



5 : Een petitie tegen... : komt konikpaarden en galloways in de Bakenhof



9 : Nieuwe beweegtuin : Buiten sporten in eigen omgeving

En verder...

- 3 Energiebesparen •3 Veilig daten •4 Scooters verboden •6 Kennismaken •7 Afscheid nemen •8 Raamkunst •10 Hof van West •11 Wijkkunst •12 Omar Gym •13 Wijkinvestering •14 Bruishuis •15 City Hearts •18 Herdenkingsbroche •19 Zet je samen in voor je wijk



Herinnering & Herdenking Geëvacueerd in de kinderwagen

17



De Vraag: invoering diftar

.....

Ons opinieonderzoek De Vraag gaat deze keer over de invoering van diftar. Na 3 maanden zijn we benieuwd naar uw ervaringen met dit 'omgekeerd inzamelen'. Voor een toelichting zie de volgende pagina of ga gelijk naar het onderzoekje via onderstaande link

Doe het onderzoekje op:
www.malburger.nl/de-vraag

HEY

WORDT EEN GEZONDE LEEFSTIJL JOUW ANTWOORD OP CORONA?

START NU MET Xfitt GLI

Kijk op www.formupgrade.nl voor
meer informatie over X-Fitt GLI



Of bel ons:
026 38 23 334

Formupgrade
— Voel jezelf beter —

Arnhem Noord
Onder de Unden 21a
6822 KG Arnhem
TEL: 026 37 93 253

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

De Vraag: ervaringen met diftar & betalen per zak restafval

Per 1 juli 2020 is in de gemeente Arnhem het diftar systeem ingevoerd. Een systeem dat er voor moet zorgen dat afval beter gescheiden wordt en de hoeveelheid afval per hoofd van de bevolking uiteindelijk flink gereduceerd gaat worden. In de vorige wijkkrant van juli-augustus stond een uitgebreid interview met adviseur afval en grondstoffen Monja van Woensel, waarin zij het belang van diftar toelichtte.

Nu, 3 maanden later

Inmiddels is diftar – het betalen per zak restafval middels pasgebruik in heel Arnhem ruim 3 maanden in gebruik. Als wijkmedia zijn we benieuwd naar de ervaringen van de Malburger. Bent u anders, maar vooral beter afval gaan scheiden, let u bijvoorbeeld nu beter op wat wel en niet in de restafvalzak kan? Of misschien vindt u het helemaal niets of kost het u (te) veel moeite om al de soorten afval te scheiden?



Bij veel ondergrondse containers is afval dumping toegenomen sinds invoering diftar

Ook zouden we graag willen weten hoe u het pasgebruik vindt. Heeft u bijvoorbeeld wel eens last van een storing? Dan is er nog de vraag over afvaldumping. Is dit sinds de invoering van diftar in uw straat, buurt of wijkdeel toegenomen? De enquête wordt alleen gebruikt om de mening van de Malburger voor de diftar te peilen. De resultaten van deze enquête maken we online en in de volgende wijkkrant bekend.

Online enquête

Op de wijkwebsite malburger.nl vindt u de enquête met 10 vragen over uw ervaringen met diftar. De enquête is volkomen anoniem en onafhankelijk. Resultaten van eerdere De Vraag zijn hier ook te vinden:

www.malburger.nl/de-vraag

Wijkgesprekken in Malburgen over energie besparen

Er is om ons heen veel te horen en te lezen over energie en het klimaat en over dat we in Nederland van het aardgas af gaan. Dat roept veel vragen op, mogelijk ook bij u en uw buurtbewoners. De gemeente Arnhem organiseert daarom wijkgesprekken over dit thema in Malburgen op 12 oktober (avond) is de eerste.

Wat betekent energie besparen voor u? Wat doet u al om uw energieverbruik en de energierekening te verlagen en wat kunt u nog meer doen? Wanneer zal uw wijk waarschijnlijk van het aardgas af gaan? Waar vindt u onafhankelijk advies over het plaatsen van bijvoorbeeld zonnepanelen? Om dit soort vragen te beantwoorden én om samen ideeën uit te wisselen over energie besparen, organiseert de gemeente wijkgesprekken. Alle bewoners en ondernemers van de oudere woningen in de gehele wijk Malburgen worden uitgenodigd.



Voor bewoners en ondernemers van nieuwbouw in de wijk, Stadsseiland en Het Nieuwe A, worden aparte bijeenkomsten georganiseerd.

Wijkgesprek in de avond

Het wijkgesprek in de avond vindt plaats op **maandag 12 oktober** van 19:00 tot 21:30 uur bij de Moskee aan de Fluitekruisstraat. In het bijzijn van Cathelijne Bouwkamp, wethouder Klimaat & Energie, geeft de gemeente eerst een korte uitleg over haar plannen in Arnhem.

Het Energieloket geeft tips om de energierekening te verlagen.

U ontvangt per post een uitnodiging voor het wijkgesprek in de avond. Vanwege maatregelen rondom het coronavirus is aanmelden en registratie verplicht.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? U kunt mailen naar Shennaaz.Kasim@arnhem.nl of bellen met (026) 377 3682.

Wijkgesprek op: 12 oktober, van 19:00 tot 21:30 uur

Locatie: Moskee, Stichting Islamitisch Centrum Arnhem-Zuid, Fluitekruisstraat 2

Hoe maak je op een veilige manier kennis met andere mensen via Internet? Op welke website of app maak je een account aan? Hoe vul je het beste je profiel in? Wil je antwoord op deze vragen, meld je dan aan voor de leuke en gratis cursus "Veilig Daten Via Internet".

Veilig daten via internet



Veel mensen proberen via internet in contact te komen met anderen voor een relatie of een leuke vriendschap. Toch kan dat soms erg lastig zijn. Vooral als je niet weet hoe je om moet gaan met verschillende websites en online profielen. Want hoe vul je nou een profiel in? En welke websites kun je vertrouwen? Tijdens deze cursus leer je op een eenvoudige manier hoe je zo veilig mogelijk kennismaakt met de online mogelijkheden. Zo kun je aan het eind zeker zijn dat je genoeg digitale kennis hebt om op die manier een leuke date te vinden.

Waar en wanneer:

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten op maandagavonden, die plaatsvinden op de volgende data: 14, 21 en 28 september, 5 oktober. Tijd: 19:00 - 21:00.

De data en tijden worden definitief bevestigd zodra er voldoende deelnemers zijn.

Locatie:

Buurtcentrum de Hobbit, Zwanebloemlaan 2a (Malburgen) Arnhem

Aanmelden:

Je kunt je aanmelden via Erdinc Yazilatas: telefoon 06 40 27 89 34, via e-mail: info@digislim.nl of via de website www.digislim.nl.

De cursus wordt gegeven door Stichting DigiSlim, in samenwerking met Rozet en Rijnstad.

Meedoen is gratis!

DigiSlim



ROZET



Grote actie tegen scooters en brommers op fietspaden Grote Griet en Bandijk



Scooters op de Bandijk in Malburgen Oost-Noord

De komende periode zal er vanuit politie en gemeente Arnhem flink worden ingezet op controle van brommers en scooters op de fietspaden Grote Griet en Bandijk. Beide fietspaden zijn verboden voor al het gemotoriseerde verkeer en al het overige verkeer zoals speed pedelecs (snelle elektrische fietsen) die harder dan 25km per uur ondersteunen.

