

## Warme Winter Route verbindt wijken

Één dag vol activiteiten, verdeeld over twee wijken, die zo met elkaar de verbinding zoeken. Dat was het idee achter de Warme Winter Route 2022, die op zaterdag 17 december in de wijken Sint-Marten en Klarendal werd gegouden. En dat idee pakte wonderlijk mooi uit.

Er was een dagvullend programma opgezet, dat van 10.00 tot 22.00 uur duurde. Op ieder moment van de dag was er ergens in de twee wijken wel iets te doen.

De aftrap was om 10.00 uur in de wijk Klarendal met een kerstconcert in ABC Libertas. Vervolgens

konden bij De Wasplaats kerstkaarten en kerststukjes gemaakt worden, wat met veel plezier gedaan werd. Even bijkomen met een lekkere pannenkoek of oliebol kon bij de Klarendalse Molen. Ambachtelijke mandenvlechters demonstreerden daar hun kunsten. Ook waren



er hoornblazers actief. Hierna volgde om 14.00 uur een Kersttheater in het Inloophuis St. Marten. Om daar vanuit Klarendal te komen was het even een stukje lopen, de kou in, maar gelukkig stond de SWOA halverwege, bij de Leuke Linde, klaar met warme chocolademelk.

Vanaf 15.00 uur leverde ook de Nieuwe Hommel haar aandeel in de activiteiten. Met activiteiten voor de kinderen, een Schimmenspel en een dansuurtje met wijkband Manatee werd een plezierige en gewaardeerde bijdrage aan de dag geleverd. De afsluiting was op de plek waar het ook begon, in ABC Libertas. Dankzij de vele vrijwilligers én professionals is het een bijzondere dag geworden.



## Schilder mee met project 'muurkunst'



Pim, Laura Willemsen en projectleider Johan Hol zijn het afgelopen jaar het project 'muurkunst' gestart. De 36 meter lange buitenmuur welke aan de prachtige tuin van buurthuis de Nieuwe Hommel grenst is hun uitgangspunt voor dit project. Op de muur is een oude, vervaagde schildering te zien en dit enthousiaste team zou daar graag weer nieuw leven in blazen met de hulp van bewoners uit de wijk.

Om dit te realiseren is het team nog op zoek naar investeerders en sponsors om de muur weer in goede staat te krijgen zodat ze in het voorjaar een weekend kunnen organiseren om gezamenlijk deze muur te beschilderen.

Heb jij een idee voor een mooi ontwerp of heb je zin om deel te nemen aan het schilderteam?

Stuur dan een mail naar:

[nieuwemuurkunst@gmail.com](mailto:nieuwemuurkunst@gmail.com)

Het buurthuis 'De Nieuwe Hommel' is de thuisbasis van o.a. *Vitale Verbindingen, Rijnstad en Pactum*.

## Graaf Ottoplein: herinrichting en beschildering energiehuisjes



Foto: Adriaan Slooff

In november is de gemeente, op verzoek van de wijkbewoners, begonnen met de herinrichting en verfraaiing van het Graaf Ottoplein. Zo komen er meer borders met bloemen en planten, wordt het plein minder hoekig en stenig, zijn er straks meer zitgelegenheden en komt ook het speeltuintje terug. Daarnaast krijgen de beide energiehuisjes volgend voorjaar een leuke, passende beschildering onder begeleiding van kunstenaar Krista Burger. Hier worden de bewoners nadrukkelijk bij betrokken.

Een werkgroep zal nu een aantal schilderthema's uitwerken en deze dan aan de omwonenden van het Graaf Ottoplein voorleggen. U wordt ter zijner tijd van harte uitgenodigd mee te helpen bij het schilderen. Het groene energiehuisje, van metaal, wordt waarschijnlijk decoratief bestickerd. Vóór de Groenmarkt in mei 2023 moet alles af zijn.

### Minder kamers verwarmen in uw huis



Sluit alle deuren in huis en verwarm alleen de ruimtes waar u zit of werkt.

### Korter douchen



Kies voor korter en minder vaak douchen. Plaats een waterbesparende douchekop. U bespaart daarmee water én gas.



1



2

## Johan Uitvaartzorg



En dan...  
staat u er plotseling  
alleen voor!  
Laat ons uw zorg  
uit handen nemen.

Ook als u elders verzekerd bent

06-10 12 22 05

[www.johanuitvaartzorg.nl](http://www.johanuitvaartzorg.nl)

## Het Wijk ABC

Bouwspeelplaats De Leuke Linde :  
Onder De Linden 2, tel. 026-4424811

Buurtbemiddeling :  
tel: 026-3519941 [buurtbemiddeling@rijnstad.nl](mailto:buurtbemiddeling@rijnstad.nl)

De Buurtconciërge :  
tel: 06-50826295 (Eric)  
tel: 06-20973979 (Perry)

Buurtpastoraat :  
zie [Inloophuis St. Marten](#)

Gemeente Arnhem :  
• Wijkteam Leefomgeving Arnhem Noord-West  
Wijkmanagers St Marten- Sonsbeek:  
• John Wijnbergen, tel: 06-44208825  
[john.wijnbergen@arnhem.nl](mailto:john.wijnbergen@arnhem.nl)  
• Lies van Aanholt, tel: 06-15923973  
[lies.van.aanholt@arnhem.nl](mailto:lies.van.aanholt@arnhem.nl)  
[noord-west@leefomgevingarnhem.nl](mailto:noord-west@leefomgevingarnhem.nl)

Goed Geregeld Arnhem :  
voor vragen op financieel of juridisch gebied  
tel: 026-3127999 [www.ggarnhem.nl](http://www.ggarnhem.nl)  
spreekuur: woe 13.00-15.00 uur, MFC Klarendal

Inloophuis St. Marten  
van Slichtenhorststraat 34, 6821 CM  
• Sietske Nieboer, coördinator  
(ma, di, do, vr bereikbaar): tel: 06-23504525  
• Ellie Smeekens, buurtpastoraat:  
tel: 06-26140616  
[info@inloophuisstmarten.nl](mailto:info@inloophuisstmarten.nl)

De Nieuwe Hommel  
Wiltstraat 6, 6821 CE Arnhem  
• Jomar Post  
tel: 06-47260278; [beheer@denieuwehommel.nl](mailto:beheer@denieuwehommel.nl)  
openingstijden: maandag 13.00 tot 17.00 uur  
dinsdag t/m vrijdag 9.00 tot 17.00 uur

Politie : 0900-8844  
spreekuur: din 18.00-20.00 uur, Hommelseweg 56

PreZero (voor vragen over grof-, tuin- en snoeiafval) :  
0900-8444

Rijnsd (secretariaat) :  
026-3127700

Thuiszorg Midden-Gelderland : 026-3762000

2Switch : 0900-0205

Vitale Verbindingen :  
06-16307949 [info@vitaleverbindingen.nl](mailto:info@vitaleverbindingen.nl)

Vivare : 088-0541111 [klant@vivare.nl](mailto:klant@vivare.nl)

Volkshuisvesting Arnhem :  
026-3712712 [info@volkshuisvesting.nl](mailto:info@volkshuisvesting.nl)

