

‘Waarom moet er aandacht zijn voor die huilers??!’

door Mark Ormel

Over hoogsensitiviteit bestaan veel vooroordelen. Arnold ten Oever, co-oprichter en mededirecteur van de Stichting Hoogsensitieve Mannen en auteur van het boek *Watje?!*, kent ze allemaal wel. Hij wil een genuanceerd beeld geven van hoogsensitieve mannen en het simpele beeld van mannelijkheid ter discussie stellen. Op 15 november geeft hij een voorlichting in De Nieuwe Hommel.

Waarom de stichting voor Hoogsensitieve Mannen?

‘We bestaan al een jaar als drie als platform. Daardoor kwamen we er achter dat er over hoogsensitieve mannen eigenlijk nog vrij weinig bekend is. Bij vrouwen lag dat anders: daar is al meer bekendheid aan gegeven en er zijn ook coaches die daar goed in getraind zijn. Maar bij mannen was dat nog niet zo, terwijl het in dezelfde mate voorkomt als bij vrouwen. Hoogsensitiviteit wordt vaak nog gezien als een vrouwending, terwijl er toch 1,7 miljoen mannen zijn die hoogsensitief zijn. Dat is dus een heel grote groep.’

Waarom moet er aandacht zijn voor die huilers?

‘Deze vraag is op zich al verkeerd, want het gaat uit van het vastgeroeste idee dat huilen een slechte eigenschap is. Terwijl huilen juist heel gezond is. Maar daarnaast is het ook een veel te beperkt beeld van hoogsensitiviteit. Hoogsensitieve mannen zijn niet alleen maar gevoelig, ze zijn ook empathisch, diepzinnig, intuïtief, consciëntieus en misschien ook introvert. Behalve een groot rechtvaardigheidsgevoel, kun je je eigen emoties en gevoelens én die van anderen goed aanvoelen. Vaak weet je dit al lang, maar kan je er niet altijd woorden aan geven.’

Wat is het doel van de stichting?

‘Ons doel als stichting is op te delen in drieën. Ten eerste willen we (Arnold en mededirecteur Sybren Bouwsma, red.) zorgen voor bewustwording bij hoogsensitieve mannen. De meeste hoogsensitieve mannen weten niet dat ze hoogsensitief zijn, maar worstelen vaak wel met de gevolgen. Hoogsensitiviteit is een mooie eigenschap, maar je kunt er ook nadelen van ondervinden. Bewustwording is al een eerste stap, die ertoe bijdraagt om er beter mee om te gaan. Ten tweede willen we het welzijn helpen verbeteren van de hoogsensitieve man. Dit houdt onder andere acceptatie en kennis van de eigen gevoeligheid in. Zo dat deze mannen meer floreren en meer van betekenis kunnen zijn voor de samenleving. Tot slot willen we bijdragen aan het emanciperen van de (hoog)gevoelige man in de maatschappij. We willen een ander geluid laten horen. We willen het taboe doorbreken dat de man niet gevoelig en emotioneel

mag zijn. We willen een ander beeld geven van het begrip mannelijkheid, met ook ruimte voor sensitiviteit. Waarom mogen mannen niet gevoelig zijn? Waarom mogen ze niet overweldigd raken of iets eng vinden? In een wereld waar stoer zijn de norm is, blijven veel hoogsensitieve mannen onzichtbaar.’

‘Nee. Overgevoeligheid wordt vaak gekoppeld aan personen met bepaalde psychische aandoeningen, Ook het niet goed verwerken van trauma’s kan leiden tot hooggevoeligheid. Hoogsensitiviteit daarentegen is aangeboren. Het is neurologisch en geen aandoening, eerder een eigenschap. Het betekent vooral dat je brein anders omgaat met de prikkels van buitenaf’

Watje!? doorbreekt stereotypen. Arnold ten Oever verwerkte in dit semi-autobiografische verhaal zijn ervaringen als hoogsensitieve jongen en man, met gebruik van humor en ontroering. Het biedt een intiem kijkje in de unieke gedachtewereld van een hoogsensitieve man en nodigt uit tot herziening van wat echte mannelijkheid betekent. *Watje!?* laat zien dat gevoelig zijn niet zwak is, maar juist een bijzondere kracht.

Watje!? is te bestellen bij uitgeverij Boekscout en via bol.com



• Arnold ten Oever

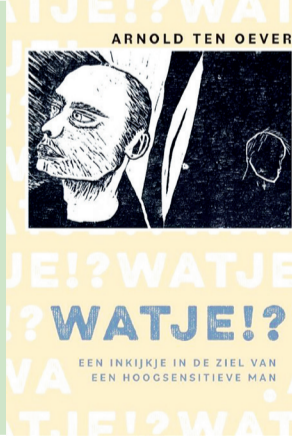
Wat biedt de stichting? ‘We bieden coaching aan.. Op onze website (www.hoogsensitievemannen.nl) staan diverse tools, waaronder een HSP-test. Ook organiseren we bijeenkomsten voor hoogsensitieve mannen, de mannen-cirkels.. En verder willen we door middel van voorlichtingen meer begrip kweken’.

Is overgevoeligheid en hoogsensitiviteit hetzelfde

Wat biedt de stichting? ‘We bieden coaching aan.. Op onze website (www.hoogsensitievemannen.nl) staan diverse tools, waaronder een HSP-test. Ook organiseren we bijeenkomsten voor hoogsensitieve mannen, de mannen-cirkels.. En verder willen we door middel van voorlichtingen meer begrip kweken’.

Wat biedt de stichting?

Wat biedt de stichting? ‘We bieden coaching aan.. Op onze website (www.hoogsensitievemannen.nl) staan diverse tools, waaronder een HSP-test. Ook organiseren we bijeenkomsten voor hoogsensitieve mannen, de mannen-cirkels.. En verder willen we door middel van voorlichtingen meer begrip kweken’.



Voorlichting Hoogsensitiviteit bij mannen

vrijdag 15 november
20.00u,
De Nieuwe Hommel
Kosten: €3,00

aanmelden gewenst i.v.m.
beperkt aantal plaatsen
via
hspindehommel@outlook.com

Wijkschouw

Op dinsdag 1 oktober vindt er een wijkschouw plaats in Sint Marten. De wijkschouw wordt normaliter georganiseerd door de opbouwwerker van Rijnstad, maar in verband met haar vertrek organiseren *Portaal* en *Team Leefomgeving* deze keer de wijkschouw.

Met een wijkschouw lopen bewoners en professionals samen door de wijk en bezoeken plekken die meer aandacht vragen. Denk daarbij aan onveilige plekken door slechte verlichting (of geen verlichting), slecht onderhoud van groen, zowel openbaar als bij particulieren, gevaarlijke kruispunten doordat er te hard wordt gereden, omdat ze onoverzichtelijk zijn of een onlogische inrichting van een straat.

Lopend door de wijk wordt stilgestaan bij de door bewoners aangegeven plekken. Bewoners bepalen dan ook de route.

De wijkschouw is op **dinsdag 1 oktober 2024** en start bij de Nieuwe Hommel met een broodje en kopje soep om **16.00 uur**.

De professionals die meelopen zijn: de wijkmanager, stadsdeelmanager openbare ruimte, de wijkagent, de buurtconciërge en de wijkbeheerder van Portaal.

Heb je een onderwerp/specifieke plek die je onder de aandacht wil brengen en wil je meelopen?

