Jaargang 11 | nummer 56 | december 2019

wijkkrant
sint marten sonsbeek

Verloskundige Suzanne van der Lee:

"Elke bevalling is anders en elke vrouw of elk echtpaar vraagt weer om een andere benadering."

tekst: Angelique Aalders

FOTO'S: ANNE VOGEL PHOTOGRAPHY

In deze wijkkrant

Omwonenden Dr. P.C.M. Bosschool:
"Ze bouwen een **stad** in ons dorpje."
Hoe ga je van **a** naar **onbekend**?
Wat te doen met **overgebleven** groenten?
Noa's route naar school
... en nog **veel** meer...

Elke dag een nieuw begin

Eind 2019 nadert en we staan aan de vooravond van een nieuw jaar. Aanleiding voor de redactie om in gesprek te gaan met Suzanne van der Lee, bewoonster van de Cattepoelseweg en moeder van drie tieners. Als klinisch verloskundige bij Rijnstate heeft zij dagelijks te maken met een nieuw begin: zij heeft veel wijkbewoners begeleid bij de geboorte van hun kinderen.

Al op jonge leeftijd, vijftien was ze, besloot Suzanne dat ze verloskundige wilde worden. Haar blik viel op een wervingsposter voor een kraamverzorgende en ze dacht direct: "Dit wil ik, maar dan meer!" Ze startte met haar opleiding aan de Kweekschool voor Vroedvrouwen in Amsterdam. Nu, ruim twintig jaar later, is ze bij veel gezinnen met uiteenlopende achtergronden over de vloer geweest en heeft ze ontelbaar veel Arnhemse meisjes en jongens geboren zien worden. "Meer dan duizend moeten het er zijn", aldus Suzanne. Maar de rondspringende buurtkinderen die zij ter wereld heeft geholpen, herkent ze nauwelijks. "Ik word wel eens herkend op straat, maar het is lastig om alle ouders uit al die jaren verloskunde-ervaring nog te herkennen." Gek genoeg zijn het vaker de partners die ze wel herkent. "Vrouwen, waarmee je zo intensief contact hebt tijdens het proces, veranderen wezenlijk na een bevalling. Die herken ik nauwelijks terug."

Controle

Dat intieme contact en het proces van bevallen, maken dat Suzanne haar functie als verloskundige met veel plezier en passie uitvoert. "Mensen denken altijd dat ik heel veel van baby's houd, maar het gaat mij juist om het proces van de geboorte. Het vertrouwen dat je een vrouw kunt geven om tot een (natuurlijke) bevalling te komen en het contact dat je met haar hebt: daar haal ik de meeste voldoening uit."

lees verder op de volgende pagina

"Hoeveel controle men ook wil, niet alles is te plannen."

Juist goed contact maken met de vrouw is de laatste jaren – en naar verwachting ook in de toekomst - een groter wordende uitdaging. Suzanne vertelt dat de veranderende - meer veeleisende - maatschappij, waarin mensen steeds meer controle willen hebben over het eigen leven en daarmee ook over de eigen bevalling, soms een uitdaging is in het uitoefenen van haar vak. "Bevallingsplannen worden steeds gedetailleerder en die trend zet ook nog wel door: ouders hebben vaak heel duidelijk voor ogen wat ze wel willen en wat niet. Dat is begrijpelijk en heel goed. Mijn rol als verloskundige is echter ook om in te grijpen wanneer een bevalling anders verloopt. Hoeveel controle men ook wil, niet alles is te plannen."

Naast ouders die de volledige controle eisen, zorgen ook verschillen in opvattingen voor uitdagingen. "Bij een bevalling is het van groot belang goed contact te kunnen maken met de barende vrouw. Ik heb echter een keer meegemaakt dat ik niet met de vrouw mocht communiceren, enkel via de partner. Dat maakte de bevalling een stuk complexer. Aan die opdracht is ook niet te houden, een-op-een-contact met de vrouw is erg belangrijk om de geboorte goed te kunnen begeleiden."