### Help mee aan het Wijk ABC!

De redactie wil graag een  
zo compleet mogelijk overzicht bieden  
van organisaties die in  
St. Marten/Sonsbeekkwartier actief zijn.  
Mist u uw organisatie in deze lijst?  
Stuur dan een mail  
met de te vermelden gegevens naar  
[redactie@sintmartensonsbeek.nl](mailto:redactie@sintmartensonsbeek.nl)

# Uitnacht Arnhem terug in volle glorie

Uitnacht Arnhem belooft op vrijdag 27 januari 2023 een bijzondere en feestelijke editie te worden met een nieuw projectteam, een nieuwe vormgeving, een nieuwe naam en een nieuw concept. Iedereen kan de cultuur die Arnhem rijk is meemaken en er is voor elk wat wils: van kinderprogramma tot urban, klassieke muziek, dans, snoeiharde bands, gevoelig spoken word, prachtige films, beeldende kunst, singer-songwriters en nog veel meer! Na een pandemie van twee jaar is de **Uitnacht** weer in volle glorie, fysiek te beleven. Het programma vindt in meerdere delen van Arnhem plaats en biedt een grote variëteit aan voorstellingen en ontmoetingen.

### Tip van de sluier

Naast de bekendere locaties vinden er optredens plaats in Klarendal, de Eusebius-kerk, de Koepelkerk, de Walburgiskerk en Theater het Hof. Om de bezoekers alvast warm te draaien worden nu al aangekondigd: het bijzondere bal 175 jaar Musis met wals- en tango-workshops op live muziek van *Phion*, de *QueerMibo* in boekencafé ABC Libertas met artistieke omlijsting van *Nikki Pleasure*, Het Blauwe Veld presenteert *Robot Napoo* waar het publiek deel kan nemen aan een robotgevecht, een cocktail van nieuwe makers bij Theater a/d Rijn en nog veel meer concerten, performances, exposities, flashmobs. Het volledige programma is vanaf maandag 2 januari te zien op [www.uitnacht.com](http://www.uitnacht.com).

### Nieuwe vormgeving, nieuw concept

*Jurrien Schobben* en *Alberto Villanueva* zijn samen het projectteam dat de editie van 2023 vorm en inhoud geeft. Deze dansers bij *Introdans* en initiators van het filmcollectief *We Arnhem* willen Uitnacht Arnhem (voorheen Arnhemse Uitnacht) een nieuwe impuls geven. "De opening in 2017 vond plaats bij het Feestavarken, dit knuffeldier werd tevens het beeldmerk. Nu de mascotte uit de binnenstad is vertrokken, is het tijd voor een nieuwe vormgeving. We presenteren de Uitnacht als een bruisende cocktail waar de bontheid van alle culturele smaken samenkomt. Hiermee benadrukken we de rijkdom van de cultuur en de belangrijke rol van alle makers, artiesten en instellingen die Arnhem tot culturele hoofdstad van het Oosten maken."

Het programma van Uitnacht Arnhem 'reist' in drie tijdsblokken door de stad: in zogenaamde festivalbubbels concentreren de voorstellingen en acts zich vanaf 16.00 uur in Klarendal, vanaf 18.00 uur in de omgeving van Musis en vervolgens om 20.00 uur vanaf Walburgis tot en met Rozet. Tot slot zijn er eindfeesten in Luxor Live en Willemeen. "Op deze manier is het voor het publiek veel makkelijker om meerdere locaties te bezoeken en hopen we dat bezoekers hierdoor nog meer de diversiteit van cultuur kunnen proeven." aldus Jurrien en Alberto.

### Cultuurprijs Arnhem

**Uitnacht Arnhem** wordt afgesloten met eindfeesten in Luxor Live en Willemeen. Met onverwachte optredens en hoogtepunten wordt cultuur in de breedste zin gevierd. Ook wordt de Cultuurprijs Arnhem uitgereikt aan een persoon of instelling die een interessante bijdrage levert aan het culturele landschap van Arnhem. Inwoners uit Arnhem konden kandidaten voor deze prijs nomineren.

### Uitnacht Arnhem

*Uitnacht Arnhem* is een initiatief van Cultuur Netwerk Arnhem waarvan de grootste culturele instellingen van de stad lid zijn. Stichting Culturele Evenementen Arnhem organiseert het evenement. *Uitnacht Arnhem* komt tot stand door bijdragen van de deelnemende kunstenaars, organisaties, instellingen én Gemeente Arnhem. Daarnaast ontvangt *Uitnacht Arnhem* steun van onder andere De Kempnaer Advocaten, Ondernemersfonds en Vrienden van theater.

### Cultuurprijs Arnhem

De gemeente Arnhem is initiatiefnemer van de Cultuurprijs Arnhem en gaf de opdracht aan *Uitnacht Arnhem* om deze stimuleringsprijs jaarlijks uit te reiken. De laureaten: - zijn talentvolle makers, organisatoren of initiatieven die (nog) geen structureel gefinancierde verbintenis hebben; - leveren een bijzondere en/of vernieuwende bijdrage aan het culturele landschap van Arnhem; - versterken en geven betekenis aan het culturele imago van Arnhem. De prijs bestaat uit een geldbedrag van €5.000. Eerdere winnaars zijn *Kimono*, *Mirte Engelhard*, *Arnhemse Meisjes*, *Louise te Poele*, *MAISON the FAUX*, *Donnerwetter*, *Code Rood/Motel Spatie* en *Facing Pages*.

# 27 JANUARI 2023

## HET CULTURELE FEEST VAN ARNHEM

EVENTS: GRATIS TOEGANG / ALLE EVENTS: GRATIS TOEGANG

# UIT NACHT ARNHEM

UITNACHT.NL



Heb je vragen over de wijkkrant?

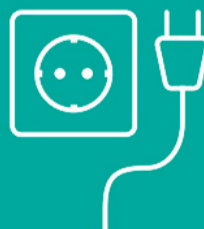
Wil je meeschrijven aan de wijkkrant?

Neem dan contact op!  
De wijkkrant  
Sint Marten Sonsbeekkwartier  
is te bereiken via

[redactie@sintmartensonsbeek.nl](mailto:redactie@sintmartensonsbeek.nl)  
of telefonisch via  
06 24734823

(ook voor vragen over advertentiemogelijkheden)

Apparaten uitzetten  
en niet op stand-by



Een stekkerdoos met schakelaar  
kan u hierbij helpen.



3

De verwarming een  
graadje lager zetten



Kleed u wat dikker aan en zet de  
verwarming lager.



4

## Duurzaam Textielatelier wint Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs 2022

## Buurtklusdag zaterdag 11 februari

Tekst: Jan Schreur

De vijfde Dirk Zeldenrustprijs is in de wacht gesleept door **Margriet Bleijenberg** en **Gerrie Peters** met hun duurzaam Textielatelier in Sint Marten. "Dit prachtige burgerinitiatief draagt in meerdere opzichten bij aan duurzaamheid. Gebruikt textiel wordt duurzaam vermaakt, de huiskamer draagt bij aan een warm gevoel van onderlinge solidariteit en er wordt laagdrempelig kennis gedeeld over energieverbruik en – besparing. Dit in de gemeenschappelijke strijd tegen energie-armoede," aldus de jury. De tweede prijs was voor The Linen Project van ArtEZ, de derde prijs voor Stichting Voedselbos Elderveld. Van harte gefeliciteerd prijswinnaars!

