

# Berichten uit, van en voor de wijk

## Humanitas - Steun bij Verliesverwerking viert 10-jarig bestaan

De werkgroep Steun bij Verliesverwerking van Humanitas in Arnhem bestaat 10 jaar!

De vrijwilligers van deze werkgroep bieden mensen die met een rouwproces bezig zijn, een luisterend oor tijdens huisbezoeken. Het verlies kan velerlei vormen hebben: het verlies van dierbaren door de dood, maar ook verlies van gezondheid, van werk of het verwerken van een scheiding. Voor het inlevingsvermogen van onze vrijwilligers is het belangrijk dat zij zelf ook een verlieservaring hebben en deze dusdanig hebben verwerkt, dat zij een ander tot steun kunnen zijn.

*Humanitas wil dan ook alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet!!*

## Kent u SamenSprak?

Gilde SamenSprak heeft als doel de integratie en participatie van anderstaligen binnen onze samenleving te verbeteren. Integratie en participatie begint met het spreken van de taal en hoe leer je dat beter dan door contacten met Nederlanders?

Daarom zoekt Gilde SamenSprak Nederlandse vrijwilligers die regelmatig met een anderstalige over alledaagse onderwerpen gaan praten.

In andere steden bestaat Gilde SamenSprak al jaren, daar zijn soms meer dan 300 vrijwilligers actief. Voor anderstaligen is het niet altijd even gemakkelijk om zich in het Nederlands uit te drukken als ze de taal nog niet goed beheersen. De vrijwilligers van Gilde SamenSprak helpen de mensen hun spreekangst te overwinnen.

Voor de vrijwillige Nederlanders is het interessant om in contact te komen met

de cultuur van een ander land. Het bevordert het begrip voor elkaar.

In Arnhem is Gilde SamenSprak in mei 2005 gestart. Momenteel hebben we 20 koppels van een anderstalige en een begeleider kunnen vormen. Maar we hebben ook een wachtlijst met 20 anderstaligen waar we nog een begeleider voor zoeken. Daarom willen we graag in contact komen met Nederlandse vrijwilligers die één keer in de week met een anderstalige willen praten. Is dat iets voor u? Wilt u er eerst meer van weten? Neem dan contact op met SamenSprak Arnhem, bereikbaar op dinsdag tot en met donderdag van 12 - 16 uur, tel. 4422833 ( Vrijwilligerscentrale ). U kunt ook mailen naar

[Samenspraakarnhem@hotmail.com](mailto:Samenspraakarnhem@hotmail.com)

## Groepsaanbod van de afdeling Preventie van de Gelderse Roos Arnhem

Groep voor volwassenen met als ouder een psychiatrische patiënt

Als een ouder psychiatrische problemen heeft, is dit voor kinderen ook moeilijk. Ook op latere leeftijd kunnen mensen nog met allerlei vragen rondom de ziekte van hun ouder rondlopen. Een

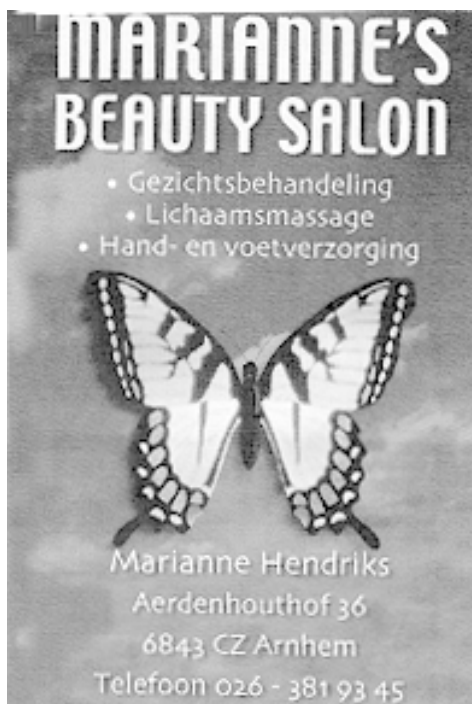
gespreksgroep biedt de mogelijkheid met lotgenoten ervaringen uit te wisselen, elkaar informatie te geven en te ondersteunen.

Binnenkort start een groep voor volwassenen van 23 tot 40 jaar, die een ouder hebben met psychiatrische problemen.