Meld je dan aan voor 27 september bij: **Team Leefomgeving** via de mail noord-west@leefomgevingarnhem.nl

of via de QR-code onder het dit artikel.

Vermeld bij uw aanmelding via de mail:

- ik wil het volgende punt onder de aandacht brengen
- ik wil graag meelopen en eet een broodje en kop soep mee of
- ik wil graag meelopen



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

Redactieleden en schrijvers gezocht

De redactie van de wijkkrant is op zoek naar een uitbreiding van de redactie. Vind je het leuk om voor de wijk te schrijven en de krant mede vorm te geven, dan zijn we op zoek naar jou. We vergaderen één keer in de maand. De krant komt vier keer per jaar uit (ieder seizoen één).

Vind je schrijven heel erg leuk alleen is vergaderen niet jouw ding, dan ben je nog steeds welkom. We zijn ook op zoek naar wijkgenoten die het leuk vinden om bijdragen te leveren voor de wijkkrant.

Heb je interesse in één van deze functies, neem dan contact op met de redactie via redactie@sintmartensonsbeek.nl

Het Wijk ABC

Bewonersoverleg St. Marten Sonsbeek
secretariaat.stmartensonsbeek@gmail.com

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

Buurtbemiddeling :
tel: 026-3519941 buurtbemiddeling@rijnstad.nl

De Buurtconciërge :
tel: 026-3772232 (algemeen)
tel: 06-21508387 (Eric)
tel: 06-25062674 (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
• Lies van Aanholt, tel: 06-15923973
lies.van.aanholt@arnhem.nl
noord-west@leefomgevingarnhem.nl

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

De Groene Vos :
trempunt voor duurzame leefstijl
Hommelseweg 41; tel: 026 -7370041
info@degroenevos.nl

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@inloophuissintmarten.nl

De Nieuwe Hommel
Wiltstraat 6, 6821 CE Arnhem
• Jomar Post
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: dinsdag 18.00-20.00 uur, Hommelseweg 56

Portaal:
spreekuur: dinsdag 10.30-11.30u, De Nieuwe Hommel

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

Rijnsd (secretariaat) :
026-3127700

SWOA (secretariaat) :
Inloop: maandag van 13.30-16.30 uur
De Nieuwe Hommel, De Wiltstraat 6.
Is de locatie voor u niet bereikbaar?
Bel met 026-3272266.

Thuiszorg Midden-Gelderland : 026-3762000

2Switch : 0900-0205

Vitale Verbindingen :
06-16307949 info@vitaleverbindingen.nl

Vivare : 088-0541111 klant@vivare.nl

Volkshuisvesting Arnhem :
026-3712712 info@volkshuisvesting.nl

**Ondernemers, winkeliers
en zzp'ers opgelet!**

Er is 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

Elke dinsdag van 10.30-11.30 uur is **Sandra ten Westeneind-Berns** in De Nieuwe Hommel aanwezig voor al uw vragen.

Sandra blijft graag op de hoogte van wat er speelt in uw buurt. Als u ideeën heeft om samen met uw buren in de straat of woongebouw uw buurt veiliger, groener of schöner te maken, kom dan op dinsdagochtend tijdens het spreekuur in De Nieuwe Hommel langs en laat het haar dan weten.



Spreekuur wijkagenten:

iedere dinsdag
18.00-19.00 uur
Wijkpost Klarendal (Hommelseweg)

om de vrijdag (oneven weken):
10.30-11.30
De Leuke Linde

Tel.: 0900-8844

De wijkagenten zijn ook per mail bereikbaar:

richard.buyl@politie.nl
nico.pennings@politie.nl
rick.kudrya@politie.nl

Het Vragenuur

Heb jij wel eens een vraag over:

- meedoen
- werk
- inkomen
- vrijwilligerswerk
- activiteiten in de wijk
- hoe je moet rondkomen

Of weet je niet hoe:

- het precies zit met je uitkering?
- hoe bepaalde regelgeving voor jou uitpakt?

Ga dan eens naar het maandelijkse vragenuur in de Nieuwe Hommel. Onder het genot van een kopje koffie of thee kun je vrijblijvend - dus zonder gevolgen - je vraag stellen aan professionals. Ze denken graag met je mee!

Wanneer?

Iedere laatste **dinsdag** van de maand

Hoe laat?

Van **12.30 tot 14.00** uur

Waar?

De Nieuwe Hommel
Wiltstraat 6

Met wie?

UWV, Sociaal Wijkteam, Vrijwilligerscentrale, Activerend Werk, Werk en Inkomen en Team Leefomgeving van Gemeente Arnhem

INLOOPHUIS SINT MARTEN – KLARENDAL – SPOORHOEK



Buurtmaatjes

Doe je mee?

Ben jij op zoek naar een buurtmaatje of is buurtmaatje zijn wat voor jou?

Wil je van betekenis zijn voor een buurtgenoot? Dan zijn de buurtmaatjes misschien iets voor jou. Als buurtmaatje zet je je in voor een ander. Je kunt langsgaan voor een praatje of om samen de deur uit te gaan. Steek je liever de handen uit de mouwen? Dat kan bijvoorbeeld door een boodschap te halen of samen een praktische klus in en rond het huis op te lossen.

Heb je zelf een goed idee? Eigen inbreng is meer dan welkom. Daarnaast organiseren we bijeenkomsten waar je andere buurtmaatjes ontmoet en ervaringen met elkaar uitwisselt.



Meer weten?

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer weten? Of heb je zelf behoefte aan een buurtmaatje? Franciska komt graag met jou in contact. Je kan haar bereiken door te bellen 06-19418829 of te mailen franciska@inloophuissintmarten.nl. Of loop dinsdagochtend tussen 10:00-12:00 het Inloophuis binnen voor een praatje en meer informatie. Ze maakt graag met jou een afspraak voor een kennismaking.



Inloophuis Sint Marten,
Klarendal en Spoorhoek
Van Slichtenhorststraat 34
6821 CM Arnhem

franciska@inloophuissintmarten.nl
06-19418829



Ernum Bingo

In het Inloophuis Sint Marten hebben de aanwezigen op vrijdag 13 september hun geluk beproefd met een ware Letterbingo op z'n Ernum onder bezielende leiding van Wim Hilgeman en Cobie Tegeleers. 'In de week van lezen en schrijven was dit een gezellige manier om het over onze taalvaardigheid te hebben!', blikt Sietske Nieboer, coördinator van het Inloophuis Sint Marten, terug.



Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs

Arnhemse wereldverbeteraars opgelet! Doe mee met de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs en maak kans op € 5.000,- om jouw duurzame idee uit te voeren. Inschrijven kan tot en met 6 november 2024.

De **Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs** is een prijs voor personen of organisaties die een klein of groot duurzaam initiatief uitvoeren. De hoofdprijs is € 5.000,-. Daarnaast is er een tweede prijs van € 2.500,- en een derde prijs van € 1.500,-.



Iedereen kan meedoen

De Club van Dirk reikt de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs jaarlijks uit aan een persoon of organisatie die een plan uitvoert om Arnhem en de wereld weer iets mooier te maken. Bijvoorbeeld door het planten van een voedselbos, het opruimen van zwerfvuil of het repareren van kleding. Iedereen is welkom duurzame initiatieven aan te melden.

