



6 : Leerwerktraject 'Stad Woerden'

: mede ondersteund door Wijkplatform West



7 : Kansrijk opgroeien

: in Malburgen

En verder...

- 2 Kleurrijke kerst •3 Resultaten de Vraag •4 Een jaar Arnhem Schoon •5 Pop-up store •7 Mien van de markt! •10 Bruishuis •12 Beweegcentrum Formupgrade •13 Nieuwjaarswens •14 Praat & denk mee over inrichting zuidelijke uiterwaarden •14 Vrijwilliger-docenten Nederlands gezocht



Schermen bij Scaramouche

13

De Vraag:

Overlast & Onveiligheid

Onze wijk is voor de meeste mensen fijn om in te wonen. Helaas zijn er ook straten of buurten waar dat wat minder is. Vanuit de bewonersoverleggen komt de vraag om welke plekken het dan gaat. Dat willen ze graag vaststellen via een enquête, zodat ze hieraan beter aandacht kunnen besteden in de overleggen. Wilt u deelnemen aan de enquête? www.malburger.nl/de-vraag



HEB JE LICHAMELIJKE KLACHTEN? Wacht dan niet langer met behandelen!

**Onze
Fysiotherapeut
helpt jou.**

**Maak direct een
afspraak**

**Kijk voor meer informatie op
www.fysiotherapieformupgrade.nl**



**Of bel ons:
026 38 23 334**

Formupgrade
— Voel jezelf beter —

📍 **Arnhem Noord**
Onder de Linden 21a
6822 KG Arnhem
TEL: 026 37 93 253

📍 **Arnhem Zuid**
Koppelstraat 16
6832 EP Arnhem
TEL: 026 38 23 334

KLEURRIJKE KERST

De donkere dagen voor kerstmis
passeren als een blauwe maandag
voorbij

Een witte kerst teistert dromen van
uit een hunkering naar het verleden

Weg met dat zwartgallige humeur

Er staat een groene boom te wacht-
ten om met pracht en praal opge-
tuigd te worden

Laat een paarse regen de realiteit
kleuren

Volg de gele ster voorbij de horizon
Alwaar Rudolf met zijn rode neus je
tegemoet lacht

Wakker het vuur in je hart aan en
laat hem met een oranje gloed
stralen

Wees je eigen penseel en kleur de
wereld als een regenboog



Uw mening over de Wijkkrant

In de vorige wijk-enquête De Vraag vroegen we u of u de wijkkrant kent, wat u van de wijkkrant vindt en waar we anders- en of meer aandacht aan moeten besteden. Na correctie hebben 271 wijkbewoners hun mening gegeven over de wijkkrant Malburgen.nl. Hieronder vindt u een aantal resultaten uit deze enquête. Alle resultaten zijn samen met eerdere resultaten te vinden online, achter de volgende link: <https://malburger.nl/de-vraag/>

86% leest de Wijkkrant altijd of regelmatig

Om maar meteen het mooiste resultaat uit de enquête naar voren te halen voor ons als redactie: Maar liefst 86% van alle wijkbewoners die de krant ontvangt, leest deze altijd of regelmatig.

75% vindt de wijkkrant leuk zoals deze nu is

Een ander mooi resultaat waar we als redactie blij mee zijn is dat de krant zoals deze nu is door driekwart van de lezers wordt gewaardeerd.

Meer ruimte voor andere onderwerpen

20% geeft aan de wijkkrant wel leuk te vinden maar wil graag meer ruimte voor andere onderwerpen.

Bijvoorbeeld meer informatie over de geschiedenis van de wijk. En persoonlijke verhalen van wijkbewoners worden ook erg gewaardeerd door deelnemers aan de enquête.

Een agenda met wat er te doen is in de wijk

Wat ook wordt aangegeven, en dat zullen we als redactie zeker gaan meenemen voor aankomend jaar, is een agenda met activiteiten die er in de wijk plaatsvinden.

RESULTATEN



DE VRAAG

And the Winner is...

Deelnemers aan deze wijk-enquête konden een VVV cadeaukaart winnen van 10,- Euro. De winnaar van de cadeaukaart is Jessica, bewoner uit de Graslaan. Namens de hele redactie willen we naast Jessica iedereen weer hartelijk bedanken voor de deelname.





Ook elke maand meer dagen dan geld?

Onbetaalde rekeningen?

Stichting Budgetbeheer en BeschermingsBewind

HELPT!

Bel, sms of via Whatsapp: 06 53 38 49 83

www.stichtingbbb.nl

De Bakermat



Peuterspeelzaal en Kinderdagverblijf
Hortensiastraat 2, 6832 AZ Arnhem

Kinderopvang & Peuterspeelzaal

Openheid en diversiteit, Geborgenheid en duidelijkheid kinderen leren zelf spelen, en samen spelen.

Kinderdagopvang 0 - 4 jaar, 52 of 40 weken

Hele dagopvang van 7.30 - 18.30 uur of halve dagopvang

Peuteropvang 2-4, 8:30 -13:00 uur

T: 026 - 737 0215

M: 06 - 3613 9517

E: info@speelatelierdebakermat.nl

W: www.speelatelierdebakermat.nl

Een jaar Heel Arnhem Schoon

Van een tiental vrijwilligers eind 2019 in Malburgen naar ruim 130 vrijwilligers verspreid over heel Arnhem eind 2020. Stichting Heel Arnhem Schoon groeit snel! Ondanks alle perikelen rondom Corona zien veel stadsbewoners de nut en noodzaak van het meehelpen in om heel Arnhem schoon te krijgen - en te houden!

Vrijwilligers en sponsoren maken Heel Arnhem Schoon mogelijk

De drijvende kracht achter Heel Arnhem Schoon zijn natuurlijk de meer dan honderd vrijwilligers die wekelijks actief bezig zijn om Arnhem te ontdoen van zwerfvuil. Maar zonder sponsoren is Heel Arnhem Schoon ook niet mogelijk tot het succes dat het nu is. Of dat nu gaat om financiële ondersteuning of het beschikbaar stellen van een bakfiets om afval in te vervoeren of het leveren van afvalknijpers. Alle hulp is welkom!