Verduidelijking met borden en markeringen

Veel scooter- en brommerrijders weten het verschil niet tussen een verplicht en een onverplicht fietspad. Zowel fietspad Grote Griet en de Bandijk zijn onverplichte fietspaden – aangegeven met een rechthoekig bord met het woord fietspad erop. Dit betekent dat ze verboden zijn voor al het gemotoriseerde verkeer.

Om dit te verduidelijken zal de gemeente Arnhem tijdelijk duidelijke gele bebording langs beide fietspaden plaatsen en markering aanbrengen waaruit blijkt dat scooters en brommers niet zijn toegestaan.

Gevaarlijke situaties en hinder

Op beide fietspaden levert scooter- en brommerverkeer hinder en gevaarlijke situaties op.

De laatste jaren is dit toegenomen. De fietspaden zijn ook qua breedte en inrichting op veel plekken niet geschikt voor de veel snellere scooters en brommers. Het zorgt vaak voor gevaarlijke situaties met fietsers en wandelaars. Afgelopen jaar resulteerde dat in een ongeluk met dodelijke afloop op fietspad Grote Griet.

Naast gevaar is het geluid heel hinderlijk voor bewoners die aan de dijk wonen. Beide fietspaden grenzen aan natuurgebieden de Bakenhof en Meinerswijk, het geluid levert verstoring op voor veel dieren in deze gebieden.

Informatie in de media en alternatieve routes

Een groot deel van de brommer- en scooterrijders bestaat uit woon-werkverkeer. De fietspaden Bandijk en Grote Griet worden vaak als de snelste of enigste route naar aangesloten wijken zoals Elden, De Laar of naar Huissen gezien maar dit is niet zo. De gemeente Arnhem zal daarom via wegmarkeringen alternatieve routes aangeven. Uit onderzoek blijkt dat deze routes qua tijd vaak gelijk zijn als van beide fietspaden. Ook op de wijkwebsite malburgen.nl staan de alternatieve routes.

Daarnaast zullen bezorgdiensten die ook veel van de fietspaden gebruik maken op de actie worden geattendeerd.

Vaker controle & boete van €95,- Euro

Met de scooter of brommer op een van beide fietspaden of elk ander fietspad met onderstaand bord? Dan riskeer je een boete van 95,- Euro plus administratiekosten.

Voor meer informatie: Team Leefomgeving Malburgen, malburgen@leefomgevingarnhem.nl of 026-3774910.



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



Petitie tegen konikpaarden en galloways in de Bakenhof



vechtende konikpaarden in Meinerswijk

Malburgers die in de buurt van de dijk wonen, zijn boos. Ze zijn tegen de komst van konikpaarden en galloways op 'hun' stukje uiterwaarden, de Bakenhof. Honden uitlaten is vanaf dat moment (1 januari 2021) niet meer toegestaan in de 'speelruimte' van Malburgers. Verder zijn bewoners bang dat het stukje natuur minder toegankelijk wordt voor kwetsbare mensen.

Otto en Annemiek zijn twee van deze bewoners. Annemiek kocht met het oog op de uiterwaarden dichtbij huis zelfs haar huidige woning aan het Valeriaanpad. "Je kunt er zo heerlijk lopen met de hond. De ossen die er nu grazen en rondwandelen, doen niks. Als ze op het pad staan, kun je er gemakkelijk omheen of tussendoor lopen. Maar als daar straks konikpaarden of galloways staan, is dat anders. Mensen in een rolstoel die daar nu vaak zijn, kunnen straks ook rechtsomkeert maken. En kinderen kunnen er niet meer zomaar ravotten."

Waarom?

Waarom moeten de huidige grazers vervangen worden? De galloways en konikpaarden in de Bakenhof moeten zorgen voor eenzelfde plantenstructuur als in Meinerswijk. Doel is om Meinerswijk, de Stadsblokken en de uiterwaarden van de Neder-Rijn tot één groot aaneengesloten natuurgebied te maken. Volgens de gemeente komt dit de samenhang in het natuurbeheer ten goede.

Otto woont in een huis aan de dijk. Hij kijkt vanuit zijn woonkamer op het stukje natuur. "Toen het hier allemaal gebouwd werd in 2003 stond in de visie dat de uiterwaarde zou dienen als plek waar sociale cohesie zou plaatsvinden. Precies dat is ook gebeurd. Er spelen de hele dag door kinderen, mensen laten er hun hond uit. Het is ook daadwerkelijk de ontmoetingsplek van de wijk geworden."

In de nieuwe gebiedsvisie, gemaakt in 2019, staat dat natuur op de eerste plaats komt en bewoners op de tweede. Otto begrijpt dat niet. Hij zit in een werkgroep met Annemiek en nog een aantal bewoners. "Het is een beleidswijziging met grote impact voor bewoners," betoogt hij. "Volgens ons is die wijziging er gekomen zonder veel overleg en zonder fatsoenlijke voorlichting. Ik weet van een heel aantal mensen uit de nieuwe appartementencomplexen aan de dijk en uit de Toren van Gelre dat ze het gevoel hebben dat er iets van hen wordt afgepakt."

Deze toegankelijke uiterwaarde vormde voor hen een belangrijke reden om voor hun woning te kiezen. En nu kunnen ze er zo niet eens meer in met hun hond." De wijkkrant zocht contact met de gemeente, maar kreeg geen reactie. Uit een stuk in De Gelderlander bleek onlangs het volgende: de gemeente spreekt tegen dat er geen of slechte communicatie over is geweest. Een woordvoerder laat weten: "We hebben veel tijd gestoken in het betrekken van bewoners. Er zijn bewonersbijeenkomsten gehouden en we hebben aan zo'n 15 wijkverenigingen en belangengroepen input gevraagd en ook gekregen. Die hebben we zoveel mogelijk in de beheervisie verwerkt." De buurtbewoners noemen dit een leugen. Er is slechts één informatieavond geweest in april 2019. Die werd veel te kort van tevoren aangekondigd en de uitnodiging was erg onduidelijk. Otto legt uit: "Er stond niets in over de voorgenomen beleidswijzigingen. Integendeel, er stond: 'Bestaand beleid voor dit gebied wordt vastgelegd in een reeks van elkaar opvolgende nota's vertaald naar concrete kaders'. Ambtelijke geheimtaal waarin verzwegen wordt dat men van plan was om de toegankelijkheid van de uiterwaard ingrijpend te veranderen met grote gevolgen voor met name hondenbezitters en kwetsbare bewoners."

Petitie

Otto en Annemiek: "We zijn zo ontstemd hierover dat we een petitie zijn gestart. Inmiddels hebben een kleine 600 mensen deze al ondertekend. Wie mee wil ondertekenen kan dat doen via www.petities.com/uitwaardentoegankelijk. Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen, kijk dan op www.facebook.com/uitwaardentoegankelijk."

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

Maak kennis met Iris Harskamp nieuwe wijkmanager Team Leefomgeving Malburgen

De samenstelling van Team Leefomgeving Malburgen is veranderd. Naast twee vertrekkende wijkmanagers, komen er twee nieuwe wijkmanagers het team versterken. Een van deze twee nieuwe gezichten is Iris Harskamp. Iris heeft bewust gekozen om in Malburgen aan de slag te gaan. Een goede reden om eens kennis te maken met haar.