Een brug te ver

Kordaat optreden en vertrouwen op je intuïtie; het begeleiden van geboortes doet een beroep op jou als persoon. Welke keuzes maak je in het 'coachen' van de vrouw om de bevalling tot een goed einde te brengen? Terugkijkend op bijzondere ervaringen, vertelt Suzanne over een opmerkelijke bevalling zo'n veertien jaar geleden. "Ik reed met een zwangere vrouw naar Rijnstate omdat zij een medische indicatie had om daar te bevallen. Het was vrijdagmiddag twee uur en we kwamen terecht in een file. Het verkeer in de hele stad, ook op de John Frostbrug, stond vast. Terwijl we midden op de brug stil stonden, kreeg zij flinke persdrang. Gelukkig herinnerde ik me net op tijd een tip van een collega om direct na de brug af te slaan en het terrein van de GGD op te rijden. Ik ben daar naar binnen gerend en heb geroepen dat de vrouw met de ambulance met spoed naar het ziekenhuis gebracht moest worden. De aanstaande moeder was net op tijd in het Rijnstate en is zonder complicaties bevallen. Toen ik arriveerde was de baby al geboren."

Een frisse start

Voordat Suzanne bij Rijnstate aan de slag ging, werkte ze als eerstelijns verloskundige bij de praktijk in Noord en Zuid Arnhem. "Ik kwam overal en nergens thuis, ieder gezin met eigen problemen – van psychisch tot financieel. Op een gegeven moment werd mijn rol als verloskundige steeds meer uitgebreid met maatschappelijke zorg." Na de geboorte van haar jongste dochter, waarbij medische complicaties optraden, koos Suzanne bewust voor een nieuwe stap. "Ik kon persoonlijk niet meer tegen opmerkingen van ouders als 'als het maar gezond is', omdat ik zelf een andere, ingrijpende ervaring had meegemaakt. Ik koos daarom bewust voor een frisse, nieuwe start, nog steeds in de verloskunde maar dan met een andere dynamiek." Inmiddels werkt ze al ruim tien jaar bij Rijnstate. "Het grootste verschil is dat je in het ziekenhuis op een andere manier, meer nauw samenwerkt met collega's en arts-assistenten. Verloskunde is hier een gezamenlijke verantwoordelijkheid."

Het onbekende overwinnen

Deze nieuwe stap gaf haar een nieuwe kijk op haar rol als verloskundige. Ze is korter betrokken bij de bevalling, maar intensiever en nóg meer divers. "Elke dag is nieuw, elke bevalling is anders en elke vrouw of elk echtpaar vraagt weer om een andere benadering", aldus Suzanne. "Dat maakt dat je altijd zorgvuldig moet zijn in welke (woord)keuzes je maakt en je eigen onzekerheden over het onbekende overwint. De meeste gesprekken kan je niet van tevoren voorbereiden, daarbij moet je vertrouwen op jouw eigen intuïtie. Zo heb ik een keer een bevalling begeleid van een vrouw, moeder van een eerder levenloos geboren kindje. Ze had veel angst om te bevallen en ik zocht naar manieren om haar over de streep te trekken, haar over te halen door te zetten. Pas toen ik, intuïtief, vroeg: 'Wil je jouw kindje niet zien?', zette de vrouw door. Een opmerking die bij een menig andere bevalling heel anders en minder positief geïnterpreteerd zou zijn." Suzanne maakt geen extreem lange bevallingen meer mee, het contact met de ouders is vaak van relatief korte duur. Een bevalling overnemen van of overdragen aan een collega is dan ook geen uitzondering. Elke dienst is anders, je weet nooit van tevoren wat je te wachten staat. "Je bouwt in een zeer korte tijd, vaak al binnen tien minuten, een intieme band met een vrouw en haar partner op. Mijn taak is om ze op hun gemak te stellen, het zelfvertrouwen te geven om tot een goede bevalling te komen."

- advertenties-

“Ze bouwen een stad in ons dorpje”

De Kentalis Dr. P.C.M. Bosschool aan de Hommelseweg wil verbouwen. Omwonenden maken zich grote zorgen.

tekst: Elsebeth Hoeven

FOTO: JAN VAN DALEN FOTOGRAFIE

De school ligt ingebed in een groene woonwijk met vooral huurwoningen van woningbouwvereniging De Eenvoud. Bewoners van de Driehoek, zoals ze zelf dit deel van de wijk noemen, zijn bezorgd over de uitbreidingsplannen. Op 30 oktober vond er voor de eerste keer een informatiebijeenkomst voor de hele buurt plaats. Buurtbewoners voelen zich overvallen en gepasseerd door gemeente en Kentalis. Gemeente en Kentalis hebben de omwonenden nauwelijks betrokken bij de totstandkoming van het plan. Voor de zomer kregen de buren een bericht van Kentalis in de bus dat ze na de zomer uitgenodigd zouden worden voor een informatiebijeenkomst. Die kwam vijf dagen voor de geplande bijeenkomst op 30 oktober. Op deze korte termijn konden veel omwonenden niet aanwezig zijn.