### Samen delen

Bijzonder deze keer is dat de jury besloot het prijzengeld (€ 5.000) te verdelen. Reden is dat het Textielatelier niet zoveel nodig had voor haar doel. Ook gezien de *close finish* van de projecten besloot de jury het prijzengeld te verdelen onder de drie genomineerden. Het Textielatelier kreeg € 2.500 én 500 Arnhems Hert, The Linen Project €1.500,- en Stichting Voedselbos Elderveld €1000,-. Ook mogen alle, dus ook de niet-genomineerde inzenders, een workshop circulaire economie van Frank Croes bij de HAN volgen.



### Groene Vrijdag

De prijsuitreiking was traditiegetrouw de laatste vrijdag van november. Omgedoopt tot groene vrijdag. Als tegenhanger van de koop- en vooral verkoopmanie die Black Friday heet. "Niet meer spullen, maar minder. Geen Black Friday, laat staan Black Flyday, maar staan Black Flyday, maar Green Friday!" roept Jan Schreur, voorzitter van de Club van Dirk, terwijl hij

demonstratief de advertentie van Black Flyday doorscheurt.

### Bee en Bee

Monique Verstraten, directeur van Natuurcentrum Arnhem, prijswinnaar 2021, deed verslag van de voortgang van het initiatief. "We hebben veel werk verzet, het is niet helemaal af, maar nog dit jaar gaan we de Bee en Bee (een levensgrote bijenpoppenkast) realiseren. In 2023 gaan we

tijdens Wereld Bijendag de Bee en Bee feestelijk openen en dit vieren met bezoekers. Voor de 500 Arnhems Hert hebben we bij de Blauwe Tomaat voor een jaar fruit voor onze vrijwilligers gekocht."

### Democratie en vrijheid

Wethouder Bob Roelofs haalt herinneringen op aan Dirk, die hij nog persoonlijk gekend heeft. "Ik heb bijzondere gesprekken met hem gehad om 6.00 uur in de ochtend als

Dirk langs de kraak liep. Ik vind het mooi om te zien dat de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs in de raadszaal wordt uitgereikt. Een plek voor democratie en vrijheid. Je leest het op de vloer. En ik hoorde Jan zeggen dat de Club van Dirk in januari besluit of en hoe ze doorgaan. Mijn tip: laat de prijs niet te snel verdwijnen, de prijs is het waard te blijven bestaan. Ik denk dat Dirk boven denkt: ga er alsjeblieft mee door!"

Zou je graag kleine energiebesparende maatregelen zoals radiatorfolie of tochtstrips in je huis willen aanbrengen, maar weet je niet hoe? Ben je handig en wil je graag je burens helpen? Meld je dan aan voor de buurtklusdag die georganiseerd gaat worden in de wijken Klarendal, Sint Marten en Sonsbeek. De materialen worden door de gemeente beschikbaar gesteld en er wordt o.a. gezorgd voor een heerlijke lunch.

Opgeven kan alvast bij de **Wasplaats (Klarendalseweg 439)** of **Inloophuis Sint Marten (Van Slichtenhorststraat 34)**.

### Bewonersoverleg Sint Marten en Sonsbeekkwartier

Op 6 december kwam het Bewonersoverleg Sint Marten-Sonsbeekkwartier voor de laatste maal in 2022 bij elkaar in De Nieuwe Hommel. De agenda voor deze vergadering was kort: de financiële aanvraag voor de Nieuwjaarsreceptie werd besproken en de data van overleg voor 2023 werd vastgesteld.

Het Bewonersoverleg (BO) is een overleg van bewoners met beroepskrachten die werkzaam zijn voor of in de wijk. De leden van het bewonersoverleg komen zeven keer per jaar bij elkaar in buurtcentrum de Nieuwe Hommel. Deze openbare vergaderingen zijn toegankelijk voor alle wijkbewoners.

### Aanvraag uit het wijkbudget

De wijk beschikt over een wijkbudget. Heb je een initiatief dat de wijk ten goede komt en beschik je daarvoor niet over voldoende financiële middelen? Dan kun je een aanvraag doen.

Voor het BO hierover kan beslissen, stuur je naast het aanvraagformulier, een begroting activiteit/project naar het Bewonersoverleg:

[secretariaat.stmartensonsbeek@gmail.com](mailto:secretariaat.stmartensonsbeek@gmail.com).

Als alle informatie er is, kunnen de leden van het BO tijdens een openbare vergadering over jouw plan stemmen. Mogelijk nodigt het BO je eerst uit om je plan verder toe te lichten. Is jouw aanvraag gehonoreerd, dan kun je jouw kosten achteraf declareren middels het declaratieformulier.



### Kerstdiner

Op 22 december werd in De Nieuwe Hommel een kerstdiner gehouden voor (en door) vrijwilligers uit de wijk. De vele aanwezigen werden getrakteerd op een heerlijk drie-gangen-maaltijd.

**Marco van der Wel**, wijkwethouder van Klarendal en Sint-Marten/Sonsbeekkwartier (rechts op de foto), bedankte de vele vrijwilligers voor hun inzet. Die dank ging mede uit naar **Ben Timmermans** (links op de foto), die zich met veel energie heeft ingezet om dit kerstdiner mogelijk te maken.

(zie ook de foto's elders in deze wijkkrant)

De data voor de openbare vergaderingen van het Bewonersoverleg Sint Marten & Sonsbeek in 2023 zijn :

10 januari  
7 maart  
2 mei  
27 juni  
5 september  
31 oktober  
12 december

Alle bijeenkomsten worden in de Nieuwe Hommel gehouden op dinsdagavond van 19.30 uur-21.30 uur

### Zorg voor een goede luchtcirculatie

### De cv-ketel instellen

Schone lucht in huis is noodzakelijk voor jouw gezondheid. Open s'ochtends even de ramen/deuren om verse lucht binnen te laten.

De meeste ketels staan op 90 graden, maar op 60 graden is het ook goed. Wordt het niet meer lekker warm? Zet het dan op 70 graden. Controleer ook of de cv-ketel bijgevuld moet worden.

€ 5 € 6

### Buurtconciërges Klarendal Sint Marten

tel: 06-50826295 (Eric) tel: 06-20973979 (Perry)

woensdag van 13.00 tot 14.00 in De Nieuwe Hommel

## Doneer voor energiebesparing in Sint Marten-Sonsbeek en Klarendal

### Help mensen energie te besparen

De energielasten zijn dit jaar flink gestegen. Daardoor zijn veel mensen in de knel gekomen.

**Stichting De Groene Vos** wil mensen ondersteunen bij het aanbrengen van energiebesparende maatregelen in en aan het huis. Heeft u de energiecompensatie van de overheid zelf niet nodig? U kunt deze via **Stichting De Groene Vos** doneren in het kader van de actie '**Doneer voor een duurzame wijk**' aan bewoners van Sint Marten-Sonsbeek en Klarendal die hier financiële ondersteuning bij nodig hebben.