De groep komt gedurende een half jaar éénmaal per maand op de dinsdagavond van 19.30 tot 21.00 uur bij elkaar en er zijn geen kosten aan verbonden.

In de put, uit de put: zelf je stemming leren beïnvloeden. Depressie staat in de top tien van de meest voorkomende aandoeningen in Nederland. Mensen met een depressie ervaren rolbeperkingen in het dagelijks functioneren. Daarnaast ervaren zij een slechtere lichamelijke gezondheid, hebben meer pijn en verzuimen vaker van hun werk.

Voor volwassenen vanaf 23 jaar met lichte depressieve klachten start binnenkort de cursus 'In de put, uit de put'. De cursus bestaat uit twaalf bijeenkomsten en vindt op de maandagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur plaats. De kosten bedragen € 50,-. Zorgen, maar ook voor jezelf. Op dit moment lijden er in Nederland meer dan een half miljoen mensen aan een depressie of een manische depressie.



**MARIANNE'S BEAUTY SALON**

- Gezichtsbehandeling
- Lichaamsmassage
- Hand- en voetverzorging

Marianne Hendriks  
Aerdenhouthof 36  
6843 CZ Arnhem  
Telefoon 026 - 381 93 45

## UITBREIDING SPORTPARK ARNHEM-ZUID?

Er wordt thans door de Dienst Stadsontwikkeling in overleg met het Sportbedrijf gekeken naar de mogelijkheid tot uitbreiding van het Sportpark Arnhem-Zuid aan de Drielsedijk. Na eventuele realisatie zouden de Falcons (American football) en de Rhinos Arnhem (Honk- en Softbalvereniging) kunnen verhuizen van het Saksen Weimar complex naar de nieuwe situatie. Naast de aanleg van velden zal er ook een clubhuis gebouwd moeten worden.

De omgeving van een persoon met een stemmingsstoornis blijkt met vele vragen en zorgen te zitten. Hoe ga je om met iemand een stemmingsstoornis, wat moet je doen en wat moet je juist laten. Er blijkt grote behoefte aan voorlichting te bestaan.

Binnenkort start een groep voor familieleden en direct betrokkenen.

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en vindt op woensdagmiddag plaats van 16.00 tot 18.00 uur.

Gespreksgroep voor nabestaanden van zelfdoding Binnenkort start voor mensen die een naaste door zelfdoding hebben verloren.

Afhankelijk van het aantal deelnemers zijn er 10 tot 15 wekelijkse bijeenkomsten. De bijeenkomsten vinden op de maandagmiddag plaats van 14.00 tot 16.00 uur.

Deelname is gratis.

Praten over de zorg voor een dementerende

De Gelderse Roos Arnhem start in samenwerking met de Stichting Thuiszorg Mid-

den Gelderland weer een lotgenotengroep voor mensen die thuis een dementerende verzorgen.

De gespreksgroep is vooral bedoeld om verzorgers de gelegenheid te geven met lotgenoten te praten over wat het voor hen betekent om een dementerende te verzorgen. In de gespreksgroep wordt ook informatie gegeven, maar de nadruk ligt op begrip, steun, advies en hulp die de deelnemers aan elkaar geven.

De gespreksgroep bestaat

uit acht bijeenkomsten en vindt éénmaal per twee weken op woensdagmiddag plaats. De kosten bedragen 27,—.

Belangstellenden kunnen zich vanaf nu aanmelden bij de afdeling Preventie van de Gelderse Roos Arnhem (026) 372 31 66.



### Verhuisbericht

Met ingang van heden is de praktijk van Dr. W.D.V.F. Luiten verhuisd naar de Randweg 1 (begane grond van het

nieuwe "bootvormige"gebouw aan de rotonde naar Elst, tussen de Laar Oost en West)

De praktijk wordt geen gezondheidscentrum maar blijft een eenmans huisartsenpraktijk.

Wel zal er voor 2 dagen in de week uitbreiding zijn met een andere huisarts nl. Dr. Yvonne van Bragt.

Het hoofdtelefoonnummer is 026-3816011.

