

Wijkblad voor de wijken Osseveld-Woudhuis, 2024 nr. 3

Wijkkijker

Duurzaamheidsmarkt 't Fort
Nieuwe minibieb Gooiland
Inclusieve speeltuin Kasteelplein
Saunameesters Katja en Willem
'Steekje los' breidt op verzoek
Pump Coaster geopend in Vlindertuin
Nieuwe website Wijkraad Osseveld-Woudhuis

U heeft een
Nee-Nee-sticker op de
brievenbus en u wilt geen
Wijkkijker meer ontvangen?
Meld u dan af via
bestuur@
osseveld-woudhuis.nl



Word 'Vriend van de Wijkkijker'. Scan de QR code of maak een bedrag naar keuze over via Vrienden van de Wijkkijker 2024, NL10 RABO 0393 2530 07 en steun ons mooie wijkblad.

Ambagtsheer.eu Zonnepanelen

Ook voor EV-laadpalen, meterkastaanpassingen en installatie van omvormers bent u bij ons aan het juiste adres.

Contactgegevens

Peter Ambagtsheer
Houttuinen-Noord 39
7325 RE Apeldoorn

www.ambagtsheer.eu
peter@ambagtsheer.eu
06-51448832



Erkend installateur elektrotechniek



Zonnepanelen
dalen in prijs!



Voor advies, zelfbouw en installatie bij particulieren en bedrijven

Inhoudsopgave

5	Kijk op de Wijk(kijker)	40	Osseveld-Woudhuis
6	Voorwoord van de wijkraad-voorzitter Jelmar Blauw	41	Wandelvierdaagse
7	Wil jij ook schrijven voor de Wijk(kijker)?	42	KBS de Zonnewende bestaat 25 jaar
7	Hoe vraag je subsidie aan voor een wijkactiviteit?	42	Nieuwe bewoners in de wijk (deel 2)
8	Even voorstellen: Rietje Licht, nieuwe secretaris bij de Wijkraad	43	Fietsmaatjes Apeldoorn en Omstreken
8	Wijk(kijker) zoekt talige tegenlezer. Iets voor jou?	44	Wonen we in Steenkamp en Schoonlocht?
8	Wijkraad zoekt bestuurslid communicatie. Iets voor jou?	46	Nieuws van basisschool De Bundel
9	Thema-avond inbraakpreventie	47	In beweging met Roos Jensen
9	Gemeente Apeldoorn bedankt mantelzorgers	49	Creagroep 'Steekje los'
10	Opening inclusieve speeltuin	51	Buitenspeeldag 2024
12	Opening Vlindertuin	52	Kinderboerderij Laag Buurlo
12	Vlindertuin in foto's	54	Informatiemarkt in Het Bolwerk: 'Praat vandaag over morgen'
14	Bomenexcursie: de bomenroute door Het Woudhuis	55	ZeroWaste Week
15	Goed idee voor de buurt? Start een campagne via 'Voor Apeldoorn'	56	Bouw woontoren aan de Laan van Osseveld-Vosweide-Deventerstraat
16	Saunameesters Katja en Willem bezorgen je kippenvel	57	Oproepje Walk of Life
18	Ondernemer in de wijk: Gewicht in Balans met Joke	58	Ondernemer(s) in de wijk In de Streek
20	Soof vertelt verder: een gat in de HUP	59	Maandelijkse plandeldag: samen zwerfafval opruimen in de wijk Osseveld-Woudhuis
21	Soof onderzoekt: de grote honden-uitlaat-plaats-test	60	Van Wamelen Optiek in winkelcentrum 't Fort
22	Creatief in de wijk: Bart van Uiter	61	25 jaar Het Bolwerk
23	Soos Osseveld-Woudhuis	65	Stichting de Kap
25	Tiny Forest: klussen in 'Het Opkikkerbosje'	65	Dorcas kringloopwinkel
26	Academie voor zelfstandigheid	67	Vraag het de wijkbeheerder
27	20 jaar woongemeenschap voor senioren 'Ruisend Veld'	68	Open dag AZC Deventerstraat
29	Apeldoornse improvisatiegroep Rechts van het Midden bestaat vijf jaar!	69	Basisschool de Zonnewende in actie met Textiel Race
31	Afwijkend, column	70	Dementievriendelijke wijk
31	Circusmiddag Circus Apeldoorn	71	Column Erik Ruesink
33	Durf te denken!	73	Desmond Sturing: Kickstartboxing voor jongeren
34	Creatief in de wijk: Bep Verhoef	74	Een najaar vol sportevenementen bij Omnisport Apeldoorn
37	Minibieb in de wijk: Gooiland	75	Colofon
38	Duurzaamheidsmarkt 8 juni in winkelcentrum 't Fort	75	Advertentietarieven 2025
39	Thema-avond inbraakpreventie in Het Bolwerk (vervolg p. 9)	76	Wijkagenda
		78	Basisschool VindingRijk
		79	Nieuw in de wijk!

Foto: WM Le Griep

Kijk op de Wijk(kijker)

Tekst: Wendy Le Griep
Foto: Herma Oosterloo-de Jong

Nieuw: lees meer over de wijk op www.osseveld-woudhuis.nl

Afgelopen zomer vierden we feest in onze wijk: de vernieuwde Vlindertuin met Pump Coaster werd geopend, net als de nieuw aangelegde inclusieve speeltuin in Het Kasteel. Twee mooie plekken voor onze (jonge) jeugd, voor (groot)ouders en verzorgers. Ben je er nog niet geweest? Ga dan zeker eens kijken!

En om dan toch maar met de deur in huis te vallen: ik maak mij zorgen om de toekomst. Ja, wie niet?! Het nieuws overstelpt ons met rampspoed en ellende, van zowel ver weg als dicht bij huis. Van natuurrampen tot (dreigende) oorlogen, lucht- en watervervuiling, zorgtekorten, welvaartsziekten, verdroging en vervuiling van de bodem, voedseltekorten tot uitstervende diersoorten en dumping van drugsafval. En dan is deze opsomming nog niet eens compleet.

Daarmee vergeleken steken mijn persoonlijke zorgen wel meer dan een beetje flets af. Toch deel ik ze hier. Omdat ze de wijk aangaan - de Wijkkijker om precies te zijn. En nee, die zorgen zijn dan wel niet te vergelijken met al die hierboven, maar ik maak problemen ook graag tastbaar. Zo ligt een haalbare oplossing hopelijk eerder binnen bereik, dan bij al die grootse wereldproblemen het geval is.

Bij de Wijkkijker is het, zoals jullie wellicht inmiddels weten, regelmatig spannend of deze er komt of toch niet. De ene keer vanwege de krappe financiering of verhoogde drukwerkkosten, dan weer door een tekort aan bezorgers of inspiratie of creativiteit. We werken met een grote groep vrijwilligers, die allemaal een belangrijk plaats innemen in het Wijkkijker 'uurwerk.' Vrijwilligers komen en gaan, zoals dat heet. En dan plaatsen we een oproep voor nieuwe bezorgers of nieuwe handschriften.

En gelukkig, jullie lezen die oproepen en reageren positief. Zo konden we enkele edities terug zeker 6 nieuwe bezorgers verwelkomen. En ook schrijvende freelancers meldden zich al aan. Heel fijn!

Nu stoppen in korte tijd maar liefst 3 vaste redactieleden met hun vrijwilligerswerk. Er komt een einde aan de vrije tijd die zij - overigens al jaren - aan de Wijkkijker besteedden. In de wintereditie nemen zij afscheid: Roely, Maria en Henk. Graag bedank ik deze drie vaste redactieleden voor hun jarenlange inzet.

En dus doe ik hier opnieuw een oproep: de Wijkkijker heeft nieuwe redactieleden nodig, wijkbewoners die op regelmatige basis kunnen en willen schrijven voor de Wijkkijker, voor de wijk, over de wijk, over de dossiers die de wijk raken, direct dan wel indirect. Ja, ja, dat is nogal wat. Maar het is vooral ook heel erg leuk om te doen! Je leert je wijk zoveel beter kennen en je doet nieuwe contacten binnen en buiten de wijk op.

Naast redactieleden is ook een nieuwe tegenlezer meer dan welkom! Want alle teksten die wij plaatsen worden eerst door hen nageplozen. Dus: ben jij ook zo'n 'Pietje Precies'? Heb je er plezier in om teksten te redigeren? En, heel belangrijk: heb je 1x -3x per jaar de tijd om ons te helpen? Laat dan zeker van je horen of lezen! Je hulp is absoluut nuttig en zinvol! Spreken we elkaar binnenkort?

Voor nu wens ik iedereen weer heel veel kijk- en leesplezier met deze kleurrijke, informatieve *feel good* Wijkkijker. Tot ziens in de wijk!

Wendy Le Griep,
eindredacteur 06-50533266
wendy@legriep.nl

Coverfoto

De oude witte paardenkastanje op het Kasteelplein zal helaas moeten worden gekapt. De meer dan 100 jaar oude boom lijdt al vele jaren aan kastanjebloedingsziekte. In herinnering aan deze prachtige boom hebben we 'last minute' de oorspronkelijke coverfoto vervangen voor een foto van de kastanjeboom 'in betere tijden'. Er wordt t.z.t. een nieuwe boom aangeplant. Welke soort boom is nog niet bekend.



Voorwoord van de wijkraad-voorzitter Jelmar Blauw

Bij het schrijven van dit voorwoord, eind september, heeft de herfst zich al aangekondigd. En als u dit leest, zijn de meeste blaadjes al van de boom gevallen en richten we ons alweer op de feestdagen. Het jaar loopt bijna ten einde.

De wijkraad startte in september weer op na het zomerreces. De nieuwe secretaris, Rietje Licht, is voortvarend begonnen. Zij brengt veel extra ervaring, kennis en kunde mee binnen het bestuur. In deze editie stelt ze zichzelf aan u voor. Ze is ook druk bezig met de nieuwe inrichting van onze website. Deze krijgt een nieuwe, frisse aanblik. Die vernieuwde website is ongetwijfeld al in de lucht als u dit leest, dus neem er gauw een kijkje!

Helaas heeft Janny (sociaal domein) afscheid van de wijkraad genomen. Zij ervoer, met haar professionele achtergrond, in deze functie onvoldoende mogelijkheden om direct iets voor wijkbewoners te kunnen betekenen.

Wij blijven ons inzetten voor een veiligere kruising bij de Monuta (kruising Veenhuizerweg/De Ontvangst) en een betere verkeerssituatie op winkelcentrum 't Fort. In het winkelcentrum ervaren bezoekers, marktstandhouders en winkeliers overlast van te snel rijdende (elektrisch aangedreven) fietsen en scooters. We hebben hierover regelmatig contact met de gemeente.

Volgend voorjaar wordt de opvangcapaciteit van het AZC aan de Deventerstraat uitgebreid van 400 naar 600 mensen. De wijkraad houdt ook daar de vinger aan de pols. De Wijkraad Osseveld-Woudhuis heeft een goede relatie met het management van het COA. Tot nu toe is de overlast van het AZC minimaal en we verwachten dat dit zo blijft na de uitbreiding.



Foto: WM Le Griep

Wij kunnen nog steeds versterking gebruiken binnen de wijkraad, met name op het gebied van communicatie en social media. Heb je ervaring op dit vlak? En kun en wil je ons helpen? Neem dan vooral contact met mij op! Met meer vrijwilligers in ons team kunnen we immers ook meer betekenen voor de wijk.

Als Wijkraad Osseveld-Woudhuis wensen we iedereen alvast heel fijne feestdagen.
Jelmar Blauw
Voorzitter Wijkraad Osseveld-Woudhuis
voorzitter@osseveld-woudhuis.nl
www.osseveld-woudhuis.nl



Foto: WM Le Griep



Foto: WM Le Griep

Wil jij ook schrijven voor de Wijkkijker?

Nou, dat kán!

En er is ook wat te kiezen. Je kunt incidenteel een artikel schrijven, of juist structureel bijdragen, aan elke editie. Het is maar net hoeveel tijd je beschikbaar hebt en waarover je wilt schrijven.

Als vast redactielid kun je deelnemen aan de redactiesamenkomsten met andere redactieleden. Wij bespreken dan de onderwerpen voor de daaropvolgende Wijkkijker. Wie liever het 'vergaderen' overslaat, kan ervoor kiezen om als freelancer betrokken te blijven: je levert kopij aan wanneer jou dit schikt.

De onderwerpen waarover wij berichten zijn heel divers: ondernemers en/of bewoners met een bijzondere hobby, achtergrondverhalen over de geschiedenis van de wijk, ontwikkelingen rond het AZC, thema's die in heel Apeldoorn spelen specificeren voor onze wijk (denk aan eenzaamheid, dementie, luchtvervuiling, waterbeheer, jongeren, nieuwbouw, inbraakpreventie, AED, verkeer(sproblemen), zwerfafval, winkelleegstand, groenbeheer, plaatsing van middenspanningsruimtes) enz.

Belangrijk is dat alle bijdragen, interviews en verdiepende bijdragen een link met de wijk hebben. Die link kan de bewoner zijn die je interviewt, een ondernemer uit de eigen wijk of bijvoorbeeld een ontwikkeling die de belangen van onze wijkbewoners zal raken, direct of indirect.

Twijfel je nog of schrijven iets voor je is? Laten we dan in elk geval kennis met elkaar maken! En weet je al dat je voor de Wijkkijker aan de slag wil? Bel, app of mail mij dan!

Wendy Le Griep
Eindredacteur
Wijkkijker, wijkblad voor Osseveld-Woudhuis
oplage 5600 stuks
verschijnt 3 x per jaar en
wordt gratis huis-aan-huis bezorgd

wendy@legriep.nl
of via de wijkraad:
bestuur@osseveld-woudhuis.nl
06-50533266

Hoe vraag je subsidie aan voor een wijkactiviteit?

Tot en met 2020 ontving de wijkraad subsidie van de gemeente, op grond van de Verordening dorps- en wijkraden. Sinds 1 januari 2021 is de nieuwe subsidieregeling Gebiedsparticipatie van kracht. Subsidie wordt aangevraagd voor een straat, een buurt of voor heel Apeldoorn.

Afgelopen jaar was er in totaal €325.000,- beschikbaar voor initiatieven binnen de gemeente Apeldoorn. Per aanvraag kon maximaal €5.000,- worden toegekend. In november 2024 diende de Wijkraad Osseveld-Woudhuis een aantal subsidieaanvragen in bij de gemeente. Ze vroeg onder meer subsidie aan voor de productie van drie edities van de Wijkkijker.

Subsidie aanvragen

Subsidie wordt aangevraagd per kalenderjaar. In principe vraag je subsidie aan vóór 1 november van het voorafgaande jaar.

Via apeldoorn.nl/meedenken-meedoen kun je kiezen voor de regeling gebiedsparticipatie. Na het invullen van een aantal algemene gegevens kun je de details van de aanvraag invullen met omschrijving en bijlagen ter onderbouwing. Deze subsidieaanvraag wordt door het subsidiebureau van de gemeente beoordeeld.

Iedereen die een idee heeft dat de inwoners van een straat of wijk ten goede komt, kan subsidie aanvragen.