Wie is Iris Harskamp

Iris Harskamp komt oorspronkelijk uit Utrecht, maar woont al lange tijd met haar drie zoons in Huissen. Ze kent de stad Arnhem en de wijk Malburgen eigenlijk al heel lang. Tijdens haar studie Sociaal Pedagogische Hulpverlening liep Iris stage op de Johannesschool in Immerloo. Later heeft ze gewerkt in het Veiligheidshuis in Arnhem Zuid. Daar hield ze zich bezig met onder andere de zogenaamde veelplegers. Ze heeft dus al genoeg kennis en ervaring opgedaan met de verschillende kanten die de wijk Malburgen, Immerloo en Het Duifje kent. Vanuit de gemeente Arnhem is ze daarna naar de Provincie Gelderland vertrokken om op gebied van Jeugdzorg te gaan werken. Daar heeft ze later intern nog de overstap gemaakt naar het programma Gelderland Sport.

Giro Italia

Toen de Giro Italia in 2016 naar Gelderland kwam, kreeg Iris (zelf wielrenliefhebber) de kans om de Giro vanuit de Provincie Gelderland te gaan organiseren.



Ze omschrijft het zelf als een enorm mooie en zeker ook leerzame ervaring. Omdat ze te maken kreeg met allerlei facetten op het gebied van organiseren en (internationale) samenwerking.

Terug in Malburgen

Vanuit de Provincie Gelderland is ze nu weer terug in Malburgen en dat is een bewuste keuze. De veelzijdigheid van de wijk en de ontwikkelingen die er gaande zijn, maken het voor Iris heel interessant. In deze nieuwe functie wil ze zich onder meer richten op het meer zichtbaar maken van Team Leefomgeving in de wijk. Malburgen is sinds haar eerdere vertrek flink veranderd. Ze wil graag een update over alle veranderingen en dan vooral van bewoners zelf. Wat speelt en leeft er nu vooral in Malburgen, Immerloo en Het Duifje?

Laat jij Iris de wijk zien?

Om erachter te komen wat er reilt en zeilt in de wijk, zou Iris het heel leuk vinden als een aantal bewoners uit de diverse wijkdelen en of buurten haar hún stukje van Malburgen laten zien. Dat kan op de fiets of te voet.

Lijkt dat je leuk? Neem dan zeker even contact op met Iris Harskamp, via iris.harskamp@arnhem.nl en 'doe met haar een stukje Malburgen'.

CECILE

UITVAARTZORG

www.cecileuitvaartzorg.nl
tel. 06-15111383

Voor een kleurrijke 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 Hattem-Smeets
'ik woon in Malburgen'

Terugkijk op vijf jaar werken in Malburgen, Immerloo en Het Duifje

Met de komst van Iris Harskamp verlaten twee 'oude bekende' wijkmanagers Team Leefomgeving Malburgen. Marjolein Mulder en Arno van Geel werkten vijf jaar in de wijk en allebei vertrekken ze per 1 oktober. Samen met hen blikken we terug: wat gaan ze missen en wat nemen ze mee uit Malburgen in hun nieuwe functies?

Naar Noord & Rijkswaterstaat

Arno maakt de overstap naar Arnhem Noord en gaat daar aan de slag als wijkmanager voor Team Leefomgeving. Marjolein heeft na 16 jaar werken voor de gemeente Arnhem haar functie als wijkmanager vervuld voor een functie bij Rijkswaterstaat. Ze gaat iets heel anders doen, terug naar een vakgebied waarin ze werkte voor ze bij de gemeente kwam; de civiele techniek.

Wat gaan Marjolein en Arno missen uit Malburgen?

Marjolein zal vooral de dynamiek van de wijk missen, vertelt ze. "De afgelopen 5 jaar waren één groot dynamisch geheel. De verscheidenheid aan taken en onderwerpen, de afwisseling in mensen en zaken waarmee je te maken krijgt; er is denk ik geen andere functie binnen de gemeente Arnhem zo afwisselend als deze. Malburgen is verder een wijk met enorm veel energie en beweging. Zolang die beweging er is, is er ook kans op verbetering op de lastige vlakken die de wijk kent. Die dynamiek en die afwisseling ga ik zeker missen in mijn nieuwe functie."

Arno sluit zich hierbij aan. "De veelvoud aan onderwerpen, maar ook de verscheidenheid in bewoners en organisaties – zeker in een wijk als Malburgen – zie je waarschijnlijk in geen enkele andere functie binnen de gemeente Arnhem. De afgelopen vijf jaar waren voor mij ook een periode waarin ik veel ervaring heb opgedaan, die ik nu goed kan gebruiken in mijn functie als wijkmanager in Noord."

Wat nemen Marjolein en Arno mee na vijf jaar werken in Malburgen?

Marjolein: "Vrijwel alle ervaring die ik de afgelopen vijf jaar heb opgedaan in Malburgen kan ik op een of andere manier gebruiken in mijn nieuwe functie. Bij Rijkswaterstaat gaat er de komende jaren veel veranderen door bijvoorbeeld de invoering van de nieuwe omgevingswet. Hierdoor krijg je meer te maken met de belangen van burgers. In Malburgen worden de belangen van bewoners heel goed vertegenwoordigd via het wijkbeheer, zoals bijvoorbeeld de wijkplatforms. Een voor Arnhem unieke structuur. De ervaringen die ik daarmee heb opgedaan, neem ik zeker mee."

Arno: "Veel persoonlijk contact met bewoners is heel belangrijk in een functie als wijkmanager dat



heb ik in Malburgen wel geleerd. Daarnaast wil ik me inzetten om iedereen dezelfde kansen te bieden, want ook dat is belangrijk. Vooral in een wijk als Malburgen, maar ook in Noord zal ik me daar zeker voor gaan inzetten." Marjolein voegt hieraan toe: "De uitzichtloosheid voor veel bewoners, mede doordat ze niet dezelfde kansen krijgen, is van grote invloed op de leefbaarheid in een wijk."

Vol positieve energie

De twee benadrukken dat Malburgen vooral ook een wijk is van verbinding en vol positieve energie. Als voorbeelden noemen ze projecten als Heel Arnhem Schoon of de projecten waarbij bewoners samen koken en eten of maaltijden voor anderen klaarmaken. De betrokkenheid van bewoners in Malburgen is uniek, geeft Arno aan. In geen enkele andere wijk in Arnhem is dat op zo'n manier zichtbaar. Marjolein en Arno geven Iris en haar toekomstig nieuwe collega daarom mee om daar zoveel mogelijk gebruik van te maken in hun werkzaamheden.

Het wijkbeheer Malburgen en de wijkmedia wensen Marjolein en Arno heel veel succes en plezier op hun nieuwe werkplek!

Under The Tree
centrum voor lichaam, geest en ziel



kind & ouder

Yoga Dans
Spel Reiki

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



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

Ontspannen en genieten tijdens
een originele kunstwandeling
13 september tot 29 november 2020

Ontdek de diverse kunstwerken achter de ramen
in onze wijk:

Langs de dijk,
Fanny Blankers-Koenstraat,
Willy den Oudenstraat
Adriaan Paulenstraat,
Stadswaardenlaan,
Kamillelaan,
Engelwortellaan,
Pluimzeggestraat
en achter het raam van Eilandstaete.

Veel plezier bij het bekijken van de veelzijdige
creativiteit van buurtbewoners in Stadseiland.
Maak de wandeling overdag om de privacy van
de bewoners te respecteren.
Anita en Marion

Kijk voor méér informatie over de kunstwerken
en hun makers op [www.bewoners-stadseiland.nl/
kunst-achter-het-raam](http://www.bewoners-stadseiland.nl/kunst-achter-het-raam)

Mede mogelijk gemaakt door



Stadseiland Arnhem

KUNST achter het raam



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

www.fysioarnhem.nl | info@fysioarnhem.nl



Wij hebben diverse specialisaties in onze praktijk:

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



IIIIIIII STAP VOOR STAP IIIIIIIII

De Beweegtuin in West is af!