### Met energiecoaches en Buurtservice

De Groene Vos wil samen met de energiecoaches van de **Energiebank** en de klussers van de **Buurtservice** tot maart 2023 tenminste 25 adressen in Sint Marten-Sonsbeek en Klarendal ondersteunen om energiebesparende maatregelen door te voeren. De maatregelen worden door de klussers en energiecoaches voorbereid en uitgevoerd. Als deze worden uitgevoerd in Sint Marten-Sonsbeek en Klarendal kunnen zij de kosten voor materialen zoals deurdrangers, radiatorventilatoren, raamfolie, voorzetramen, gordijnstoffen, tochtstrips en dergelijke declareren bij De Groene Vos. Deze worden dan met een maximum van € 100 per adres vergoed uit uw donaties.

### Doe mee

Wilt u meedoen en uw wijkgenoten ondersteunen bij het doorvoeren van energiebesparende maatregelen?

Maak dan uw donatie over op rekening **NL 92 TRIO 0781 5001 25** van Stichting De Groene Vos onder vermelding van "**Energiebesparing in de wijk**". De Groene Vos is een ANBI-stichting (Algemeen Nut Beogende Instelling). Alle donaties die we ontvangen met genoemde vermelding worden besteed aan deze actie. Stichting De Groene Vos vult eventuele tekorten tot een bedrag van € 1000 aan uit eigen middelen.

Via de website **www.degroenevos.nl** wordt u op de hoogte gehouden van de voortgang van de actie.

### Hulp nodig?

Woont u in genoemde wijken en hebt u hulp nodig om energiebesparende maatregelen te bekostigen, neem dan contact op met de Energiebank, regio Arnhem of de Buurtservice.

Deze wijkgerichte actie is een initiatief van De Groene Vos in samenwerking met Energiebank regio Arnhem, de Buurtservice van Stichting het Inloophuis en de Gemeente Arnhem.

Meer informatie: **De Groene Vos, info@degroenevos.nl of 026-7370041**

## Parkrun Sonsbeek: gezellig aan je gezondheid werken

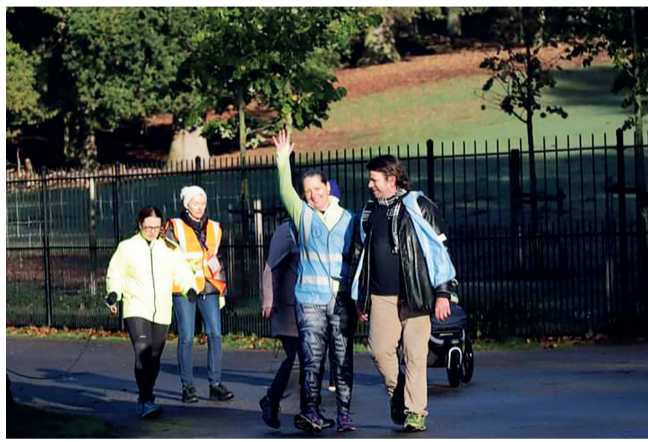
**Gratis, leuk en vriendelijk. Een wekelijks 5-km evenement, georganiseerd voor en door de lokale gemeenschap. Iedereen is welkom om mee te doen, of je nu loopt, jogt, rent, meehelpt als vrijwilliger of gewoon langs de kant de lopers aanmoedigt. Dat is, in een notendop, de Parkrun Sonsbeek.**

'De beste manier om te ervaren wat de Parkrun is, is door zelf een keer mee te doen'. De uitnodiging kwam van Christine Leicht, één van de vrijwilligers bij de Parkrun Sonsbeek, en voor ik het wist stond ik op een zonnige zaterdagochtend om 9.00 's ochtends in Park Sonsbeek om deel te nemen aan een 5 kilometer lange parkrun. Enigszins nerveus, want mijn conditie was niet meer wat het geweest is. Gelukkig bleek die nervositeit niet nodig.

'Het fijne aan de parkrun is dat er niets moet', vertelt Christine. 'Je mag zelf bepalen in welk tempo je loopt, of je hard loopt of gewoon wandelt.' Vooral dat laatste sprak mij op dit moment enorm aan

en de beslissing om de 5 kilometer in wandeltempo af te leggen was snel genomen. De mooie wandelomgeving die park Sonsbeek bood, zorgde voor de verdere rust.

'Bij de parkrun gaat het vooral om het plezier. En het laagdrempelige zorgt er ook voor dat eventuele weerstand makkelijker overwonner wordt', vertelt



Christine verder. 'Maar daarnaast is het ook een sociaal gebeuren. Je hebt soms wonderlijke ontmoetingen met mensen. Parkruns worden in heel Nederland, zelfs daarbuiten georganiseerd en iedereen mag er aan meedoen.' Er is dan ook een positieve sfeer: tijdens de parkrun werd er op verschillende plekken geapplaudisseerd voor de

deelnemers, ongeacht in welk tempo zij liepen.

Na afloop van de Sonsbeek parkrun werd er nog een drankje (op eigen kosten) gedronken bij de Molenplaats, dat zich op 500 meter van de finishlocatie bevond. Daar bleek ook het internationale karakter: ik raakte in gesprek met een Australiër die tijdens zijn vakantie mee wilde doen aan deze parkrun. Een perfecte afsluiting, die het ingaan op de uitnodiging de moeite waard maakte.

**Parkrun Sonsbeek is nog op zoek naar vrijwilligers. Wil je vrijwillig worden of eerst meer weten? Kijk dan op:**

**www.parkrun.co.nl/sonsbeek**

## Even voorstellen:

### Sandra ten Westeneind- Berns

*Mijn naam is Sandra ten Westeneind- Berns. Samen met mijn man en tienerdochters wonen wij in de Betuwe. Ons hele gezin is regelmatig te vinden op de tennisbaan waar onze gezamenlijke passie ligt.*



Sandra ten Westeneind-Berns

Foto: Kyonne Leyser

*Sinds half augustus 2022 werk ik bij Portaal als Beheerder Leefomgeving Arnhem. De wijken waar ik veel te vinden ben zijn Presikhaaf, het Duifje, het Broek en Sint Marten.*

*Voordat ik bij Portaal begon, ben ik ruim 17 jaar werkzaam geweest bij een bank als Adviseur Particulieren en ik ben heel blij dat ik de kans bij Portaal heb gekregen om een carrièreswitch te maken. Veel dingen zijn voor mij nu nog nieuw. Maar ik heb er ontzettend veel zin in om dit vak mijzelf eigen te maken.*

*De afgelopen tijd ben ik al regelmatig in Sint Marten aanwezig geweest. Wat een mooie, gezellige en bijzondere wijk. Ik sta altijd open voor een gezellig praatje of om even te sparren over punten waar u tegen aan loopt op het gebied van leefbaarheid in Sint Marten. Dus hierbij de uitnodiging, ziet u mij rondlopen, trek mij gerust aan de jas. Hopelijk tot ziens!*

## Ondernemers, winkeliers en zzp'ers opgelet!

**U heeft een nieuwe wijkkrant in handen. Anders van opzet dan de voorgaande wijkkranten. En dat biedt perspectief:**

**Want er is ook ruimte om te adverteren!**

**Op de voorpagina, de achterpagina of één van de middenpagina's**

**Nieuwsgierig geworden?**

**Bel snel:**

**06-24734823**

**of stuur een mail naar:**

**redactie@sintmartensonsbeek.nl**

**Niet thuis of gaat u slapen? De verwarming lager zetten.**



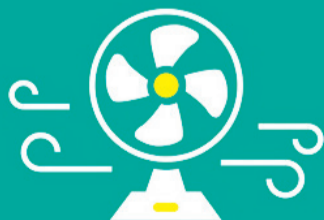
Zet de verwarming voor het slapen gaan en als je weggaat op 15 graden, dat scheelt veel op jouw energieverbruik.