Heb jij een plan of een idee, maar vind je het lastig om daarvoor subsidie aan te vragen? Neem dan contact op met Durk Tuinier, penningmeester van de Wijkraad Osseveld-Woudhuis. Hij helpt je bij de subsidieaanvraag.

penningmeester@osseveld-woudhuis.nl



Foto: WM Le Griep

Nieuw: lees meer over de wijk op www.osseveld-woudhuis.nl

Even voorstellen: Rietje Licht De nieuwe secretaris van de Wijkraad Osseveld-Woudhuis

Ik ben Rietje Licht en sinds 1 september actief als secretaris in de wijkraad van Osseveld-Woudhuis. De aanleiding voor mij was de oproep, in de laatste Wijkkijker, van de scheidende secretaris.

Ik ben geboren en getogen in Zuid-Limburg en in de jaren '70 naar Apeldoorn verhuisd. In Apeldoorn begon mijn werkzame leven bij een grote verzekeraar, waar ik 8 jaar een pioniersfunctie vervulde. Daarna ben ik 8 jaar werkzaam geweest bij een landelijk isolatie-bedrijf als directiesecretaresse. Vervolgens ben ik 16 jaar

reclamecoördinator geweest voor een winkelketen met 300 winkels. Ter afsluiting van mijn werkzame leven, heb ik de laatste 15 jaar gewerkt als directieassistente bij een stichting, die namens de Nederlandse brandverzekeraars eerste hulp verleent bij onder andere brand, water- en stormschade.

Nu geniet ik van mijn pensioen en heb tijd voor hobby's, zoals muziek maken en museumbezoek.

In de vrije tijd die rest, wil ik mijn kennis en ervaring inzetten ter ondersteuning van de wijkraad in de wijk waar ik al 26 jaar woon.

Bezoek gerust het inloopspreekuur van de wijkraad. Dat vindt plaats op elke tweede maandag van de maand in Het Bolwerk, van 19.30 tot 20.00 uur. Meld je hiervoor aan via: bestuur@osseveld-woudhuis.nl

**Graag tot ziens!
Rietje Licht
secretaris**

**bestuur@osseveld-woudhuis.nl
www.osseveld-woudhuis.nl**



Wijkkijker zoekt talige tegenlezer lets voor jou?

Bij dit mooie wijkblad werken we met twee zogenaamde tegenlezers. Het woord zegt het al: vrijwilligers die de teksten die wij opnemen in de Wijkkijker nóg een keer 'tegenlezen' en zo de spreekwoordelijke 'puntjes op de i zetten.'

Hun kritische blik, taalgevoel en kennis van 'het Groene Boekje' zijn voor onze redactie héél belangrijk. Helaas stopt één van onze tegenlezers. Na zo'n 7 jaar tegenlezen voor de Wijkkijker is het voor haar nu tijd voor 'andere kost'.

Dus: heb jij die kritische blik? En bezit je een goed taalgevoel? Zet jij graag 'de puntjes op de i' en heb je 3x per jaar tijd en zin om ons te helpen? Dan nodig ik je van harte uit om van je te laten horen of lezen. Doen hoor!

**06-50533266
Wendy Le Griep
wendy@legriep.nl**

Wijkraad zoekt bestuurslid communicatie lets voor jou?

We zijn blij met de huidige leden van de Wijkraad Osseveld-Woudhuis. Maar we missen nog een raadslid voor onze communicatie! In deze functie houd je de sociale media bij, schrijf en plaats je bijdragen op onze (nieuwe) website en help je bij heel diverse communicatie-uitingen.

Wij startten dit kalenderjaar met een nieuwe samenstelling van de wijkraad. Vier nieuwe leden gingen je voor. Je komt dus in een startend, fris team terecht.

Wil jij ons helpen om 'met de tijd mee te gaan'? Of heb je ideeën over inzet van andere media dan die we nu gebruiken? Wil je je kennis en kunde met ons delen?

**Wil je meer info? Of je gelijk aanmelden?
Mail ons: bestuur@osseveld-woudhuis.nl!
Of bezoek onze vernieuwde website:
www.osseveld-woudhuis.nl**

Thema-avond inbraakpreventie

Helaas was ik maar kort wijkagent in Osseveld-Oost/Het Woudhuis. Ik kreeg een kans die ik niet wilde laten liggen en daardoor schuif ik na drie maanden hier alweer door naar een andere wijk. Toch heb ik wel nog iets moois voor jullie in gang kunnen zetten: tijdens een overleg met het buurtteam kwam het uitnodigen van een voormalig inbreker ter sprake. De gedachte daarachter was dat hij jullie zou kunnen voorlichten over inbraakpreventie.

Deze man ging met een wijkagent op pad (in dit geval in Osseveld-Oost), op zoek naar niet afgesloten deuren, ramen en voertuigen.

Hier maakte hij foto's van, die hij verwerkte in een presentatie voor de bewonersbijeenkomst op 3 oktober j.l. in Het Bolwerk. Het bleek een leuke en interactieve manier om mensen te laten zien hoe ze een inbraak kunnen voorkomen. De gemeente was bereid om dit alles te financieren. Meer over deze avond lees je op pagina 39.

Met vriendelijke groet, Niels van der Klauw
Voormalig wijkagent Osseveld-Oost/Het Woudhuis
Huidig wijkagent Sprenkelaar/Beemte Broekland/
AZC Deventerstraat

Gemeente Apeldoorn bedankt mantelzorgers

Mantelzorgers zijn onmisbaar. Daarom bedankt de gemeente hun inzet met de jaarlijkse mantelzorgwaardering, een eenmalig bedrag van €50 op de Apeldoornse Stadspas. "Het werk dat al die mantelzorgers bij elkaar verzetten is natuurlijk van onschatbare waarde. Maar met dit bedrag willen we een gebaar maken."

Mantelzorgers kunnen het bedrag uitgeven bij deelnemende ondernemers en verenigingen. Elk najaar kunnen mensen die mantelzorger zijn voor een inwoner van Apeldoorn de waardering aanvragen. **Dit jaar kan dat tot en met 30 november.** Stichting de Kap voert namens de gemeente Apeldoorn de mantelzorgwaardering uit.

Op zoek naar mantelzorgers

"De gemeente Apeldoorn heeft geen gegevens van mantelzorgers. Daarom hebben inwoners die ondersteuning vanuit de Wmo krijgen een brief over de mantelzorgwaardering ontvangen. Deze brief kunnen ze aan hun mantelzorger geven." Daarnaast doen gemeente Apeldoorn en Stichting de Kap hun best om ook op andere manieren zoveel mogelijk mantelzorgers te bereiken.

Uitreiking

Mensen die in aanmerking komen krijgen rond kerst 2024 een Apeldoornse Stadspas met daarop de mantelzorgwaardering thuisgestuurd. Als iemand al een Stadspas heeft, zetten we het bedrag op die pas. Jonge mantelzorgers tussen 18 en 23 jaar kunnen kiezen tussen een cadeaubon of het geldbedrag. Mantelzorgers tot 18 jaar krijgen een cadeaubon.

Wanneer ben je mantelzorger?

Een mantelzorger ben je als je langer dan drie maanden en/of meer dan 8 uur per week voor iemand zorgt. Het gaat daarbij altijd om iemand met wie je een persoonlijke relatie hebt, bijvoorbeeld een partner, kind, ouder of vriend(in). De mantelzorgwaardering is voor mensen die mantelzorger zijn voor een inwoner uit Apeldoorn. De mantelzorger hoeft zelf niet in Apeldoorn te wonen.

Jonge mantelzorgers

Ook kinderen en jongeren die opgroeien met een familielid die langdurige en/of intensieve zorg nodig heeft zijn mantelzorger. Voor hen is er een speciale regeling. Jongeren t/m 17 jaar kunnen een cadeaubon van €50,- aanvragen. Jongeren van 18 t/m 23 jaar kunnen kiezen tussen een Stadspas en een cadeaubon van €50,-.



Foto: WM Le Griep

**Aanvragen: <https://dekap.nl/mantelzorgwaardering/>
mail: mzw@dekap.nl
voor een terugbelverzoek:
bel naar 055 576 79 98**

Foto: WM Le Griep



Tekst: Willemijn vd Zedde
Foto's: Wendy Le Griep



Opening inclusieve speeltuin Kasteelplein

Alweer vier jaar geleden bedacht Willemijn v.d. Zedde, moeder van Naomi (9 jaar), dat ze een lange wandeltocht wilde maken. "Samen met Naomi heb ik toen bedacht dat ik met die wandeling geld op kon halen voor een speeltuin. En omdat Naomi niet goed terecht kan in gewone speeltuinen, zijn we ons gaan verdiepen in hoe een speeltuin eruit zou moeten zien als je in een rolstoel zit een ook mee wilt doen met andere kinderen."

"Tijdens die zoektocht vonden we termen als inclusief spelen en samenspeelplekken. Toen bleek ook dat er in 2019 een 'samenspeelakkoord' is opgesteld waarin de ondertekenende partijen, waaronder de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG), hebben afgesproken ervoor te zorgen dat elke gemeente een samenspeelplek zou krijgen.

Omdat Naomi in onze wijk (nog) niet goed terecht kon in de aanwezige speelvoorzieningen besloten we samen dat ik daarvoor geld zou gaan inzamelen en met mijn wandeling dit 'probleem' onder de aandacht zou brengen. Daarbij heb ik heel bewust gekozen voor wandelen, omdat Naomi dat zelf niet kan. Ik heb dus voor haar gelopen.

"Naomi was en is daarmee mijn grootste inspiratie: zij wist ook vrij snel dat er in ieder geval een rolstoeldraaimolen moest komen in de samenspeelplek, zodat lopers en rollers daar samen konden spelen."

Voorafgaand aan mijn wandeltocht heb ik contact gehad met de initiatievenmakelaar van de gemeente Apeldoorn. Die verwees mij vervolgens door naar 'Voor Apeldoorn',

een platform voor het realiseren van lokale initiatieven door middel van crowdfunding. Ik heb daar een eigen actiepagina aangemaakt en daarna via mijn eigen netwerk, zakelijk en privé, mijn initiatief onder de aandacht gebracht.

Ook heb ik al heel vroeg de media betrokken bij mijn actie. Gelukkig vond ik daar een luisterend oor en had ons verhaal voldoende 'nieuws waarde.' Dat hielp enorm bij het onder de aandacht te krijgen (en houden). Daarnaast probeerde ik zoveel mogelijk mensen aan tafel te krijgen die me konden helpen bij het realiseren van mijn initiatief: de Wijkraad Osseveld-Woudhuis, vertegenwoordigers van MEE Veluwe, Stimenz en natuurlijk de gemeente.

Naomi vindt de nieuwe speelplek in Het Kasteel prachtig. Direct na de opening zijn we er een paar keer geweest en het is heel mooi om te zien wat er dan gebeurt. Je ziet dat kinderen eerst even twijfelen over of en hoe ze moeten samenspelen met Naomi, maar uiteindelijk vinden ze samen een manier. Naomi geniet daar (ook) enorm van!

Iedereen die een goed idee heeft voor de wijk zou ik vooral willen aanraden: doe er wat mee! Dus wacht niet af, maar neem het initiatief. Neem contact op met de initiatievenmakelaar en onderzoek de mogelijkheden. Hou wel rekening met het tijdsverloop. Er is namelijk een enorme hoeveelheid geduld en vasthoudendheid nodig om iets voor elkaar te krijgen."



"Als je kinderen laat meedenken over hoe ze kunnen samenspelen komen daar heel verrassende ideeën uit. Denk aan de rolstoelschommel, rolstoelglijbaan, maar ook parcoursspel, wiebelbruggen waar je over kan lopen én rollen, enzovoort. Het allerbelangrijkste is dat het gaat om samen spelen en dat kan op verschillende manieren.

Ik heb me bij mijn initiatief gericht op rolstoel toegankelijkheid, door de beperking van Naomi, maar er zijn natuurlijk nog vele andere soorten beperkingen waar idealiter rekening mee wordt gehouden."

"Het zou zo mooi zijn als ieder kind, met welke beperking dan ook, érgens binnen onze gemeentegrenzen kan spelen, samen met andere kinderen."

"Ik roep de gemeente vooral op om inclusief spel te normaliseren. Hou er rekening mee in je speelbeleid. **Zorg dat het niet bijzonder of speciaal is wat we in Het Woudhuis hebben gerealiseerd, maar dat het de norm is.** Ieder kind moet mee kunnen doen en daarom roep ik op om de samenspeelbelofte, die voortvloeit uit het samenspeelakkoord, te ondertekenen."



Enkele weken na de opening moest 'de schroef' helaas al weer worden afgesloten: het wiel om de schroef te bedienen gaat voor kinderen te stroef en het water dat wordt opgepompt stroomt niet weg, waardoor er een 'vijver' ontstaat bij de mond van de schroef.

Kinderen kunnen niet inschatten hoe diep het 'putje' is, of ze er kunnen staan en of hun voeten niet door de schroef kunnen worden geraakt. Ook de 'valmat' rondom de carrousel en de fontein moest worden vervangen. De speeltuin bleef hierdoor enige tijd deels buiten gebruik. In het najaar werd nieuw groen aangeplant.

Voor Apeldoorn: hulp bij jouw initiatief

Via Voor Apeldoorn vind je geld en hulp om jouw initiatief in Apeldoorn mogelijk te maken. Je krijgt van ons persoonlijk advies en hulp bij het opzetten van jouw campagne. Wanneer je jouw initiatief aanmeldt, start direct ons begeleidingstraject. We denken mee over bijvoorbeeld het concretiseren van je idee en doel, het opbouwen van een betrokken netwerk en de financiering van je initiatief. Maar je kunt ook alleen een pagina aanmaken om jouw initiatief te promoten.

Subsidie inwonersinitiatieven

Goed idee? Doe er iets mee! Een pluktuin, straatfeest of gezellig koffieplekje in jouw wijk... Er is zoveel mogelijk! Met de Subsidieregeling Inwonersinitiatieven stelt de gemeente geld beschikbaar aan initiatiefnemers om een mooi idee te helpen realiseren. Als inwoner van Apeldoorn kunt u gedurende het hele jaar een aanvraag indienen voor een subsidiebijdrage van maximaal € 2.500,- aan uw initiatief. Wilt u een hoger bedrag aan subsidie? Dan kunt u ook twee keer per jaar een aanvraag indienen voor de 'grote initiatieven' ronde.

Wilt op een andere manier ondersteuning bij het realiseren van uw initiatief? De initiatievenmakelaars denken graag met u mee. Neem dus vooral even contact op met ons!

initiatievenmakelaar@apeldoorn.nl
of via het telefoonnummer 14055

<https://www.apeldoorn.nl/wonen-en-leven/sport-ontspanning-en-cultuur/subsidies/subsidie-inwonersinitiatieven#Uitklappers>



Tekst: Wendy Le Griep, met gebruikmaking van een publicatie van Omroep Gelderland, de website van Apeldoorn.nl en PumpFactory.nl
Foto's: Wendy Le Griep en Pump Factory

Opening Vlindertuin

Vrijdag 12 juli was het feest!