Klaar voor de start...



Larisa Brinkhoff (links) van Malburgen GEZond en Mirjam van Hezewijk (rechts) van Team Leefomgeving Malburgen in de nieuwe Beweegtuin in West

Dat bewegen goed is, weten veel mensen écht wel. Maar het daadwerkelijk gaan doen, is weer een heel ander verhaal. In Malburgen west is het nu wel heel gemakkelijk om op een leuke, gezellige en gezonde manier bezig te zijn. De Beweegtuin is daar namelijk klaar!

Larisa Brinkhoff van Malburgen GEZond en Mirjam van Hezewijk van Team Leefomgeving zijn blij dat het zo ver is. Ter plekke leggen ze uit waarom. "Deze beweegtuin biedt voor iedereen wat," vertelt Larisa. "Zo kun je er cardio trainen, kracht trainen, balansoefeningen doen. Voor tieners is er een calisthenics toestel (even voor de niet-jongeren: calisthenics is een vorm van sporten die je buiten doet en waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt, met bijvoorbeeld push-ups en pull ups). Ouderen kunnen er dan juist weer hun souplesse voor dagelijkse handelingen trainen. Groepjes sportende vrienden kunnen er samen trainen. Er is daarnaast een mooi programma in de maak van begeleide sporturen, waarin je bijvoorbeeld onder begeleiding kunt slow sporten of bootcampen. Ook de fysiotherapeuten gaan gebruik maken van de beweegtuin. Want deze is zo gemaakt dat mensen er heel goed bepaalde sets aan oefeningen kunnen doen."

Gemakkelijk te doen

Misschien denk je bij de eerste aanblik van een toestel: 'Wat moet ik hier precies mee?'. Geef niks, want daarvoor zijn beweegkaarten gemaakt. Die kun je binnenkort vinden via een link op de website inmalburgen.nl. Er komen ook QR-codes bij elk toestel. Die code kun je scannen met je smartphone en dan krijg je een kort instructiefilmpje. Denk je dat je er dan nog steeds niet uitkomt, dan kun je altijd even aansluiten bij een van de begeleide uren. Die zijn voorlopig nog allemaal gratis. Houdt voor de programmering hiervan inmalburgen.nl/beweegtuin-malburgen-west in de gaten.

„De gemeente stimuleert buiten sporten in eigen omgeving

Mirjam bekijkt goedkeurend alle toestellen. "Het is mooi geworden, hè? De gemeente stimuleert buiten sporten in eigen omgeving", vertelt ze. "Deze beweegtuin is daarvoor ideaal, daarom hebben we het initiatief mede ondersteund. En deels bijgedragen aan de aanleg met bijvoorbeeld de valondergrond en verlichting.

(Er staat een speciale lantaarnpaal bij de tuin die aangedrukt kan worden en na een bepaalde tijd vanzelf weer uitgaat. Zo brandt deze nooit voor niks).

We dragen ook zorg voor het onderhoud en beheer; dat hebben we uitbesteed aan het Sportbedrijf."

De beweegtuin ligt aan de wandelroute van 1 kilometer die door het park loopt. Larisa: "Ik hoop dat mensen die de beweegtuin gebruiken, merken hoe leuk het is om buiten te bewegen en verder gaan kijken in de wijk. Want het is hier zó groen en mooi, er zijn nog veel meer plekken waar je terecht kunt. Denk maar aan Meinerswijk of Park Immerloo. Ons motto is: 'Gratis bewegen, gewoon doen!'. Hopelijk nemen steeds meer bewoners, jong en oud, dit over."

Gratis Lessen vanaf week 40

Maandag 13:30 - 14:30 uur:
Slow sports. voor jong & oud, waarbij op een ontspannen manier ingespannen wordt.

Maandag 16:30 - 17:30 uur:
Bewegen voor tieners (12+)

Woensdag 10:00 - 11:00 uur
Bewegen onder begeleiding van de fysiotherapeute

Underdone 10:00 - 11:00 uur
Bewegen op een laagdrempelige manier



Hof van West: een (moes)tuin voor iedereen!

In het park in Malburgen West staan Vincent en Henk bij een aantal net opgeleukte moestuinbakken. Met hulp van het wijkplatform - en hopelijk met hulp van nog meer enthousiaste buurtbewoners - gaan ze naast het schoolplein Hof van West creëren. Een moestuin voor de wijk met een pad erdoorheen en een 'centraal' pleintje. De aanleg hiervan gebeurt degelijk en is gericht op jarenlang tuinierplezier. Een structurele aanwinst voor de wijk dus.

Vincent: "Voorheen was ik betrokken bij de moestuintjes aan het eind van de Gelderse Rooslaan, waar nu inmiddels huizen staan. Dat vond ik zo'n leuk project, dat ik wist: als er nog ergens in de wijk een plek is om met meerdere bewoners samen te tuinieren, te verbouwen en te oogsten, dan grijp ik die kans graag. Nou, hier deed die kans zich voor! Dit zijn alleen geen moestuintjes waarin iedereen zijn individuele stukje bewerkt; dit is een Hof van West. Een tuin in en vóór de wijk. Dus er komen bijvoorbeeld ook struiken te staan waarvan kinderen kunnen plukken op kindelhoogte. En een plek om te zitten en van je oogst te genieten bijvoorbeeld. Henk en ik hebben als eerste stap de heg gehalveerd in hoogte. Nu is onze blik gericht op de bestaande bakken weer tot leven brengen en dan de tuin uitbreiden. In totaal wordt deze honderd meter lang. Met een mooi pad erdoorheen, dat aansluit bij de andere wandel(leem)paden hier in de wijk."

Henk vult aan: "We betrekken ook graag de scholen bij deze Hof. Of leerkrachten hier gewoon iets komen vertellen of dat een klas een moestuinbak adopteert, het maakt niet uit. Maar kinderen maken zo heel laagdrempelig kennis met alles wat groeit en bloeit. Van Jan Linders hebben we voor een heel klein, symbolisch bedrag 'oude' zaden kunnen krijgen. Daar zijn we heel blij mee. We kunnen alvast verklappen dat hier naar hartenlust radijsjes geoogst kunnen gaan worden, haha."

Meedoen?

"Het is de ideale coronaproof bezigheid: op anderhalve meter in de tuin werken", lacht Vincent. "Maar even serieus: we hopen dat er buurtbewoners zijn die zich willen aansluiten bij ons. Je bent even in beweging, doet gezellige contacten op en het maakt niet uit hoe lang of hoe vaak je komt. Samen maken we er iets heel moois van, dat weet ik zeker!"

Ben je geïnteresseerd of wil je eerst wat meer informatie? Stuur een mail naar Vincent 't Hart via: vincenthart@gmail.com. Je bent van harte welkom om aan te sluiten!