Dank aan al onze sponsoren waaronder:

Wijkplatforms Malburgen, Bewonersbedrijf, Malburgen, Hegeman Shell, Jan Linders, Gemeente Arnhem & TLO, Kermis exploitanten Arnhem, Waterschap Rivierenland, Dolmans Landscaping, KinderWijkTeam, Strand Zuid, ROC Evenementen Opleiding, Mc Donalds, SMB Willems en Talen Vastgoed.



Het Arnheems Gemaal - van huiskamer-café naar cadeau pop-up store

Veel wijkbewoners kennen het Arnheems Gemaal aan het einde van de Gelderse Rooslaan inmiddels al als een gezellig huiskamercafé. Maar wat velen misschien nog niet weten is dat tijdens deze december maand het café is veranderd in een pop-up store – waar je allerlei leuke (kerst)cadeautjes kan vinden.

Nu door de coronamaatregelen is het helaas niet mogelijk om het als café te bezoeken (afhalen is wel mogelijk). Als alternatief voor de te missen café-inkomsten hebben eigenaars Anneleen en Marian het veranderd in een tijdelijke cadeauwinkel, met vooral ook veel leuke cadeauartikelen die uitermate geschikt zijn voor onder de boom.

Van kerstkaarten van Stukk Design tot aan oorbellen van Stonestreet & vintage meubilair

De producten die je nu tijdelijk kan vinden in het Gemaal zijn allemaal van- of via andere Arnhemse ondernemers. Zoals kookboeken van Het Colofon, tal van lekkernijen, waaronder wijnen en bieren, kaasplankjes maar ook ook kookpakketjes van Estee Stroker, unieke kerskaarten van Stukk Design, schrijfwaren, woonaccessoires, sieraden en tal van andere artikelen. Natuurlijk is de reguliere collectie van vintage spulletjes waaronder meubilair van Froufrous die Het Arnheems Gemaal al verkocht ook gewoon te koop.

Geen café maar wel afhalen

Het Arnheems Gemaal is voor een leuk cadeau of koffie-to-go open van woensdag tot en met zaterdag, tussen 11:00 – 17:00 uur.

Je vindt Het Arnheems Gemaal aan het einde van de Gelderse Rooslaan, nr. 85.

Meer informatie: <https://www.hetarnhemsgemaal.nl/>

Heel Arnhem Schoon

Doe ook mee met het grootste opruim succes van Arnhem!

Plezier en samendoen staan centraal en voor opruim-materiaal wordt gezorgd. Interesse? Neem dan even contact op met Stichting Heel Arnhem Schoon, via:

heelarnhemschoon@hotmail.com



Dagelijks
verse
broodjes



Theo Hegeman Arnhem
Salvatorplein 1 • 026-3211177

Wat wordt er allemaal mede mogelijk gemaakt door de wijkplatforms Malburgen?



Aan de slag met metaal, hout en verf; Je leert werken... op de Stadsblokkenwerf!

Jaarlijks honoreren de beide wijkplatforms in Malburgen een flink aantal aanvragen. Een volledig overzicht van 2020 is binnenkort te vinden op de wijkwebsite. Een van de initiatieven die het afgelopen jaar een bijdrage ontving, is stichting Stadsblokkenwerf. Malburgen.nl ging kijken wat de stichting met het geld heeft gedaan.

Jan Trooster is een van de initiatiefnemers en karktrekkers van de werf. Hij laat enthousiast het terrein zien. Het is vrijdag en er is veel bedrijvigheid. In totaal werken er zeventig vrijwilligers, maar die zijn er nooit allemaal tegelijk. Dat ze niet stil zitten, is wel duidelijk: inmiddels is er al een werfpaviljoen met terras, een theetuin en een pontje. De spectaculaire werfkraan is bijna klaar. Verder ligt er natuurlijk een aantal schepen voor restauratie. Een daarvan is de 'Stad Woerden', een voormalig waterbunkerschip (het leverde andere schippers water aan boord). En dát is nou precies het schip waar de aanvraag van de werf over ging...

Leerwerktraject 'Stad Woerden'

Jan vertelt: "Het restauratieproject van de 'Stad Woerden' vormt een leerwerktraject waarin wij samenwerken met het REA College. Leerlingen helpen het schip opknappen en leren zo praktische vakken als lassen, metaal bewerken en hout bewerken. Daarnaast doen ze werkervaring op. Ze wennen aan een vast ritme en poetsen hun sociale vaardigheden verder op. De werf is een ideale plek om zowel oude ambachten levend te houden als jongeren te laten ervaren hoe leuk het is om te werken en daarbij met eigen handen iets heel moois te maken."

Het REA College begeleidt de jongeren. Maar ze leren ook veel 'kneepjes van het vak' van de ambachtsmensen die als vrijwilliger bij de werf komen. Een van die vrijwilligers is Erik. Hij laat zien wat er allemaal al gebeurd is aan het bewuste schip: de stuurhut die is vergroot, de ruimte waar gewerkt wordt aan slaapplekken voor de bemanning, op welke plek de gasten (ook minder validen) straks kunnen zitten, waar de patrijspoorten moeten komen, hoe de bodem al helemaal is vlak gemaakt, ontroest en duurzaam behandeld om verwerking in de toekomst tegen te gaan en nog veel meer. Erik: "Het idee is om, als het schip klaar is, het te gebruiken om dagtochtjes te maken met minder validen en hun gezin of vrienden. Daarnaast willen we het ook gebruiken voor (kleinere) bedrijfsuitjes of bescheiden vieringen. Er kunnen maximaal twaalf gasten mee. We gaan 'Stad Woerden' ook een passender naam geven. Welke weten we nog niet, maar het zal in ieder geval iets te maken hebben met Malburgen."