Apeldoorn opende afgelopen zomer het 'leukste fietspad van Nederland'. De zogeheten Pump Coaster lijkt met haar talloze hobbels namelijk meer op een BMX-baan of skatepark. De Vlindertuin kon wel een opknapbeurt gebruiken. Na de ondertunneling van het spoor bij station Osseveld lag de speeltuin bezaaid met zandbulten. Een Arnhems bedrijf, The Pump Factory, had hiervoor wel een idee. De onderneming maakt **pumptracks**, een kruising tussen een BMX-baan en een skatepark.

Op vrijdag 12 juli werd de nieuw ingerichte Vlindertuin geopend! Wijkwethouder Marco Wenzkowski was erbij, verscholen onder een grote paraplu, want het was een hele natte dag. Dat was ook meteen het enige minpuntje van deze feestelijke middag: de jeugd stond al ruim voor de opening te popelen om met fiets of step de nieuwe *pump coaster* te bestormen. Deze *Pump Coaster* is uniek in zijn soort – en wij hebben dus de primeur!



Arjan Ellens, Nederlands BMX Kampioen freestyle nam de jeugd in zijn slipspoor mee over de baan. Wie geen fiets had kon er eentje lenen. Ook aan de veiligheid was gedacht: helmpjes, knie- en elleboogbeschermers waren ruim voorhanden.

Uniek in zijn soort

Wat een *Pump Coaster* eigenlijk is? Heel eenvoudig: een avontuurlijk fietspad. En vooral een heel erg leuk fietspad. Speciaal ontworpen met heuveltjes, slingers en kleine obstakels, zodat het ritje van A naar B een belevenis wordt. Geschikt voor alles op wielen: fiets, step, skateboard, skeelers en ook rolstoelen. Tijdens de opening zagen we zelfs een ouder met fietsaanhangwagen de track uitproberen!

De *Pump Coaster* werd oorspronkelijk bedacht en ontwikkeld door Joost Wichman, oud-wereldkampioen mountainbike en mede oprichter van The Pump Factory. Joost: "Dit fietspad combineert een gezonde vorm van vermaak met de opwindning van een achtbaan." Marco Wenzkowski: "Jong, oud, valide en mindervalide, de *Pump Coaster* is geschikt voor iedereen. Ik hoopoprecht dat er nog een aantal bij komen in Apeldoorn, want dit gaat echt een succes worden!"

"De heuvels zijn leuk!"

Van de *Pump Coaster* wordt tijdens de opening gretig gebruik gemaakt. Hevige regenval mag de pret niet drukken. Kinderen rijden fanatiek heen en weer. "Ik vind het een mooie baan," zegt Tijn (9), "vooral de heuvels vind ik leuk." Zijn broertje, de 6-jarige Noud, zegt hetzelfde. Pakken de kinderen nu vaker hun fiets? Tijn denkt van wel. "Ik ga niet vaak met de fiets naar school. Maar dat gaat wel veranderen."

Meer van deze fietspaden

Als het aan Felicia (9) ligt, zien alle fietspaden er straks zo uit. "Dan heeft iedereen plezier tijdens het fietsen", zegt ze. Wethouder Marco Wenzkowski acht die kans niet realistisch. Toch blijft het wat hem betreft niet bij dit ene fietspad: "Ik hoop oprecht dat er nog een paar komen, want dit gaat een succes worden".

De gemeente Apeldoorn vat het nut van een Pump Coaster samen. De Pump Coaster is goed voor drie doelen:

Beweging

Kinderen bewegen te weinig. Een *Pump Coaster* is een laagdrempelige manier om kinderen te stimuleren (voor korte afstanden) de fiets of de step te pakken. Het avontuurlijke fietspad kan er bovendien voor zorgen dat een actievere levensstijl tot sportparticipatie leidt.

Verkeersveiligheid

Weerbaarheid in het verkeer zorgt voor veiligheid. Motoriek en behendigheid dragen daaraan bij. Op een *Pump Coaster* leren kinderen te sturen, te anticiperen en te corrigeren. Het verbetert de controle over fiets, step of skateboard en daardoor is er meer concentratie bij verkeersdeelname.

Gezondheid

Kinderen zijn niet bewust bezig met gezondheid, maar belangrijk is het natuurlijk wel. Een *Pump Coaster* zorgt ongemerkt voor een bijdrage en dat doet het vooral door plezier te bieden. Gezonder leven is buiten spelen.

Vlindertuin in vogelvlucht



Foto's: WM Le Griep



Bomenexcursie

De bomenroute door Het Woudhuis

Op stap met Chantal Meijerink en
Roely Smit, onder begeleiding van
bomenexpert Anton Dekker

Tekst en foto's: Wendy Le Griep

Voor deze bijdrage is ook gebruik
gemaakt van een door Wouter van Zoeren
geschreven artikel, geplaatst in
De Stentor van 26 mei 2024.

Roely Smit, wijkbewoner en natuurgids bij het IVN, toont wijkbewoners graag hoeveel verschillende soorten bomen er in Het Woudhuis staan. Zij vertelt er meteen bij hoe belangrijk bomen voor ons zijn: "Zonder bomen geen leven." Ook Chantal Meijerink is wijkbewoner en natuurgids bij het IVN. Samen met Roely bedacht ze de de bomenwandeling. Chantal: "Daar betrokken wij twee bomendeskundigen bij, Anton Dekker en Henk Barkhof. Zij brachten de bomenexpertise mee die wij zochten."

Anton begeleidde tevens de beide rondleidingen. Henk (die het oorspronkelijke aanplant-schema bedacht voor de wijk, met daarin maar liefst 81 verschillende boomsoorten) liep ook mee. Verder haakten bijvoorbeeld wijkbeheerder Marcel Keurhorst en 'zadenman' Erik Gorter (die alles weet van de wilde flora) aan.

Roely: "Afgelopen lente plantten schoolkinderen honderd bomen in Het Kasteel, midden in de wijk, tijdens Nationale Boomplantdag. Je merkt dat de gemeente Apeldoorn veel aandacht voor groen heeft. Er liepen al verschillende bomenroutes door Apeldoorn en nu dus ook in de wijk Het Woudhuis.

In eerste instantie is de bomenroute bedoeld voor de wijkbewoners. Om bewust te worden van wat er allemaal te zien is in de buurt. Om niet zomaar aan al die bomen voorbij te lopen, terwijl elke boom een verhaal heeft." Deze verhalen zijn terug te vinden in de app van het IVN onder de naam Woudhuis Bomenroute. "Dan kun je met een mobieltje in de hand door de wijk lopen en krijg je alle achtergrondinformatie. Dat kan je overigens tijdens alle seizoenen doen, al zien de bomen er natuurlijk per seizoen anders uit", aldus Roely.

Respect voor bomen

Bij de bomenexcursie in mei liep Anton Dekker mee. Anton was 40 jaar werkzaam als bomenexpert bij de gemeente Apeldoorn en is nu gids voor het IVN. Zijn belangrijke boodschap: "Bomen verkoelen en zorgen bij veel regen voor een goede waterhuishouding." Chantal: "Ik zou iedereen adviseren de route lekker zelf te lopen. Je krijgt meer respect voor bomen. Het zijn toch de longen van onze aarde. Zeker in deze tijden waarin het klimaat verandert en meer en meer mensen een 'stenen' tuin hebben."

Statige lindes

De wijk Het Woudhuis werd na het ontstaan al snel voorzien van een bomenplan, uitgestippeld door landschapsarchitect Henk Barkhof. "Achter alles zit een gedachte", weet Roely. "Henk plaatste lindes langs de Kasteellaan en de Lage Landenlaan, omdat dat vroeger ook al zo was bij kastelen. Lindes gaven status én waren mooi. Het Woudhuis heeft een verleden als moerasgebied. Daarom staan er nu moeraseden, die op hun beurt ook weer naar die historie verwijzen."

Paardenkastanje

Met de bomenroutes hopen Roely en Chantal meer aandacht voor de natuur te krijgen. En zorg: "Zodat je niet zomaar meer langs bomen loopt, maar echt iets weet over ze. Zoals de grote paardenkastanje midden in Het Kasteel. Iedereen kent de boom. Maar wat weten we



*De witte paardenkastanje op het Kasteelplein is ziek en moet helaas worden geruimd. In de wintereditie komen wij hier op terug.

er nu echt over? Die kastanje is meer dan honderd jaar oud en stond er dus al voordat de wijk werd aangelegd. Al weten we niet hoe lang 'ie er nog zal zijn. De boom heeft al meerdere jaren last van kastanjabloedingsziekte. *Gevreesd wordt, dat de machtige paardenkastanje nog maar enkele jaren zal kunnen pronken op het Kasteelplein."

Leuke anekdote: bij de aanleg van de wijk stond de kastanjeboom in een maïsveld. Rondom de boom werden er voor de aanleg van de wijk wel 80 pijpen de grond in gedreven. Het grondwaterpeil zou naar beneden zou worden gebracht en via deze pijpen kon de boom met haar wortels bij het verlaagde grondwater blijven komen. Dat vergrootte de kans om te overleven."

De complete route lopen?

Wie de hele bomenroute door Het Woudhuis wil lopen, moet daar een uur of twee voor uittrekken. Met de IVN-app geopend in de hand ontdek je je eigen wijk opnieuw. En dan is dit nog maar het tipje van de sluier. Anton Dekker begeleidde twee excursies en vertelde vol passie en met ontelbaar veel weetjes en feiten over de bomen. Hoe meer je over de bomen weet, hoe meer je ze waardeert. Zo gaat dat!

Goed idee voor de buurt?

Start een campagne via 'Voor Apeldoorn'

'Voor Apeldoorn' is hét platform voor alle initiatieven die de gemeente nog mooier, leuker, groener of socialer maken. In de zomer van 2023 voerde het initiatief 'Eet-mee!' een crowdfundingcampagne via 'Voor Apeldoorn'. De organisatie was op zoek naar financiering voor onder andere keukengerei, de huur van de ruimte, serviesgoed en ingrediënten van de maaltijden. De campagne was een succes!

Over Eet-mee

In je eentje eten is niet altijd leuk of gezellig. Samen eten? Schuif dan eens aan bij 'Eet-mee!' in De Maten. Zij bieden je een volwaardig menu aan en daarnaast heb je meestal een leuk gezelschap. Vrijwilligers bereiden en serveren de maaltijd.

Kans op een bijdrage

De campagne van 'Eet-mee' kreeg via 'Voor Apeldoorn' van VSBfonds een bijdrage van €500. Elke campagne die start op het platform maakt kans op een bijdrage van één van de partners die zijn aangehaakt bij het platform. Het VSBfonds draagt bij aan initiatieven die zorgen voor (nieuwe) ontmoetingen tussen buurtbewoners en verschillende leefwerelden. De Provincie Gelderland draagt bij aan groene initiatieven en Go4it aan initiatieven die zich richten op kinderen en jongeren.

Voor Apeldoorn

Je kunt via 'Voor Apeldoorn' geld inzamelen middels een crowdfundingcampagne. Maar je kunt ook vrijwilligers werven of materialen verzamelen. Waar je ook voor kiest, door campagne te voeren op 'Voor Apeldoorn' creëer je meer bekendheid vergroot je het draagvlak voor je initiatief! Vanuit het platform krijg je gratis begeleiding door middel van een telefonische intake en advies per mail. Campagne begeleiders van het platform denken mee over de koppeling met andere partners en helpen je graag op weg!

Interesse? Start jouw campagne op
voorapeldoorn.nl
of neem contact op
info@voorapeldoorn.nl





Saunameesters

Katja en Willem bezorgen je kippenvel Over opgietingen en ‘wapperkunst’

Wie het woord ‘Saunameester’ hoort, maar geen sauna-ervaring heeft, weet heel waarschijnlijk niet waar het over gaat. Lees dan verder. Wie regelmatig een sauna bezoekt en dan specifiek een opgieting bijwoont, die weet hier waar het over gaat, lees ook dan verder! Want er gaat een wereld voor je open.

Katja en Willem, beiden saunameesters sinds jaar en dag, vertellen over hun bijzondere passie en hobby: voor de één vrijwilligerswerk, voor de ander een betaalde functie. Willem werkt bij De Zwaluwhoeve in Hierden en Katja werkt in Putten bij Sanadrome. Beiden zijn doorwinterde en zeer ervaren saunameesters en vinden in hun topsport veel voldoening.

Dat het om topsport gaat, klinkt misschien wat vreemd in de oren, maar voor een saunameester betekent elke opgieting weer het leveren van een topprestatie, zowel fysiek als mentaal. Daarna keert de rust en de ontspanning terug, zowel voor de saunameester als voor de saunabezoeker.

Willem is al sinds 2012 saunameester, werkzaam bij de Zwaluwhoeve, maar hij bezoekt de sauna al véél langer. “Wij woonden in Oldenzaal en mijn dochter en ik bezochten samen regelmatig de sauna. In 2012, toen op bezoek bij de Zwaluwhoeve, benaderde men mij of ik interesse zou hebben in het verzorgen van opgietingen. Dat leek mij wel wat. Het was meteen raak: fijn contact met de saunabezoekers en ik vond het ook direct leuk om te doen.”

Katja begon haar vrijwilligerswerk als saunameester in Enschede in 2006. Later werkte zij onder meer in Nijmegen en in Bussloo. “Mijn dochter studeerde in Nijmegen en wij bezochten al regelmatig samen de sauna.

Tekst: Wendy Le Griep
Foto's: de Zwaluwhoeve, Katja van Reede,
Willem Bonestroo en Sanidrome

Zij had ook interesse in het werk dat ik deed en zo leerde zij ook voor saunameester. Toen ik kort voor de corona pandemie overstapte naar de Veluwe Bron lag ineens alles stil. Na de corona pandemie ben ik begonnen in Putten bij Sanadrome. Daar werk ik nog steeds.”

Wat doet een saunameester?

Een saunameester verzorgt de opgietingen. Katja: “Een saunameester combineert tijdens een opgieting de oplopende saunawarmte met etherische oliën en ijsballen om in de 15 minuten die de opgieting duurt, een geur- kleur- en muziek-beleving te creëren, waarbij je een ‘kunstmatige koorts’ opwekt. Dat klinkt wellicht abstract, maar is heel bijzonder om te ervaren. Je lichaamstemperatuur stijgt door de oplopende warmte in de sauna, versterkt doordat wij als saunameesters de warmte ‘wapperend’ over de saunabezoeker laten neerdalen.

De warmte die in de cabine omhoog stijgt trekken wij met een waaier of handdoek terug naar beneden en die verplaatsen wij naar de gasten. De warmte bouwt zich op, totdat je een waar ‘kippenvel’ moment krijgt: de kunstmatige koorts. Tijdens de opgieting verwijden de bloedvaten zich en daalt je bloeddruk. Je moet daar dus wel rekening mee houden als je een opgieting wilt bijwonen.”