DE GELAARSDE KAT bronzen beeld van Marie Silvester Andriessen

Er was eens een kat
van een molenaarszoon
die had veel noten op zijn zang

Hij beval om een hoed
vertoonde veel moed
en trok z'n stoute laarzen aan

Hij blufte in het rond
en terstond
maakte zijn baasje faam en naam

Maar vanuit het kasteel
klinkt de schreeuw van de leeuw
die naar de hemel reikt

De manen die wapperen
in een wild gevecht
tussen kat en muis

Een hoop gekrab, gekibbel, gebrul
in de rondte een kluwen van geweld
deze kat heeft zelfs de tovenaer geveld

Maar wat niet is verteld
echt heel erg naar
zo'n tovenaer ligt zwaar op de maag



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

Monuta Jacqueline Reijers
Eimerssingel-West 7
T 026 - 442 42 25
I monutajacqueline@reijers.nl

Monuta 
Jacqueline Reijers





Omar Gym: meer dan sport alleen

Kickboksschool Omar Gym is verhuisd, van het Bruijs huis naar Akker71. In de voormalige sportschool van Formupgrade is meer lucht en meer ruimte. Een mooie gelegenheid om even op bezoek te gaan bij grondlegger Omar Ahbouk.

"Investeren in onze jeugd bespaart veel geld en vooral ook veel leed", vat hij zijn drijfveer kort samen. "Ik heb veel ervaring opgedaan, onder meer in de jeugdpsychiatrie en in jeugd-gevangenis als pedagogisch medewerker. Daar zie je hoe het goed mis kan gaan. Twintig jaar geleden ging het slecht met deze wijk. Er was veel overlast, ook van jongeren. Ik hoorde daarover en wilde er iets aan doen. Omdat ik onder jongeren bekend was vanuit de sport, kon ik hen goed benaderen. Gewoon op straat voor een praatje. Ik ken de situaties maar al te goed: jongeren die als ze opgroeien stoppen met hun sport, gaan rondhangen, onvoldoende dagbesteding hebben, gezien willen worden, snel geld willen verdienen, willen meedoen met de 'snelle' jongens. Daar gaat het mis. Toen ben ik begonnen met kickboksles aanbieden. Ik weet dat mensen dan snel zeggen: 'Je gaat jongeren leren om te vechten, je maakt ze juist agressief'. Maar daar klopt niks van. Ze leren bij Omar Gym om zich aan

te passen, ze leren incasseren en ze krijgen een basis waar ze hun verdere leven iets aan hebben."

Naast het trainen op de mat, helpt Omar zijn leerlingen ook met andere dingen. Hij begeleidt ze, praat met ze, helpt hen om zelfstandig te worden en te leren vallen en opstaan. Positiviteit en realiteit zijn daarbij belangrijk.

“Als ik ergens een hekel aan heb is het aan de slachtofferrol

"Als ik ergens een hekel aan heb, is het aan de slachtofferrol", zegt Omar. "Als iets niet lukt, moet je het gewoon weer opnieuw proberen. Op een andere manier, door er harder voor te werken of gewoon iets vaker te oefenen. Je kunt niet in de put gaan zitten. Natuurlijk mag je even balen, maar daarna moet je weer gewoon dóór. Dat geldt voor een wedstrijd die je verliest, maar ook voor een rijexamen waarvoor je zakt of een sollicitatie die niet lukt. Ik leg altijd uit dat je eerst moet zaaien en dan pas kunt oogsten. Als kinderen en jongeren mentaal sterk worden, hebben ze daar hun hele leven profijt van."

Het werk van Omar valt op. Eerst werkt hij als vrijwilliger, naast zijn baan. Hij wordt vrijwilliger van het jaar, ontvangt de 'Spekcheque', de Wijkprijs en hij krijgt de Gelderse Jeugdzorg Award.

Er komen steeds meer leden en van lieverlee wordt Omar Gym zo een complete dagtaak. Naast de kickbokslessen voor kinderen, jongeren, vrouwen, de vele wedstrijden en het

jaarlijkse evenement King of the Ring dat stagiaires samen met jongeren van Omar Gym organiseren, geeft Omar lessen op scholen en zijn er allerlei aanvullende activiteiten. Feesten zoals Sinterklaas en Iftar, maar ook weerbaarheidstraining voor ouder en kind en thema-avonden voor ouders over bijvoorbeeld opvoeden.

“Kickboxen gaat over weerbaar maken

Omar: "Kickboksen gaat over weerbaar maken. Ik probeer de wortels te versterken, zodat de boom stevig staat en niet zomaar omvalt. Maar ook de rol van ouders is belangrijk als je kinderen mentaal gezond en sterk wilt maken of houden. Het excuus dat je kind 'slechte vrienden' heeft, vind ik weinig steekhoudend. Als ouders moet je structuur bieden, de juiste aandacht geven en liefde laten zien. Hoe kan je kind dat anders zelf ooit leren? Omar Gym gaat over meedoen in de maatschappij, over kijken naar wie je als kind echt bent en wat je wilt bereiken. En daar dan vol voor gaan. Mijn werk geeft voldoening en is soms frustrerend. Je kunt niet iedereen helpen. Maar als ik kijk naar onze leden, de mooie dingen die we doen, hoe hard er getraind en gewerkt wordt...dan voel ik vooral veel trots. Ze doen het toch maar mooi, die jongens en meiden."

Omar Gym, Akkerwindestraat 71. Via omargym.nl/proefles kun je aanmelden voor een gratis proefles. Je kunt ook bellen, elke werkdag van 17 tot 21 uur, naar 026 382 74 37.



Investeer in je wijk; daar wordt die beter van!

Als iedereen elkaar een beetje helpt, wordt de buurt daar beter van. Dus hup, aan de slag. Dat vindt in ieder geval Ayfer Artuc. Ze woont al heel wat jaren in de Klaproosstraat. Ondanks haar drukke gezin, zet ze zich regelmatig in voor haar wijk en zelfs daarbuiten. Gaandeweg leert ze steeds meer mensen kennen en ontstaan er vanzelf mooie initiatieven. Maak kennis met deze actieve Turkse dame.

Terwijl ze zwierig thee in een kopje schenkt, vertelt Ayfer: "Het begon toen ik op het schoolplein stond om mijn zoon op te halen, een aantal jaar geleden. Ik was samen met mijn buurvrouw, Jowahra. Er kwam een mevrouw voorbij, buiten het hek, die in het Arabisch wat zei. Ik verstond het niet, maar Jowahra spreekt de taal wel. Wat bleek? Deze mevrouw was een vluchteling en had een baby van veertig dagen oud. Ze had bijna niks voor dat kindje. Ik vond dat heel raar, dus ik beloofde dat ik die middag zou komen kijken bij haar. De situatie van die vrouw vonden Jowahra en ik zo schrijnend dat we zeiden: 'Hier moeten we iets mee!' We zijn spullen gaan inzamelen, ook speelgoed bijvoorbeeld, voor de andere kindjes in dat gezin. Dat inzamelen is sindsdien niet meer gestopt."

De bel gaat en daar staat Jowahra in de kamer. Een vrolijke jonge vrouw uit Somalië. "Ik zeg altijd: we zijn burens, maar we zijn ook zusjes", lacht Ayfer. "Jowahra heeft een auto en helpt altijd om de spullen naar 'ons' inzamelpunt te brengen aan de Groningensingel 1225.

Van daaruit wordt het verdeeld naar mensen die het echt heel goed kunnen gebruiken." Jowahra kijkt de tuin van Ayfer in en ziet een tiental vuilniszakken vol met speelgoed staan. "Moet dat allemaal mee?" lacht ze. "Dan moeten we twee keer rijden. Maar dat geeft niks!" Jowahra vertelt dat ze naast de dingen die ze voor de buurt doet, een stichting heeft opgezet om Somalische vrouwen en kinderen te helpen. (Daarover vertellen we in een volgende wijkkrant meer).