Jury

De jury bestaat uit drie personen die deskundig zijn op het gebied van natuur, grondstoffen en/of klimaat: Frank Croes (docent Hogeschool Arnhem-Nijmegen), Grieta Spannenburg (weerkundige) en Harriët Tiemens (directeur groene metropoolregio)

Meedoen

Aanmelden kan tot 6 november 2024. Kijk op www.degroenevos.nl/duurzaamheidsprijs voor de spelregels en meer informatie.

Tuin vergroenen?

Tuintegels worden gratis opgehaald

Arnhem doet mee met het NK Tegelwippen om zo veel mogelijk tegels te vervangen door planten en bomen. Om Arnhemers te helpen met tegelwippen en vergroenen is er dit jaar 4x de gratis Tegelophaalservice. Bij de eerste twee rondes in juni en september zijn er al meer dan 175.000 tegels vervangen door groen.

De volgende aanmeldronde

De volgende tegelophaalronde is op 7 oktober. Wil je ook tegels laten ophalen? Meld je dan voor 4 oktober aan via www.tegelophaalservice.nl. Op 28 oktober is de laatste ronde gepland. Om mee te doen moet er minimaal 2 m2 aan tegels vervangen worden door groen. Wil je tegels wippen maar kom je niet aan 2 m2? Denk er dan ook eens aan om samen met je burens of straatgenoten tegels aan te melden. Op www.tegelophaalservice.nl vind je meer informatie.



Vergroenen voor een beter klimaat

Tuintegels wippen en groen terugplanten is in veel gevallen een goed idee. Het regenwater kan beter de grond in zakken, het is goed voor de biodiversiteit en meer groen biedt verkoeling op hete dagen. Stenen en tegels houden warmte vast. Een tuin met tegels kan wel tien graden warmer zijn dan een tuin met bijvoorbeeld veel bomen en struiken. Hoe meer groen, hoe koeler de tuin blijft. Maar ook een geveltuintje is al een goede stap om Arnhem klimaatbestendiger te maken.

Bodemverontreiniging

In sommige wijken van Arnhem (met name Sint Marten, Spijkerkwartier en Arnhemse Broek) is echter sprake van bodemverontreiniging met lood, ook in tuinen. Is er bodemverontreiniging en wil je graag tegelwippen? In de meeste gevallen levert het beplanten van deze grond geen problemen op, behalve als je eetbaar groen wil terugplanten. Kijk op www.arnhemklimaatbestendig.nl/bodem of er in jouw tuin sprake is van bodemverontreiniging en wat je wel of beter niet kan planten.

Kijk voor meer informatie op www.arnhemklimaatbestendig.nl.

Travohuisje

Het Travohuisje op het Graaf Ottoplein werd onlangs beklad met graffiti. 'Dat voelt best naar', schreef Hilde de Waart ons. 'Kinderen hebben er zo hun best op gedaan'. John Wijnbergen (Team Leefomgeving) belde haar met de vraag of zij er mee aan de slag wilde. Samen met vriend en kinderen werd het travohuisje weer opgeknapt. 'En we kregen een bon om lekker pannekoeken te eten bij De Hommel, hartstikke leuk', besluit Hilde



Muur van de Nieuwe Hommel krijgt nieuwe look



Jong en oud hielp mee op zaterdag 31 augustus. Op initiatief van Laura Willemsen (foto links-onder) werd die dag de muur van de Nieuwe Hommel onder handen genomen. Het was een lang gekoesterde wens, die na 2,5 jaar eindelijk in vervulling kon gaan. Mede dankzij bijdragen van het Bewonersoverleg, Gemeente Arnhem én Houthandel Bosveld en met hulp van enkele enthousiaste vrijwilligers kreeg de muur de frisse witte kleur, waarop het nieuwe ontwerp geschilderd gaat worden.

In de volgende editie meer hierover.

Wat is de herfst?

De **herfst** of het **najaar** is één van de vier seizoenen. In gematigde klimaatzones verliezen de meeste loofbomen en ook andere planten hun bladeren. In de herfst wordt het over het algemeen flink kouder dan in de zomer. Periodes met warmte kunnen desondanks ook in de herfst optreden, dit wordt dan nazomer genoemd.

Etymologie

Het woord herfst is afgeleid van het Oudnederlandse *heruist* ([hɛrvɪst]), dat uiteindelijk uit het gereconstrueerde Proto-Germaanse *harbusta* is ontstaan. De exacte oorspronkelijke betekenis van *harbusta* is niet bekend, wel is dankzij cognaatvergelijkingen met verwante Indo-Europese talen duidelijk dat het verband houdt met 'plukken, snijden en snoeien'

Astronomische herfst

Het Astronomisch bepaalde begin van de herfst is de herfstnachtveving rond 23 september op het noordelijk halfrond. De zon gaat dan door het herfstpunt en de dag en de nacht zijn dan overal ter wereld nagenoeg even lang (dit verschijnsel heet de equinox). De herfst eindigt rond 22 december.

Meteorologische herfst

De meteorologische herfst begint op 1 september. Deze duurt dan tot en met 1 december

Feesten

Feestdagen die vallen tijdens de herfst zijn: **Hervormingsdag** (een herdenkingsdag op 31 oktober in verschillende protestantse kerken. Deze dag staat in het teken van Maarten Luther die op 31 oktober 1517 zijn 95 stellingen tegen situaties in de Rooms-Katholieke Kerk heeft gepubliceerd.), **Allerzielen** (een gedenkdag uit de westerse rooms-katholieke traditie. Het wordt gevierd op 2 november. Met Allerzielen worden de overledenen herdacht.), **Allerheiligen** (Sollemnitatis Omnium Sanctorum in het latijn, is een christelijk feest ter nagedachtenis aan alle heiligen en martelaren), **Sint-Maarten** (wordt op 11 november, of soms de avond ervoor, gevierd. Het is de naamdag van Martinus van Tours. Sint-Maarten werd bekend doordat hij als soldaat de helft van zijn mantel gaf aan een arme bedelaar en na een droom koos om verder te leven als een christen. De invulling die aan dit feest gegeven wordt verschilt van streek tot streek.), **Sinterklaas** (is de hoofdpersoon van het eeuwenoude sinterklaasfeest. De dag 6 december gaat door als zijn verjaardag. Het feest houdt in dat Sinterklaas cadeaus geeft aan ieder kind dat het afgelopen jaar braaf is geweest. Het wordt jaarlijks gevierd op 5 december (pakjesavond)) en **Halloween** (zie hiernaast).



Halloween is een feestdag die valt op 31 oktober. Traditioneel wordt Halloween vooral gevierd in Ierland, het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten, en Canada. Inmiddels heeft het feest ook sterk aan populariteit gewonnen in andere delen van de wereld. Op 31 oktober verkleeden kinderen zich en als het donker wordt bellen of kloppen ze aan bij huizen in de buurt die versierd zijn met pompoenen en lichtjes. Als wordt opgedaan roepen ze **trick or treat!**, hetgeen inhoudt dat de keuze wordt gegeven tussen slachtoffer van een plagerijtje worden (*trick*) of iets lekkers (*treat*, meestal snoep) geven. De bewoners geven de kinderen dan snoepjes. Tieners, jongvolwassenen en tegenwoordig ook steeds meer mensen uit andere leeftijdsgroepen gaan verkleed en zo angstwekkend mogelijk geschminkt de straat op, ook vaak naar spontaan ontstane of georganiseerde Halloweenfeesten. Op tv en in bioscopen zijn rond Halloween vaak horrorfilms te zien.