Aanschaf materiaal

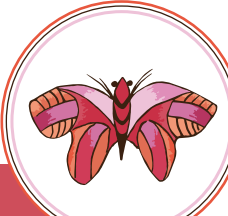
De bijdrage van het wijkplatform is gebruikt om allerlei materiaal van te kopen – variërend van kwasten tot hout - en om de huur van benodigde machines van te betalen. Daarmee heeft het wijkplatform een belangrijk onderdeel van het restauratieproject ondersteund en de jongeren mede op weg geholpen in hun leerwerktraject. Jan en Erik zijn allebei heel duidelijk: "We zijn erg blij met de bijdrage vanuit het platform. Daarvoor, ook namens de jongeren en onze vrijwilligers, hartelijk dank!"

Meer weten over de Stadsblokkenwerf? Kijk op www.stadsblokkenwerf.nl. Gaat u liever ter plekke kijken? De werf is te vinden op het terrein van de Stadsblokken, het beste bereikbaar via de ingang bij Watersportcentrum Arnhem (voorheen Van Workum), aan de kant van de Praets.

CECILE

UITVAARTZORG

www.cecileuitvaartzorg.nl
tel. 06-15111383



Voor een kleurrijk afscheid

Bent u benieuwd wat er allemaal mogelijk is rondom een uitvaart? Wat de kosten zijn?

Wilt u meer weten over bijvoorbeeld de nieuwe manier van natuurlijk opbaren zonder koelplaat?

En wilt u graag uw wensen samen op papier zetten?

Ik inspireer u graag over de vele mogelijkheden.

Bel voor een vrijblijvend gesprek met 06-15111383

www.cecileuitvaartzorg.nl
Cécile van Hattum-Smeets
'ik woon in Malburgen'





Kansrijk opgroeien in Malburgen

Kansrijk Opgroeien is een project gericht op naschoolse activiteiten voor kinderen die vanuit huis weinig mogelijkheden hiervoor hebben. Zij krijgen zo de mogelijkheid om zich op meer gebieden te ontwikkelen en beter te ontdekken waar hun interesse of talent ligt. Malburgen.nl sprak met Mary Ekelmans, zij organiseert 'Kansrijk Opgroeien' in De Spil in Malburgen West.

Hoe ziet het project er in de praktijk uit?

"Kinderen uit de hele wijk kunnen gratis meedoen aan verschillende activiteiten (dus niet alleen de kinderen die in De Spil naar school gaan). De doelgroep is acht- tot twaalfjarigen. Elke doordeweekse middag is er iets te beleven, behalve op vrijdag. Op woensdag is er altijd instuif en daarvoor hoeft niemand zich op te geven. Voor de activiteiten op de andere middagen moeten kinderen zich aanmelden. Voorwaarde is dat als je meedoet, je ook alle keren 'moet' bijwonen. Als deelnemer verbind je je echt aan de activiteit. Het is namelijk de bedoeling dat je er daadwerkelijk iets mee opschiet. De rode draad in het aanbod is óf taal óf gezondheid. Maar het zijn geen lessen alsof je op school zit, het is juist met lekker veel bewegen of kinderen doen bijvoorbeeld aan taaltheater. Het is vooral ontzettend leuk!"

Wat kunnen kinderen doen?

"Van álles. Een greep uit het aanbod: freerunnen, hiphop, streetdance, maar ook knutselactiviteiten, koken, rappen en taaltheater. Binnenkort heb ik overleg met de Kinderraad van de Monchyschool. Onder meer daaruit haal ik dan weer input voor de invulling van de activiteiten voor het nieuwe jaar. In de zomervakantie biedt Kansrijk Opgroeien losse activiteiten voor kinderen die niet op vakantie gaan. We proberen dat altijd zó te plannen dat er, samen met andere vakantieprogramma's in de wijk, altijd wel iets te doen is in de buurt."

Wijkkrant Malburgen Immerloo en Het Duifje

Kun je uitleggen hoe de activiteiten het opgroeien kansrijker maken?

"Om je als kind überhaupt te kunnen ontwikkelen, moet je met zaken in aanraking komen. Je moet kunnen ruiken en proeven aan allerlei dingen om te ontdekken of je die leuk vindt of goed kunt. Voor kinderen die zulke mogelijkheden niet zomaar van huis uit hebben, is er Kansrijk Opgroeien. Zo ontdekte een jongen die meedeed dat hij heel goed verhalen kan schrijven. Een ander kwam vorig jaar achter zijn techniekknobbel tijdens het maken van robotjes."

Wil je hier nog iets aan toevoegen?

"Het doel van Kansrijk Opgroeien is om kinderen die vanuit een lastige thuissituatie niet zomaar veel verschillende ervaringen opdoen, toch de mogelijkheid te geven om van allerlei verschillende activiteiten te proeven. Misschien levert een van onze activiteiten wel de vonk waarmee een heilig vuur ontbrandt. Dat is waar het om gaat."

Wie kunnen er deelnemen en hoe?

"De naschoolse activiteiten in De Spil zijn voor alle kinderen uit de wijk. Ze zijn gratis en sluiten altijd aan op de schooldag. Behalve voor de instuif op woensdagmiddag, is het wel nodig om je op te geven. Meestal gebeurt dit via een brief, via de meester of juf. Maar wie meer wil weten, kan ook een mail sturen aan mij: maryekelmans@gmail.com."

Under The Tree

centrum voor lichaam, geest en ziel



kind & ouder

Yoga

Spel

Dans

Reiki

Activiteiten gericht op spirituele en emotionele groei afgestemd op de belevenswereld van het kind. Op woensdag, vrijdag en zaterdag. Kijk op de website voor actuele tijden.



Klaverlaan 1A Arnhem | www.underthetree.nl | info@underthetree.nl



Afscheid nemen zoals iemand was.

Met zorg en aandacht voor u. Voor de regio Arnhem.