Zorg en speciaal onderwijs

De Dr. P.C.M. Bosschool is onderdeel van de Koninklijke Kentalis. In de regio Arnhem verzorgt Kentalis op verschillende locaties speciaal onderwijs en zorg aan mensen die slechthorend, doof, doofblind zijn of een taalontwikkelingsstoornis (TOS) hebben. De drie voorzieningen voor twee- tot en met twaalfjarigen, wil Kentalis bundelen op de Hommelseweg. Om hiervoor voldoende ruimte te maken moeten er negen lokalen bij komen. Momenteel rekenen gemeente en provincie door welke maatregelen nodig zijn in verband met de stikstofregels. Zodra dat duidelijk is, wil Kentalis met de verbouwing beginnen om voor de zomervakantie van 2021 hiermee klaar te zijn.

Driehonderd kinderen

In totaal gaat de school straks onderdak bieden aan ongeveer driehonderd kinderen met hun therapeuten en docenten. Dat is evenveel als in 2016. Een belangrijk verschil is echter dat het straks een instelling wordt voor peuters en kinderen in de basisschoolleeftijd, terwijl het tot 2016 ging om leerlingen van het voortgezet speciaal onderwijs. Dat betekent dat er straks driehonderd jonge kinderen verdeeld over de dag op het schoolplein gaan spelen. En omdat er een zorgfunctie bij komt, zal het complex langer open zijn, namelijk tot 18.00 uur.

Geluid, verkeer, parkeren en inrit

Buurtbewoonster Frederike Kamphuis organiseerde op 14 november een buurtbijeenkomst met andere omwonenden, waarin ze met elkaar de zorgen deelden: Hoeveel geluid produceren zoveel jonge kinderen tijdens de pauzes? Omdat de kinderen zichzelf niet (goed) horen, gillen ze luid, ervaren buren. Een andere zorg is de toename van verkeer. Taxi’s brengen en halen de kinderen van en naar school. Omdat de taxibusjes vaak dubbelgeparkeerd staan, kunnen fietsers en auto’s er niet door en zijn er veel (bijna) ongelukken. De bewoners zijn bang dat er met de komst van de kinderen nog meer busjes af en aan zullen rijden. Woordvoerder van Kentalis, Ingeborg van der Linden, verwacht dat niet: ”Kinderen die uit een wijk komen, worden nu nog met de busjes naar verschillende locaties gebracht. Straks zullen ze de taxi met elkaar kunnen delen.” Omdat de subsidieregeling voor vervoer op maat is afgeschaft, verwachten omwonenden dat er meer ouders hun jonge kinderen komen brengen en halen.

Ook is er ongerustheid over wat het plan betekent voor het aantal beschikbare parkeerplaatsen in de straat. Projectmanager van de gemeente Arnhem, Marieke Hansma- De Jong, verzekert dat de school de verwachte tweeënzeventig extra plaatsen zelf gaat realiseren zonder dat de parkeerdruk in de wijk toeneemt: “Anders wordt er geen vergunning gegeven.” Het halen en brengen van kinderen met taxibusjes moet de school op eigen terrein oplossen.

Het plan van Kentalis om een toegangsweg tot het terrein te maken van de groenstrook tussen twee woningen, verontrust de bewoners ook. Deze in- en uitrit komt dan precies in de onoverzichtelijke “bocht” waar de Cattepoelseweg overgaat in de Hommelseweg. Gevaarlijk, denken ze, want hier rijden mensen hard naar beneden. Bovendien betekent het voor de bewoners van de hoekpanden dat er tussen hun huizen verkeer gaat komen, een onprettige bijkomstigheid.

De inrichting van het terrein staat nog niet vast, vertelt Van der Linden. Kentalis onderzoekt onder andere minder autogebruik van medewerkers en het inzetten van het schoolplein voor het parkeren tijdens piekmomenten. Ook de suggesties van buren tijdens de informatiebijeenkomst, zoals een pendeldienst vanaf het Nederlands Openluchtmuseum, wil Kentalis bekijken.

Gesprek wethouder

Een afvaardiging van omwonenden, waaronder Kamphuis, en De Eenvoud sprak eind november met wethouder Hans de Vroome. De Vroome heeft een overleg toegezegd met hen, bewonersnetwerk en Kentalis, om gezamenlijk de inrichting van het terrein te bespreken, zoals parkeermogelijkheden en een geluidswerende wand rondom het terrein. Ook zal bij de inrichting van het terrein de aansluiting op de openbare weg worden meegenomen, aldus Hansma-De Jong.