De naam "Halloween" is afgeleid van Hallow-e'en, oftewel All Hallows Eve (Allerheiligenavond), de avond voor Allerheiligen. In de Keltische kalender begint het jaar op 1 november, dus 31 oktober is oudejaarsavond. De oogst is dan binnen, het Keltische Nieuwjaar of Samhain (uitspraak Saun, dat ook het Ierse woord is geworden voor de maand november). Er zijn geen aanwijzingen dat er aan dit feest aan het einde van de zomer bepaalde cultische of rituele gebruiken zijn verbonden.

In Nederland wordt tegenwoordig steeds meer aandacht besteed aan het Halloweenfeest. Dit gebeurt meestal ook in de vorm van langs de deuren gaan en snoep ophalen, versieren van huizen en tuinen en halloweenfeesten. Veel basisscholen organiseren een trick-or-treat-tocht. In Nederland wordt Halloween ook gevierd in attractieparken als Walibi en Avonturenpark Hellendoorn. Uit onderzoek in 2018 blijkt dat meer dan de helft van de Nederlandse bevolking Halloween viert.

Wat te doen in de tuin?

Het najaar is een uitstekende tijd om hagen te planten, zoals een beukenhaag, een haag van haagbeuk, een esdoornhaag of een buxushaag. In oktober is het tijd om rozen te planten, kijk daarom nu eens naar de mooiste rozen voor je tuin.

Actielijstje

1. Nieuwe planten planten. Het najaar wordt ook wel Het Vergeten Tuinseizoen genoemd.
2. Zet ook wat inheemse planten en heesters neer.
3. Planten verplaatsen.
4. Uitgebloeide bloemen van herfstbloeiërs wegknippen.
5. Planten scheuren.
6. Bloembollen planten.

Mooie planten in de herfst zijn:

Herfstaster. Struikveronica, Struikheide, Borstelveergras, Chrysanth, Purperklokje, Herfstanemoon en Hel-leborus.

Wat mag je snoeien in de herfst?

Er zijn nog best veel planten, struiken en bomen die begin herfst of zelfs nog in de winter een snoeibeurt nodig hebben. Enkele voorbeelden hiervan zijn rozenstruiken, lavendelstruiken, leilinde, druivenstruiken, fruitbomen en bomen zoals de walnootboom, esdoorn, berk en kastanjeboom.

Hoe de tuin winterklaar maken? (checklist)

1. Snoei de uitgebloeide planten.
2. Knip de hagen een laatste keer strak voor de winter.
3. Bescherm voor vorstgevoelige planten voor tegen de vorst.
4. Hark het blad van het gazon.
5. Maai het gras een laatste keer met een maaihoogte van 4 cm.

teksten: Christien Leicht

Herfstgroenten met honing-mosterdmarinade

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 30 minuten

Ingrediënten (Voor 4 personen)

1 pompoen naar keuze

2 rode uien

300 gram spruiten

1 venkelknol (eventueel)

Pompoenpitten ter garnering

platte peterselie ter garnering

Voor de marinade

2 eetlepels honing

3 eetlepels mosterd

3 eetlepels olie

Peper en zout

Bereidingswijze herfstgroenten met honing-mosterdmarinade

Stap 1: Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Stap 2: Verwijder de pitten van de pompoen en schil de pompoen als je dat lekkerder vindt (hoeft niet). Snijd dan in grove stukken.

Stap 3: Verwijder het kontje en de buitenste blaadjes van de spruiten. Kook ze vervolgens 3-4 minuten voor.

Stap 4: Snijd de venkelknol – als je die toevoegt – in grove stukken.

Stap 5: Meng in een grote kom de honing met de mosterd, de olie en flink wat peper en zout.

Stap 6: Verdeel de groenten, ook de voorgekookte spruiten, over de bakplaat en verdeel hier de marinade overheen. Meng met je handen goed door zodat alle groenten goed bedekt zijn met marinade.

Stap 7: Bak de groenten vervolgens 30 – 35 minuten in de voorverwarmde oven.

Stap 8: Garneer de groenten voor het serveren met grof gesneden peterselie en pompoenpitten naar wens.

Herfstgroenten

Typische herfstgroenten zijn:

- Pompoenen.
- Paddenstoelen.
- Boerenkool.
- Stoofpeertjes.
- Pastinaak.
- Knolselderij.



Best kept secret (van de Nederlandse Parkruns)

door Christien Leicht

Zaterdag 24 augustus was het een klein groot feest in Sonsbeek park. De Sonsbeek Parkrun vierde haar derde verjaardag en het 150ste event. Een groep vrijwilligers was voor dag en dauw in de stromende regen de start- en finisharea aan het versieren. Eén van de vrijwilligers had uit oude vrijwilligersshesjes prachtige vlaggenlijnen gemaakt. Voor de reguliere lopers een zeer herkenbare versiering. Langzaam liep het steeds voller. En voller.

Voor de officiële briefing werd er een bericht van een loper van het eerste uur voorgelezen die door omstandigheden niet aanwezig kon zijn. Een mooie weergave van wat parkrun betekent. Erg leuk waren de mensen die in speciale '150' shirts lopen. Het is duidelijk dat Parkrun hier leeft. Iets na negenen werd het startsein gegeven en een grote groep lopers vertrok voor twee rondjes van tweeënhalve kilometer. Uiteindelijk bleken er 108 mensen deze feestelijke editie gelopen te hebben. Na de finish was er koffie, thee, gebak en alcoholvrije bubbels. Want wat is een feest nu zonder bubbels?

Parkrun is een wereldwijd begrip. In meer dan twintig landen wordt er iedere zaterdagmorgen vijf kilometer hardgelopen, geïjogd of gewandeld. Het is in 2004 gestart in Bushy Park in Teddington, UK en opgericht door Paul Sinton-Hewitt. Zijn visie voor Parkrun is 'om een plek te zijn voor iedereen,



foto: Nanda de Waard

wie je ook bent of waar je ook vandaan komt. Een mogelijkheid om met elkaar actief te zijn, buiten en op de manier die men zelf wilt'. Wat betekent dat Parkrun op eigen tempo gelopen kan worden. Er mag worden hardgelopen, geïjogd, intervaltrainig en gewandeld. Er is geen tijdslimiet. En door de tailwalker (sluitloper), een vrijwilliger, wordt geen enkele deelnemer laatste. Wat zeer sympathiek is. Alle Parkruns zijn

gebaseerd op een paar simpele basis principes, wekelijks, gratis, voor iedereen en voor altijd. De eerste Parkrun startte met 13 deelnemers. Ondertussen is het een wereldwijd fenomeen, vindt het plaats op 2200 locaties in 23 landen. In Nederland zijn er ondertussen 24 locaties.

Sonsbeek Parkrun is gelanceerd op 21 augustus 2021. Door COVID is het allemaal wat vertraagd.