7



**Een ventilator gebruiken in plaats van een airco**



Een ventilator is veel energiezuiniger en milieuvriendelijker dan een airco.

8



**De was ophangen**

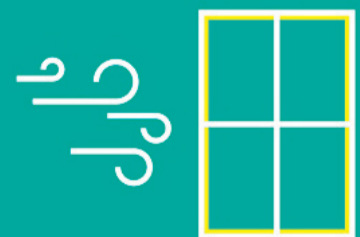


Kies vaker voor het ophangen van de was in plaats van de wasdroger. Heeft u daar weinig ruimte voor, probeer dan de helft van uw was op te hangen.

9



**Tochtstrips plaatsen**



Begin met de deuren en ramen. Denk ook aan een brievenbusborstel en het luik van uw kruipruimte.

10



# Inclusiviteit vraagt ruimte voor de ander

door Mark Ormel

In 2023 gaat het Arnheems Platform voor Chronisch Ziek en Gehandicapt weer aan de slag met het thema inclusiviteit. Want dat wil gemeente Arnhem immers graag: een inclusief beleid. Maar hoe zou dat er uit moeten zijn? En hoe kan de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter daarbij helpen?

Eerst even een woord vooraf: inclusie is een veelomvattend begrip. Het gaat over meedoen, in de samenleving, op werk, op woongebied etcetera. Het gaat ook niet alleen om mensen met of mensen zonder een (zichtbare) beperking, maar ook om mensen met een andere huidskleur of andere seksuele oriëntatie. Of een andere religie. Het zou te ver reiken om in dit betoog al deze aspecten van inclusie aan bod te laten komen. De focus ligt in dit artikel vooral op de mensen met een ggz-achtergrond.

Op de website van de gemeente Arnhem wordt inclusie omschreven als 'een samenleving die toegankelijk is voor iedereen en waarin iedereen op alle gebieden mee kan doen'. Dat klinkt heel mooi, maar in de praktijk pakt dat nog niet altijd uit zoals het bedoeld is. Bij veel activiteiten (in de brede zin van het woord) en organisaties wordt er nog steeds gehandeld volgens een bepaald patroon dat vooral gebaseerd is op het functioneren van 'de normale' mens. De gemeente zelf is hier geen uitzondering op. En dat is nu precies waar het schoentje wringt...

Want wat is dat dan, 'de normale mens'? Vanuit de statistiek bekeken, is de norm het gemiddelde van alle afwijkingen. Op menselijk vlak zou een normaal mens dus iemand zijn die het gemiddelde van alle afwijkingen in zich herbergt. Maar een dergelijk persoon is niet of slechts zelden te vinden, mensen zijn nu eenmaal verschillend van

aard en gedrag. Juist die verschillen laten zich niet altijd vangen in een systeem dat gebaseerd is op 'normaliteit'. Een systeem dat ook nog uniform is ingedeeld, waar de samenleving ondertussen om meer pluriformiteit vraagt.

Wat betekent dit voor de mensen met een onzichtbare, psychische gesteldheid die afwijkt van het gemiddelde? Om deze vraag goed te kunnen beantwoorden, maken we even een uitstapje naar de zuiderburen.

Dirk de Wachter is een Vlaamse psychiater die door de Vlaamse overheid met regelmaat geselecteerd wordt om het te voeren gezondheidsbeleid. Hij is bekend van de boeken 'Borderline times', 'De kunst van het ongelukkig zijn' en 'De wereld van de Wachter'. Het uitzonderlijke aan deze boeken is dat de Wachter niet alleen vanuit zijn psychiatrische expertise naar de wereld kijkt, maar er ook nog een stuk maatschappijbespiegeling in geeft waar menig socioloog met jaloerse blik naar zou kijken.

In 'Borderline times' gaat de Wachter in op de vraag hoe het komt dat de wachtlijsten in de (geestelijke) gezondheidszorg tegenwoordig langer zijn dan voorheen, en ook alsmaar langer lijken te worden. De oorzaak daarvan legt hij neer bij de indeling van de huidige maatschappij, waar je - om mee te kunnen doen - steeds sneller en gehaaster moet reageren en waar steeds meer van de mensen gevraagd wordt. De mensen die daaraan niet kunnen voldoen vergelijkt hij met de

kanaries in de kolenmijn: de eerste signaalgevers van naderend onheil of, vrij vertaald: de eerste signalen dat het huidige systeem niet op alle vlakken voldoet.

Op dit thema wordt voortgeborduurd in 'De kunst van het ongelukkig zijn'. In de huidige maatschappij, zo betoogt Dirk de Wachter, zijn mensen verkocht geraakt aan social media als Facebook, Instagram en TikTok. Alles moet vooral geweldig en fantastisch zijn, en een volgende post zo mogelijk nog fantastischer. Plaats voor minder positieve berichten is er niet of nauwelijks. 'Mijn wachtkamer zou al een stuk minder vol zitten als mensen wat meer de tijd namen om oprecht en met empathie naar elkaar te luisteren', luidt dan ook zijn antwoord op de eerder door de Vlaamse overheid gestelde vraag.

De visie van de Wachter sluit naadloos aan op de vraag wat er nodig is om een inclusief beleid te voeren waarin ook ruimte is voor mensen met een ggz-achtergrond. Er zou een systeem moeten komen dat meer ruimte biedt aan mensen die zich anders gedragen dan de 'normale' mens. De 'normale' mens bestaat immers niet, althans, niet echt. Van daar uit zal ook de samenleving zelf moeten veranderen: meer empathie, minder afkeuring, minder denken in termen van goed of fout, maar gericht op de unieke waarde die ieder mens te bieden heeft. Op dat terrein valt nog veel te winnen.