Monuta Jacqueline Reijers

Eimerssingel-West 7

T 026 - 442 42 25

I monutajacquelinereijers.nl

Monuta 
Jacqueline Reijers



Wijk-enquête De Vraag: over overlast & onveiligheid in onze wijk

Deze keer gaat de online wijk-enquête De Vraag over overlast en onveiligheid in onze wijk. De wijk Malburgen, Immerloo en Het Duifje is voor de meesten een fijne wijk om in te wonen. Toch zijn er ook straten en buurten waar het helaas minder goed gaat. Verhalen over allerlei soorten overlast, of (gevoel van) onveiligheid komen regelmatig naar voren tijdens de overleggen van de Wijkbeheergroepen en Wijkplatforms.

De bewonersleden uit de Wijkbeheergroepen en Wijkplatforms zouden graag eens een goed wijk-breed beeld willen krijgen, waar, in welke mate en wat voor soort overlast en onveiligheid er speelt.

Daarom vragen we u om de korte online enquête in te vullen. Alvast dank!

Juist ook als u geen overlast of onveiligheid ervaart willen we dit heel graag weten

Juist ook als u geen overlast of onveiligheid ervaart willen we dit heel graag weten. De resultaten ervan worden teruggekoppeld tijdens de bewonersoverleggen aan de aanwezigen vanuit de gemeente Arnhem en politie. Samen kan er dan mogelijk gericht actie tegen worden ondernomen.

Ook deze De Vraag is geheel anoniem. Om een zo'n goed mogelijk beeld te kunnen krijgen vragen we u alleen om uw postcode.

De resultaten van deze enquête worden kort teruggekoppeld in de aankomende wijkkrant van 2021 en in zijn geheel online op de wijkwebsite www.malburgen.nl

Help mee overlast en onveiligheid in onze wijk goed in kaart te krijgen en vul de korte enquête in op:
<https://www.malburger.nl/de-vraag>

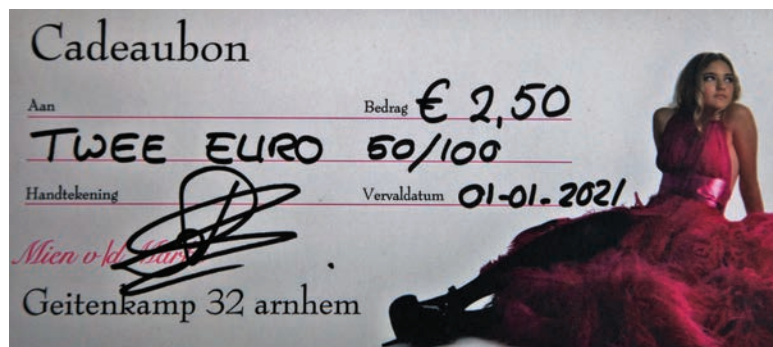


Nieuw op de Drieslag: Mien van de Markt!

Leuke, mooie en feestelijke kleding voor een schappelijke prijs; dat is wat Ria met haar winkel 'Mien van de Markt' wil bieden. Op Facebook is ze al langer bekend en verkoopt ze heel goed. Ze heeft een kledingzaak in de Geitenkamp. En nu kunnen haar klanten in Zuid ook in een winkel terecht, zónder de brug over te hoeven, aan de Drieslag 13 (tussen restaurant Mesopotamië en groenteman Frits).

Ria (je zou denken dat ze Mien heet, door 'Mien van de Markt'. Maar dat is de naam die haar zus verzoon voor de Facebookpagina. Inmiddels is die zo ingeburgerd dat iedereen 'Mien' zegt tegen Ria, zelfs haar zus) legt uit: "Iemand helemaal mooi aankleden en daarbij niet meer dan veertig euro besteden; dat vind ik een sport. Ik moet wel creatief zijn en goed onderhandelen op de adressen waar ik inkoop. Maar dat vind ik juist de uitdaging."

KNIP DEZE BON UIT



KRIJG 2,50 KORTING!

Cadeaubon, stempelkaart en waardebond

En heel veel vrouwen kunnen bij mij terecht, of ze nou maat 36 of 52 hebben. Met een leuke legging, een blousejurk en een goede riem kom je een heel eind; dan zie je er al snel leuk en goed uit voor niet al te veel geld. Maar ik verkoop allerlei kleding: jassen, truien, broeken, jurken, huispakken & kerst- en feestjurken. En accessoires zoals riemen en tassen. Elke zondagochtend zit ik om zes uur in de auto richting Amsterdam, Rotterdam of Keulen en Düsseldorf. Ik krijg ook vaak gerichte vragen van vaste klanten of ik iets voor hen kan meebrengen."

Ria is niet alleen creatief met inkopen, maar ook met leuke acties. Er zijn Mien van de Markt cadeaubonnen verkrijgbaar. Ze heeft een stempelkaart waarmee klanten vijf euro korting krijgen als de kaart vol is. En: lezers van de wijkkrant kunnen bovenstaande waardebond uitknippen en meenemen naar de winkel: bij besteding van minimaal 15 euro levert die een korting op van 2,50 euro.

Nieuwsgierig geworden? Mien van de Markt zit aan Drieslag 13 en Geitenkamp 32. Op Facebook te vinden via: [mienvandemarkt](#).

Fysiotherapie Oud Zuid

Dovenetellaan 61 | 6841 EB Arnhem | 026 - 32 14 385

Een schat aan ervaring 'gewoon' bij u om de hoek!

Bij Fysiotherapiepraktijk Oud Zuid kunt u terecht voor zeer uiteenlopende behandelingen en therapie. Met twintig jaar aan ervaring bieden we hulp bij allerlei lichamelijke problemen en klachten. U wordt vakkundig geholpen door één van onze therapeuten en we ondersteunen u met de beste faciliteiten.

In onze trainingsruimte, met veel verschillende apparatuur, bieden we ook de 'Shockwave' therapie. Daarbij kunnen we - met behulp van schokgolven - hardnekkige zaken als hielspoor of chronische achillespeesklachten verhelpen. Hiermee boekt u vaak verrassend snel resultaat. Zo kunt u weer vooruit en het aantal behandelingen valt vaak binnen de vergoeding van uw zorgverzekering.