Gerust zijn de omwonenden niet. Samen met woningbouwvereniging De Eenvoud onderzoeken ze welke stappen ze nog kunnen nemen.

Dit is een verkorte versie van het artikel op www.sintmartensonsbeek.nl

Achter de voordeur van...

Kunst kan helpen om op een andere manier tegen dingen aan te kijken dan je gewend was te doen. Het kan een middel zijn om mensen in beweging te krijgen. Het afgelopen jaar hebben kunstenaars Françoise Braun en Casper Teijgeler privé en in hun werk met veranderingsprocessen te maken gehad. De geliefden besloten als kunstenaarsduo verder te gaan onder de naam Kunstconstructie. Ze bewandelden verschillende wegen voor ze uitkwamen bij wat ze het liefste doen: samen kunst maken.

Na haar opleiding op de kunstacademie van Maastricht begon Françoise met het maken van decors voor objecttheater. Dit is een vorm van theater waarbij acteurs en objecten – zoals grote apparaten of poppen - een gelijkwaardig aandeel hebben in het verhaal dat de theatergroep wil vertellen. Daarna rolde ze in de community art: kunstprojecten in buurten voor en door wijkbewoners, dicht op de huid van de makers zelf, vaak geïnitieerd door gemeente of woningcoöperatie. Toen sloeg de crisis toe. Er was minder geld en haar opdrachtgevers mochten steeds minder. Ook stelde ze zelf steeds meer vraagtekens bij community art. Essentieel voor het slagen van deze projecten is dat maatschappelijk werkers de sociale kant oppakken. “Ik zette als kunstenaar iets in beweging terwijl de professionals eromheen in afwachting bleven kijken wat er gebeurde. Op de lange termijn gebeurde er dan niet zo veel.”

Ook Casper heeft in de afgelopen jaren verschillende overstappen gemaakt. Na een jarenlange carrière als marketing-analist - eerst in zijn eigen bedrijf en daarna bij uitvaartverzekering Monuta - gooide hij het roer om. “Je hoort wel vaker van mensen die de hele dag op kantoor zitten en dan bedenken ‘wil ik dit nou de rest van mijn leven doen?’. Mijn antwoord was duidelijk ‘nee!”

Klussen

Omstreeks die tijd kochten Françoise en Casper een kluswoning op de Nijhoffstraat. Françoise ging aan vrouwen kluscursussen geven en zette met anderen een klusbedrijf op waar alleen vrouwen werken: Mevrouw Spijker.

Toen het huis min of meer klaar was, kreeg Casper de kans om bij een meubelmakerij aan de slag te gaan. “Op dag één krijg je een bezem in je hand en red jezelf maar. Je begint van onderaf. Wat je collega’s in dertig jaar hebben geleerd, haal je niet meer in. Het ging goed maar ik kon daar niet doorgroeien. Daarom ben ik daar weggegaan.”

Ondertussen had Françoise twee jaar Mevrouw Spijker geleid. Ze begon het kunstenaarschap te missen: “Ik miste het kunnen uiten, de creativiteit van iets bedenken en maken.” Ze droeg de boel over en ging in maart 2018 weer als beeldend kunstenaar aan de slag.

Françoise Braun en Casper Teijgeler

Kunst als aanjager bij een veranderingsproces:

“Je kunt mensen even op een andere manier naar de situatie laten kijken en meenemen naar iets waar ze nooit eerder geweest zijn.”

tekst: Elsebeth Hoeven

FOTO’S: PORTRET: BUREAUBEELD | KUNSTWERKEN: KUNSTCONTRUCTIE

Samenwerken

In veel projecten had het stel al samengewerkt, dat ging goed. Ze hadden samen hun huis opgeknapt, dat ging ook goed. Dus bedacht Casper: “Waarom gaan we het niet gewoon met zijn tweeën doen? We vullen elkaar goed aan. Laten we dat een jaar proberen.” “En dat gaat hartstikke goed”, valt Françoise bij.

Samen leven en werken, is dat niet veel ... “Samen”, vult het stel - lachend in koor- aan. Ja, het verandert de relatie wel, vertelt Casper: “Je hebt meer conflicten omdat je niet precies hetzelfde wil bereiken in een opdracht, dus daar moet je elkaar de ruimte gunnen: agree to disagree. Dat is belangrijk zodat dat niet een weerslag krijgt op je liefdesrelatie.”