Met vriendelijke groet,  
W.D.V.F. Luiten



### Alfabetisering

Het lijkt onwaarschijnlijk, maar toch is het zo dat 10,5% van de Nederlandse volwassenen niet voldoende kan lezen, schrijven en/of rekenen. Zij kunnen zich niet optimaal redden in de samenleving. De ambassadeurs weten uit eigen ervaring wat dit betekent. Zij hebben de stap genomen om naar les te gaan en inmiddels kunnen zij zich beter redden en hebben veel zelfvertrouwen ontwikkeld. Met grote inzet zijn ze aan de slag gegaan om in Arnhem de laaggeletterden te stimuleren om ook naar les te gaan en zodoende hun situatie te veranderen.



### Grofvuil kunt u op 2 manieren kwijt:

#### 1. Breng het naar een afvalbrengrstation

Arnhem-Noord Beijerincweg 9a  
Arnhem-Zuid De Overmaat 17  
ma t/m za 9.00 – 17.00 uur

→ Neem altijd uw afvalpas mee!

#### 2. Bel SITA om het te laten ophalen

tel.nr.: 026 – 4 460 490

Onze medewerker vertelt u de regels.

#### Grofvuil is...

groot afval dat niet bij het gewone huisvuil mag. Bijvoorbeeld: oude meubels, een fiets, groot tuinafval en huishoudelijke apparaten.

Hebt u spullen die een ander nog zou kunnen gebruiken? Bel dan de ophaalservice van kringloopbedrijf 2Switch, tel. 0900-0205.

Grofvuil inleveren is gratis, alleen bij grote hoeveelheden moet u betalen!



WASSENAARWEG 7  
Elderveld / Schuytgraaf

026 - 3 830 744

www.shksportcentrum.nl



2200 m<sup>2</sup> SPORTPLEZIER  
in een PRACHTIG CENTRUM

o.a. 7 LES MILLS PROGRAMMA'S

☛ 56 fietsen - 24 cyclinglessen

- ☛ FITNESS 800 M<sup>2</sup>
- ☛ les Mills: Body Step - Jam - Pump -
- ☛ Combat - Attack - Balance - Rpm
- ☛ BBBB / CIRCUITS
- ☛ SHAOLIN KEMPO
- ☛ COMBI LESSEN
- ☛ SENIORENTTRAINING
- ☛ STEPS / AEROBICS
- ☛ REVALIDATIE O.A. RUG & KNIE

- ☛ JEUGD JUDO
- ☛ JEUGD KEMPO
- ☛ JEUGD FITNESS 12+
- ☛ JEUGD STREETDANCE
- ☛ 45 CARDIO TOESTELLEN
- ☛ KINDEROPVANG I
- ☛ ZONNEBANKEN
- ☛ INFRAROOD SAUNA'S
- ☛ RONDLEIDING OP DE SITE
- ☛ GRATIS INFOPAKKET



SHK  
AL 19 JAAR  
VERTROUWD  
en VERNIEUWEND  
VOOR HET HELE  
GEZIN  
IN UW BUURT

**MR P.J.J. ENGBERTSEN**  
**ADVOCAAT EN PROCUREUR**

Voor Uw **RECHTSBIJSTAND** op ondermeer het gebied van:

- \* Echtscheidingen (Alimentatie/voogdij/omgangsregeling/verhaal bijstand)
- \* Arbeidsrecht (ontslagkwesties)
- \* Ongeval - en Letselschade      \* Verbintenissenrecht

**Gratis kennismakingsgesprek** na tel. afspraak: **026-3271386**

**Telefonisch spreekuur** iedere maandagavond van 18.30 tot 20.00 uur.

Gefinancierde rechtshulp mogelijk, indien men daarvoor in aanmerking komt

**Kronenburg, Bankencentrum** (ingang achterzijde)  
Sch. Bierwischstraat 5-15, 6831 HZ ARNHEM

**CHINEES - INDISCH restaurant "FONG SHO"**

**豐收酒樓**      026 - 3 8 1 2 2 9 3

Winkelcentrum "ELDERHOF"  
Elderveldplein 23-27  
6843 JA ARNHEM

ALLE ZON- en FEESTDAGEN  
CHINEES-INDISCH LOPEND BUFFET:  
onbepert eten, pp ..... € 11,90  
kinderen t/m 12 jaar ..... € 6,90



HIERLANGS AFKNIPPEN

**VOORDEEL**

**WAARDEBON**

Tegen inlevering van deze waardebon ontvangt u bij afhalen:

**KIP KERRIE + SATÉ +  
BABI PANGANG + GEBAKKEN BANAAN**  
met grote portie nasi, bami, of witte rijst  
voor twee personen  
van € 13,30 voor € 10,90

*geldig tot 15 april 2006*  
max. 2x per bon; niet geldig op zon- en feestdagen

**NIEUW:**      Wij bezorgen het BUFFET ook  
bij U THUIS of op KANTOOR  
(vanaf 20 personen; niet op zon- en feestdagen)

Sinds 8 september 2005 zijn er een viertal ambassadeurs voor het alfabetiseringswerk actief in Arnhem. Op deze internationale dag van de alfabetisering zijn ze door de School voor Educatie, onderdeel van het roc Rijn IJssel officieel gecertificeerd als ambassadeur.

Graag willen zij zich aan u voorstellen.

**Nederlands, rekenen en computerles**

Wij zijn vier ambassadeurs voor de School voor Educatie. Wij hebben de cursus Nederlands gedaan om minder spelfouten te maken (de d's en de t's / moeilijke woorden). Het is ons gelukt om nu goed Nederlands te schrijven. Ons zelfvertrouwen is groter geworden en we begrijpen nu ook beter wat we lezen. Een aantal van ons heeft ook de rekencursus gedaan.

Wilt u ook uw Nederlands verbeteren?

Wilt u uw kinderen kunnen helpen met hun huiswerk?

Wilt u op uw werk zonder schaamte een verslag kunnen schrijven?

Wilt u uw zorgverzekering zelf kunnen regelen?

Wilt u een e-mail kunnen schrijven en versturen?

Wilt u kunnen internetten?

*Wilt u uw geldzaken zelf kunnen regelen?*

Bij de School voor Educatie kunt u - net als wij hebben gedaan - een cursus Nederlands of Rekenen op Maat volgen of een computercursus. U kunt op elk moment van het jaar beginnen. Per schooljaar betaalt u \_ 45,00. Voor meer informatie kunt u de School voor Educatie bereiken onder telefoonnummer 026 - 352 04 00

Els Langendoen  
Jamina Maghnooui  
Janny de Vries  
Anna Zweers



## De Bibliotheek aan huis; wij komen bij U!

### de/Bibliotheek

Vindt u het ook zo fijn om een boek te lezen of een cd te beluisteren? Even lekker wegdromen bij een spannend boek, de laatste literaire roman van Jan Siebelink, een echte Hollandse streekroman of de 5<sup>e</sup> van Beethoven nog eens beluisteren. Helaas, de bibliotheek is voor u te ver weg en ook de standplaats van de bibliobus is niet naast de deur.

Maar de bibliotheek komt bij u als u niet meer zelf naar de bibliotheek kunt komen! Eén telefoontje naar de bibliotheek en de bibliotheekmedewerker komt bij u thuis. U bespreekt waar uw belangstelling naar uit gaat en eens in de 4 weken worden de boeken of cd's bij u thuis bezorgd en omgewisseld. Makkelijker kunnen we het niet maken.

Heeft u interesse? Bel 026-3543525 en u zit nooit meer verlegen om een goed boek of een fijne cd!



### Ontvangsthal



Op woensdag 25 januari j.l. is de vernieuwde ontvangsthal in verpleeghuis Elderhoeve officieel ingewijd. De hal is de afgelopen maanden gerenoveerd door een architect. De hal is versierd met zelfgemaakte schilderijen gemaakt door tweedeklassers van het Lorentz Lyceum.

Er wordt door deze leerlingen al jaren vrijwilligerswerk verricht in Elderhoeve.

's middags was er een pro deo optreden van Willeke Alberti om de opening extra op te vrolijken.

Gerard Viets,  
Alblasserdamstraat 18



### De Drie Koningen / Stadspastoraat Arnhem - voorjaar 2006

"De Drie Koningen" / Stadspastoraat Arnhem is een plaats van bezinning en ontmoeting voor mensen in de stad, kerkelijk of niet, gelovig en ongelovig. Het Stadspastoraat Arnhem is een oecumenisch initiatief.