Een geweldige ervaring

Willem: “Als saunameester beginnen we een opgieting altijd met een algemeen praatje, waarin we dus vertellen wat we gaan doen, maar ook wat het kan betekenen. Wij houden de gasten goed in de gaten, want bij een verlaagde bloeddruk kun je ook onwel worden en dat willen we uiteraard voorkomen.

Zo is het bijvoorbeeld niet verstandig om vlak voor je bezoek nog veel te eten of om gehaast binnen te komen. Ik kijk tijdens de opgieting naar de kleur van de huid van een saunagast en naar de ogen, die vertellen mij hoe iemand fysiek reageert. Een opgieting bijwonen is een geweldige ervaring, maar vraagt ook veel van je lichaam. Wie de opgieting begint met een vol hoofd en met stress in het lijf, die sturen we echt weg. Je moet eerst tot ontspanning zijn gekomen voordat je goed en wel een opgieting kan en mag bijwonen, zodat je zeker bent van een optimale beleving.”

“Na een opgieting moet je echt bijkomen: je lichaam laten afkoelen, zorgen voor wat eten en drinken en je rust nemen; je moet zeker niet door rennen naar een volgende sauna ervaring. Je lichaam heeft na een opgieting zeker 1,5 uur nodig om weer tot rust te komen. Je verliest veel vocht en dat vocht moet je aanvullen. Ook de volgende dag blijf je extra drinken om het tekort weer aan te vullen.”

Warmte is weldadig

Katja is net als Willem een sauna liefhebber. “Het is goed voor je om zo nu en dan even helemaal door te verwarmen. Vooral voor mensen met artrose en reumatische klachten is de warmte van een sauna weldadig. Ik merk het aan mijn eigen handen dat ik daags na de sauna klachtenvrij ben en dat hoor ik terug van meer sauna gasten. Dat doet mij goed. Net als de tevreden gezichten na een opgieting van mijn hand.”



Ook Willem vindt het belangrijk dat de sauna gasten tevreden zijn met een opgieting van zijn hand en ook hij merkt dat de warmte de mensen goed doet. “Ik ben er een tijdje tussen uit geweest, maar ik keer graag terug. Mijn collega's en onze gasten vormen een warm bad zagezgd.”

Sommige saunameesters doen ook mee aan (landelijke) competities, waarin ze het tegen elkaar moeten opnemen. Voor Katja is dit een goede manier om ook andere saunameesters te ontmoeten en van hen te leren. Katja: “Soms doen mijn dochter en ik samen een duo-competitie, dan ‘wapperen’ we samen, erg leuk!”

De grote vraag die altijd wel langs komt, is of al dat bloot niet erg afleidt. “Welnee” zegt Willem, “dat zie je niet meer. Iedereen is bloot, behalve op de badpak-dagen natuurlijk, en iedereen is gelijk in haar of zijn verscheidenheid.

Als saunameester gaan wij wel gekleed, want je wilt je ook niet verbranden aan de hete stoom waarmee je werkt. Je loopt na de sauna comfortabel in je badjas en ook in de sauna mag je gerust een handdoek omslaan als je je daar prettiger bij voelt, maar dat hoeft niet. De uitdrukking ‘bloot slaat dood’ is hier wel van toepassing. En als je nog niet zo goed weet of een sauna iets voor je is, kom dan eens kennismaken met een zogenaamde badpakdag. Ongeacht hoe je er uit ziet, hoe oud of jong je bent, lang of kort, dun of rond: voor iedereen is plek in de sauna.”

Katja is het daar hartgrondig mee eens:

“Geef het een kans, leer de sauna kennen!”



Niet op dieet maar je leefstijl aanpassen

*Zonder verwijfsbrief
*Vergoeding mogelijk

Joke van Soeren
Deventerstraat 212A
7321DB Apeldoorn
KVK 72802391
06-30966668
info@gewichtinbalansmetjoke.nl
www.gewichtinbalansmetjoke.nl

Zelfs een gezonde watermeloen, eet je niet in een keer op, maar hapje voor hapje.
Je doel bereik je stapje voor stapje.
Ik kan je daar bij helpen.

GEWICHT IN BALANS MET Joke
BGN-gewichtconsulent • ervaringsdeskundige

Tekst en foto's: Joke vd Linden

Ondernemer in de wijk

Gewicht in Balans met Joke

Gewichtconsulent Joke van Soeren helpt

Joke van Soeren, BGN-gewichtconsulent is een open, betrokken en communicatieve vrouw met de passie om anderen te helpen bij het in balans brengen en houden van het gewicht én de sociale en psychologische factoren die meespelen.

5 jaar 'Gewicht in Balans'

Als ervaringsdeskundige weet ze hoe moeilijk dat kan zijn en hoe diep dat kan inwerken op je leven. Zij besloot als ervaringsdeskundige óók gediplomeerd deskundige te worden. Ze heeft een eigen praktijk. Ze doneert bij elke nieuwe cliënt aan Kinderfonds Mama's. Dit najaar viert 'Gewicht in Balans met Joke' het 5 jarig bestaan met de opening van een nieuwe praktijkruimte.

Joke onderscheidt zich van anderen. Ze weet waarover ze praat. Ervaring en opleiding staan daarvoor garant. Ze legt de boodschap begrijpelijk uit. Ze heeft geen standaard praatje. Ze helpt zoeken naar wat bij jou het beste past en waarbij jij je goed voelt. Daarbij kijkt ze goed en kritisch om zich heen wat er in deze wereld van 'gewicht gezond in balans' speelt, onderzocht is, welke nuttige hulpmiddelen er zijn. De consulten zijn persoonlijk en gevarieerd. De aanpak is holistisch, breed, dat vergroot inzet en betrokkenheid van de cliënt. Dat leidt tot meer succes. Ze helpt je over drempels, je aan de discipline van je gekozen stijl en aanpak te houden. Joke luistert goed, is praktisch, oplossingsgericht, zonder dwang. Ze is motiverend, flexibel, werkt graag met korte, duidelijk oneliners en hulpmiddelen.

Voeding, beweging én ontspanning

November, de Wijkkijker valt in de bus. We kijken terug op een zomer waarin we ons verwenden met lekkere drankjes, romig ijs in plaats van gezonder sorbetijs, vakantie-eten, bbq's met sausjes, snacks en een ander

bewegingsritme. Niet iedereen gaat voor een 'beweeg'-vakantie. Het roer moet om, want 'als je hetzelfde blijft doen dan weeg je volgend jaar zeker 5 kg zwaarder'. Voorkom levenslang jo-jo-en en voortdurend andere diëten proberen. Pas je leefstijl aan met aandacht voor goede voeding, voldoende beweging én ontspanning! Kom zo op een gezond gewicht. Je hebt er wil en doorzettingsvermogen voor nodig om je uitgebalanceerde, ingeplande plannen te blijven uitvoeren. Dat hoeft je niet alleen te doen!!!

Met behulp van een plan én flexibele invulling

"Als gewichtconsulent kan ik helpen. Ik meet je BMI, buikomvang, gewicht, spier-vetpercentages als startpunten. Leefstijl-, voedings-, en bewegingsanalyse leg ik uit. Vooral waarom én hoe het zich tot elkaar verhoudt. Daarmee maken we samen een plan. Dat kan ik begeleiden om voor continuïteit, veiligheid, aanmoediging en bevestiging te zorgen én om je doel te halen. De basis om je doel te bereiken is de goede combinatie van plan en 'n flexibele, concrete invulling, passend bij jou. Verbanden zien en veel praktische tips zijn belangrijk. Dus kennis, vaardigheden, weetjes en tips: mijn kwaliteiten."

Op supermarktsafari met Joke

Joke staat op het Leefstijlplein. Ze geeft ook inspirerende Supermarkt Safari's. Joke: "Etiketten lezen is belangrijk om verstopte suikers, zout (aanbevolen max 4 gr per dag) en vetten te ontdekken. Doe een suikertest. Je ervaart hoeveel suiker je vergelijkbaar met aantallen suikerklontjes naar binnen werkt. Beslist confronterend. Ont-suiker je keukenkastjes, wat je niet in huis hebt, eet je niet. Let op het zout in vleeswaren, in fabrieksmatige producten, waar niet alleen zout, maar ook vaak suiker aan is toegevoegd.

Jij kiest je eten én het eten is niet de baas over jou. Je maakt een plan om je aan te houden. Joke dwingt je niet in een vast weekmenu. Je vult het zelf in met opties die zij deskundig aandraagt. Jij kiest de twee grote uitzonderingen in de week die je mag hebben. Je 'plant' ze in op de dagen die jij wil. Dat kan zijn voor een feestje of weekend. Jij bepaalt."

Niet minder, maar anders eten

Geen dieet, maar gezonde weloverwogen keuzes. Niet minder eten maar anders eten. Joke verwijst naar de Schijf van Vijf én geeft het belang aan van bewegingsrichtlijnen. Ze laat tabellenkaarten met calorieën zien en overzichten van wat er in alcohol zit. Visuele hulpmiddelen geven op verhelderende wijze informatie. Joke werkt met de 8 stappen PuurGezond. Het eetmaatje is handig voor de juiste portie. Zorg dat je alle voedingsstoffen binnen krijgt en gevarieerd, maar zoals Joke zegt: "Meer van iets dat gezond is, is niet altijd gezonder!"

Een handje vol nootjes, pure chocola 70% 20-30 gram. Melkchocola met een lager percentage cacao is minder gezond. Herfst..., meer chocolademelk/chocomel drinken? Kies voor weinig vet en suiker, nog beter, maak het zelf met cacao poeder. Van zout ga je meer drinken en eten, een dikmaker dus en ongezond. Het kan leiden tot hoofdpijn en verhoogde bloeddruk.

Invloed van externe en interne factoren

Joke bespreekt verbanden, hun achtergronden, dat oudere mensen moeilijker afvallen vanwege fysiologische, hormonale en levensstijl gerelateerde factoren. Veranderingen in de stofwisseling, verlies van spiermassa, hormonale veranderingen, veranderingen in eetlust, voedingsopname en stofwisseling. Stress leidt tot gewichtstoename. Wat doen te weinig slaap, te weinig beweging, en alcohol met je? Wat is het belang van vezels in de voeding en wat is de relatie en het belang van spieren en spierversbranding, je leeftijd, of je man of vrouw bent?



Bij suikerpieken schiet je bloedsuiker omhoog en daalt deze weer snel, waardoor je juist weer honger krijgt. Een stabiele suikerspiegel is gezond, zodat je niet telkens van die trekbuien krijgt. Water is noodzakelijk voor hydratatie. Water heeft effect om hongergevoel te stillen of te voorkomen. Dus maak water lekker met verse munt, 's winters met gember.

Sociaal eten en drinken, compensatie eten, vreetbuien. We kennen het allemaal. Voor deze problemen heeft Joke goede adviezen zoals een menu met minder calorieën kiezen, wel met vezels, je niet vol stoppen met lekker brood en niet meer alcohol drinken dan je van plan was (!). Alcohol ontspant, ontremt en kan tot vreetbuien leiden. Als je overdag goed gevoed bent, kun je 's avonds de hapjes makkelijker laten staan. Zet emoties niet om in eten, maar kies iets anders. Vertraag de afstand tot eten, doe eerst iets anders, dan zakt de eetbehoefte af. Belonen kun je ook door het los te koppelen van eten, zoals een bosje bloemen voor jezelf kopen of iets leuks doen.

Joke leert van jezelf te houden, jezelf te belonen, trots te zijn, óók als je een kleine stap gezet hebt.

"Het belangrijkste is om een aanpak te kiezen die past bij jouw behoeften en levensstijl, zodat je je doelen bereikt en behoudt. Ik kan als gewichtconsulent daarbij helpen. Ik breng met jou de situatie in kaart. Samen lopen we het pad."

Soof vertelt verder Een gat in de HUP

Tekst: Marianne Hutters-Dijkhuizen

Het is een prachtige zondagmorgen. We zijn een beetje laat voor ons doen en daardoor is het een beetje druk op de hondenuitlaatplaats. Dat geeft op zich niet, maar de kans bestaat dan al gauw dat het vrouwtje weer eens aan de klets raakt en ik uitgepoept en wel sta te wachten of ze nou nog eens doorloopt. Op zondagochtend wacht mijn baas namelijk op me met een lekker bakje vlees. En natuurlijk houdt mijn vrouwtje daar geen rekening mee, als er een grote omheining geplaatst is aan het einde van de HUP. Daar moet ze dan het fijne van weten.

Lag er een lijk?

Een vriendelijke buurvrouw wijst ons erop dat de prullenbak (ja, diezelfde prullenbak die uit mijn eigen hof gepikt is) ook hier op mysterieuze wijze is verdwenen. De hondenbezitters, die waarschijnlijk in wilde paniek waren, hebben daarom geheel abuis hun poepzakjes gedeponeerd op de plek waar die prullenbak ooit heeft gestaan. Er wordt schande van gesproken, want dat is best asociaal. Ik sta achter de heg nieuwsgierig te snuffelen en bedenk me of we ook deze Wijkijker weer over poep gaan schrijven. En jawel, ik ben er bang voor. Als de consternatie over de poepzakjes is weggezakt, vragen de vrouwen zich af waarom het pad aan het einde is afgegraven. Was het vervuild? Lag er een lijk?

Het is te ondiep voor een tweede ondergrondse vuilcontainer. De plek van de afgraving... Ze snappen er allebei niks van. De tijd zal het leren. Ondertussen ben ik leeg en wil ik naar huis. Gelukkig heeft de vriendelijke buurvrouw ook zin in koffie, dus lopen we door. Ik ben benieuwd wanneer we weten wat er hier gaat gebeuren en hoe hoog de berg poepzakjes zal worden. Ach, het zal mijn tijd wel duren.

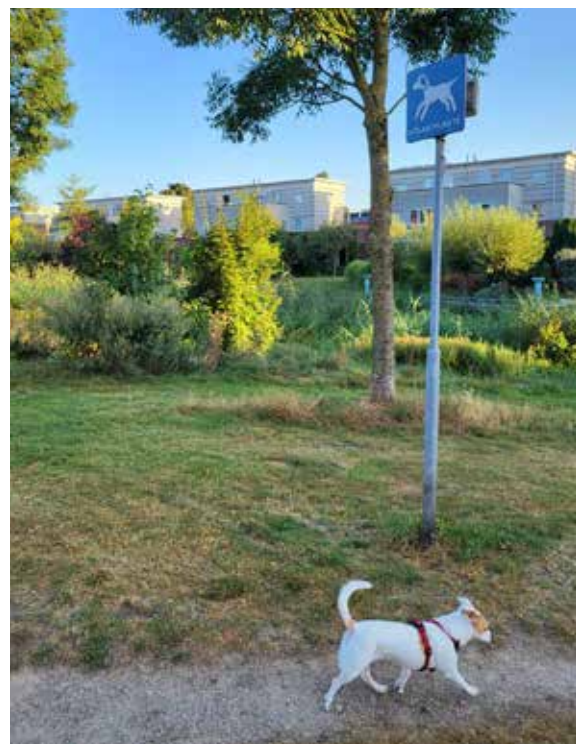
Een groen hok

Een paar weken later is het me nog niet volkomen duidelijk. Al zijn de poepzakjes verdwenen, er staat nu een gigantisch groen hok! Dat heeft schijnbaar te maken met elektriciteit. En alsof het zo moet zijn: Wendy vraagt ons om elke HUP in Het Woudhuis te testen. Eigenlijk net zoals de kinderspeelplaatsen eerder getest zijn. Nou, daar heb ik wel oren naar. Ik ben misschien niet heel kritisch, maar ik ben ook niet even tevreden over alle hondenuitlaatplaatsen. Dus jullie lezen in de komende edities nog héél veel van 'mijn pootje'.