Uiteindelijk kan het toch van start gaan. In eerste instantie zijn het vooral deelnemers die al bekend zijn met het parkrun fenomeen. De allereerste Sonsbeek Parkrun had 34 deelnemers. In de loop van de drie jaar werd het een echt Arnhems evenement. Met steeds meer "locals" tussen de lopers en vrijwilligers. En juist dit gemêleerde gezelschap maakt het zo leuk. Omdat het niet uit maakt wie of wat je bent. Heb je plezier

in lopen dan ben je welkom en word je met open armen ontvangen. En ben je ook lid van de Parkrun-familie. En dat is het ook. Mensen zijn warm, open en geïnteresseerd. Of je nu enorm snel kunt lopen, wandelt of vrijwilliger bent, het maakt niet uit. Je bent er, doet mee en dat is wat telt. Verrassend is ook de grote groep mensen die na finishen blijven om de wat langzamere lopers enthousiast over de finish te juichen. Nadat alle deelnemers gefinished zijn en het parcours opgeruimd is, gaan degenen die willen nog met z'n allen voor een kop koffie of thee of waar iemand ook maar behoefte heeft. De nazit is vaak net zo gezellig als het evenement zelf. Het is een heel goedmoedelijke run.

Denk je na het lezen "wat leuk, ik wil mijn steentje bijdragen aan het succes", kom dan eens langs op zaterdagmorgen. Of neem een kijkje op de website: www.parkrun.co.nl/sonsbeek. Voor deelname zijn een aantal

regels die op de website vermeld staan. Wil je dat je tijd geregistreerd wordt, maak dan eenmalig een account aan. Dit kost niets en is puur voor het creëren van een persoonlijke barcode zodat je tijd geregistreerd kan worden. Vind je lopen nog een stap te ver, ook vrijwilligers zijn altijd welkom. De taken zijn makkelijk uitvoerbaar. En geeft vaak meer voldoening dan zelf meegelopen te hebben. Bij het juichen voor andere mensen, maak je heel veel blijde stofjes aan. Kijk voor informatie ook op de website of kom op een zaterdag langs. De vrijwilligers staan je al te graag te woord.

Sonsbeek Parkrun vindt iedere zaterdagmorgen plaats in Sonsbeekpark. Verzamelen bij het Sonsbeekpaviljoen (De Chienees) rond 8.45 uur. Na een korte briefing wordt er om 9.00 uur gestart.

Bronnen: www.parkrun.com www.parkrun.co.nl/sonsbeek

Vitale Verbindingen wordt Ixta Noa Arnhem

ARNHEM – In juli 2024 is de herstelcommunity Vitale Verbindingen opgegaan in Ixta Noa. Na de overgangperiode zal de naam Vitale Verbindingen uiteindelijk veranderen in Ixta Noa Arnhem. Alle activiteiten van de herstelcommunity blijven tijdens deze overgang doorgaan.

Vitale Verbindingen is een herstelcommunity opgebouwd door en voor mensen, die uit ervaring weten wat het is om ontwrichtende levenservaringen mee te maken. De community richt zich op ontmoeting, activiteiten, herstel en participatie en biedt een laagdrempelige plek waar iedereen welkom is en naar eigen kunnen een bijdrage mag en kan leveren. In de afgelopen jaren ontstond de behoefte aan inbedding in een grotere organisatie.

De landelijke organisatie Ixta Noa gaat daarmee de activiteiten van Vitale Verbindingen overnemen. De organisatie is al jaren actief op het gebied van herstel en zelfregie in diverse regio's in het land en hiermee nu ook in Arnhem als Ixta Noa Arnhem. Ixta Noa biedt herstelgerichte activiteiten, praktijkhuizen, inloopvoorzieningen, respijt, groeps gesprekken en begeleiding.

Alle bestaande activiteiten van Vitale Verbindingen in Arnhem-Noord en Arnhem-Zuid, zoals de soepinloop op vrijdag, de pannenkoekeninloop en de schaakinloop op woensdag en de creatieve activiteiten zullen tijdens deze overgang gewoon doorgaan. Je blijft van harte welkom!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met

Hester Wachtmeester, coördinator Vitale Verbindingen, via coordinator@vitaleverbindingen.nl of tel. **06-16307949**.

Parkeergids

In de verschillende gemeenten van Nederland worden per gemeente andere regels gesteld aangaande het gebruik van een gehandicaptenparkeerkaart. Dat levert soms onprettige verrassingen op.

Maar nu is er goed nieuws voor de gebruikers van de gehandicaptenparkeerkaart: de nieuwe en volledig herziene parkeergids is weer verkrijgbaar.

In deze gids zijn de regels van alle 342 gemeenten van Nederland opgenomen. De gids is geldig t/m 01-01-2028; tussentijdse wijzigingen van de regels (tips zijn altijd welkom) worden via een nieuwsbrief bekendgemaakt. Deze kunt u aanvragen via de website: www.parkerenzonderzorgen.nl

De parkeergids is te bestellen via de website of door een mail te sturen naar Parkeergids@gmail.com

De kosten van deze gids zijn €14,95 inclusief verzendkosten. U hoeft pas na ontvangst te betalen.

Adviesraad

Wat heeft de omgevingswet te maken met de participatiewet; mobiliteit met bestaanszekerheid en schuld en armoede met werk en inkomen? Wat doet digitalisering met armoede en schulden?

Veel onderwerpen hangen samen. Voor de Gemeente en bestuurders zijn dergelijke zaken helder als beleid wordt gemaakt. Voor de burgers lijkt het vaak een oerwoud en weet men niet waar alles begint en eindigt. Het doel is meer inspraak maar waar begin je als burger? En hoe dan?

Wil je meer weten en heb je veel signalen of vragen, en wil je graag een keer deelnemen aan de adviesraad werk en inkomen gemeente Arnhem; of deelnemen aan een groep actieve vrijwilligers, mail dan naar:

Adviesraad Werk & Inkomen (adviesraadarnhem.nl)
caroline.hofstra@connectie.nl

Minibieb vondst

Door Christien Leicht

Op weg van mijn huis naar het zwembad kom ik langs een minibiebjie op de Sint Antonielaan. Regelmatig werp ik bij het langskomen er even een blik op. Je weet nooit toch. En opeens staat daar een boek wat ik graag wil lezen. Terwijl ik het oppak valt mijn oog op een ander boek. De achternaam van de schrijfster fascineert me.

Ik besluit beide boeken mee te nemen. En de volgende keer op weg naar het zwembad deze te vervangen voor twee andere boeken die bij mij thuis liggen te wachten op nieuwe lezers (heb ik inderdaad gedaan). Het boek waar de naam mij van opvalt is "De Onder schilder" door Jane Urquhart. Een achternaam die in Arnhem en omstreken toch wel enigszins bekend is. Ik besluit dat ik dit boek ga bespreken. Omdat ik de schrijfster niet ken. En het op de één of andere manier wel bij deze periode vind passen.



Het boek verhaalt over een schilder die door een erfenis teruggaat naar zijn jeugd. Hoe hij schilder is geworden. Hoe hij de wereld ziet. Wat mij echt raakt is de mooie schilderachtige wijze van beschrijven. Prachtige woorden. Alinea's zijn soms gewoon gedichten in een roman. Het verhaal wordt nergens sentimenteel. En de hoofdpersoon kijkt open en eerlijk naar zijn eigen handelen. Het leest door de schilderachtige taal soms wat moeilijker. Ondanks dat is het een prachtig boek.

Dit is mijn laatste bijdrage over minibieb-vondsten voor de wijkkrant. Ik heb het inspirerend ervaren om boeken te zoeken die ik eigenlijk nooit zou lezen. En ik vind het leuk om de minibiebs in de spotlights te zetten. Er zijn er veel in onze wijken. En ook al schrijf ik er niet meer over, ik blijf ze zeker bezoeken en nieuwe opzoeken.

Ik heb nog genoeg boeken in huis die smachten naar nieuwe 'baasjes'.