(Dit artikel is ingekort)

## Inloophuis



St. Marten Klarendal Spoorhoek

WANNEER	ACTIVITEIT	HOE LAAT
maandag	bijbelbespreking (*)	11.00 - 13.00 uur
	woordenwerkplaats	14.00 - 16.00 uur
dinsdag	inloopochtend	10.00 - 12.00 uur
	kledingpunt	10.00 - 12.00 uur
	brooduitgifte	11.30 uur
woensdag	wijkmaaltijd (*)	18.00 - 19.30 uur
	voedselbank	12.00 - 13.00 uur
donderdag	inloopmaaltijd (**)	18.00 - 19.00 uur
	inloopochtend	10.00 - 12.00 uur
	brooduitgifte	11.30 uur
	kledingpunt	10.00 - 12.00 uur
vrijdag	wandelclub	12.15 - 13.30 uur
	wijkatelier	19.30 - 21.00 uur
	Amnesty Schrijfavond (*)	19.45 - 21.00 uur
vrijdag	zangochtend	11.00 - 13.00 uur

Wil je meer weten over alle activiteiten, eventuele kosten en data? Kijk voor alle informatie op [WWW.INLOOPHUISSINTMARTEN.NL](http://WWW.INLOOPHUISSINTMARTEN.NL)

**WANDELCLUB**

WANNEER Elke donderdag tussen 12.15 - 13.30 uur  
WAAR Inloophuis St. Marten Van Slichtenhorststraat 34 6821 CM Arnhem

### Tweede koelkast/vriezer wegdoen



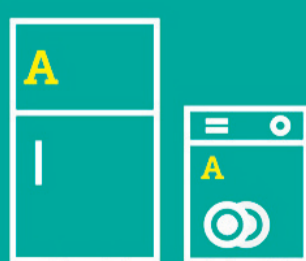
Denk na of u de tweede koelkast dagelijks nodig hebt of alleen bij gelegenheden. Zet uw vriezer maximaal op -18°. Ontdooi deze apparaten regelmatig en zet ze 10 cm van de muur af.



11



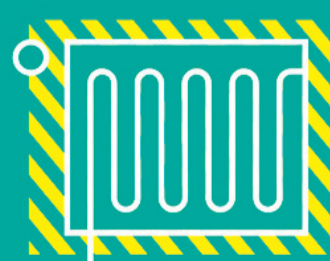
### A-apparaten nemen



Vervang oude apparaten door zuinige A-apparaten. Deze apparaten verbruiken minder energie.

12

### Radiatorfolie plaatsen



Er ontsnapt dan minder warmte naar buiten via de muur. Houd radiatoren vrij van meubels zodat de warmte zich goed kan verspreiden door de ruimte.



13

### Op 30 graden wassen



Voor hygiëne is het niet altijd nodig om heter te wassen dan op 30 graden.



14

# De gasrekening omlaag met een energiecoach

door Karin Veldkamp

*Sinds de gas- en energieprijzen flink stijgen, wordt er steeds vaker een beroep gedaan op de energiecoach. De coach komt bij u thuis om te kijken welke maatregelen nodig zijn om uw energierekening terug te dringen. En ze nemen altijd een verrassing mee; een zuinige douchekop, ledlampen of radiatorfolie. Ik ging in gesprek met twee coaches en een deelnemer.*

We hebben in de Nieuwe Hommel afgesproken. Als Terry, Neslihan en Cecile zitten met een kopje thee komen de verhalen al snel los. "Het energiegebruik, maar dat weet iedereen natuurlijk, is echt enorm gestegen. Soms wel drie tot vijf keer", zeggen de dames bijna in koor. Om dit een beetje omlaag te krijgen gaan de energiecoaches naar huishoudens en kijken ze met de bewoners waar er nog bezuinigd kan worden. En dat blijkt best veel. We weten allemaal wel dat de verwarming een graadje lager mag en we korter moeten douchen maar er is zoveel meer te doen. "Mensen wassen nog best regelmatig op 90 graden" vertelt Neslihan "en dat is echt niet nodig. Ook wassen mensen met een wasmachine die niet vol zit. Zo zonde. En wat dacht je van de jongeren die alles meteen in de was gooien als ze het een paar uur hebben aangehad. Ook niet nodig", komt er kordaat uit.

## Lamp uit

"Mensen wassen af en laten ondertussen de kraan aanstaan" vult Cecile aan. "Het is 'maar' water denken ze, maar warm water wordt verwarmd door gas. Of ik kom bij mensen waar de vrieskast altijd aan staat maar zonder eten erin." Echter het belangrijkste van alles blijkt het gedrag van mensen en dat veranderen kost tijd ervaren Cecile en Neslihan. "Vaak gaat er wel een familielid mee in ons verhaal maar de rest van het gezin (nog) niet. Er ontstaan ook ruzies tussen ouders en kinderen omdat de kinderen



te lang onder de douche staan bijvoorbeeld". Dat doet mij persoonlijk meteen aan vroeger denken. Hoe vaak mijn moeder niet heeft geroepen: lamp uit! Ontelbare keren. Voor jongeren is het geen issue, maar ook de volwassenen moeten overtuigd worden. "Mensen zijn te makkelijk geworden maar door de afnemende welvaart moet er toch een knopje om. Dus bij sommige huishoudens komen we wel vijf keer om mensen bewust te maken van hun eigen gedrag".

## Het is bijna een sport

Terry heeft samen met de energiecoach gekeken welke maatregelen zij nog extra kan treffen. Ze woont in een oud pand en op de begane grond is haar werkruimte, die ruim is en energie slurpt. Maar samen kwamen ze op inventieve plannen. "Ik heb een ijzeren bureau en daar heb ik piepschuim omheen gedaan zodat het geen kou meer afstraalt en ik heb een infrarood

paneel onder mijn bureau en dat werkt goed", vertelt ze enthousiast. "Daarnaast stook ik nog maar in twee ruimtes en niet in het hele huis, heb grote gordijnen opgehangen en haal al mijn stekkers eruit zodat niks stand-by staat. Dat zijn dubbeltjes maar alle beetje helpen", lacht Terry.

"Via een app die iedereen op zijn telefoon kan zetten, hou ik mijn verbruik

bij en wat blijkt: In september was mijn gemiddelde dag verbruik 9,73 kilowatt en in oktober 7,03 kilowatt en dat terwijl de dagen korter werden en de lampen langer aan zijn. Het is bijna een sport voor mij en het levert echt wat op. En ik ben ook erg tevreden met de energiecoach. Ze adviseert niet alleen maar helpt ook echt mee en dat is heel plezierig".

**Een energiecoach kan aangevraagd worden via [www.energiebanknederland.nl](http://www.energiebanknederland.nl) of mail naar [info@energiebanknederland.nl](mailto:info@energiebanknederland.nl).**

**Als je in de omgeving Arnhem woont, kom je in aanmerking voor de Energiebank Arnhem als je aan één van onderstaande voorwaarden voldoet:**

**Je ontvangt een bijstandsuitkering van de gemeente of als je maandelijkse netto-inkomen dat niet hoger is dan onderstaande bedragen:**

**Alleenstaande (ouders) 1120 euro  
gepensioneerden 1258 euro**

**Gehuwden of samenwonenden 1600 euro  
en voor gepensioneerden 1719 euro**

# Kerstdiner 2022

een (heel) beknopte sfeerimpressie...



## KLEDINGPUNT

WANNEER dinsdag tussen 10 - 12 uur  
donderdag tussen 10 - 12 uur

WAAR Inloophuis St. Marten  
Van Slichtenhorststraat 34

Vervang gloeilampen door ledlampen

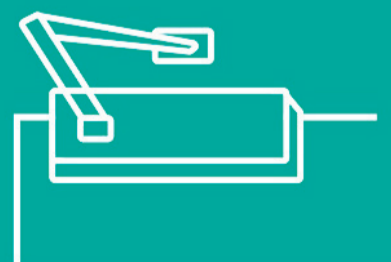


Wacht niet tot ze kapot zijn. Hoe eerder je vervangt hoe sneller u bespaart.