Intussen belt ook nog Jacqueline. Zij werkt aan de Groningensingel bij het inzamelpunt en legt – via de speakerfunctie van de telefoon – uit dat er nu vijf jaar een 'winkelkje' is van waaruit ze ingezamelde kleding, schoolspulletjes en speelgoed verspreidt onder mensen die dat nodig hebben. Knuffels bijvoorbeeld, gaan vaak naar kinderen die net in Nederland zijn en (bijna) niks hebben. Gisteren was hier een meisje dat de volgende dag jarig zou zijn. Als ik dan toevallig wat spandoosjes binnen heb, geef ik wat extra. Een vrolijk kussentje bijvoorbeeld. Er is op dit moment vooral behoefte aan mannenkleding, winterkleding en kleding in grote maten.

"Mannen dragen hun kleding vaak verder af dan vrouwen", legt Jacqueline uit. "Dus hun spullen zijn vaak te ver versleten om weer aan iemand anders mee te geven. Het gaat niet om luxe, maar we willen wel graag spullen uitdelen die heel zijn. Als je dan toch je kleding wilt wegdoen, doe er dan iets goeds mee."

Ayfer zamelt niet alleen spullen in. Ze heeft bijvoorbeeld ook een dag gekookt op het Ruimtekoeers Festival in de wijk. "Ik vind dat je – ieder op zijn of haar manier – moet investeren in je eigen buurt of wijk. Daar wordt de wijk beter van. Iedereen kan wel iets doen. Ook al heb je zelf niet veel, er zijn altijd mensen die het minder hebben. 'Geen tijd' vind ik ook zo'n onzin: iedereen is druk. Wat kost het nou om een keertje op en neer te rijden met wat spullen? Of om even wat soep naar je burens te brengen? In de tijd die je verspilt met smoezen verzinnen, kun je ook iets doen voor een ander."

Heb je ook goede spullen over die je wil weggeven? Je kunt ze inleveren bij Ayfer aan de Klaproosstraat 24 of rechtsreeks brengen naar de Groningensingel 1225.

Het Bruishuis

De centaur is er!

En we noemen hem Dirk de Dappere
(Lees dit en je gaat met je oren flappen)

Want Dirk ziet er spannend uit
Maar hij is bang voor spinnen
En hij lust geen spruitjes
Wel balletjes gehakt
Met aardappeltjes, het liefst geprakt
Eigenlijk is hij heel gewoon
Maar een ding is dan weer bijzonder...

Vroeger schoot hij zijn pijlen af
op alles wat bewoog
Tot hij in een zomernacht
Door een elfje werd opgewacht
Ze tikte met haar toverstaf
Tien keer op zijn neus
En weet je?
Toen veranderde deze reus
Ja, echt waar, in één keer
In een paard met het lijf van een
meneer

Hoe dat kan?
Tja, dat heet toverkunst
Maar weet je, die Dirk de Dappere
ferm en groot,
deze speciale man
zorgt dat jij hier altijd
gezellig en veilig spelen kan
Dus hup, gá en maak plezier
& wees gerust: Dirk waakt over álles
hier



Klus kunstwand = geklaard!

De speeltuin wordt steeds leuker en mooier. Vrijwilliger John Robben bedenkt en timmert van álles voor in en om het Bruishuis. Zijn laatste werk is net klaar: een kunstwand voor de speeltuin. Met gultige geitenkopjes, een boer met gereedschap, boomtakken en een echt kijkraampje. Binnenkort wordt het geplaatst, maar nu staat het alvast op de foto. Mét John natuurlijk, want hij heeft heel wat vrije uren in de wand gestoken!



Natuurlijk Gezond Leven; een inloop waar je beter van wordt

Esther Bertholet was huisarts (een tijdlang ook in Malburgen) en is nu specialist ouderengeneeskunde en eigenaar van de Praktijk Ouderengeneeskunde in het Bruishuis. Daarnaast ontwikkelt ze regelmatig nieuwe initiatieven, gericht op mensen gezonder maken én houden. In oktober start ze met Natuurlijk Gezond Leven; een gezellige inloop in het Bruishuis waar mensen tijdens hun kopje koffie en zelfgemaakte cake wijzer worden over hun lichaam.

Wat moeten mensen zich daarbij voorstellen, bij zo'n inloop?

"Vooral een gezellig samenzijn met wat lekkers waarbij we veel lachen, maar waarvan je ook nog wat opsteekt over je eigen lichaam, over hoe dat er van binnen uitziet. Maar ook over hoe artsen denken en over hoe je gemakkelijk gezonder kunt leven. Mensen kunnen ook zelf aangeven waarover ze meer willen weten. Maar het is geen veredeld spreekuur. Ik wil mensen laten zien hoe de industrie ons (artsen) graag pillen laat voorschrijven, maar dat dat lang niet altijd zaligmakend is voor een patiënt. Je kunt als mens heel veel zelf oplossen en vooral kun je ook veel meer dan je denkt."

Waarom organiser je deze inloop?

"Ik merk als arts dat mensen vaak afhankelijk zijn (gemaakt) van pillen of onderzoeksuitslagen. Voor een deel omdat de medische wereld ondoordringbaar of moeilijk te begrijpen is, maar ook door onwetendheid over hun eigen lichaam. Als ik dat op een leuke, laagdrempelige manier kan helpen oplossen, hoop ik dat mensen sterker in hun schoenen staan en zelf de verantwoordelijkheid gaan nemen voor hun gezondheid. En zelf keuzes kunnen maken, waardoor ze veel minder afhankelijk zijn van artsen en behandelingen."

Hoe bedoel je dat?

"Soms regeert een pijnige rug iemand hele leven. Waardoor iemand thuis blijft zitten, niet kan werken, veel minder een sociaal leven kan leiden, niet

zoveel met de kinderen kan ondernemen en ga zo maar door. Vaak is er meer uit het leven te halen voor demensen, ondanks hun rugproblemen. Als ze bijvoorbeeld beter weten waar de pijn vandaan komt en erachter komen dat bewegen (en welke vorm van bewegen) hen kan helpen om die pijn te verlichten. Of mensen die het leven somber inzien, helpen om te ervaren hoe iets anders dan medicijnen hen ook kan helpen opklaren. Het kan niet zo zijn dat zó ontzettend veel mensen zó afhankelijk zijn van pillen of behandelingen die ze voorgeschreven moeten krijgen. Ik wil hen zo graag die andere kant laten zien."

Heb je ervaring met zo'n inloop?

"Ik heb er al eerder een serie georganiseerd, op een andere plek, en dat liep heel goed. Voor veel mensen biedt het simpele, maar doeltreffende eyeopeners. Als je eenmaal ervaart dat iets dat je zelf doet, zoveel gezondheidswinst kan opleveren, geeft dat een goed gevoel. Het maakt mensen sterker en geeft na verloop van tijd hun leven meer kleur. Omdat ze weer zin hebben om dingen te ondernemen en daar ook de puf voor hebben. En nogmaals: de inloop wordt gezellig, grappig, het wordt een plek voor ontmoeting en wat je er vervolgens verder nog uithaalt, is een mooie bonus. Voor jezelf & voor je gezondheid!"

Waar is het en wat kost het?

"Ik begin op 8 oktober in het Bruishuis, om 13.30 uur. Het kost 2,50 euro per keer. Je hoeft niet te reserveren, maar om zeker te zijn van een plekje, is het wel aan te raden. Daarvoor kun je mailen naar: bertholetester@hotmail.com. Ik heb er heel veel zin in. Hopelijk tot dan!"