Toch heeft het een meerwaarde dat je niet per se hetzelfde wilt, ervaren ze. Françoise: “We zijn goed in elkaar bevragen. Waarom vind je dit? Welk beeld roept dit bij op jou? We komen daardoor verder. Ik heb ook het gevoel dat we projecten doen die ik in mijn eentje nooit had kunnen doen.” Een ander voordeel is dat je met zijn tweeën sneller een opbouwende discussie krijgt, vertelt Françoise. “Kunstenaarschap is jezelf veel dingen afvragen, je ondervraagt jezelf constant in wat je maakt en doet. Dat kan veel onzekerheid met zich meebrengen.” “Je vult elkaar in vaardigheden aan. Als je het niet met elkaar eens bent, zoek je met elkaar uit waarom niet. Daardoor worden de dingen ook beter,” vult Casper aan.

Rolling Together **met de buren**

Van a naar onbekend

Onder de naam Kunstconstructie maakten ze Rolling Together. Het kunstwerk is een grote houten bol waarin je kan zitten. Zodra je erin stapt, gaat het bouwwerk schommelen. Als je alleen in het middelpunt staat, beweegt de constructie niet. Als een ander erop stapt, moet je samen het evenwicht bewaren. Françoise en Casper maakten het object in opdracht van Tetem, een Enschedese instelling die kunst met maatschappelijke vraagstukken verbindt. De aanleiding was een vraag van een woningcoöperatie. Die kon het beheer van buurthuizen niet meer zelf doen waardoor de gebruikers meer zelfsturend moesten werken. Kortom, de organisatie moest veranderen. Een opgave die niet voor alle betrokkenen even makkelijk was. Françoise: “Uit gesprekken met gebruikers bleek dat een aantal mensen de verandering niet overzag. Want wat was hier nou de uitkomst van? Waar ging het dan naartoe? Wat ze kenden was dan niet wel perfect, maar dat kenden ze in elk geval wel.”

Ook waren er veel partijen bij betrokken met elk hun eigen belang. Zij moesten met elkaar gaan samenwerken. Hoe zorg je ervoor dat je iedereen meeneemt? Dat ze hun eigen verantwoordelijkheid daarin willen nemen? Rolling Together maakt van het veranderingsproces een fysieke ervaring. “Als je er in je eentje op staat, beweeg je de wereld, ben je oppermachtig. Maar op het moment dat iemand bij jou in die bol stapt, moet je wel gaan samenwerken. Tenzij je daar echt geen zin in hebt. Maar dan blijf je wankelen en kapseist de boel”, vertelt Françoise. Rolling Together is een speelobject maar wordt soms ook gebruikt bij coaching.“ Het geeft je de ruimte om te spelen maar als je er verder in wil gaan, kan dat ook. Je ziet bij sommige mensen die daarvoor openstaan dat dat gebeurt en andere mensen die liever op afstand blijven. Ze voelen het in elk geval wel.”

Route

Een ander object dat het stel afgelopen jaar maakte is een Folly 90.15. Een folly is een nutteloos bouwsel dat geen enkel doel dient, behalve om te vermaken. Françoise en Casper maakten het kunstwerk voor een wedstrijd van Folly Art Norg, georganiseerd door een gepensioneerd Drents echtpaar. De echtgenoten, die volgens Casper ‘folly addicts’ zijn, organiseren jaarlijks een wandelroute langs folly’s in hun woonplaats Norg. Ook bij dit object speelden de kunstenaars met vorm en functie. Ze maakten van latten een constructie, opgebouwd uit vlakken van 90 en 15 graden. Op het internet zocht Françoise wat het getal 90.15 nog meer betekent. “Er zijn heel veel dingen met de toevoeging 90.15,” vertelt Françoise, “te pas en te onpas staan dit soort cijfers achter producten. Het lijkt iets te betekenen. Maar waarom heet een bermudashort ineens 90.15? Geen idee.” Met dat gegeven wilden ze spelen, want een folly is ook iets terwijl het tegelijk “niets” is. “Een folly is gewoon leuk”, aldus Françoise. “Een folly is nutteloos maar wel van belang”, zegt Casper. Veel architecten doen mee aan de prijsvraag van de Drentenaren. Niet voor niets, volgens Casper. “Dat je zonder een programma van eisen en randvoorwaarden iets kan maken geeft vrijheid. Ruimte om te spelen.” En dat is belangrijk, vinden ze beiden.