Stadspastoraat Arnhem - De Drie Koningen  
Driekoningendwarsstraat 30  
6828 EH Arnhem

Telefoon: 026 3513185

E-mail:

[stadspastoraat@planet.nl](mailto:stadspastoraat@planet.nl)

Website: <http://www.stadspastoraatarnhem.nl>

Pastor-coördinator:

Ad Boogaard

Assistent-coördinator:

Loes van Barneveld

**Open Huis.** Van maandag t/m vrijdag, 10:00-14:00 uur, kunt u in De Drie Koningen terecht voor een kopje koffie, thee of fris. Het Open Huis is bedoeld voor iedereen die daar zin in heeft. Er is gelegenheid voor ontmoeting en gesprek, maar u kunt ook rustig de krant of een boek lezen.

### Wekelijks

- Dinsdag, 17:00-18:00 uur: Actieve meditatie, o.l.v. Henk Lammers.
- Woensdag, 8:00-9:00 uur: Zenmeditatie.
- Woensdag, 10:00-10:30 uur: De Stamtafel, een gesprek aan de grote tafel in het café rond een thema uit de actualiteit;
- Woensdag, 10:30 uur: *Putten uit de bron* (lezen en bespreken van een evangelietekst uit Matteüs);
- Donderdagavond, 19:45-

21:45 uur: lezing over bepaald onderwerp (zie programma hieronder: LEZINGEN)

- Vrijdagmorgen, 8:00-9:00 uur: Zenmeditatie.
- Elke 4<sup>e</sup> donderdag van de maand, 10:00-11:30 uur: Schrijfochtend voor Amnesty International.
- Elke 1<sup>e</sup> zondag van de maand, 10:30-11:30 uur: bezinning en ontmoeting (nieuw!)



### Vitens



### Kwaliteit van de drinkwaterlevering veiligstellen

### Vitens houdt grote schoonmaak in Arnhem Zuid

Sinds 16 januari j.l. is waterbedrijf Vitens voor de periode van acht weken het leidingnet van Arnhem Zuid grondig aan het schoonmaken. Dit groot onderhoud is periodiek noodzakelijk om de kwaliteit van de drinkwaterlevering ook voor de toekomst veilig te stellen. Een klus van deze omvang kan niet ongemerkt worden uitgevoerd, maar Vitens doet er alles aan om de overlast voor haar klanten zowel in duur als in omvang tot het minimum te beperken.

Het leidingnet moet periodiek schoongemaakt worden omdat een restpercentage aan ijzer- en mangaandeeltjes, dat er in het zuiveringsproces niet uit gehaald kan worden, zich in de loop der jaren aan de binnenvand van de leidingen hecht. In de normale waterlevering zorgt deze aanslag niet voor problemen. Pas als de stroomsnelheid van het water sterk toeneemt, bijvoorbeeld door een leidingbreuk, wordt de aanslag vaak losgespoeld en veroorzaakt zogenaamd 'bruin water', met praktische overlast

voor de gebruikers. Door het leidingnet periodiek grondig schoon te maken wordt het risico op bruinwaterklachten sterk gereduceerd.

Het schoonmaakwerk gebeurt systematisch in secties van enkele straten. De hoofdleidingen met een grotere diameter worden schoongemaakt met een kunststofprop die op waterdruk door een leidingdeel wordt gestuwd en de aanslag van de wand schraapt. Dit gebeurt vooral 's nachts omdat er tijdens het zogenaamde proppen in de betreffende sectie enkele uren geen water geleverd kan worden. Kleinere leidingdiameters worden met water gespoeld (het spuien). Door de verhoogde stroomsnelheid van het spoelwater wordt hetzelfde reinigende effect bereikt. Tijdens het spuien kunnen er drukschommelingen en kortstondige leveringsonderbrekingen optreden. In de periode van 16 januari tot 20 maart verplaatst de schoonmaakploeg zich van Immerloo en Het Duifje via Holthuisen, Vredenburg, Kronenburg, Malburgen, Rijkerswoerd en De Laar naar Elderveld.

De vorige schoonmaakactie heeft alweer zo'n 10 jaar geleden plaatsgevonden en dankzij de inmiddels verbeterde zuiveringstechnieken verwacht Vitens de periode tot volgende schoonmaakactie met een fors aantal jaren te verlengen.

Voor actuele informatie kunt u terecht op: [www.vitens.nl](http://www.vitens.nl) (homepage/mededelingen).



### Eric Schuurman ambassadeur stichting Jaimy

TV-Gelderland presentator Eric Schuurman wordt ambassadeur voor de Stichting Jaimy. Schuurman (40) ondersteunt hiermee het doel