Wordt vervolgd!

Grote poot, Soof

Nieuw: lees meer over de wijk op
www.osseveld-woudhuis.nl



De krant lezen

Op HUP De Hovenlaan kom ik bijna iedere ochtend. Ik doe daar mijn behoefte, zodat ik verder rustig door de wijk kan lopen. Hierdoor kan ik rustig snuffelen, of, zoals wij honden dat noemen, de krant lezen. Deze HUP is mooi groot en overzichtelijk. Het wandelpad zou breder mogen, omdat baasjes elkaar niet kunnen passeren. Er is een tussenstuk waardoor honden die elkaar niet zo liggen veilig kunnen uitwijken.

Materiaal

Er is een prullenbak. Voor eventuele vissers zou het handig zijn als er bankjes waren. De eenden die 's morgens vroeg liggen te slapen zijn in principe zo weggejaagd. Dat er geen hek aanwezig is, is gevaarlijk: je kunt nu zó de grote weg op rennen. Er zijn hier geen speelmogelijkheden voor honden aangebracht terwijl daar wel plek voor zou zijn, op het aan de HUP grenzende grasveld. Tussen de poep spelen vinden we natuurlijk niet echt fijn. Er zijn namelijk wel eens weken dat je goed moet kijken waar je je hoopje kwijt kan, als ik het dan zo plat mag zeggen.

Grasaar

Wat me ook van het hart moet is de opkomst van de grasaar. Ik hoef u natuurlijk niet meer te vertellen hoe gevaarlijk deze is voor ons dieren. Toch groeien ze weelderig langs de kant en dat is niet fijn als ik mijn neus in iemands zaken wil steken. Kinderen moeten veilig kunnen spelen en wij honden hebben ook het recht om veilig te kunnen recreëren.

Al met al krijgt deze HUP zes pootjes van mij. Dat is een voldoende, maar er kan dus nog veel verbeterd worden.

Ben je hondenbezitter en ben je het hier mee eens of juist niet? Of vind je dat ik iets ben vergeten? Schroom dan niet en mail me - of laat het me weten als we elkaar tegenkomen op de HUP.

Wordt vervolgd!

Grote poot, Soof



Soof onderzoekt

De grote honden-uitlaat- plaats-test ofwel HUP-test

HUP aan De Hovenlaan

Tekst: Marianne Hutters-Dijkhuizen

Foto's: Robin Hutters





Creatief in de wijk Bart van Uiter over zijn ultieme passie:

"Verhalen vertellen in
beeld en in woord."

Tekst: Hans Verbeek/Foto's: Pieter Verdoorn

Toen we afspraken voor dit interview hadden Bart en ik elkaar nog nooit gezien. En dat is raar, want Bart is fotograaf bij de Wijkkijker en hij maakte ook foto's bij artikelen die ik schreef. In dit artikel maakt ook u kennis met hem, met zijn hobby's en zijn werk bij De Passerel.

Even voorstellen: wie is Bart van Uiter?

Bart is 62 jaar geleden geboren in Amsterdam, in een heel bijzondere buurt: De Dageraad. Het is het voorbeeld van de Amsterdamse School; zoek online maar eens naar Museum Het Schip). Bart heeft een 'aangeboren' bewondering voor deze bouwstijl. Het gezin, met vader, moeder, broer en zus, verhuisde toen Bart twee jaar was naar Apeldoorn. Het Amsterdamse in hem is niet verdwenen. Dat merk je als interviewer ook: Bart praat snel, is alert en gedreven. In wat hij vertelt is niet veel ruimte voor twijfel: iets is goed of niet.

Dat komt ook tot uitdrukking in zijn keuzes. Zo volgde hij – na te zijn opgegroeid aan de rand van Orden – met een MAVO-diploma een autotechnische opleiding. Al redelijk snel kwam hij tot de conclusie dat dit niets voor hem was. Hij koos voor de opleiding tot activiteitenbegeleider in Epe. Van techniek naar de mensen.

Na een oproep voor de dienstplicht deed hij met succes een beroep op de Wet gewetensbezwaarden militaire dienst. Vervolgens vervulde hij 21 maanden en 3 dagen vervangende dienstplicht, in een verpleeghuis in Utrecht. En daar start de rode lijn in zijn leven: Bart werkte als activiteitenbegeleider achtereenvolgens in Utrecht, Winterswijk en Arnhem.

Het volgen van een communicatieopleiding betekende een nieuwe stap. Die opleiding,

gecombineerd met zijn kennis uit de zorg, bracht hem kort in de wereld van de zorgverzekeraars. En van daar was de stap naar communicatie in de GGZ niet groot. Er werd met mensen die dagbesteding nodig hadden zelfs een full service reclamebureau opgezet. "Daar ligt ook de eerste relatie met de Wijkkijker, waarvan wij toen de opmaak verzorgden."

Na omzwervingen werkt Bart nu sinds een jaar voor De Passerel. Ook daar valt veel te doen en dus is Bart nog lang niet klaar, als liefhebber van zijn vak. Bart woont sinds 2006 in de wijk. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen en een kleinzoon.

Fotografie als Hobby (met een hoofletter 'H')

Eén van zijn hobby's is het maken van foto's. "Dat leerde ik van mijn vader en doe ik bijna mijn hele leven al; sinds een tijdje ook voor de Wijkkijker. Een mooie foto is die van twee bewoners van het AZC aan de Deventerstraat, in de voormalige kapel daar. De foto stond in de laatste twee nummers, eerst in kleur de tweede keer in zwart-wit. Ik heb een voorliefde voor zwart-wit fotografie. Zwart-wit foto's versterken voor mij het contrast tussen licht en donker, waardoor schaduw en licht de hoofdrol spelen. Zonder afleiding van kleur ligt de focus meer op het onderwerp, wat voor mij de essentie van de foto versterkt."

De Passerel en podcasts

Sinds een klein jaar werkt Bart dus voor De Passerel. Dat is een organisatie die in de regio ondersteuning geeft aan mensen die het zelf niet (altijd alleen) redden in werk, wonen of leven. De Passerel is actief in Apeldoorn en in een aantal omliggende gemeenten, en dus ook in onze wijk. Er is een locatie voor begeleid wonen tegenover Kinderboerderij Laag Buurlo. Ook begeleidt De Passerel mensen thuis.

Wie nog nooit bij horecagelegenheid Het Oude Kantongerecht in de stad is geweest, heeft wat gemist. Daar werken ook mensen onder begeleiding van beroepskrachten van De Passerel. "In de aanpak bij de Passerel draait het om vertrouwen, mogelijkheden en ontwikkeling van de mensen. Wij zien altijd een mogelijkheid tot ontwikkeling, hoe klein dat soms ook mag lijken."

"Naast het zelf fotograferen werk ik mee in de organisatie van Apeldoorn Photo. Het platform voor fotografie. Wij organiseren om de twee jaar een FotoFestival (2025), Fotocafe's en hebben een online Galerij. Het is een mooie manier om werk van andere te laten zien en verhalen te delen en te inspireren."

Bart werkt bij De Passerel als communicatieadviseur. Zijn ambitie is dat iedereen in het werkgebied weet wat De Passerel doet en voor wie. De hulp die de organisatie biedt is heel dankbaar werk, maar kan niet alleen met beroepskrachten gedaan worden.

Op het moment van dit interview heeft Bart de eerste serie podcasts die de verschillende activiteiten van De Passerel in beeld brengen afgerond. Met de podcasts kunnen mensen die de organisatie niet (goed) kennen worden geïnformeerd – en ze helpen om anderen een goed beeld te geven van De Passerel. Cliënten, ouders en medewerkers komen aan het woord en vertellen hun verhaal. Er is al besloten om een tweede serie te maken.

Wilt u meer weten, dan kunt u de podcasts, onder de naam 'Studio De Passerel' vinden op de bekende podcast-apps en op de website: www.de-passerel.nl.

Bart geeft aan dat hij een podcast een mooi middel vindt om informatie te geven. "Je hoort de persoon praten en je voelt de passie en de emotie. Een stukje tekst met een foto en een link naar de podcast is genoeg om in dit digitale tijdperk informatie over te brengen. Misschien een idee voor de toekomst van de Wijkkijker?"



Schilderij:
Debora Bernhard

Soos Osseveld-Woudhuis

Tot Corona aan de deur klopte, was er elke dinsdag van 14 tot 16 uur in Het Bolwerk een Soos. Daar speelde men een spelletje, maakte kaarten of kwam gewoon gezellig met anderen praten.

Ons doel is gewoon gezellig een middag met elkaar doorbrengen en contact te maken, niets moet, (bijna) alles mag! Nu staan we op het punt om de Soos nieuw leven in te blazen.

De oorspronkelijke initiatiefnemers zijn de 80 al ruim gepasseerd. En daarom zoeken we vrijwilligers om de middag in goede banen te leiden. Per keer zoeken we twee vrijwilligers die helpen om de spelletjes klaar te zetten, koffie en thee zetten en aan het einde van de middag alles weer opruimen.

We willen graag starten met eenmaal per maand de Soos te draaien, op de eerste dinsdag van de maand. Als er genoeg belangstelling is en er vrijwilligers zijn, kunnen we dat uitbreiden tot elke dinsdag.

**Wie wil ons helpen? Neem voor vragen en/of aanmelden contact op met:
Lida Kinneging / 06 55 75 0654
1954Lida@gmail.com**






Warm, waardig & waardevol

- Volledige uitvaartverzorging
- Inlooptsprekuren elke dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur en elke 1^e dinsdag van de maand van 18.00 tot 20.00 uur
- Eigen afscheidshuis met vier 24-uurs kamers
- Samenwerking met alle verzekeringsmaatschappijen
- Scherpe tarieven en maatschappelijk verantwoord



Eglantierlaan 201
7329 AP Apeldoorn

Bel voor vrijblijvend advies
055-8001998

www.ahdo.nl
info@ahdo.nl



Tiny Forest

Klussen in 'Het Opkikkerbosje'

Samen storingskruiden wieden en bloeiende wilde flora ruimte bieden

Tekst: Erik Gorter i.s.m. Wendy Le Griep

Foto's: Wendy Le Griep

In de lente onderging het Tiny Forest, 'Het Opkikkerbosje' aan het Ravelijn-Station Osseveld een ware metamorfose. Om het mooi te houden konden wijkbewoners samen met medewerkers ecologie van de gemeente Apeldoorn en vrijwilligers van het IVN helpen bij het handmatig verwijderen van zogenaamde 'storingskruiden' die voor zichzelf leefruimte claimden ten koste van de gezaaide bloeiende wilde flora.

Storingskruiden zijn ongewenste planten die ontstaan na werkzaamheden en een beeld kunnen geven dat de boel verwaarloosd is.

Al deze handen waren zeer welkom om onder meer perzikkruid, brandnetel, winde, distels e.d. handmatig weg te halen. Zo kregen de gezaaide bloeiende kruiden en de eerder aangeplante struiken en jonge boompjes weer meer ruimte én licht. De storingsplanten bleken door de vochtige aarde overigens gemakkelijk te verwijderen.

De bedoeling is om in het najaar de kruiden die tussen de struiken en bomen groeien handmatig te maaien. De gemeente zal tevens een laag blad toevoegen.

Die bladlaag zorgt voor een goede bodem voor de bomen en struiken. Wel zal er aan de voorkant van het Tiny Forest ruimte blijven voor wilde flora ten behoeve van de wilde bijen en vlinders. In het najaar zijn er een aantal fruitbomen en heesters met plukfruit geplant. Kinderen van de omliggende basisscholen konden hierbij helpen. Zo wordt dit Tiny Forest ook echt 'hun' Tiny Forest.

Het toekomstige onderhoud van het Tiny Forest/Opkikkerbosje wordt in samenspraak met het IVN en de basisscholen verder opgepakt. De basisscholen kunnen gebruik maken van het Opkikkerbosje voor hun natuurlessen. En hoe mooi is het dan als de scholen met de kinderen ook bijdragen aan het onderhoud?!

Wil je een keer helpen bij het onderhoud? Neem dan contact op met Erik Gorter of Marieke Sprey.

Erik Gorter
Ecologisch beheerder
Gemeente Apeldoorn
h.gorter@apeldoorn.nl

Marieke Sprey
Coördinator Tiny Forest I.V.N
sprey.marieke@gmail.com




Authentiek vakmanschap

Passie voor uw vloer

Oog voor detail

Mark Nieuwenhuis
Lupineweg 54
06-26 26 43 23
info@perfectionparket.nl
www.perfectionparket.nl

drukkerij **de Bij**



Met ons drukwerk
uw doel bereikt

Drukkerij de Bij B.V.
Donauweg 2c
1043 AJ Amsterdam
T 020 613 66 99
drukkerij@debij.nl
www.debij.nl

Academie voor Zelfstandigheid

Maria is vrijwilliger bij de mooiste en leukste academie die er is!

Tekst en foto: Maria Rovers

Op zoek naar een nieuwe uitdaging verdiepte ik me in ander vrijwilligerswerk dan ik tot nu toe heb gedaan. Op de website van 'Apeldoorn pakt aan' zag ik dat de Academie voor Zelfstandigheid een trainer zocht, voor 3 tot 4 uur per week. De vacature sprak mij meteen aan en dus schreef ik een mail aan Inge Uiterweerd, de coördinator vrijwilligers. Zij belde mij al snel en zo kwam ik vervolgens via haar in contact met Daphne van der Meer, coördinerend trainer van de Academie. Na een gesprek en een inwerkochtend ging ik aan de slag met mijn eerste twee individuele studenten. De een had een leervraag op het gebied van financiën en de ander wilde graag meer leren over EHBO.

Wat is de Academie voor Zelfstandigheid?

De Academie voor Zelfstandigheid maakt deel uit van 's Heeren Loo, een landelijke organisatie voor de opvang en begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking. De Academie bestaat inmiddels 8 jaar. Ze heeft o.a. als doel om mensen met een verstandelijke beperking de mogelijkheid te bieden om zich op hun manier en in hun tempo verder te ontwikkelen. De Academie werkt met een jaaroverzicht waarop het totale aanbod aan trainingen staat. Ook staat er bij op welke dagen en tijden die trainingen worden gegeven.

Drie trainers werken er in vaste dienst. Zij worden bij de groeps- en individuele trainingen geassisteerd door vrijwilligers en stagiaires. Daarnaast zorgen er gastheren en -vrouwen voor koffie en thee en voeren zij andere ondersteunende werkzaamheden uit.

Het aanbod van de Academie staat niet alleen open voor studenten van 's Heeren; ook studenten van andere organisaties voor mensen met een verstandelijke beperking zijn welkom, net als studenten die thuis wonen.