Folly 90.15

Draagkracht

In hun eerste jaar als kunstenaarsduo hebben Françoise en Casper hard gewerkt aan de zichtbaarheid van hun werk door mee te doen aan prijsvragen en kunstroutes. Dat vraagt vooral veel investering, wat je niet direct terugverdient. Toch heeft de keuze om samen te gaan werken voor de twee geliefden goed uitgepakt. Door hun talenten en vaardigheden te bundelen, vergroot het de mogelijkheden en ook hun eigen perspectief. “Als kunstenaar was ik gewend om iets te maken en dat was het dan. Casper kijkt wat er verder ook mee kan.” Niet alleen is Rolling Together nu al op verschillende plekken tentoongesteld, het is zelfs gebruikt voor trainingen. Iets wat ze niet van tevoren hadden bedacht. Ook de Folly 90.15 is al op verschillende locaties te zien geweest. Wat ook door de samenwerking veranderd is, is dat ze letterlijk groter werken. “Ik heb het gevoel dat - laat ik het bij mezelf houden- het wat steviger staat. Dat we met zijn tweeën wat meer kunnen dragen.”, aldus Françoise.

Meer informatie is te lezen op www.kunstconstructie.nl

Pickle de Winkel

Een jaar geleden openden wijkbewoonsters Eva de Winkel en Betsie van Brummelen Pickle de Winkel. Ze wonen al ruim zesentwintig jaar met veel plezier in de wijk want "veel groen en heel dichtbij het park!".
Sinds 1999 hebben ze een cateringbedrijf, in eerste instantie vanuit huis. Al lang hadden ze het plan om daarnaast ook een winkel te beginnen. Ze hadden hiervoor graag in de wijk een geschikte, betaalbare locatie gevonden. Die vonden ze wel net buiten de wijk, aan de Klarendalseweg.

tekst: Judith Huinink

BETSIE VAN BRUMMELEN (L) EN EVA DE WINKEL (R)

FOTO: BT PHOTOGRAPHY

Eva - ooit begonnen als kunstenaar- heeft jarenlang als chef-kok gewerkt bij restaurant Verheijden. "Toen mijn oude baas met pensioen ging, ben ik ook weg gegaan," vertelt Eva, "het was tijd." **Betsie** staat al ruim dertig jaar in de horeca-bediening.

Omdat ze groente en fruit overhielden in hun moestuin, zijn Eva en Betsie zelf gaan inmaken. "Zodat je in de winter ook nog kunt genieten van je eigen courgettes."

Naast de dagelijkse noedelsoep kun je in hun winkel ingemaakte groenten kopen. Eva en Betsie werken volgens een no-waste principe: ze gebruiken uitsluitend overschotten. Die halen ze bij winkels en krijgen ze van mensen uit de eigen moestuin. Ook wildplukkers en jagers brengen hun overschotten naar de winkel. "Het spannendste, allerleukste is dat ik niet weet wat er komt." Eva maakt elke keer iets anders klaar en gebruikt hiervoor verschillende technieken, zoals drogen, zouten, konfijten en fermenteren.

Fermenteren ontstaat door de melkzuurbacterie, die zit op elke groente. Door zout toe te voegen, kunnen andere bacteriën niet meer goed leven. De melkzuurbacterie kan juist goed tegen zout en maakt een eigen zuur milieu. Hierdoor veranderen de textuur en de smaak maar blijven wel alle goede dingen van groenten bewaard. "Eten kan je dan langer bewaren. Je eet de zomer in de winter op. En je hebt er geen koelkast – en stroom- voor nodig."

In de winkel is een open keuken. Eva en Betsie laten klanten graag zien hoe ze het voedsel bereiden. Daarom geven ze ook workshops. Hun contactgegevens vind je op www.pickledewinkel.nl

Derde kerstdag: wat kan je doen met je restjes?

Groenterestjes inmaken

Doe alle groenten in een pot (afsluitbare weckpot of pot met schroefdeksel). Doe water erbij tot alle groenten onderstaan. Voeg twee tot vijf procent zout toe. Zet een gewichtje op de deksel en wacht twee weken. Je hebt een heerlijk zuur in januari dat ook nog eens een goede probiotica is.

Noedelsoep maken van overgebleven voedsel

Gebruik alle botjes, velletjes en restjes van vlees en groente om een bouillon te maken. Voeg groente en noedels toe en je hebt een gevulde maaltijdsoep.