Het Energieloket gaat door!

In De Nieuwe Hommel kon je afgelopen voorjaar gratis advies ontvangen over dak-, gevel- en vloerisolatie, passende subsidies voor uw situatie en hoe je deze kunt aanvragen of voor het aanvragen en beoordelen van offertes.

Wegens grote interesse gaat het Energieloket door. Wil je dus graag AAN de slag met je huis om te verduurzamen en te besparen op uw energierekening? We zijn iedere 2e woensdagavond van de maand open. Je kunt een afspraak maken of gewoon spontaan binnenlopen. De koffie en thee staat alweer voor u klaar!



Energieloket De Nieuwe Hommel

Locatie: De Nieuwe Hommel (De Wiltstraat 6)

Tijdstip: 19:00 – 21:00 uur

Data: 9 oktober, 13 november, 11 december en 8 januari 2025

Informatieavonden:

25 september: Natuurlijk duurzaam isoleren met biobased materialen

11 en/of 18 december: Warmtecamera wandeling door de buurt

Culinaire theatervoorstelling TOCHT verkent wat veilige plek betekent

Heb je in Nederland je straf uitgezeten? Dan mag je weer meedoen in de maatschappij. Maar, zo makkelijk is dat nog niet. Worstelend met stigma's en ontvankelijk voor 'de foute vrienden' van vroeger zoeken ex-gedetineerden opnieuw naar een eigen plek. Een zoektocht die lang niet altijd slaagt; bijna de helft van de ex-gedetineerden gaat binnen twee jaar opnieuw de in de fout. Dat moet anders!

Om hier wat aan te doen is theatermaker Elky Rosa Gerritsen met Bureau Ruimtekoers en verschillende partners Project PLEK begonnen. Samen onderzochten zij de afgelopen maanden wat er gebeurt wanneer deelname aan kunst en cultuur een middel is om re-integratie van ex-gedetineerden te organiseren. Op verschillende veilige en toegankelijke plekken in de Arnhemse wijken st. Marten, Sonsbeek, en Klarendal verkenden ex-gedetineerden met andere wijkbewoners en theatermaker Elky Rosa wat een veilige plek in onze samenleving voor eenieder betekent. Samen bedachten en maakten zij een theatraal manifest over hun ontmoetingen. Hierbij staan de talenten van deelnemers, elkaar ontmoeten, en zelf creëren centraal.

De eerste maanden stonden helemaal in het teken van ontmoeten en kennismaken. Elky dwaalde door de wijk, belde aan bij vreemden, schoof aan bij de pannenkoekenlunch in het buurthuis en ging op stap met de buurtpastoor. Elky werd hierbij regelmatig vergezeld door Rick Kamphuis. Rick is de oprichter van de vegan foodtruck HeldFood en ervaringsdeskundige. Samen met andere mannen die door verslaving met detentie in aanraking zijn gekomen, kookt hij vanuit zijn foodtruck uitsluitend vegan eten, zoals bijvoorbeeld zijn inmiddels befaamde Brave Burgers!

Rick leverde met zijn ervaringsdeskundigheid een belangrijke bijdrage aan het project. Vanuit zijn passie voor eten én vanuit Elky's droom om aan lange tafels met mensen te eten ontsond het idee voor de Uit de BAK-PRAK diners: drie driegangendiners rondom de thema's vrijheid, thuis en zelfbeeld, waarbij iedereen welkom was. Samen met ex-gedetineerden, buurtbewoners en professionals uit het werkveld eten, verhalen uitwisselen en verrast worden door kleine creatieve interventies. De wijkbewoners die ze ontmoette, met en zonder detentieverleden, werden door Elky uitgenodigd om mee te doen met project PLEK.

Langzaam begon zich een groep te vormen! De deelnemers kwamen elke week samen. Onder begeleiding van Elky en Rick gingen ze aan de slag met het thema Plek. Wat is een veilige plek voor jou? Hoe ziet die plek eruit? Elky ontwierp verschillende werkvormen waarmee het thema verkend én verbeeld werd.

Delen vanuit kwetsbaarheid, dat is wat de rode draad is geweest in alle ontmoetingen binnen project PLEK. Doordat Rick, maar ook andere deelnemers, open vertelden over hun (detentie)verleden werden andere mensen uitgenodigd ook te delen over hun zoektocht. Met al deze verhalen en inzichten is Elky aan de slag gegaan. Samen met de deelnemers kwam ze tot het idee voor een eindpresentatie waarin het publiek wordt meegenomen op een tocht langs onze ervaringen én natuurlijk wordt uitgenodigd zelf uitwisselingen aan te gaan met onbekenden.

De start is om 17.00 uur bij het Openbaar Ministerie in Arnhem. Verzamelen vanaf 16.45 uur voor de ingang, daarna volgt een gezamenlijke tocht naar de Eusebiuskerk. Daar wacht een door Rick bereid driegangendiner.

Ben je erbij?

Reserveer jouw ticket via <https://ruimtekoers.stager.co/web/tickets/111445059>. Aan iedereen die komt is er het verzoek om een object (groot of klein) mee te nemen dat veiligheid symboliseert. Wat daarmee gedaan wordt? Dat hoor je ter plekke!

Standaard ticket: €15; budgetvriendelijk ticket (voor iedereen beschikbaar): €10 ; Gelrepas: €0

Voor meer info, toegankelijkheidsspecificaties en het doorgeven van allergieën of dieetwensen, ga naar de website van Ruimtekoers. Hopelijk tot ziens bij TOCHT!



Theatermaker Elky Rosa Gerritsen
Ik werk graag ervaringsgericht en vind het mooi om mensen dingen te laten doen die ze nog niet eerder gedaan hebben. Daarom start ik de ontmoetingen in ons PLEK atelier ook altijd met 'fysiek werken'. Door samen iets te doen met je lijf kom je even helemaal uit je hoofd. Het kan ongemakkelijk zijn, maar door elke week zo te starten maak je met elkaar een nieuwe routine. Die samen opgebouwde routines wil ik ook terug laten komen in de eindpresentatie.



Buurtconciërges Klarendal Sint Marten

026-3772232 (algemeen)

tel: 06-21508387 (Eric)

tel: 06-25062674 (Perry)

spreekuur: woensdag van 13.00 tot 14.00 uur in De Nieuwe Hommel

Op 18 en 20 oktober presenteren Elky en de plekzoekers hun verhalen en ervaringen aan publiek. Ze nodigen jou uit om ook jouw zoektocht te delen. Zo is TOCHT een avond vol ontmoeting, uitwisseling en verbinding.

Elkaar beter leren kennen in drie dagen tijd

Aan het begin van het schooljaar gaan de leerlingen van groep 7 en 8 van de Jan Ligthartschool met zijn allen op kamp. Niet alleen omdat het gezellig is, maar vooral omdat de kinderen daardoor op een leuke en sportieve manier elkaar beter leren kennen. Viktoria, Teddi, Karlijn en Fenne vertellen hoe zij deze belevenis hebben ervaren.



'Hoi, ik heet Viktoria en ik zit in groep 7 op de Jan Ligthart. We gingen op kamp in het begin van het jaar, maar waarom? De juffen en meesters vinden het belangrijk dat alle kinderen elkaar leren kennen. En dat doet iedereen anders. Bijvoorbeeld tijdens het vrije tijd. Vrije tijd is wanneer je mag doen wat je wilt gaan doen: op de trampoline springen, in de schaduw zitten en nog veel meer.