Tevens bieden wij diverse groepstrainingen aan o.a.: COPD, ouderen, diabetes, artrose, hart, obesitas en reuma



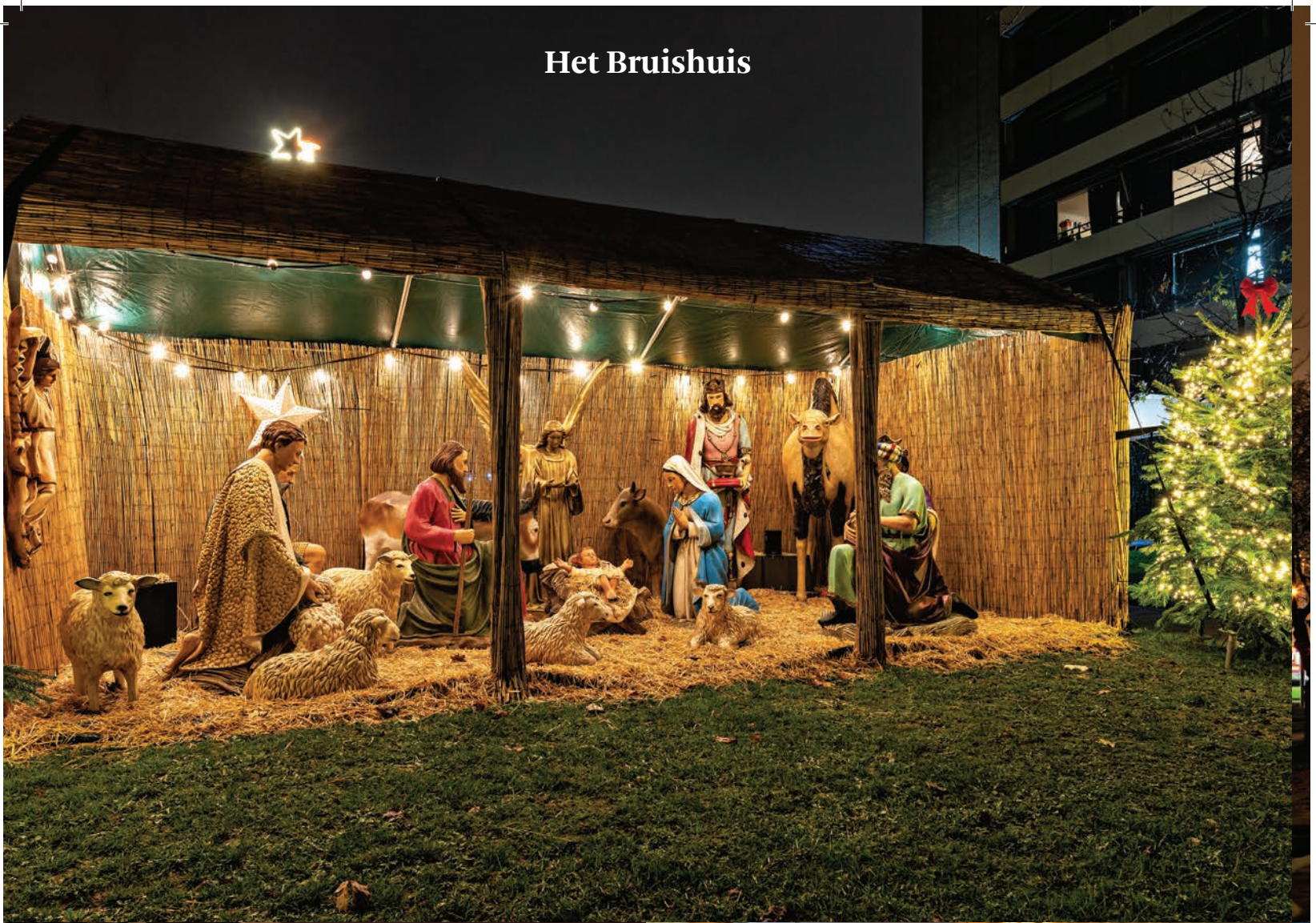
Wij hebben diverse specialisaties in onze praktijk:

- Bekkentherapie
- Kinderfysiotherapie
- Arbeidsfysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Geriatrie Fysio
- Psychosomatische therapie
- Triggerpoint (dry needling)
- Shockwave
- OriGENE therapie
- Mensendieck