Dirk is 'in the picture'

Dirk Zeldenrust was eind dit jaar twee keer in het nieuws. Op 29 november won stichting RecaP de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs 2019, die dit jaar voor de tweede keer werd uitgereikt. En Dirk dong in december mee naar de titel Arnhemse Held van 2019. De verkiezing werd voor de tweede keer georganiseerd door Rozet.

tekst en foto: Leendert Douma

Of Dirk de titel heeft gewonnen, was bij het ter perse gaan van deze wijkkrant nog niet bekend. Als dat wel het geval is, heb je er over kunnen lezen op de wijkwebsite. Dirk Zeldenrust, jarenlang bewoner van het Jan Nuldenhofje, is in 2017 op 62-jarige leeftijd overleden. Onophoudelijk bleef hij iedereen aansporen op duurzaam gedrag. Hij legde de kiem voor talloze duurzame initiatieven. Om zijn gedachtegoed en daden-drang in ere te houden heeft de 'Club van Dirk' in 2018 het initiatief genomen tot de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs. De winnaar van 2019, stichting RecaP, maakt meubels en objecten van gebruikt hout en biedt een veilige en beschutte werkplek voor werknemers.

- advertentie -

column

Ferdinand ter Haar

Balsturig

Toen ik nog jong, slank en individualistisch was - mensen, ik was dé belichaming van een levensgevaarlijke vorm van balsturigheid - woonde ik in een kleine flat met mijn vriendin en twee katten. Ons gebouw was er een in een rij van drie, we woonden op de kopse kant en keken uit over een kwekerij. De flat was gebouwd in de jaren zeventig. Alles was van beton en staal en de voordeuren kwamen uit op een gemeenschappelijk betegeld vloertje dat bezaaid was met goedkope deurmatten, laarzen en vuilniszakken.

In het trappenhuis kwam ik wekelijks dezelfde gezichten tegen die je van lieverlee na een half jaar wel moest gaan groeten. Binnensmonds dan, want stel je voor dat de ander je hoorde en een gesprek met je begon. Elke dag kwam ik dezelfde gezichten tegen die ik niet kende. Ik wist niet waar mijn buren - ik ging er vanuit dat het mijn buren waren - woonden, welke verdieping of achter welke voordeur. Ik dacht te weten dat de kleine vrouw met haar vlasdunne lange haar en haar onafscheidelijke boodschappentas op wieltjes tegenover mijn voordeur woonde. En vermoedelijk woonde de oude man met zijn teckeltje een verdieping boven ons.

Ergens helemaal bovenin wist ik dat er een jong stel moest wonen met hun twee kinderen. Waar de oude dame woonde, die elke dinsdagavond door haar zoon werd opgehaald, wist ik niet.

Wanneer ik 's morgens de voordeur achter me dicht trok, struikelde ik over zeven paar schoenen, gleed ik uit over ongewenste post en reclamefolders en vond ik mijn fiets terug in de rozenbottelstruik, rechts naast de hoofdingang. Ik vond dat de balkons van mijn ongekende buren te vol stonden met troep, met vergeten wasgoed aan inferieure waslijnen en een scooter die drie jaar geleden al uit elkaar gehaald was. De voetbaltas en kratten bier op mijn balkon, de vuilnisbak waarvan de deksel al weken kapot was, zag ik allang niet meer.

Ik zag eigenlijk geen van mijn buren.

Ik zag niet dat de oude man met zijn teckeltje op zijn laatste benen liep en niemand - ook zijn twee dochters niet - tot last wilde zijn. Ik wist niet dat het jonge stel twee tieners had geadopteerd, die gered waren uit de handen van hun gewelddadige ouders. Ik wist niet dat zij naast pleeghulp ook kinderboeken schreef en dat hij het liefst heel de dag liedjes van ABBA zong. De kinderen, twee jongens, waren acht en tien. Ze waren heel verlegen en voetbalden 's avonds vaak op het grasveld tussen de gebouwen. De oude dame bezocht elke dinsdagavond haar oudere, demente broer om hem voor te lezen uit zijn lievelingsboek. Ik wist niet dat de kleine vrouw met het dunne haar al drie dagen op de koude badkamervloer lag.

Pas veel later, minder balsturig en dikker dan ooit, begreep ik dat wanneer mensen bij elkaar wonen, er een vorm van gemeenschap ontstaat. Of je wilt of niet, je maakt deel uit van een kleine samenleving. Je bent hoe dan ook buurman of buurvrouw van iemand. Pas veel later ben ik de waarde gaan inschatten van het samenleven in een wijk, een buurt, een straat. Dat het elkaar kennen leidt tot meer waardering voor elkaar, meer begrip voor elkaars zijn. Hoe geïndividualiseerd, hoe balsturig het individu ook mag zijn, het wil nog steeds gekend worden. En gezien.

Dat begint met het elkaar groeten.