Trainingen

Er worden dus zowel groeps- als individuele trainingen gegeven. Bij de intake wordt er o.a. gekeken naar wat de student graag wil leren en op welke manier de Academie daar bij kan helpen. Voorop staan dat



de studenten een positieve leerervaring opdoen én dat hun gevoel van eigenwaarde en hun ontwikkeling zoveel mogelijk gestimuleerd worden. Individuele studenten krijgen een uur les, groepslessen duren langer.

Voorbeelden van groepstrainingen:

Vertrouwen in jezelf / Vriendschap en relaties / Seksualiteit / Omgaan met rouw, dood en verlies / EHBO / Gezonde voeding en koken en Kunstklas.

Voorbeelden van individuele trainingen:

Huishoudelijke vaardigheden / Leren op je werkplek / Huiswerkbegeleiding en Theorie voor auto- of scooterrijbewijs.

Wil je ook student worden bij de Academie voor Zelfstandigheid?
Dan nodig ik je namens de trainers van harte uit om ons te benaderen!

Bel naar 06-13 94 50 49
Of mail naar avz.apeldoorn@sheerenloo.nl

Wil je vrijwilliger worden bij de Academie?

Neem dan contact op met
Inge Uiterweerd,
coördinator vrijwilligers
06-25 12 69 20
vrijwilligers.apeldoorn@sheerenloo.nl

Wil je vrijwilliger worden, maar dan niet bij de Academie? Kijk dan eens op
www.apeldoornpaktaan.nl

Hier vind je een nagenoeg compleet overzicht van alle openstaande vrijwilligersvacatures!

Foto: WM Le Griep

Maria: mijn ervaringen tot nu toe

Ik ervaar deze werkplek als een hele positieve plek. De sfeer is warm en open en ik word van alle kanten geholpen wanneer nodig. Met het doen van vrijwilligerswerk ga je weliswaar een bepaalde verplichting aan, maar de sfeer en het werk geven mij zoveel voldoening dat het niet als zodanig voelt.

Ik moest (en moet) zeker wennen aan het begeleiden van studenten met een verstandelijke beperking, omdat ik geen ervaring met deze doelgroep heb. Het vraagt creativiteit om de lesstof zó te brengen dat de student er plezier aan beleeft en ook iets leert. Daarnaast heeft iedere student zijn of haar eigen karakter. Ook dat maakt dat ik nog wel echt moet zoeken naar de juiste aanpak. Maar gelukkig zijn er dan de vaste, ervaren trainers, die mij ondersteunen bij deze zoektocht.

Op het moment dat ik dit schrijf, heb ik met één student de training afgerond. Met de andere student ben ik nog bezig. Doordat ik hem steeds beter leer kennen, groeit het contact beetje bij beetje - niet iedere student heeft behoefte aan uitgebreide communicatie - en ontdek ik steeds beter hoe ik de lesstof het beste over kan brengen. We wisselen nu theorie en praktijk af, deels in spelvorm, zodat hij de les kan blijven volhouden. Ik krijg ook de ruimte om mijn eigen oefeningen te bedenken.

Ik vind het erg leuk om zo ook een bijdrage te kunnen leveren aan het ontwikkelen van lesstof. Mijn levenservaring en mijn goed ontwikkelde gevoel ervaar ik daarbij als een voordeel. Al met al hoop ik dit vrijwilligerswerk nog lang te kunnen blijven doen!

Maria Rovers

Twintig jaar woongemeenschap voor senioren 'Ruisend Veld'

"Ruisend Veld, de woongemeenschap van senioren gevestigd aan Het Verlaat in Apeldoorn, vierde in augustus haar 20-jarig bestaan. Er is veel gebeurd in die 20 jaar, maar ook veel hetzelfde gebleven. Natuurlijk, er zijn bewoners verhuisd of overleden. En er zijn nieuwe bewoners gekomen. Maar wat gebleven is zijn de saamhorigheid en het gevoel iets voor elkaar te willen betekenen.

Er wordt indien nodig iemand naar arts of ziekenhuis gebracht en weer opgehaald, of je gaat even bij de arts mee naar binnen. Je doet een boodschapje voor de burens. Er wordt nog steeds, als je dat wilt, wekelijks samen koffiedronken. Er wordt op woensdagmiddag geklaverjast en op vrijdagmiddag bridge gespeeld. Daarna bestellen de spelers nog wel eens wat te eten en hebben ze samen nog een paar gezellige uurtjes. Of er is een spelletjesmiddag. Of je bedenkt zelf iets gezelligs. Samen fietsen bijvoorbeeld, dat kan allemaal in onze woongemeenschap. Dan is er nog een aantal keer per jaar de gezamenlijke maaltijd, waaronder het stampottenbuffet. En natuurlijk vieren we jaarlijks samen Sinterklaas en Kerst. Voor ieder die daaraan mee wil doen - en dat zijn de meesten.

Nu zijn we op zoek naar mensen die ook interesse hebben in deze manier van wonen. Mensen die nadenken over hoe in de toekomst te wonen en te leven. Mensen van 55 jaar en ouder. En denk niet dat je nog lang niet zover bent, want dan ben je meestal te laat. We willen als groep graag wat verjonging. Waarom? Nou, om onze activiteiten binnenshuis te kunnen uitbreiden en te kunnen blijven doen. En om iets voor elkaar te kunnen blijven betekenen.

Nieuwsgierig geworden?

Bezoek onze mooie website voor meer informatie. Ook kun je hier een gesprek aanvragen. Als bewoner van het eerste uur kan ik alleen maar zeggen: doen!"

Marianne Meijerink

Woongemeenschap voor senioren Ruisend veld
www.ruisendveld.nl



Foto: Ruisend Veld

'Eén aanspreekpunt voor al je financiële zaken'

- Hypotheek
- Lenen
- Pensioen
- Verzekeren
- Financiële planning

Wil je ook onafhankelijk financieel advies? Ik kom graag bij je langs voor een kennismakingsgesprek.



055 2032 048

www.holtkampfinancieeladvies.nl

Financiële tips?

Volg Holtkamp Financieel Advies op [f](#) [i](#) [in](#)



Zwemlessen voor
Survival ABC
Privé, duo of trio
zwemles
Snelcursus (survival
ABC)
Zwemmen met een
beperking
Zeemeermincursus
Kinderfeestjes

Ervaringen:
Beide kinderen hebben met veel plezier gezwommen bij Kablau. We hebben bewust voor Kablau gekozen omdat Jeanette les geeft in kleine groepjes en werkt met garantiepakketten. Zo kan ze bijna individueel/persoonlijk lesgeven. Het is ons zeer goed bevallen.



Maatwerk * Kindvriendelijk * Ervaring * Persoonlijk * Meedenkend * Kwaliteit * Zonlid * Rustige en veilige leeromgeving * Garantiepakketten



Zwemlocatie
Beekbergen:
Parc Spelderholt

Contact:
Tel: 055-8441356 of 06-51076480
Mail: zwemschoolkablau@icloud.com

www.zwemschool-kablau.nl

Hoera, Apeldoornse improvisatiegroep Rechts van het Midden bestaat vijf jaar!

Tekst: Hans Verbeek
Foto: Wendy Le Griep

Wat in 2019 ontstond uit een cursus van Improschool Apeldoorn, is inmiddels uitgegroeid tot dé improvisatietheatergroep van Apeldoorn. Rechts van het Midden, een gezelschap met momenteel twaalf enthousiaste leden, bestaat dit jaar vijf jaar!

Om dit jubileum te vieren gaven ze op 4 en 5 oktober jl. een speciaal jubileumoptreden in de Gigant.

De afgelopen jaren heeft dit gezelschap op diverse plekken in binnen- en buitenland volledig geïmproviseerd theater gemaakt. Een theatervorm waarin zonder script de meest uiteenlopende scènes worden neergezet, aan de hand van suggesties uit het publiek. Met spontane interacties, snelle humor en creatieve invallen zorgen de spelers voor unieke voorstellingen, die ook nog leuk zijn om naar te kijken.

Om deze vorm van theater te beheersen wordt er door de leden van Rechts van het Midden veel geoefend. Niet aan de hand van een script, maar een techniek. Wekelijks trainen de leden vaardigheden als het durven falen, het accepteren van aanbod van de ander of het loslaten van eigen ideeën. Ook is er aandacht voor geïmproviseerde zang en verschillende vormen van theater, zoals bekend van televisieprogramma's als De Lama's en De vloer op.



Voorstellingen – die ze trouwens zelf organiseren – bestaan uit een mix van eigen optredens en wedstrijden tegen theater(sport)groepen uit andere steden. Daarnaast zijn ze trots op enkele bijzondere optredens, zoals die tijdens een bruiloft en een pensioenfeest. Ook zijn ze jaarlijks te vinden op Apeldoornse cultuurevenementen zoals Cultuur bij je Buur en Ik Toon. Daarmee zijn ze inmiddels niet meer weg te denken uit de amateurkunst in Apeldoorn.

De jubileumvoorstellingen in de Gigant op 4 en 5 oktober waren dan ook een unieke kans om terug te kijken op 5 jaar improvisatietheater. Beide voorstellingen waren volledig uitverkocht.

Heb je ze gemist? Dan kun je op 14 december a.s. nog naar een speciale kerstvoorstelling. De eerste thuiswedstrijd van komend seizoen spelen ze op 12 februari tegen Woest! uit Arnhem. Wil je kaartjes, of eerst even wat meer informatie? Kijk dan op de website.

Rechts van het Midden
www.rechtsvanhetmidden.nl

CULTUUR CAFÉ



In de kapel op onze COA Locatie

Elke dinsdag 19:30

Voel je welkom om ons te ontmoeten iedere dinsdagavond in het cultuurcafé. Samen koffie drinken, een spelletje doen en het ontdekken van elkaars culturen. Aankomen niet nodig, maar wel handig! Whatsapp naar 0650191570.

Deventerstraat 461 Apeldoorn

Is je kind weer uit zijn shirtje gegroeid?

Struikel je over de duplo?



Krijg de kleertjes.nl

Ruil makkelijk kleertjes en speelgoed, via internet óf bij jou in de buurt

Via KrijgdeKleertjes.nl geef je kinderspullen door aan een andere ouder. Zelf kun je uit het hele aanbod een leuk pakket kiezen dat bij jouw kind past: rullen! Duizenden ouders doen al mee.

Meer weten?

www.krijgdekleertjes.nl

@krygdekleertjes

/krijgdekleertjes



Foto: WM Le Griep

BEKIJK HIER DE ACTUELE AGENDA VOOR
ALLE SPORTWEDSTRIJDEN EN EVENTS



OMNISPORT

Gratis proefles

Bootcamp | Hardloophbootcamp | Personal training |
Business Bootcamp

Wil jij werken aan je uithoudingsvermogen en
kracht? En wil je jouw mentale weerbaarheid
vergroten? Kom bootcampen in de buitenlucht.

Ontdek de kracht van buiten sporten! Doe een
gratis proefles en ontdek of bootcamp bij je
past!

Roy
Bootcamp



info@roybootcamp.nl | www.roybootcamp.nl

PC-Opruimen.nl

Uw persoonlijke computerhulp
aan huis



Bij ons kunt u o.a. terecht voor:

- * Opschonen van PC, Mac of laptop
- * Oplossen van wifi-storingen
- * Virus/spyware/malware verwijderen
- * Randapparatuur aansluiten
- * Nieuwe computer installeren

Kijk voor meer informatie op
www.pc-opruimen.nl

Mail naar: info@pc-opruimen.nl

Bel ons op: 055-2058331

November actie maand

MASSAGE

Maakt u in deze maand een boeking voor uw massage met
behandelingstijd vanaf 1 u. via www.messagecorpora.nl,
"Boek nu" reserveringsknop,
dan ontvang u na uw behandeling een waardebon van €10
korting voor een volgende massage naar keuze, voor uzelf
of voor een ander. Actie geldt ook voor aanschaf
cadeaubon.

1 waardebon per behandeling, geldig t/m 28-2-2025

Bent u ook zo toe aan een welverdiend moment van ontspanning?
Massage is een belangrijke aanvulling op uw gezonde levensstijl en
geeft evenwichtigheid in uw gestel en welzijn. Massage heeft
een doelstelling. Heeft u o.a. last van spanning, vast zittende
spieren, stress, slecht slapen, ga de strijd aan en
ervaar de kracht van massage!

MASSAGES

Sport-Ontspanning
Anti Stress-Stressless
Lomi-Ayurveda
combi massage
Scrub-Kruidenstempel
Klachten behandeling



Ook voor Reiki
en
Reiki massage



Massage Corpora

Zonnewende 15, 7325 EL Apeldoorn

Tel. 0648563005-messagecorpora@gmail.com

www.messagecorpora.nl

Afwijkend wedstrijdje planeet schieten

Tekst: Theo Groen / Foto: Google Earth

In mijn jeugd werd ik gegrepen door sciencefiction. Mijn vader
schreef recensies over boeken voor de krant en hij las die
boeken natuurlijk ook thuis. Zo maakte ik, op veel te jonge
leeftijd, kennis met het boek *De cirkels*, van de Belgische
schrijver Paul van Herck.

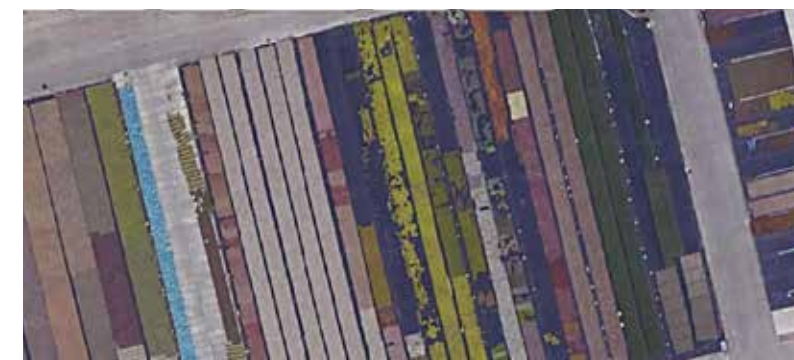
Korte samenvatting: astronomen ontdekken dat op de planeet
Jupiter concentrische witte en rode cirkels ontstaan. Die móeten
wel kunstmatig zijn. Deskundigen zien hierin een signaal van
onbekende wezens uit de ruimte, die wellicht zo proberen om
contact met ons aardbewoners te maken. Een tijdje later worden
ook radiosignalen van deze ruimtewezens opgevangen, maar de
ontcijfering blijkt heel lastig.

Europa besluit positief te reageren op dit signaal en een soortge-
lijk teken te maken: witte en rode kolen worden in een groot deel
van West-Europa geplant. Ook Apeldoorn ligt in dit gebied. Enkele
weken later naderen enkele buitenaardse ruimteschepen - die
overigens een behoorlijke snelheid hebben - de aarde. Bezoek van
buitenaardse wezens! De verwachtingen zijn hooggespannen.