Allemaal leuk, maar hoe komen we daar? We gaan 30 km fietsen, misschien denk je: maar wat als een van de kinderen dat niet kunnen? Nou, dan gaan ze met de auto mee. Met het fietsen hebben we een paar pauzes. Eéntje is als we een bankje vinden, de tweede is bij een hele grote speeltuin in Otterlo en de derde is bij de Boom. Iedereen kent de Boom in groep 7 en 8, daar gaan we klimmen en eten. De boom is in het midden van de Hoge Veluwe.

Over eten gesproken, het eten op kamp is heerlijk! Eerst voor het avondeten hadden we pasta en er waren natuurlijk vegetarische opties. Voor de volgende dag hadden we BBQ. Al het vlees was biologisch, daarvoor kunnen we slager de Groene Weg bedanken! Maar wat voor vegetariërs? Die krijgen vegetarisch vlees of groente. Voor het ontbijt mogen de kinderen zelf hun broodjes smeren. En voor de lunch hadden we hotdogs.

Weet je wat ook leuk was? De activiteiten! We deden allemaal verschillende activiteiten. Eerst deden de kinderen de meester en juffenquiz, het ging over hoe goed je de meester en juffen kent, omdat de meesters en juffen het niet alleen belangrijk vinden dat de kinderen elkaar goed kennen, maar ook dat ze de leraren goed kennen.

De volgende dag was het donderdag. Op die dag gaan we meestal gymmen, maar nu waren we op kamp. Dus hebben de leraren 5 sporten georganiseerd: voetbal, volleybal, bowling (maar met flessen), slagbal en de leukste was de waterbaan, die eigenlijk de stormbaan heette. Je moest heel erg veel klimmen, springen en glijden! Er waren twee kanten, zodat je ook kon racen.

Van al die sporten werd ik moe. Ik ging slapen, maar waar? De meiden mogen in slaapzalen en de jongens in slaapkamers met 4/5/6 bedden. De bedtijd was 22.30 en we moesten opstaan om 8.00. We moesten zelf onze slaapzakken meenemen. Dat doet me denken aan de bagage. De bagage moet in een hele grote rugzak of in een koffer. Dat gaat de bagage in een bus en gaat naar kamp. Groep 8 heeft ook corvee, dat betekent dat ze de tafel moeten dekken, moeten afruimen en alle borden schoonmaken.

Dat was alles. Het kamp was heel erg leuk! Nu moet ik gaan afsluiten, doe!!'

Hoi, ik ben Fenne en ik zit op de Jan Ligthartschool. We gaan in het begin van het schooljaar op kamp. Waarom gaan we in het begin? Nou, dat is zodat we elkaar sneller en beter leren kennen.

Het kamp is in de Eiken Stek in Wekerom. Er zijn twee kanten: de Koeienstal en de Pinkenstal. We gaan er op de fiets heen. We gaan elk jaar over de Hoge Veluwe en daar hebben we een vaste eetplek bij "de Boom". Bij de boom heb je een zandverstuiving. We hebben heel veel activiteiten, zoals Wie is de mol, de stormbaan en de disco! We hebben ook vrije tijd, dat is zodat je kan spelen en elkaar leren kennen. We zijn sowieso 3 dagen op kamp.

Op kamp kan je natuurlijk ook eten. De eerste dag weet je nooit wat je gaat eten en de tweede dag heb je een BBQ!!! We hebben voor het eten ook een sponsor: slager de Groene Weg. Heel erg bedankt dat je voor alle kinderen burgers wilt maken (ook vega).

Nog over de slaapplek. Je hebt 2 slaapzalen en heel veel slaapkamers. In de Koeienstal heb je de twee slaapzalen boven en een paar slaapkamers beneden. In de Pinkenstal zijn alleen slaapkamers. Elk jaar is de indeling voor de slaapzalen en slaapkamers verschillend. Het ene jaar jongens in de slaapzaal en de meisjes de slaapkamers en andersom natuurlijk.

Er helpen ook ouders, ze fietsen mee en helpen met koken. Bij 'Wie is de Mol?' is het doel van de mol het spel te saboteren en geld uit de pot te krijgen en het doel van de kandidaten is geld in de pot te krijgen. Als je de mol bent moet je mollenstreken uithalen in het geheim. Het is een superleuk spel!

Ga dus naar de Jan Ligthart en ga van groep 1 naar 7-8 en veel plezier!

Hallo, ik ben Teddi en ik zit op de Jan Ligthartschool. Mijn school gaat in het begin van het schooljaar op kamp en dat heeft ook een reden: want onze juffen willen dat we elkaar beter leren kennen. Wij gaan 3 dagen op kamp, met de fiets. We fietsen door de Hoge Veluwe en we hebben al jaren een vaste pauzeplek bij de Boom!

Wij gaan op kamp naar de Eiken Stek in Wekerom. Er zijn twee losse gebouwen en de meiden slapen in de Koeienstal in slaapzalen met stapelbedden en de jongens slapen in de Pinkenstal, maar dan in losse kamers en ook met stapelbedden.

Je hebt veel vrije tijd en er zijn ook activiteiten, zoals de stormbaan, dat is een waterparcours en we hebben ook disco met muziek en discolichten. Als je nog op school bent, mag je liedjes opschrijven die je leuk vindt om te horen tijdens de disco. En oh ja, ik zeg net wel dat de meiden in slaapzalen moeten en de jongens in kamers, maar ieder jaar beslissen de juf of meester waar de kinderen liggen, dus dat kan ook anders zijn.

En nu over het eten. De eerste dag aten we pasta met vlees of vegetarisch en de andere dag gingen we barbecueën en ook daar was vegetarisch. Maar natuurlijk ook echt vlees en dat krijgen we elk jaar gratis van de biologische slager de Groene Weg, dus bij deze bedankt! En toen moesten we weer naar huis en wat was het een leuk kamp!



Hallo, ik ben Karlijn en onze klas ging op kamp! We doen dat aan het begin van het jaar met groep 7-8, want dan kan je elkaar goed leren kennen. Als we naar kamp gaan doen we dat op de fiets, het is 30 km! Maar het voelt als 2 km, want we nemen steeds pauze en we fietsen erg langzaam. We hebben ook een stop op de zandverstuiving op de Hoge Veluwe (want daar fietsen we doorheen). We stoppen dan bij "de Boom".

Op school is er trouwens afgesproken waar je slaapt, dit jaar slapen de meisjes in de 2 slaapzalen en de jongens in slaapkamers, in de kamers liggen vaak ongeveer 5/6 jongens en in de zalen ongeveer 25 kinderen (de een is groter dan de ander).

Op kamp doen we vaak heel veel activiteiten. De eerste dag deden we bijvoorbeeld in het begin de meesters en juffen quiz en later in de avond 'Wie is de mol' en dat was superleuk!

De tweede dag deden we in het begin sportactiviteiten: de stormbaan, lijnbal, flesjesvoetbal, slagbal en nog veel meer! We moeten natuurlijk ook eten. Als ontbijt eten we altijd boterhammen (volkoren en wit) je hebt dan keus uit heel veel beleg en je kan zoveel eten als je wilt! Als lunch eten we vaak broodje knakworst en als avondeten aten we de eerste dag pasta, je kan dan kiezen uit vega of met spekjes erin. De tweede dag aten we BBQ met wat frietjes. Bij het vlees kon je uiteraard ook kiezen uit vegaopties. Het vlees is al vier jaar lang elk jaar gesponsord door bioslager de Groene Weg.