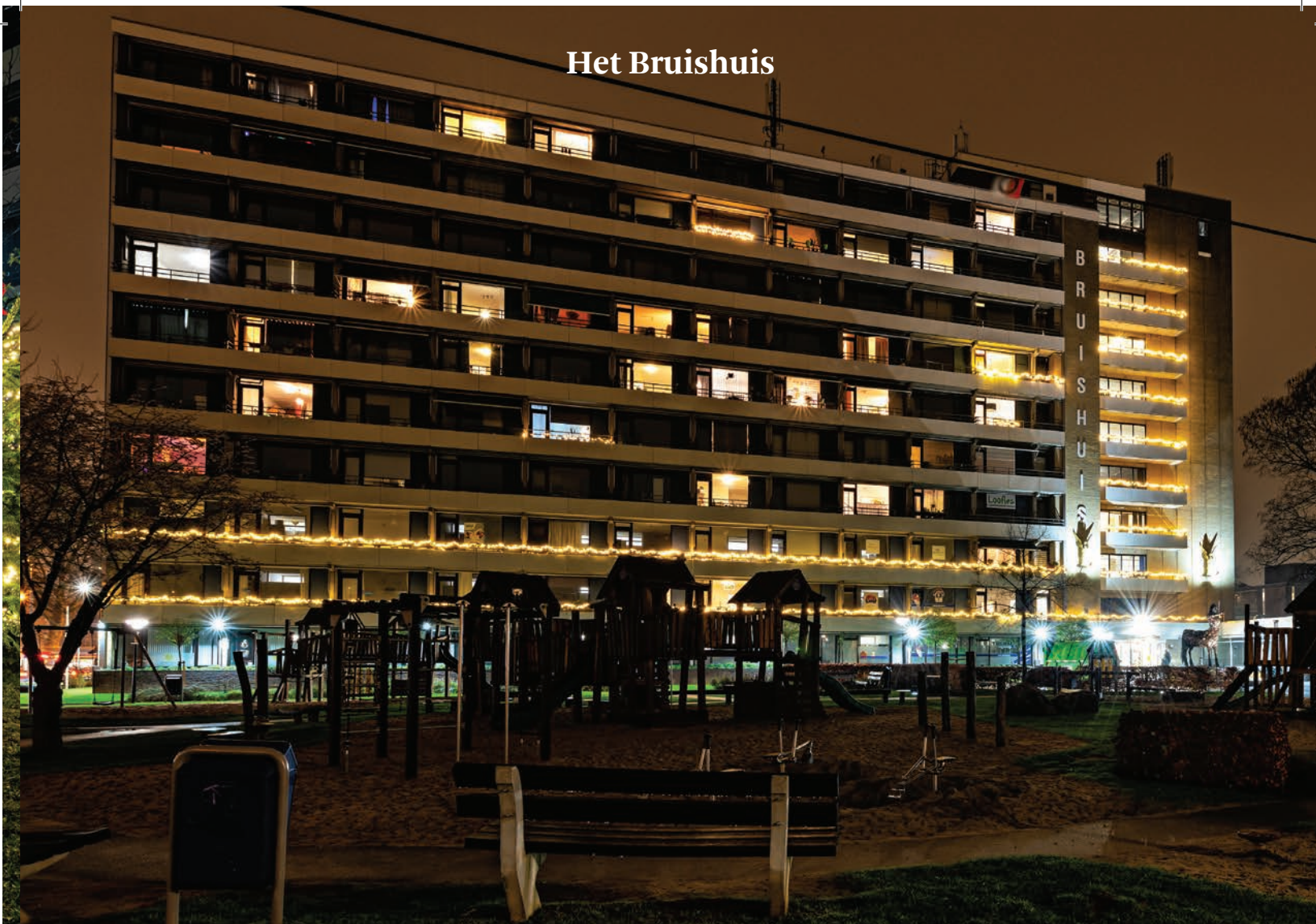
www.fysioarnhem.nl | info@fysioarnhem.nl

IIIIIIII STAP VOOR STAP IIIIIIII

Het Bruishuis



Het Bruishuis



Het Bruishuis brengt graag een beetje licht in de donkere dagen voor Kerst! Met de levensgrote kerststal en feestelijke versiering bijvoorbeeld. Maar vooral wenst het Bewonersbedrijf Malburgen iedereen een mooi kerstfeest en een gelukkig Nieuwjaar. Blijf allemaal gezond!

Bij Formupgrade sport je niet alleen voor de vorm!

Sporten met een duidelijk doel voor ogen én onder professionele begeleiding. Dat kan bij beweegcentrum Formupgrade. Of je nu wilt afvallen, fitter worden, conditie opbouwen, beter in je vel zitten of 'gewoon' gezond wilt blijven; de coaches van Formupgrade helpen je om dat doel te bereiken. Niet met mooie praatjes en vage beloften; ze staan met praktische tips, duidelijke uitleg en een uitgekiend programma voor je klaar. Het enige dat dan nog nodig is: **gáán!**

Laura Smit, zelf fanatiek voetballer, is teamleider van de twaalf leefstijlcoaches binnen het centrum. Haar enthousiasme is aanstekelijk. "Sporten is hier gezellig en ontspannen. Iedereen is welkom.

Van deelnemers horen we vaak terug dat ze zich bij ons niet 'bekeken' voelen. Dan voelt het fijner om te bewegen, is de drempel om te beginnen ook lager. Ook al zijn we de afgelopen jaren hard gegroeid, onze visie en ons contact met deelnemers is hetzelfde gebleven. We staan nog steeds overtuigd achter het motto van Ton Verheij (de vader van eigenaar en initiatiefnemer Thomas Verheij, red.) 'Exercise is medicine'. Oftewel: bewegen en gezond eten zijn het beste medicijn. Die basis vergeten we nooit." De mogelijkheden binnen Formupgrade zijn enorm.



Een greep uit het aanbod: X-Fitt GLI (de Gecombineerde Leefstijl Interventie, altijd vergoed vanuit de basisverzekering), eGym (een slimme combinatie van acht volautomatische krachtoestellen die jouw instellingen 'onthouden'), Fitness, heel veel verschillende groepslessen (van Pump tot Zumba en van Yoga tot Kickboksen), Personal Train & Small group (individueel of in een kleine groep trainen). Daarnaast zijn er bijvoorbeeld ook nog hardloop- en bootcampsessies voor buiten.

Begeleiding in alle soorten en maten

Laura: "Begeleiding bieden we niet alleen in de vorm van trainers; er zijn bij ons diëtisten, fysiotherapeuten en leefstijlcoaches die je bijstaan in het behalen van je doel. Dat gaat nooit in 'grote stappen, snel thuis'. Het gaat eerder in kleine stapjes, waardoor deelnemers hun vooruitgang behouden en steeds wat fitter worden én blijven. Niets demotiveert zó als keihard werken en geen resultaat zien. Daarom is de professionele begeleiding zo belangrijk.

Dat er iemand achter je staat die weet hoe je effectief traint en blessures voorkomt."

Tijdens de eerste golf van coronabesmettingen hielden trainers en andere begeleiders het hoofd koel. "We wilden voor iedere individuele deelnemer iets doen", vertelt Laura. "We gaven niet alleen online sportlessen waaraan mensen thuis konden meedoen, we belden ook persoonlijke oefeningen door die iemand in zijn of haar huiskamer kon doen. En we hielden de motivatie levend en spraken mensen moed in. De reacties van deelnemers waren hartverwarmend; ze zijn ons bijna allemaal blijven steunen. Daarom zijn we nu een 'Wall of Fame' aan het maken met daarop alle mensen die iets voor Formupgrade hebben betekend tijdens de coronasluiting."