Dan meldt zich iemand die de radiosignalen kan vertalen. Helaas
blijkt uit het bericht dat de onbekende ruimtewezens een
kosmische wedstrijd 'planeetje schieten' hebben georganiseerd.
Naast Jupiter schieten zij nu ook op onze aarde. Dankzij ons eigen
enthousiasme hebben (of liever gezegd: zijn) wij nu ook een
mooie schietschijf. Het laatste nieuws is dat topschutter Yffrux
zojuist heeft geschoten en dat zijn volgende salvo 'goed op koers'
ligt. Dan wordt het stil. Vanaf dat moment was ik een fan van
sciencefiction verhalen.

Ik loop over de Veenhuizerweg en dan onder het tunneltje door,
langs de kwekerij De Croon Plants (mooi bedrijf overigens!) aan
de Klaverweg. Ik zie strakke rijen met allerlei soorten en kleuren
vetplanten. Opeens bedenk dat dit terrein vanuit de ruimte moet
lijken op een soort streepjescode.

De kans is niet heel erg groot, maar het zal maar nét op dit
moment de verkeerde soort buitenaardse lieden aantrekken.
Aliens die deze streepjescode verkeerd interpreteren en besluiten
om te kijken wat hier aan de hand is. Ik draai meteen om, loop
wat sneller dan gewoonlijk terug door het tunneltje - en kom
gelukkig weer veilig in Osseveld-Oost.



Circusmiddag bij Circus Apeldoorn!

Wil je weten of er een circusartiest in je
schuilt? Dan ben je van harte welkom op
de vrije inloop circusmiddag! Je kan daar,
zelfstandig, aan de slag met onderdelen
waar jij beter in wil worden: eenwieleren,
ballopen, jongleren, tissu (luchtacrob-
atiek) en nog veel meer! En wij gaan jou
daarbij helpen!

Dag: zaterdag 30 november 2024

Tijd: 14:00 - 16:00

Waar: Gymzaal De Keerkring

Kosten: Gratis

Let op: aanmelden is verplicht!

Vermeld bij je aanmelding de naam en
leeftijd per kind en het telefoonnummer
waarop de ouders tijdens de middag
bereikbaar zijn.

Heb je vragen? Mail of app ons dan
gerust! Wil je langs komen, stuur dan
even een mailtje.

Met hartelijke groet,
Anke en Tjapko

Circus Apeldoorn
info@circusapeldoorn.nl
06-36569668
www.circusapeldoorn.nl



Foto: Circus Apeldoorn

PETER JONGMAN

06 81 56 29 48

peter@jongmansbloemenstal.nl

Volg ons op Facebook!



Wij staan donderdag,
vrijdag en zaterdag met
een verkoopkraam op
Winkelcentrum 't Fort



jongmansbloemenstal.nl

Durf te denken!

Samen beter leren denken in de Denkstudio van Talma Borgh

Wil je oprecht leren luisteren naar anderen en de juiste vragen stellen? Wil je je denkprocessen beter structureren en ontwikkelen? Ben je nieuwsgierig naar wat je kunt leren van anderen en hoe je buiten je eigen 'bubbel' kunt stappen? In de Denkstudio van Talma Borgh onderzoek je hoe je deze vaardigheden kunt verbeteren én wat het oplevert om open te staan voor nieuwe perspectieven. Ik ga in gesprek met Ingrid Noordberger, groepsdeelnemer uit de wijk, en Ron Kroon.

Ingrid: "We kiezen voor onderwerpen die eigenlijk voor elke leeftijd interessant zijn. Wat is wijsheid? Wat is bewust 'zijn'? Waar hoor ik bij? Wat mis ik? Hoe houd ik rekening met de ander? Waar leef ik voor? Wat is mijn perspectief (of dat van een ander)? Of we denken na over vragen als waar word ik blij van? Wat is de zin van ouder worden? Wat is essentieel in je bestaan? Waar kies je voor, als je nog één of vijf jaar te leven hebt?"

Durf in de Denkstudio te zeggen wat je nog nooit hebt durven zeggen. Moet je altijd de waarheid spreken? Hoe ver reikt privacy? Waarvan heb je spijt dat je het niet gezegd hebt toen de persoon nog leefde? Wat is het verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn? Vragen om te ervaren, zien en voelen, waarom je op een bepaalde manier handelt, of wat je zou willen veranderen.

Ingrid en Ron vatten de onderwerpen samen: "Wat heb je allemaal nodig om nu zinvol te leven, maar ook in je tweede levensfase? Dit vraagt om echt oprecht luisteren, diep contact met elkaar. Het gaat om wat essentieel is in je bestaan; de zingeving ervan. Waar leef je voor? Het leven is meer dan het creëren van een succesvol bestaan. Het komt neer op zelfrelativering - zelfverruiming, maar ook zelfonthechting. Het houdt ook loslaten in. Denken in mogelijkheden."

Uit het leven gegrepen

Soms gaat het om gemakkelijke thema's, soms ook niet. Zo vindt Ron Kroon, initiatiefnemer en lid van de Denkstudio (eerder gestart onder de naam Platogroep), dat de laatste levensfase niet of te weinig besproken wordt in je leven, het onderwerp is vaak taboe. Hij pleit voor meer aandacht voor de periode na de pensionering en het toewerken naar de dood. "Veel mensen worstelen met het (her)vinden van zin in het leven na een baan in onze prestatiegerichte maatschappij. Hoe ga je om met gevoelens dat je je afgewezen voelt? Er ontstaat vaak een spiritueel vacuüm bij ouderen.



Dat betekent trainen en hard werken. Wie leert je dat? Waarom is het zo moeilijk om over de dood te praten? Veel mensen hebben behoefte te leren hoe ouder te worden, hoe te sterven. De onderliggende vraag is hoe je elkaar bereikt op geestelijk gebied. Gesprekken voeren waarin je zegt wat je niet gemakkelijk zegt. Hoe uit je je als je je 'in verval' voelt? Hoe gaan we om met eindigheid? Een onderwerp dat iedereen raakt, maar ook zelf ervaart. Het kan zijn dat je je grootouders, je ouders, anderen wil begrijpen en ondersteunen. Maar het kan ook gaan om jezelf." Ron's tip: lees het boek "Eindelijk Volwassen. De wijsheid van de tweede levensfase", van Frits de Lange.

Brug tussen generaties

'Jongeren en Ouderen in Dialoog', een van de activiteiten die de gespreksgroep organiseert naast de tweewekelijkse gesprekken, is het faciliteren van waardevolle gesprekken tussen jong en oud. Jongeren gaan in gesprek met ouderen, zowel op school als op locatie bij de ouderen zelf. Tijdens deze ontmoetingen **delen ze ervaringen, leren ze van elkaar, en ontstaat er aandacht voor en begrip tussen generaties.**

Iedere even week op woensdag 10:00-12:00
Aanmelden kan via gespreksleider
Sylvia van Ark in Talma Borgh
mailadres: sva78sva@gmail.com
telefoon: 06 380 12 505

De bijeenkomsten zijn laagdrempelig, kosteloos en bieden steeds weer een verrassend inblikje in je eigen denken. Naast luisteren en praten zijn er ook creatieve opdrachten om het denken een boost te geven. Er is een agenda, maar er blijft altijd ruimte voor eigen inbreng.

De Denkstudio biedt iedere bijeenkomst ruimte aan 8 nieuwsgierige denkers om in een open en veilige omgeving met elkaar grote en minder grote vragen van het leven te bespreken.

**"Ik help met alle liefde
en professionaliteit"**



SuAZE verzorgt de uitvaart op een manier zoals jij het wilt. Persoonlijk, transparant, flexibel en bovendien betaalbaar. Ik maak alles mogelijk en zorg dat het op de meest professionele manier wordt geregeld. Ik begeleid het hele proces met al mijn liefde en inzet, van de laatste verzorging tot het nagesprek.

Heb je behoefte aan een vrijblijvende kennismaking?
Neem dan contact met me op.

SUAZE
— Anita Zengerink - RU —

UITVAARTVERZORGING
EEN MOOI AFSCHIED MET LIEFDE GEREGLD

Anita Zengerink

055 - 843 95 85 | info@suaze.nl | www.suaze.nl | Het Kasteel 113, 7325 PB Apeldoorn

Creatief in de wijk

Bep Verhoef

Creagroep 'Steekje los' breidt voor goede doelen

Tekst en foto's: Wendy Le Griep

Tijdens de duurzaamheidsmarkt in Winkelcentrum 't Fort van zaterdag 8 juni jl. sprak ik bij één van de deelnemende kramen met Bep Verhoef, wijkbewoonster van Het Woudhuis. We belandden al pratende bij één van haar grote passies, namelijk breien. Bep breidt voor goede doelen en dat doet ze samen met andere vrijwilligsters van de creagroep 'Steekje los'. Steekje los komt elke week samen aan het Hofveld 21-23, de vaste locatie van het Leger des Heils in Apeldoorn Zuid. Hier breien de dames elke donderdagochtend van 9:30-12:00 uur kinderkleding, mutsen, sjaals, handschoenen, net waar behoefte aan is. Zie hier de perfecte mix voor een nieuwe 'Creatief in de wijk'.

Met haar 84 lenten 'in the pocket' kan én wil Bep nog geen minuut stilzitten: tot op de dag van vandaag leert ze als echte autodidact steeds weer nieuwe dingen. Niet zozeer vanuit de boeken, maar door goed te kijken en na te doen.

Van boerderij naar EHBO landskampioen

Bep haar levensloop begint op de boerderij in Benschop (nabij Utrecht), waar ze als op één na oudste in een gezin met 8 kinderen stevig moest meewerken op de boerderij. Zodra het kon, verruilde ze zonder enige twijfel of spijt het boerenleven voor een ander leven: Bep werkte in Ermelo bij 's Heerenloo, werkte in Woerden in een 'bejaardenhuis', haalde haar EHBO diploma en haar rijbewijs. Zij volgde ook een opleiding in de ouderenzorg. Jarenlang werkte zij in het 'open bejaarden werk', wat nu bekend staat als de wijkzorg.

Met haar EHBO diploma op zak leerde Bep verder: voor instructeur EHBO -kinder-EHBO- reanimatie, BHV en AED. Toen verzorgde zij door het hele land reanimatie- en EHBO cursussen etc. voor scholen, bedrijven en verenigingen. Bep: "Ik nam in 1969 deel aan EHBO wedstrijden en haalde als teamleidster het hoogst haalbare: ik werd in 1971 landskampioen EHBO." Ondertussen breide en haakte Bep al regelmatig in haar vrije tijd: "Niet van patronen hoor, ik maakte dingen na, heb het mijzelf geleerd."

Handwerk voor Peru

Na haar pensionering stond Bep regelmatig met haar 'breisels' in een kraam op markten en braderieën. Na aftrek van de kraamhuur en de materiaalkosten



doneerde ze de 'winst' aan een goed doel ten behoeve van straatkinderen in Peru: "Bij elkaar heb ik in de loop van de jaren ruim € 4000,- gedoneerd."

"Omdat ik mijn EHBO bevoegdheden had, ging ik vele jaren als begeleidster mee op begeleide groepsreizen van Arke en Kras. Zo heb ik na mijn pensionering nog veel van Europa gezien."

De tuinkabouters verhuisden mee

"In 2016 ontmoette ik Henk. Mijn lief. Ik woonde in Almelo en hij in Apeldoorn, dus LAT-ten we de eerste 3 jaren (voor wie de afkorting niet kent: LAT: Living Apart Together). Heel modern, maar ook spannend, omdat we allebei wekelijks met de auto onderweg waren om bij elkaar te zijn. In augustus 2019 verhuisde ik naar Apeldoorn. In september 2019 zijn we getrouwd, zowel voor de burgerlijke stand als kerkelijk: in het Leger des Heils waar Henk reeds lid van was. Mijn zoon wilde mijn huis in Almelo wel overnemen, maar niet mijn verzameling tuinkabouters. Tja, die verzameling ging dus mee naar Apeldoorn.

In de coronacrisis heb ik ze allemaal een opknopbeurt gegeven. Prachtig stonden ze er daarna weer bij. Helaas is één bijzonder mooie én grote tuinkabouter voor onze woning aan de Hovenlaan meegenomen en nooit meer teruggebracht. Ik heb er zelfs nog een oproep voor gedaan in de krant, tevergeefs helaas."

Creagroep 'Steekje los'

Aan het Hofveld 21-23 kwam al een kleine groep dames bijeen om samen te handwerken. Iedereen werkte voor zichzelf. "Dat was niet wat ik zocht.



Je bent er voor elkaar en je helpt een ander waar je dit kunt. Na het wegvallen van de vaste begeleidster van de creagroep nam ik het stokje over. De groep bestond toen uit 6 dames: inmiddels tellen we 16 paar breiende en hakende handen. We gingen daarop voor goede doelen breien. Sommige dames breien vooral sjaals. Deze doneren wij nog steeds aan de daklozen in Apeldoorn. De distributie gaat via de Leger des Heils Soepbus, die in november alweer 8 maanden rijdt. Ik brei bijpassende mutsen en handschoenen bij de sjaals."

Breien waar behoefte aan is

De dames van creagroep 'Steekje los' breien nog veel meer. Het tweede goede doel dat op hun pad kwam eindigde na enkele jaren door het overlijden van de initiatiefnemer: de creadames breiden voor kinderen in een Zuid Afrikaans tehuis. Want ook in Zuid Afrika kan het erg koud worden. Nu richten de creadames zich op een nieuw project, mogelijk in Ghana, waarvoor ze waarschijnlijk babymutsjes ten behoeve van een kraamkliniek gaan breien. Bep vat het kort samen:



"Wij breien datgene waar behoefte aan is. Bij onze creagroep is iedereen welkom. Maak je bijvoorbeeld liever diamant paintings? Kan ook. Schilder je graag? Prima! Ondertussen worden de kaakspieren goed getraind, want gezelligheid staat voorop."

Goed kijken en namaken

Wie denkt dat Bep haar dagen vult met breien, die heeft het mis: "Ik ben vooral bezig met het begeleiden van anderen en anderen leren breien. Zelf brei ik nog in de avond, heerlijk ontspannen. Zolang als ik mij kan herinneren deed ik al vele jaren handwerk. Toen mijn beide zoons nog op de basisschool zaten, maakte ik al van alles. Met een diploma costumiëre op zak kon ik eigenlijk alles wel (na)maken wat mijn ogen zagen. En dat doe ik nog steeds. Ik probeer gewoon van alles uit. Goed kijken en proberen om het na te maken.

Zo heb ik ook leren schilderen. Dat begon met 'schilderen op nummer' tot aan mijn huidige fotoportretten die ik waarheidsgetrouw kan naschilderen. De hele familie, kinderen en (achter) kleinkinderen hebben bijna allemaal een eigen portret."

Naast breien en schilderen is Bep een echt familiemens. Zij blijft, zolang als dit mogelijk is, actief: met wandelen en fietsen, jaarlijks een voorraad aardbeien-rabarberjam maken, afspreken met haar zussen, tuinieren en samen met Henk elke zondagmiddag een oudere dame bezoeken in de Berkenhove. Bep zit niet stil en dat is ze ook niet van plan!

Lees verder op pagina 49...