Dames met hart voor de stad

Maak kennis met Valerie Peters en Christina Barbosa, de twee drijvende krachten achter City Hearts Nederland. Hun motto: levens hersteld zien en mensen verbinden. Vanuit Malburgen helpen ze vrouwen die even een steun in de rug nodig hebben, op wat voor manier dan ook, zodat ze vervolgens op eigen kracht weer verder kunnen met hun leven.

Op dit moment organiseren de dames, met hulp van hun vrijwilligers, twee activiteiten in de wijk: het Vrouwenatelier en Taal & Ontmoeting. Daarmee willen ze vrouwen samenbrengen en hen laten voelen dat ze welkom zijn en gezien worden. Maar daar blijft het niet bij. De activiteiten vormen de basis en van daaruit gaan Valerie en Christina verder. "Wij bieden een breder netwerk, een plek van waaruit vrouwen kunnen opbloeien", legt Christina uit. "Maar het is niet onze bedoeling om de deelnemers afhankelijk van ons te laten zijn. Juist niet! We zorgen ervoor dat er verbindingen ontstaan, dat de dames zelf een netwerk gaan bouwen, iets leren, vriendschappen opbouwen, zelfvertrouwen krijgen, waardoor ze hun leven weer verder kunnen vormgeven."

Een voorbeeld: een van de deelnemers wilde heel graag werken. Ze sprak nog niet zo heel goed Nederlands, maar ze wist van aanpakken. Valerie en Christina hielpen haar om een goed CV te maken. Daarmee wist ze Thuiszorg te interesseren. Daar mocht ze komen werken, maar dan moest ze wel kunnen fietsen. Zo iets 'simpels' als wel of niet kunnen fietsen, kan dan een enorm verschil gaan betekenen tussen een leven met een baan, eigen-waarde, inkomsten en groei mogelijkheden of thuiszitten en teleurgesteld zijn in jezelf. De aanpak van Valerie en Christina is dan als volgt: hier is een fiets en we gaan je dat gewoon leren. Binnen drie dagen kon de vrouw fietsen, ze werd aangenomen en heeft nu een baan.

Valerie: "Het gaat om concrete hulp en om maatwerk. Grotere instanties kunnen dat veel moeilijker bieden. We hebben contact met bijvoorbeeld het sociaal wijkteam. Soms kunnen zij iets net niet verzorgen, wat wij wel kunnen."



Wij kijken écht naar wat is er individueel nodig en hoe regelen we dat. Daarbij gaan we geen dingen dubbel doen. Heeft iemand behoefte aan taallessen? Er bestaan prima taallessen in Arnhem. Die gaan wij niet aanbieden. Maar wij kunnen wel de opstap zijn naar die taallessen toe. Bij ons gaat het in eerste instantie om ontmoeting, ergens welkom zijn, je thuis voelen en even kunnen ontspannen. Bij het Vrouwenatelier kunnen deelnemers creatief bezig zijn, maar het hoeft niet.

46 Kleine kinderen mogen mee, maar we zijn geen oppas

Kleine kinderen mogen mee, maar we zijn geen oppas. Vrouwen kunnen bij ons laagdrempelig terecht. Zowel om tien minuten te kijken, een kop koffie te drinken en weer te gaan, als om twee uur lang achter de naaimachine te kruipen bij wijze van spreken. Je moet niet onderschatten wat het maken van een setje mooie kussen soms doet voor het zelfvertrouwen van iemand en diens plek in het gezin. Kinderen bekijken hun moeder anders. Vrouwen denken: hé, als ik dit kan, kan ik dat ook wel proberen. Daarmee gaat het balletje aan het rollen. Iets kleins kan de aanzet zijn tot iets groots. Of het oplossen van een klein probleem, kan een boel ergere ellende voorkomen."

City Hearts werkt met vijftien vrijwilligers. Christina:

"We gaan zorgvuldig met mensen om, dat geldt net zo goed voor onze vrijwilligers. Daarom zorgen we dat zij trainingen kunnen volgen, zodat ook zij zich steeds verder ontwikkelen. Door corona zijn wij helaas onze vaste ontmoetingsplek verloren. Het goede nieuws is dat we vanaf november een nieuwe plek hebben gevonden in het Bruisshuis. Tot die tijd variëren we in locatie, maar op Facebook (City Hearts Nederland) kun je altijd zien waar we zitten. Loop gerust eens binnen, je bent van harte welkom!"


cityhearts

Het vrouwenatelier is elke vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur

Taal & Ontmoeting is op woensdagochtend van 10:00 tot 11:15 uur.

Kijk even op Facebook City Hearts Nederland voor de juiste locatie (altijd ergens in Malburgen).

Herinneringen uit de oorlog

Geëvacueerd in de kinderwagen

Charles Polman is net 76 geworden. Hij heeft de evacuatie meegemaakt, ook al was hij tijdens het eerste deel nog geen één jaar oud. Vanuit verhalen die zijn ouders vaak verteld hebben, weet hij precies wat er gebeurd is. Van de latere periode weet hij zelf ook nog genoeg te vertellen. Want voordat het gezin Polman weer een vaste, eigen plek had, was het toch zeker 1949.

"Mijn vader en moeder zijn met ons vanuit Huissen te voet naar de pont gegaan", steekt Charles van wal. "Maar daar mochten ze van de Duitsers niet oversteken. Dus zijn ze terug gelopen, naar Arnhem, via de brug richting de Johan de Wittlaan en zo naar Westervoort. Vanuit Westervoort liepen ze naar Zevenaar en vanaf daar konden we een stukje meerijden met de broer van mijn moeder. Hij had een verhuiswagen (nou ja, paard en wagen was dat toen nog) en die bracht ons verder naar 's-Heerenberg. Dat dorp werd bijna overspoeld door evacuees. Omdat mijn vader bij de voedselvoorziening was, konden we terecht in Zieuwent. Dat is een klein plaatsje in de Achterhoek."

Na twee jaar in Zieuwent, keerde het gezin met vier kinderen terug naar Arnhem. Maar zomaar een vaste plek was er niet. Ze kwamen eerst terecht in Noord, bij mensen op zolder.

“Na een half jaar bleek het dak zo lek als een mandje

Na een half jaar bleek het dak zo lek als een mandje en trokken ze in bij een ander gezin. Na weer een half jaar konden ze terecht bij een vrijgezelle man, in de buurt van Onder de linden. Op de vraag of de familie Polman niet moe werd van dat geschuif van hot naar her, zegt Charles: "Het was gewoon zo. Aan Ome Gerrit, zo noemden we de man waar we inwoonden, heb ik leuke herinneringen. Hij was praatgraag en hij at altijd gezellig met ons mee. Iets anders dat ik nog weet, is dat een politiejeep daar in de buurt een dronkaard kwam ophalen. Ik heb altijd iets met voertuigen gehad, dus dat maakte wel indruk op mij."



Vader en moeder Polman wilden na al dat verhuizen wel graag een keer een eigen huis voor hun gezin. Het verhaal gaat dat ze de koningin daarover hebben aangeschreven. "Ik heb die brief nooit gezien", lacht Charles. "Maar we kregen wel een huis aangeboden, in de Berenklaauwstraat. Nummer 39. Sindsdien woon ik in Malburg. Ik moest nog wel lachen toen ik me bedacht dat de huur in de Berenklaauwstraat 6 gulden in de week was.

Toen ik mijn eerste baan kreeg op mijn veertiende, verdiende ik 7 gulden in de week. Kun je nagaan. Ik ben nooit meer weggegaan uit de wijk. Hier (hij bewoont al jaren een appartement aan het Salvatorplein) heb ik het hartstikke goed."