Iedereen wordt gezien bij Formupgrade. Dat biedt deelnemers een vriendelijke stok achter de deur. Want: kom je een tijdje niet, belt je begeleider om te checken wat er aan de hand is. Het betekent ook dat er voor iedereen de mogelijkheid moet zijn om te komen bewegen. Zo zijn er aparte groepslessen en ruimtes voor alleen vrouwen. Daarnaast biedt het centrum aangepaste groepslessen voor mensen met gezondheidsproblemen, zoals Diabetes of COPD. Onze fysiotherapeuten zijn nu gespecialiseerd in coronarevalidatie.

Aanmelden kan via de website, sociale media of door even binnen te lopen.

Er volgt altijd een intakegesprek om iemands wensen en doelen duidelijk te krijgen én om daar een passend programma bij te maken. Ook dingen als zorgverzekering en Arnhem Card komen daarbij aan bod.

Formupgrade zit aan de Koppelstraat 16, vlakbij het zwembad. Bellen kan naar: 026 382 3334 en mailen kan ook naar: info@formupgrade.nl. Online kun je terecht op:

www.formupgrade.nl

Uitgave December 2020

Siska Caneel Uitvaartverzorging

Wij werken voor alle verzekeringen

Samen bespreken we uw uitvaartwensen. Er kan misschien meer dan u denkt.

Siska Caneel,

Sinds 2005 uitvaartbegeleider in Arnhem e.o.

Bel voor een echt geheel vrijblijvend gesprek, of voor een melding van overlijden

06 526 88 706 | info@caneeluitvaarten.nl

www.caneeluitvaarten.nl | www.kinderen-en-uitvaart.nl



Siska Caneel Uitvaartverzorging



Scaramouche is de grootste en oudste schermvereniging van Arnhem. De vereniging verhuisde een aantal keer, maar bleef altijd in de wijk. Onlangs heeft de club het Olympuscollege verruild voor sportpark Bakenhof. Of, zoals trainer Henk Uijting het omschrijft: "We zijn gaan samenwonen met boogschietvereniging Taxus; twee eeuwenoude, ridderlijke sporten komen zo bij elkaar."

Schermen is een vechtsport. In essentie gaat het om het duel van man tegen man waarin beide tegenstanders tot het uiterste gaan om elkaar uit te schakelen, maar zónder dat er een druppel bloed vloeit. Het is een droomcombinatie: vechten zonder elkaar te beschadigen. Iedereen die een wapen kan vasthouden, kan zijn geluk in het gevecht beproeven. Er zijn drie wapens bij het schermen: de floret, de sabel en de degen. Maar, wees gewaarschuwd, want er zit een addertje onder het gras: wie kennismacht met het schermen is in veel gevallen ogenblikkelijk verkocht! De sport is geschikt voor jongens en meisjes vanaf acht jaar. De vereniging heeft uitrustingen te leen. Na verloop van tijd verzamelen leden hun eigen uitrusting bij elkaar.

Henk Uijting omschrijft Scaramouche (de naam verwijst naar een mannetje dat altijd danst en vaak een rol speelt in Italiaanse kluchtspelen uit de 17e eeuw, red.) als een laagdrempelige vereniging waar leden zich snel thuis voelen. "We hebben leden die van ver komen, maar we streven ook naar steeds meer schermers hier uit de wijk. Zo geven we enkele weken schermles aan tien tienjarige leerlingen van de Margarethaschool. Voor mij was het een déjà vu om weer met Malburgse kinderen te sporten. Van 1978 tot 1985 werkte ik in Malburgen voor de Gemeente Arnhem, bij de voorloper van het huidige Sportbedrijf, om precies te zijn. Mogelijk geef ik nu schermlessen aan de kinderen van de kinderen van toen. (lachend) Heb ik ze toch mooi aan het bewegen gekregen. Ik ben altijd in contact gebleven met de wijk. Zo was ik jaarlijks Hulpinterklaas in de Hobbit. Vanaf begin jaren negentig ben ik zelf lid van Scaramouche (toen zaten we nog naast de Koppel). De eerste jaren recreatief en na een bezoek aan een toernooi werd mijn schermkoorts heviger.

Beproof je geluk in de schermsport bij Scaramouche



Onze vereniging is nationaal bekend, onder meer van de twee bekende 'wapenbroeders' Rafael en Tristan Tulen, talentvolle degenschermers, die uitkomen voor Scaramouche. En we zijn internationaal bekend door het Arnhemse toernooi 'Airborne Trophy'. De finales van dit wereldcup-toernooi werden destijds gehouden in de grote hal van het Stadhuis."

Waar en wanneer?

Ben je benieuwd hoe het is om te schermen? Op de Bakenhof is Scaramouche elke maandag- en donderdagavond actief. Vanaf 18.30 uur is de zaal open. Belangstellenden zijn altijd van harte welkom om even binnen te lopen, te komen kijken en informatie te halen. Meedoen is natuurlijk nog leuker, maar daarvoor is het raadzaam om een afspraak te maken. Dan zorgt Henk dat er iemand paraat staat met een passende uitrusting. Om een keer mee te kunnen doen, is alleen een mailtje nodig naar: info@scaramouche.nl. Op Facebook en Instagram staan ook allerlei foto's en verhalen over de vereniging en de schermsport. Wat corona betreft, heeft Henk nog een leuke toevoeging: "In onze sport is 1,5 meter afstand (een arm is 60 centimeter en een wapen 90 centimeter) en het dragen van een masker al jarenlang de gewoonte!"