15

Deurdrangers plaatsen



Een deurdranger helpt je bij het dichthouden van de deur. Zo blijft de warmte in de ruimte.



16

## Help je mee om dekens te maken?

Nu de verwarming, vanwege de hoge energieprijzen, wat lager staat is een dekentje op de bank erg lekker. In het kader van de Warmetruëndag gaat Arnhem Aan van restjes wol dekens maken! Doe je ook mee?



Brei of haak van je restjes wol een lapje van 10 bij 10 of 20 bij 20 cm. Je hoeft niet per se wol te gebruiken voor je brei- of haakwerk, het mag bijvoorbeeld ook van katoen zijn. Van die lapjes gaan we dekens maken om Arnhemmers te verwarmen. Vrijdag 10 februari 2023 is het Warmetruëndag en worden de eerste dekens feestelijk uitgedeeld.

Je kan tot 20 januari lapjes inleveren. Op [www.arnhemaan.nl](http://www.arnhemaan.nl) komen adressen te staan van inleverpunten, ook bij jou in de buurt.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Stuur dan een e-mail naar [Shehnaaz.Kasiem@arnhem.nl](mailto:Shehnaaz.Kasiem@arnhem.nl) of bel met (026) 377 3682.

### Als je even niets te doen hebt: 4 heerlijke sudokus

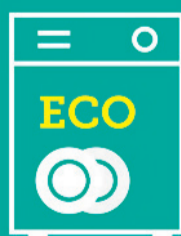
		8		1	2		
	6		8				1
4		7		6		8	
		6					
		3	8	7	6		
					8		
	5		6		3		8
2				4			6
	3		5		4		

		3		2	5				
				8		6		2	4
2		6				4		3	
		5			2				8
7									9
9				4				7	
	2		6				1		7
8	9		4		2				
				9	5		4		

3	5				1				
				8		4	5		
8		2							3
				2	3	8	4		
	3		6		5		7		
	6	4	7	1					
4						3			9
	9	1		3					
			1				8	5	

		4		6		1			
					3			6	
	5	1	7	4					8
		7	2	9					1
	2	5					9	8	
9				5	8	7			
5				8	7	2	4		
	9			1					
			5		4		1		

### Apparaten op eco-stand gebruiken



Deze stand duurt vaak langer, maar het verbruik gaat hiermee wel omlaag.

### De juiste vlam kiezen en de deksel op de pan laten



Het eten kookt eerder en wordt sneller gaar.



17



18

## ...een warme trui kan ook!

Een deken is natuurlijk fijn, maar Warmetruëndag heeft niet voor niets die naam gekregen. Wil je graag een warme trui breien, maar heb je daar hulp bij nodig? Kom dan naar het Duurzaam Textielatelier in de Nieuwe Hommel.

Iedere dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur staan wijkgenoten Gerrie Peters en Margriet Bleijenberg klaar om u te helpen. En niet alleen om een warme trui te breien, ook op andere manier kunnen ze je bijstaan om creatief met kleding om te gaan.

Heb je altijd al eens je oude kleding willen oppimpen, zodat je deze langer kunt gebruiken? Is er een knoop van je jas of vest of zit er een gat in je broek en wil je of kun je niet naar de winkel om iets nieuws te halen, maar dit liever herstellen?

Kom dan eens naar het Duurzaam textielatelier. Het kost niets, het is gezellig en er zijn materialen aanwezig. Bovendien draag je op je bescheiden wijze bij aan het tegengaan van verspilling en help je ook nog je eigen portemonnee.

Heeft u nog materialen liggen die in het textielatelier gebruikt kunnen worden? Deze zijn altijd welkom!

Neem hiervoor contact op met

**Gerrie Peters,**  
tel.: 06 37525576



## Arnhemse Leefbare Wijken Monitor

Sinds 2001 onderzoekt de gemeente Arnhem om de twee jaar de veiligheid, de leefbaarheid en het welzijn in de Arnhemse wijken volgens de beleving van inwoners. Voor het eerst zijn deze resultaten nu online af te lezen in de 'Arnhemse Leefbare Wijken Monitor'.

Wethouder Leefbare Wijken Mark Lauriks: "Mooi dat dankzij de Arnhemse Leefbare Wijken Monitor voor iedere Arnhemmer te zien is hoe het er in je stad en in je eigen wijk voor staat als het gaat om het gevoel van leefbaarheid. Deze Leefbare Wijken Monitor geeft ons een mooi instrument in handen om te zien hoe Arnhemmers hun buurt beleven en waar ingrijpen volgens hen effect kan hebben."

### Vergelijkbare resultaten

Uit de Arnhemse Leefbare Wijken Monitor blijkt dat Arnhemmers over het algemeen even tevreden zijn over de leefbaarheid, woonomgeving, woning en voorzieningen als in 2019. Die cijfers zijn vergelijkbaar met twee jaar geleden. Ook voelen Arnhemmers zich steeds meer thuis in hun buurt en staan ze iets vaker voor elkaar klaar. Het aantal inwoners dat vindt dat ze het goed getroffen hebben in hun buurt is voor de tweede keer op rij gestegen.

### Zorgen

Maar er zijn ook onderdelen waar inwoners zorgen over hebben. Met zowel de geestelijke als mentale gezondheid van de Arnhemmers gaat het minder goed dan twee jaar geleden. Opvallend is dat het aantal eenzame Arnhemmers, ondanks de coronacrisis en een landelijke stijging van eenzaamheidsgevoelens, hetzelfde is gebleven in Arnhem. Er zijn minder vrijwilligers dan twee jaar geleden. Het aantal mantelzorgers bleef gelijk, maar ze zetten zich minder uur per week in dan voorheen.

### Sint Marten-Sonsbeek

Ten opzichte van 2019 heeft Sint-Marten/Sonsbeek-zuid zich op drie aspecten positief ontwikkeld en op één aspect negatief. De sociale buurtkracht in de wijk is gestegen en inwoners voelen zich meer gehecht aan hun eigen buurt dan twee jaar geleden. Ook zijn meer inwoners in staat om een onverwachte uitgave van 1000 euro te doen. Maar meer inwoners dan in 2019 beoordelen hun gezondheid matig tot slecht. Er valt nog meer af te lezen uit de Leefbare Wijken Monitor. Er is weinig tevredenheid over de parkeermogelijkheden, slechts 15% is hier positief over (tegenover 50% in de gehele stad). Toch vinden de meeste inwoners van de wijken Sint Marten/Sonsbeekkwartier dat de buurt er de afgelopen twee jaar op vooruitgegaan is,

### Wijken vergelijken

De uitgebreide resultaten van Sint Marten/Sonsbeek-zuid zijn terug te vinden in de Leefbare Wijken Monitor, die via de website van de gemeente online te bekijken is. Hierin zijn de resultaten verwerkt van een vragenlijst die door 5.245 inwoners uit heel Arnhem zijn ingevuld. Voorgaande jaren werd dit in een lijvig rapport gegoten, dit jaar zijn de resultaten voor alle inwoners online te bekijken. Naast cijfers uit de hele stad zijn hier ook cijfers per wijk te vinden. De nieuwe monitor maakt het mogelijk om wijken met elkaar en met het Arnhemse gemiddelde te vergelijken. Tot slot kunnen voor de stad in zijn geheel de cijfers uit 2019 en 2021 met elkaar vergeleken worden.