Dagelijks
verse
broodjes



Theo Hegeman Arnhem
Salvatorplein 1 • 026-3211177

Herdenkingsbroche

voor 75 jaar bevrijding

Door corona was er afgelopen 4 en 5 mei geen enkele herdenkingsplechtigheid. En dat nog wel in het 75-jarig jubileum van de bevrijding! Bewoner Rein Turk vond het zonde dat er helemaal niks gebeurde. Jammer vooral voor de mensen die de grootscheepse evacuatie nog bewust hebben meegemaakt en daardoor de bevrijding in 'hun' stad Arnhem, 75 jaar geleden, hebben moeten missen. Nu missen ze ook nog de jubileumvieringen. Rein zou Rein niet zijn als hij daar niets op bedacht...

Rein: "Ik wilde iets bedenken dat een hart onder de riem is voor de ouderen die de Arnhemse bevrijding destijds niet konden meemaken. Nu leven we in weliswaar andere, maar ook weer rare tijden met beperkende maatregelen of thuisisolatie en social distancing. Ik wil graag dat deze groep ouderen weet dat er aan hen wordt gedacht. Het is wel de generatie die Arnhem weer heeft helpen opbouwen. Mijn moeder leeft nog en ook zij herinnert zich de evacuatie nog goed: in 1944 ging ze te voet naar Loenen/Eerbeek. Heel soms een stukje met paard en wagen. In het najaar van 1945 kwam ze terug en toen waren de omstandigheden in Arnhem weinig rooskleurig. Bij deze mensen is echt een gat in hun jeugd geslagen door de oorlogsperiode."



Het resultaat van Reins actie is nu nét klaar: een prachtige herdenkingsbroche. Hij boog zich over het ontwerp, samen met kunstenaar Petra Hartman uit Oosterbeek (bij haar kwam hij terecht via de Arnhemse Ideeënmaker). Dat ontwerp bestaat onder meer uit de Eusebiuskerk, omdat het voor veel mensen een bepalend beeld is in hun herinneringen. Op de voorgrond staat een klein meisje in een wit jurkje dat naar de puinhopen kijkt. Rein heeft namens zijn stichting voor een groot deel de totstandkoming van het herdenkingssplendje bekostigd. Gelukkig kreeg hij wel financiële tegemoetkomingen van bijvoorbeeld de Kohlmannstichting en van de

Malburgse wijkplatforms en het Nationaal Ouderenfonds. Om dit voor elkaar te krijgen, kon hij rekenen op hulp van bewonersondersteuner Hanspaal Maarseveen. Bijvoorbeeld bij het schrijven van een financieringsplan.

Grootse uitreiking niet mogelijk

"Het is in deze tijd niet mogelijk om de uitreiking van de broches in gezamenlijkheid te doen", legt Rein uit. "We willen de ouderen hoe dan ook wél in het zonnetje zetten en daarom maken we er voor iedereen een persoonlijke uitreiking van. Een team van vrijwilligers staat al klaar om hierbij te helpen. Als dat ook niet kan, bijvoorbeeld bij erg kwetsbare ouderen, leveren we de broches af bij de betreffende organisatie (parochie of verzorgingshuis bijvoorbeeld). Er is veel animo voor. Ik heb er ruim 400 laten maken, dat paste maximaal binnen mijn begroting, en op is op. Er zijn al best veel bestellingen gedaan door verschillende parochies, verzorgingshuizen en mensen op persoonlijke titel. Mijn moeder kijkt ook écht uit naar de broche. Dan heeft ze toch nog een tastbaar herdenkingskleinood."

Leest u dit en wilt u zelf een splendje ontvangen of kent u iemand die dat wil? (Het gaat dan om mensen die de evacuatie- en bevrijdingsperiode zelf nog hebben meegemaakt). Geef dat dan door aan de redactie van de wijkkrant. Wij zorgen dat uw verzoek bij Rein Turk terecht komt.

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

Neem deel in een Wijk-platform of wijkbeheergroep in uw wijk(deel)

Neem net als ruim 80 andere bewoners in uw wijk deel in een wijkplatform of in een wijkbeheergroep bij u in de buurt. Door deelname heeft u inspraak in wat er in uw buurt en of wijk gebeurt, of vindt dat er moet gebeuren, -beter, dan wel anders kan.

Het Wijkbeheer in Malburgers zijn alle door de gemeente Arnhem erkende bewonersorganisaties. Omdat Malburgers een grote wijk is met ruim 20.000 inwoners, zijn er diverse bewonersorganisaties verspreid over heel Malburgers actief.

Wat doen de bewonersorganisaties?

De wijkbeheergroepen en wijkplatforms zetten zich in om de leefbaarheid in een wijkdeel te behouden of te verbeteren. Bijvoorbeeld voor de aanleg van een speeltuintje, het veiliger maken van een straat maar ook inspraak bij grote nieuwbouwplannen zoals aan de Nijmeegseweg. Daarnaast heeft elke bewonersorganisatie een budget vanuit de gemeente Arnhem. Hiermee kunnen bewoners ideeën en initiatieven worden ondersteunt of organisaties die zich vanuit de wijk voor de wijk inzetten. Voorbeelden waar het wijkbudget voor gebruikt wordt zijn de mooie hangende bloembakken aan de lantaarnpalen, kinderactiviteiten of het ondersteunen van de wijkmedia en organisaties zoals Heel Arnhem Schoon of Empowering Nisa.

Deelnemen en meer info

In elk deel van onze wijk is een afvaardiging actief. Zo is er een wijkbeheergroep in Immerloo, Het Duifje, Malburgers Oost-Noord en Malburgers Oost-Zuid. Daarnaast zijn er twee wijkplatforms, Wijkplatform Oost en Wijkplatform West. In een wijkbeheergroep of wijkplatform nemen zowel bewoners als afgevaardigden deel vanuit gemeente, welzijnsorganisaties, politie en de politiek. Er wordt 5 of 6 keer per jaar vergaderd in de avond.

Neem eens deel en ervaar hoe bewoners zich in de wijk voor onze wijk inzetten. Neem contact op met Hanspaul Maar-seveen: 0655187559 of voor meer info: info@malburger.nl

WIJK TEAMS ARNHEM

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

Afspraak maken

www.wijkteamsarnhem.nl
088-22 60 000.

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
- Iris Harskamp: iris.harskamp@arnhem.nl
- Rita Hermen: malburgers@leefomgevingarnhem.nl

in Malburgers

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

rijnstad SOCIAAL RAADSLIEDEN

virus kunnen wij geen persoonlijke afspraken maken.

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

Of vul het contactformulier in van hulp-online: https://rijnstad.nl/hulponline_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 Sijsma en Michel Lammerse

Eindredactie

Floortje Dekkers

Teksten

Floortje Dekkers, Karin Beisiegel, Alie Sijsma en Michel Lammerse

Fotografie

Floortje Dekkers, Karin Beisiegel 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 de wijkkrant, mail: info@malburger.nl of bel met: 06 - 20 133 267

Artikel & foto verantwoording

malburger.nl/wijkkrant-malburgers

Kopij volgende editie

Kopij kunt u aanleveren tot 23 okt. 2020. Ivm de coronacrisis kan de krant later verschijnen. Zie website malburgers.nl voor alle kopij inleverdata en verschijningsdata 2020.

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

casino
SUIKERLAND

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

www.casinosuikerland.nl