**Meer weten? Kijk op www.scaramouche.nl
Of mail naar: info@scaramouche.nl
Meteen gaan kijken?
Het adres is Huissensestraat 287, 6833 JK
in Arnhem.**

**De wijkkrant & wijkplatforms
in Malburgen
en onderstaande adverteerders
van de wijkkrant in 2020
wensen alle lezers hele fijne feestdagen
en een geweldig & gezond**



- Broodje Zuid • Het Bruishuis
- Casino Suikerland • Beweegcentrum Formupgrade
- Cecile Uitvaartzorg • Drukkerij Gerritsen
- Stichting Budget Beheer en Beschermingsbewind
- Evangelische Basisschool De Rank • Under The Tree
- Digislim & Rozet • Fysiotherapie Oud Zuid
- De Bakermat Kinderopvang
- Siska Caneel Uitvaartverzorging
- Monuta

Praat en denk mee over de inrichting van de zuidelijke uiterwaarden

De zuidelijke uiterwaarden worden straks een natuurgebied met Gallowayrunderen en Konikpaarden. In dit gebied zijn mensen te gast. Praat en denk met ons mee over de inrichting zodat we met uw wensen rekening kunnen houden bij de uitwerking van de plannen.

Gemeente Arnhem wil de Beheervisie Zuidelijke Uiterwaarden Neder-Rijn Arnhem 2019-2029/2039, vastgesteld d.d. 2 juli 2019, in overleg met omwonenden uitwerken en daarbij rekening houden met hun wensen. We roepen dus Malburgers op om actief mee te denken bij de uitwerking en eventueel mee te doen bij enkele bijeenkomsten over de uitwerking. Zoals u wellicht weet is er een petitie Uiterwaarden Malburgers toegankelijk voor iedereen ingediend. De indieners van de petitie worden ook betrokken.

De gemeente is nieuwsgierig naar uw wensen voor de uitwerking van het plan.

Wilt u meedoen? Meld u dan uiterlijk 18 december aan bij de gemeente via rudy.duteweerd@arnhem.nl. Geef daarbij aan in welk deel van de wijk u woont.

Stichting Prisma zoekt vrijwilliger-docenten Nederlandse taal

De lessen Nederlands van Stichting Prisma in het Huis voor de Wijk zijn zeer populair bij velen (die beter) de Nederlandse taal willen leren. Op dit moment zijn er ruim 100 deelnemers en dit aantal neemt flink toe.

Stichting Prisma is daarom op zoek naar enthousiaste docent-vrijwilligers die het leuk vinden om mede-bewoners met een niet Nederlandse achtergrond beter Nederlands te leren spreken en schrijven. We zoeken docenten voor de docenten-pool (als bijvoorbeeld een docent uitvalt) voor alle NT2 niveaus, van A0 tm B1.

Interesse? Neem dan contact op met Wilma Koel, 06- 84095644



Voor informatie, vragen en ondersteuning rond opvoeden, zorg & welzijn en werk & inkomen.

Afspraak maken

www.wijkteamsarnhem.nl

088 - 2260000.

Kantoor Malburgers: MFC De Malburcht, Graslaan 97.

Spreekuur locatie Huis voor de Wijk

Dinsdagmiddag: 12:00 - 13:30 uur

Donderdagochtend van 9:00 - 11:00 uur

Team Leefomgeving

Bereikbaarheid Team Leefomgeving

- Marijn van Wolfen 06 - 58864332
- Mirjam van Hezewijk: 06 - 15367239
- Bianca v/d Weijden: 06 - 51547689
- Iris Harskamp iris.harskamp@arnhem.nl
- Rita Hermen: rita.hermen@arnhem.nl



U zoekt iets in Malburgers?

Op inmalburgers.nl vind u informatie op het gebied van educatie, sport, welzijn, cultuur, veiligheid en leefbaarheid, groen, spelen, maatschappelijke betrokkenheid, bewonersorganisaties, wijkontwikkeling. Kijk voor alle verslagen, stukken van de bewonersoverleggen, informatie over wijkontwikkeling op: www.archief.malburger.nl



Sociaal Raadslieden starten voorlopig weer met afspraken op locatie.

Er kan een afspraak gemaakt worden op een aantal locaties die weer open zijn. Voor het maken van een afspraak kunt u bellen naar telefoonnummer 026-3127999

U kunt dagelijks bellen naar ons telefonisch spreekuur: telefoonnummer 026-3127999

Of vul het contactformulier in van hulp-online:

https://rijnstad.nl/hulp-online_form.html

COLOFON

De wijkkrant Malburgers.nl wordt minimaal zes keer per jaar verspreid in de wijk Malburgers, Immerloo en Het Duifje. Oplage: ruim 8800 exemplaren.

Redactie

Floortje Dekkers, Karin Beisiegel, Alie Sijtsma en Michel Lammerse

Eindredactie

Floortje Dekkers

Teksten

Floortje Dekkers, Karin Beisiegel, Alie Sijtsma en Michel Lammerse

Fotografie

Floortje Dekkers. en Michel Lammerse

Druk en vormgeving

Drukkerij Gerritsen en vormgeving Michel Lammerse

Contact met de redactie

Voor vragen over de wijkkrant of het aanleveren van kopij, mail: redactie@malburger.nl of bel met: 06 - 510 706 77

Voor vragen over adverteren in 2021, of mail: info@malburger.nl of bel met: 06 - 20 133 267

Artikel & foto verantwoording

malburger.nl/wijkkrant-malburgers

Kopij volgende editie

De planning voor de wijkkrant voor aankomend jaar 2021 zal eind dit jaar bekend zijn. Informeer voor verschijningsdata en planning via redactie@malburger.nl

CONTACT MET...

Gemeente Arnhem infonummer

0800 - 1809 (gratis nummer)

Wijkteam Malburgers

088 - 226 0000

www.wijkteamsarnhem.nl

VHV informatienummer

026 - 371 27 12

Rechtswinkel Arnhem

Rechtswinkel Arnhem heeft geen telefoonnummer maar wel een spreekuur op iedere maandag- en woensdagavond in de Malburcht (graslaan 97)

Wijkmedia Malburgers

Voor al het laatste nieuws, wijk-informatie en de krant in PDF zie: www.malburgers.nl & inmalburgers.nl

Let's Play!



Gratis entree
Gratis koffie/thee
Gratis parkeren



Suikerland 7 - Arnhem-Zuid - Telefoon 026 321 11 48

www.casinosuikerland.nl