## MAANDAG

### 10.00-12.00 uur: TaalOase voor beginners

Taalles voor volwassenen die zijn vastgelopen in andere, reguliere trajecten en/of laaggeletterd zijn en/of moeilijk lerend. Kosten 15,- euro per maand; 11,- euro voor Gelrepashouders bij deelname van 1 keer per week. De lessen worden gegeven door vrijwillige docenten. Informatie en contact: mail naar [info@taaloase.nl](mailto:info@taaloase.nl) en geef je telefoonnummer door dan word je zo spoedig mogelijk teruggebeld.

### 17.30 uur: Kookgroep

Vrijwilligers bereiden een heerlijke driegangenmaaltijd met een klein budget. Eten wat de pot schaft. Maximaal 15 personen. Kosten € 7,50 (Gelrepas € 5) Opgave bij [beheer@denieuwehommel.nl](mailto:beheer@denieuwehommel.nl)

## DINSDAG

### 10.00-12.00 uur: Duurzaam textielatelier

Oppimpen van oude kleding, repareren ipv weggooien, verwerken van resten stof en garen. Breien voor warme truiendag op 15 februari 2023, ideeën uitwisselen en korte activiteiten als een vogelkoord. Kom bijleren, samen lekker bezig zijn, deel je kennis. Opgeven niet nodig. Gerrie Peters en Margriet Bleijenberg organiseren het.

### 10.00-12.00 uur: TaalOase voor beginners

Zie info bij maandag

### 11.00-15.00 uur: Yvon's delights

Yvonne verzorgt sinds een paar maanden een heerlijke lunch. Op dinsdag maakt ze overheerlijke salades. Kom proeven!

### 13.00 uur Schaakinloop

Door vrijwilligers van Vitale Verbindingen

### 19.30-21.00 uur: BuurtYoga

Sivananda Yoga biedt een totale ervaring. Een afwisseling van inspanning en ontspanning. Het is zo opgebouwd dat alle chakra's van wortel tot kruin aan bod komen. De filosofie van yoga maakt je vrij. Kom het zelf ervaren. Matjes en kussens zijn er. **Bij voldoende deelname ook donderdagavond van 19:30-21:00 uur** € 10 per keer (Gelrepas € 5); opgeven bij yogadocent Leo **Tel: 06 34313742**

## WOENSDAG

### 12.00-13.30 uur: Pannenkoeken eten.

Vitale Verbindingen bakt de pannenkoeken. Heb je zin in koffie en een praatje of wil je kijken of je iets leuks kunt ondernemen. Iedereen is van harte welkom!

### 13.00-15.30 uur: Creatieve herstelclub

Een inloop voor iedereen. Elke woensdagmiddag. Kom kletsen, een spelletje doen of nieuwe ontmoetingen maken. Vitale Verbindingen

### 13.00-14.00 uur: Inlooppuur Buurtconciërges

Wil je weten wat buurtconciërges Perry en Erik voor je kunnen betekenen? Of weet je het al en wil je een afspraak maken? Kom langs op het vragenuurtje!

### 14.30-17.00 uur: Schaakinloop

Schaakinloop van Vitale Verbindingen. Vraag naar John en doe mee.

## DONDERDAG

### 10.00-12.00 uur: TaalOase voor beginners

zie info bij maandag

### 11.00-16.00 uur: Yvon's delights

Yvonne verzorgt sinds een paar maanden een heerlijke lunch. Kom proeven! Vandaag staan hamburgers op het menu.

### 19.30-21.00 uur: Inloop knutsel/teken/handwerkavond

Alles kan! Tekenen, handwerken, muziek maken, bordspelletjes, lekker kletsen.... Neem je eigen spullen mee en doe mee met Marja onder het genot van een kopje koffie of thee. Kom hoe vaak je wilt. Opgeven niet nodig!

## VRIJDAG

### 12.00-14.00 uur: Jimmy's soep

De zelfgemaakte verse soep die Vitale Verbinder Jimmy al jaren voor een lage prijs maakt is een begrip in De Nieuwe Hommel en ver daarbuiten. Kom proeven.

### 13.00-15.30 uur: Knutselinloop

Creatief ontspannen en creatief aan de slag. Je leert technieken deelt ervaringen en leert mensen kennen. De knutselclub wordt begeleid door mensen die ervaring hebben op creatief gebied. Vaardigheid is niet het belangrijkste, sfeer en gezelligheid staan voorop. In verband met materiaalkosten vragen we een bijdrage van € 1,- per keer. Loop gerust een keertje binnen voor informatie en schuif gezellig aan, de eerste keer is gratis. Vraag naar Andy van Vitale Verbindingen

## ZONDAG

### 15.00-17.00 UUR: Luwe zondagmiddag; TERUG VAN WEGGEWEEST

Muzieksessies buiten het hoogseizoen, voor en door de wijk. Bezoekers, muzikanten en jamsessies. Spontaan en onvoorbereid muzikaal samenspel. Genieten dus met luwe zondagmiddagbuurtgenoten.

**zondag 29 januari, zondag 26 februari, zondag 26 maart**

Voor een actueel overzicht :

Houd de sociale media en de website in de gaten!

[www.denieuwehommel.nl](http://www.denieuwehommel.nl)

<https://www.facebook.com/NieuweHommel/>

### Openingstijden:

**maandag van 13:00 tot 17:00 uur.**  
**dinsdag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur.**  
**Voor de avond en weekend openstelling raadpleeg de agenda.**  
**Contact per mail [beheer@denieuwehommel.nl](mailto:beheer@denieuwehommel.nl) of loop binnen.**

**Beheerder: Jomar Post**

### Waterkoker slim gebruiken



Verwarm alleen het water wat nodig is en maak het niet heter dan nodig. Een waterkoker met thermostaat kan hierbij helpen.

### Radiatoren regelmatig ontluchten



Als er teveel lucht in de leidingen zit werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie.

## Colofon

Deze wijkkrant is gemaakt op initiatief van **Bewonersoverleg St. Marten en Sonsbeekkwartier**

De wijkkrant verschijnt elke drie maanden

Contact: [redactie@sintmartensonsbeek.nl](mailto:redactie@sintmartensonsbeek.nl)

Wil je ook meeschrijven aan de krant? Of meedenken over de inhoud van de krant? Heb je tips voor een volgende editie?

Neem dan contact op met Mark via :  
tel. 06-24734823  
(ma t/m vr: 10.00 tot 18.00 uur)

### De volgende wijkkrant

verschijnt in  
**maart 2023**

inzendingen  
**uiterlijk**

**1 maart 2023**

Druk: Ascend Arnhem; oplage: 3.300



19



20