Inloophuis Sint Marten zoekt koks/koksmaatje en geeft een nieuwjaarsborrel

Een uitdagende vrijwilligersfunctie: kok in het Inloophuis

Welke **enthousiasteling** durft het aan om vijf maal per jaar in het Inloophuis te koken? Tien keer per jaar eten tussen de vijftien en dertig wijkbewoners op de eerste dinsdag van de maand samen in het Inloophuis. In een team kook je een driegangenmaaltijd. Dit team is verantwoordelijk voor de menukeuze, de inkoop van de ingrediënten en het opruimen/afwassen na afloop.
Als het begint te kriebelen neem dan contact op met Maarten Thijssen, de coördinator van het Inloophuis, telefoon 06 1976 8657, of mail maarten@inloophuissintmarten.nl.

Nieuwjaarsborrel

Op dinsdag **7 januari** tussen **17.00 en 19.00 uur** is de jaarlijkse Nieuwjaarsborrel van het Inloophuis op de Van Slichtenhorststraat 34.

Iedereen die het Inloophuis een warm hart toedraagt is van harte welkom om met ons het nieuwe jaar in te luiden! Naast de hapjes, drankjes en muziek is er ook in de bovenzaal een mooie expositie te bezichtigen van het Wijkatelier.

Froukje Witteveen en Maarten Thijssen

- advertenties -

DOGAN COPYSHOP & DRUKKERIJ
kopieerwerk - drukwerk - kaarten - posters - kleding
Ir. J.P. van Muijlwijkstraat 62 • 6828 BS Arnhem
tel. 026 - 44 20 523 • www.dogan.nl

De route naar school

Noa zit op de **Jan Ligthartschool** in de klas van juf Henriëtte. Zij tekende voor de wijkkrant wat ze tegenkomt als ze naar school loopt.

Praktische info

Bewonersoverleg Sint Marten Sonsbeek (BO): secretariaat.stmartensonsbeek@gmail.com

Het **BO** vergadert zeven keer per jaar. De vergaderingen zijn openbaar. De volgende vergaderingen staan gepland op 14 januari en 3 maart in De Nieuwe Hommel. De bijeenkomst begint om 19.30 uur.

De Nieuwe Hommel:
De Wiltstraat 6, 6821 CE Arnhem | www.denieuwehommel.nl

Inloophuis Sint Marten:
Van Slichtenhorststraat 34| 6821 CM Arnhem | 026 442 60 66

Team Leefomgeving:
Caroline Baarschers|
06 468 154 67 |
caroline.baarschers@arnhem.nl

Spreekuur Wijkteam:
elke donderdag 15.00 - 16.00 uur in de Nieuwe Hommel

Wijkagent: Eric Hortensius | Eric.hortensius@politie.nl

Politiepost: Hommelseweg 56 | Spreekuur dinsdag van 18.00 – 20.00 uur.

Spreekuur huurdershuis |Inloophuis Sint Marten | maandag 9.00 – 12.00 | donderdag 13.00 – 16.00

Gemeente: 0900 1809

Vuilophaaldienst Sita:
026 446 04 90

Colofon

Dit is een uitgave van het Bewonersoverleg Sint Marten Sonsbeek. De wijkkrant wordt zes keer per jaar door wijkbewoners huis aan huis bezorgd.

De **wijkkrant** verschijnt elke twee maanden: eind februari, eind april, eind juni, eind augustus, eind oktober en eind december.

Coördinatie, (eind)redactie en vormgeving: Elsebeth Hoeven

Redactie: Leendert Douma, Judith Huinink, Froukje Witteveen.

Fotografie: Anne Vogel Photography (ook voorblad, column), bureauBeeld, bt photography, Jan van Dalen Fotografie, Kunstconstructie.

Bijdragen van: Angelique Aalders, Ferdinand ter Haar, Noa, Maarten Thijssen.

Drukwerk: Dogan Copyshop & Drukkerij

E-mail:
info@sintmartensonsbeekkwartier.nl

Website:
www.sintmartensonsbeek.nl

Volg de wijk op Facebook:
@WijkpaginaSint MartenSonsbeek

Bewoners en **organisaties** in de wijk zijn van harte uitgenodigd een bijdrage te leveren aan de website en/of wijkkrant. Op de website vind je meer informatie.

Ondernemers in de wijk kunnen adverteren in de krant. Kijk voor de mogelijkheden op de website of stuur een e-mail.

Wil je meehelpen met het **bezorgen** van de wijkkrant in jouw straat? We kunnen alle hulp goed gebruiken!

Gelukkig 2020 gewenst!