In de avond hadden we ook nog een disco, het was zo leuk! Iedereen mocht op school al een liedje uitkiezen en die werden dan gedraaid.

De derde dag fietsten we weer terug en dat duurde zoooo kort! Het kamp was superleuk



ACTIVITEITENPAGINA

Maandag

10.00-12.00: Nederlands als 2e Taal (TaalOase) **DNH**
14.00-16.00: Woordenwerkplaats **ISM**
14.30-16.30: Vrij inloop voor senioren (SWOA) Info: Roby Laarakker 06-11781083 **DNH**
17.30-19.00: Kookgroep De Nieuwe Hommel. Kosten €7,50. Opgeven via beheer@denieuwehommel.nl **DNH**

Dinsdag

10.00-12.00: Duurzaam Textielatelier **DNH**
10.00-12.00: Inloopochtend **ISM**
10.00-12.00: Kledingpunt **ISM**
10.00-12.00: Nederlands als 2e Taal (TaalOase) **DNH**
10.30-11.30: Spreekuur Portaal **DNH**
12.30-14.00: Vragenuur Gemeente. *laatste dinsdag van de maand* **DNH**
13.00-15.30: Computerinloop (Ixta Noa) **DNH**
18.00-19.30: Wijkmaaltijd. *eerste dinsdag van de maand* Kosten € 4,00. opgeven via deelnemeneet-groepstmarten@hotmail.com **ISM**

Woensdag

10.00-12.00: Taal, rekenen en computerles (Prago) Info: Marijke Verschoor-Boele: 06 4210 7740, mail: marijke.verschoor-boele@prago.nl **DNH**
12.00-13.30: Pannekoeken eten (Ixta Noa) **DNH**
13.00-14.00: Spreekuur Buurtconciërge **DNH**
14.30-17.00: Schaakinloop (Ixta Noa) **DNH**
18.00-19.30: Inloopmaaltijd. *elke twee weken*. Kosten € 4,00. **ISM**

19.00-21.00: Energieloket (ArnhemAAN) *iedere 2e woensdag van de maand* **DNH**

Donderdag

10.00-12.00: Nederlands als 2e Taal (TaalOase) **DNH**
10.00-12.00: Inloopochtend **ISM**
10.00-12.00: Kledingpunt **ISM**
12.15-13.30: Wandelclub **ISM**
17.30-19.00: Kookgroep Wat de pot schaft. Kosten € 7,50. Opgeven via watdepotschaftvandaag@gmail.com **DNH**
19.30-21.00: Wijkatelier **ISM**

Vrijdag

10.00-11.30: Shared Reading. *elke 14 dagen*, deelname: stuur een appbericht naar Jel, 06 2425 0045 **DNH**
11.00-13.00: Zangochtend **ISM**
12.00-14.00: Jimmy's soep (Ixta Noa) **DNH**
13.30-16.00: Creatieve herstelclub (Ixta Noa) **DNH**
17.30-21.00: Vrijgezellig ontmoeten. *elke eerste vrijdag van de maand* **DNH**

Zaterdag

08.45-11.00: Sonsbeek Parkrun. Verzamelen bij het **Sonsbeekpaviljoen (De Chinees)**
10.00-11.00: Afval Prikken (*eerste zaterdag vd maand*) **DNH**

Zondag

15.00-18.00 Muziek Luwe Zondag. *laatste zondag van de maand* **DNH**

DNH = De Nieuwe Hommel, Wiltstraat 6

ISM = Inloophuis Sint-Marten, Van Slichtenhorststraat 34

Alle activiteiten zijn wekelijks, tenzij anders vermeld

Mis je een activiteit? Stuur een mail naar redactiesintmartensonsbeek@gmail.com

Internationaal crossmintontoernooi Introductie nieuwe racketsport in Arnhem

Het speelt zich weliswaar niet in onze wijk(en) af, maar het is zeker ook voor wijkgenoten interessant: In het weekend van 12 en 13 oktober organiseert **EKCA Cibod** in **Sportcentrum Valkenhuizen** een internationaal toernooi waar circa 125 deelnemers uit 16 landen strijden om de titels. Zondagmiddag wordt er voor inwoners van Arnhem en omstreken een gratis clinic georganiseerd, gevolgd door een toernooi voor recreanten.



Crossminton wordt met een mini squashracket gespeeld op een tennisveld, waar de netten zijn weggehaald. Er wordt met speciaal ontwikkelde speeders gespeeld, die vlak boven de grond tot grote snelheid komen, waardoor het ook wel speedbadminton wordt genoemd. De sport is laagdrempelig omdat het eenvoudig te leren is, niet blessuregevoelig en niet duur. Met een racket en de speciale speeders kun je overal spelen: op de camping, op het strand, op straat, op een trapveldje maar ook officieel in de zaal of op buitenvelden. **EKCA** heeft samen met **Sportbedrijf Arnhem** en **NOC-NSF** in Elderveld 8 buitenbanen op haar kunstgrasveld laten aanleggen die openbaar toegankelijk zijn. Geen wachttijden en geen baanhuur zoals bij Padel, maar **gratis** en bijna altijd toegankelijk.

Wil je meer weten over deze leuke sport, kom 12 of 13 oktober kijken in Valkenhuizen of schrijf je in voor de Clinic of toernooi. Meer info over onze trainingstijden kijk op ekca.nl, mail naar crossminton@ekca.nl of bel **06-23979554**.

Colofon

De wijkkrant is een initiatief van Bewonersoverleg St. Marten en Sonsbeekkwartier

De wijkkrant verschijnt elke drie maanden

Teksten: Christien Leicht; Mark Ormel en ingezonden; (Eind)redactie: Mark Ormel

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)

Geen krant ontvangen?

Mail naar:

bezorgers@sintmartensonsbeek.nl

De volgende wijkkrant verschijnt begin december 2024

copy en inzendingen uiterlijk

15 november 2024

naar

redactie@sintmartensonsbeek.nl

Druk: Ascend Arnhem; oplage: 3.300

Luwe Zondag

29 september
27 oktober
24 november

Soep Festijn

**Zaterdag
5 oktober '24**



Ontmoeting, gezelligheid en optredens van:

- Hét Inloopkoor
- WoordenWerkPlaats: Voordrachten uit eigen werk
- A"Blue"stic: Blues trio
- One Time: Gitaar en zang
- Kunstexpositie: schilderijen

16.30-19.00 uur
Onbeperkt soep:
€3,50



**inloop
huizen
arnhem**

**INLOOPHUIS SINT MARTEN
VAN SLICHTENHORSTSTRAAT 34**

Ben jij single en net wat te vaak alleen?

Vrij gezellig ontmoeten

Wil je nieuwe mensen ontmoeten, meer contact, gezelligheid of misschien wel een date?

Kom dan naar de Nieuwe Hommel op de eerste vrijdag van de maand, daar vieren we samen het einde van de week: met soep, hapjes en een drankje, spelletjes of raak gewoon lekker met elkaar in gesprek.

Gezelligheid en veiligheid staan bovenaan.

1e vrijdag van de maand 17:30-21:00
de Nieuwe Hommel, Wiltstraat 6, Arnhem

Koffie + thee gratis,
Kleine eigen bijdrage
voor soep en hapjes