Het autobedrijf voor Apeldoorn



DUIDELIJK | DESKUNDIG | DICHTBIJ

BIJ ONS KUNT U TERECHT VOOR:

- ✓ Personenauto's
- ✓ Bedrijfsauto's
- ✓ Onderhoud
- ✓ Reparatie
- ✓ APK-keuringen
- ✓ Schadeafwikkeling
- ✓ Mobiliteitsgarantie
- ✓ Export-service
- ✓ Carwash



AUTO WIENTJES B.V. VEENHUIZERWEG 132 | 7325 AM APELDOORN | T +31 (0)55 323 1635 | INFO@AUTOWIENTJES.NL

KIJK VOOR OCCASIONS OP WWW.AUTOWIENTJES.NL



Tekst en foto's: Wendy Le Griep



Minibieb in de wijk: Gooiland 25

Jozé en Marco Bender-Bouwmeester
zoeken verbinding met de wijk

Elke nieuwe minibieb in de wijk draagt naar mijn mening bij aan het gemeenschapsgevoel. Een minibieb nodigt uit, geeft je een (extra) doel om te gaan wandelen of te fietsen en biedt een goede reden om je uitgelezen boek(en) weg te brengen en nieuwe mee te nemen.

Nieuwe boeken, waarvan je niet wist dat ze bestonden. Die je bij toeval ontdekt in één van de vele minibiebies die onze wijk rijk is. En dan, zoals Theo Groen in een eerdere editie al schreef, je laten verrassen door al dat moois dat je zo onverwacht tegenkomt, want je wil toch niet met lege handen vertrekken?

Jozé en Marco zijn actief op zoek naar manieren om bij te dragen aan meer verbinding in de wijk en een minibieb past daar perfect bij. Jozé leest graag en veel. Zij kwam met het idee voor een minibieb. Marco is handig met zijn handen en samen struinden ze het internet af naar het perfecte minibieb-ontwerp. Dit ontwerp vonden ze in Leiden. Wat je van ver haalt, is natuurlijk altijd lekker. Hun minibieb werd gebouwd door cliënten van een houtwerkplaats aan de andere kant van ons land.

Marco zorgde voor de afwerking en de personalisatie: "Ik verfde het houtwerk opvallend rood, zorgde voor waterdichte daklijsten, een naambordje van hout en voor bitumen afdekplaatjes op het schuine dakje. De minibieb mocht natuurlijk niet omwaaien bij slecht weer, dus bevestigde ik deze aan de buitenmuur. En om te voorkomen dat de minibieb toch nog meegenomen zou kunnen worden, maakte ik deze vast aan een rvs tafel, waarvan ik de poten bevestigde op houtblokken.

Die blokken zijn met grote schroeven vastgezet in grindtegels. Een knapperd die deze constructie onder zijn arm meeneemt."

Jozé: "Ik vind het heel erg leuk om te zien dat wijkbewoners een boek komen lenen of brengen. Marco en ik gaan ook zeker de andere minibiebs in de wijk bezoeken, met wie we wellicht boeken kunnen uitwisselen. Bewoners die hier aan het Gooiland een boek komen halen of brengen zijn altijd welkom!"

En kijk ook eens op Facebook, bij de groep 'Minibiebs en kinderswerfboekstations Apeldoorn.' Hier vind je nog veel meer Apeldoornse minibiebs, een plattegrond én een fietsroute langs de minibiebs!

Ben je op zoek naar een minibieb?
Hieronder vind je adressen van minibiebs in
Osseveld, Het Woudhuis en Groot Zonnehoeve:

- Minibieb Anna Blamanplantsoen 34
- Minibieb Deventerstraat 278
- Minibieb Veenhuizerweg 128C
- Minibieb Laan van Zonnehoeve 191
- Minibieb By The Park Houttuinen-Oost 70
- Minibieb de Zomereik Wezel 8
- Minibieb 't Zonnetje Myrtillushof 36
- Minibieb Het Schip 203
- Minibieb Kookpunt De Zonnewende 187
- Minibieb De Zonnewende 116
- Minibieb Lupineweg 17
- Minibieb de Brug aan de Lage Landenlaan 25

Duurzaamheidsmarkt 8 juni in winkelcentrum 't Fort

Tekst en foto's: Wendy Le Griep

Na de try out in 2023 in Het Bolwerk, pakte de Wijkraad Osseveld-Woudhuis de handschoen opnieuw op en organiseerde in winkelcentrum 't Fort een tweede duurzaamheidsmarkt, met ondernemers en instanties die met hun producten en advies, als ook met een luisterend oor, hun kennis en kunde onder de aandacht wilden brengen.



Ook stonden er kramen met informatie over wat je als inwoner zelf kunt doen (de kraam van provincie Gelderland), kramen van goede doelen voor een betere wereld zoals 'Grootouders voor een beter klimaat' en SDG House. De harde wind weerhield de standhouders er niet van om bezoekers van de markt rustig te woord te staan. Hier volgt een sfeerimpressie.

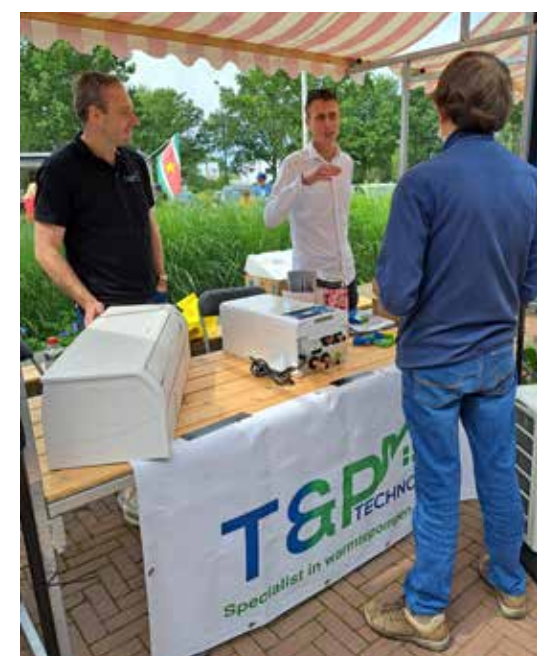
Volgend jaar weer?

Of heeft u als wijkbewoner behoefte aan een ander soort markt? In het verleden organiseerde de Wijkraad Osseveld-Woudhuis twee maal de Bolwerkbeurs waar ondernemers in onze wijk zich konden presenteren, de Gezinsbeurs en dan nu voor de tweede keer de Duurzaamheidsmarkt. Ideeën? Of wil je helpen bij de organisatie? Neem dan zeker contact op met de wijkraad:

bestuur@osseveld-woudhuis.nl



In winkelcentrum 't Fort stonden wijkondernemers naast de gemeente Apeldoorn en de provincie, was er een belevingstruck van Schimmel Techniek, konden wijkbewoners voor advies terecht bij HugroTechnics en TPTechnology met informatie over onder meer warmtepompen en voor zonnepanelen installaties, vragen over de salderingsregeling, terugverdiendtijd en de gevreesde terugleverkosten bij Ambagtsheer.eu. Zonnepaneleninstallaties. Je kon duurzaam gemaakte kaarten kopen bij Pink Undies, wilde flora advies inwinnen bij de kraam van het IVN en bespaar-tips krijgen bij de kraam van de gemeente Apeldoorn en bij WKZ-Kolkman advies.



Thema-avond inbraakpreventie in Het Bolwerk

(vervolg van p.9)

Op donderdag 3 oktober ging wijkagent Niels van der Klauw met voormalig inbreker Evert Janssen in de wijken Osseveld en Het Woudhuis op pad. Het doel was om te kijken hoeveel deuren en ramen er open stonden en hoe gemakkelijk het een inbreker soms wordt gemaakt. Ruim de helft van alle schuttingdeuren bleek niet afgesloten. Eenmaal in de tuin ging het tweetal op zoek naar onafgesloten fietsen, schuurtjes én achterdeuren. In enkele gevallen zaten de huissleutels zelfs nog in de onafgesloten buitendeuren.

Ondanks het feit dat wij door meerdere mensen zijn aangesproken, heeft deze middag niemand de politie meldkamer gebeld. Tip van de wijkagent: vertrouw je het niet? Spreek mensen aan of bel de politie! Niels: "Wij komen liever 10x teveel dan één keer te weinig".

Van de bevindingen werden foto's gemaakt, welke tijdens de inbraak-preventie avond van 3 oktober gepresenteerd werden. "Hiermee wilden wij mensen bewust maken van het feit hoe gemakkelijk wij het soms een inbreker maken." Enkele voorbeelden: zet je klinko vast met een slot en berg je ladder op, want deze kunnen gebruikt worden om over een hek of op een dak te klimmen. Daarnaast werden er tips gegeven over hoe je je woning het beste kunt achterlaten als je op vakantie gaat. Ook het belang van goede cilindersloten werd duidelijk gemaakt. Al met al een leerzame avond.

Tijdens de presentatie waren er nog genoeg stoelen vrij. Nies: "Wij hopen dat deze stoelen bij een volgende keer allemaal gevuld zullen zijn!"

Mocht je nog vragen hebben, dan weet je mij te bereiken! Met vriendelijke groet,
Niels van der Klauw
niels.van.der.klauw@politie.nl
Wijkagent Sprekelaar- Beemte
Broekland-AZC Deventerstraat

Meer informatie?
Kijk op <https://politie.nl>

Osseveld-Woudhuis Wandelvierdaagse

Tekst en foto's: Yvonne Drenth-Voorhorst



Zo gezegd zo gedaan: van 17 tot en met 20 juni 2024 liep een groep kinderen met hun ouder(s) de eerste Osseveld-Woudhuis Vierdaagse. Vier dagen achtereen een wandeling, compleet met drink- en snackposten onderweg, een medaille en en natuurlijk een feestelijke intocht.

De grote betrokkenheid van ouders en buurtbewoners, het enthousiasme van kinderen en vele positieve reacties leidden tot de vraag: kan dit in 2025 ook weer gedaan worden, en dan voor een bredere groep kinderen en eventueel volwassenen of ouderen?

Een rondje langs de Wijkraad Osseveld-Woudhuis, DenkTank Breed (bekend van de Buitenspeeldag in de wijk), gemeente Apeldoorn en Accres/Sportstimulering Apeldoorn leverde unaniem zeer positieve reacties en steun op. Een rondgang van DenkTank Breed langs de basisscholen in de wijk kon rekenen op positieve geluiden, waarbij diverse scholen al langer de wens tot een 'eigen' avondvierdaagse bleken te hebben.

Als het enthousiasme en de wens daar is, dan rest de vraag: waarom niet?

Het organiseren van een vierdaagse heeft natuurlijk wel wat om handen bijvoorbeeld: het uitzetten van routes, bepalen van gewenste afstanden, doelgroepen, aanpak, enz. De afgelopen vierdaagse is door een handvol ouders, onder leiding van Yvonne Drenth-Voorhorst, succesvol in elkaar gezet (naast baan, jonge gezinnen en overige bezigheden). Zo ingewikkeld was en is het allemaal niet, maar het moet wél even gebeuren.



Wie kent 'm niet, de Avondvierdaagse?! Van vroeger tijdens school, nu via bijvoorbeeld de kinderen, de Nijmeegse Vierdaagse, of Talma Borgh 3-daagse. Een mooie traditie waar sportiviteit en saamhorigheid gecombineerd worden.

In Apeldoorn en omgeving zijn vooral 'Ordenbos' en 'Ugchelen' dé bekende varianten voor basisscholieren. De gezelligheid onderweg, het stimuleren van beweging, de prestatie om trots op te zijn: iets wat vele ouders en kinderen graag willen beleven en als traditie door willen geven.

Echter, een vierdaagse kan naast al het plezier ook wel wat uitdagingen met zich meebrengen, denk bijvoorbeeld aan startlocatie, wandelafstanden, start- en eindtijden en drukte. Het is helaas vaak de keuze óf niet meedoen, óf toch deze uitdagingen het hoofd bieden, omdat je nu eenmaal meedoet aan een extern georganiseerd evenement.

Wandelen in de eigen wijk

Met onze mooie wijk Osseveld-Woudhuis is dat natuurlijk best een bijzonder dilemma. Waarom zouden we niet gaan wandelen door onze eigen wijk, waardoor uitdagingen wat betreft startlocatie en reistijd al (veel) minder spelen. En waarom zouden we geen korte afstand toevoegen voor de allerjongsten? Kennismaken met al het moois wat onze wijk te bieden heeft: vele speeltuinen, minibiebs, natuur, verenigingen, kunst, de medebewoners...



Willen we er in 2025 de ultieme Osseveld-Woudhuis Vierdaagse voor en door bewoners van maken? Daarom is DenkTank Breed op zoek naar jou! In een werkgroep zullen we samen de Osseveld-Woudhuis Vierdaagse voor volgend jaar gaan vormgeven. Kleine moeite, grote invloed en veel plezier en gemak voor alle jaren die nog gaan volgen!

Wil je ook dat jouw wens en stem gehoord worden? Stuur DenkTank Breed een mailtje en doe mee!

DenkTank Breed
denktankbreed@gmail.com



KBS De Zonnewende bestaat 25 jaar

Daltonschool De Zonnewende vierde 28 juni haar 25-jarig jubileum. Gestart op 3 maart 1999 aan de Zonnewende 14 in Apeldoorn, heeft de school door de jaren heen een opmerkelijke groei doorgemaakt en is nu de grootste basisschool van Apeldoorn. Laura Wezenberg en Niels Tiemessen, directie De Zonnewende: "Al 25 jaar bestaan we en dat vieren we met een groot feest vol met leuke activiteiten voor leerlingen en ouders."

Historie en groei

Tien jaar na de oprichting opende Daltonschool De Zonnewende haar tweede vestiging aan de Ravelijn 382 in Apeldoorn. Ondanks de uitbreiding blijft het één school, met één team en één directie, wat bijdraagt aan de hechte en uniforme schoolcultuur. De aanhoudende groei sinds de oprichting, met inmiddels 650 leerlingen, maakte extra faciliteiten noodzakelijk. Vanaf het begin is De Zonnewende een Daltonschool, en deze onderwijsmethode blijft de kern vormen van alles wat we doen. De komende jaren wordt de Dalton-werkwijze verder uitgebouwd onder het motto: "Leren met Lef!"

Jubileumviering en festiviteiten

Het jubileum werd bewust in juni gevierd, vlak na de zonnewende van 21 juni, om symbolisch het begin van een nieuw kwartaal en een nieuwe fase voor de school te markeren. Ouders en leerlingen konden genieten van een uitgebreid programma. De festiviteiten begonnen met een dansoptreden, dat de hele week door de leerlingen was ingestuurd onder begeleiding van Tim Koldenhof.

De dans, ook wel de Zonnewendedans genoemd, werd uitgevoerd op het Zonnewendelied. Dit is het schoollied dat al jaar en dag door leerlingen gezongen wordt. Deze prachtige dans was tijdens de feestavond te aanschouwen. Ouders en kinderen konden ook deelnemen aan een speurtocht vol met vragen over De Zonnewende. Verder waren er nog andere leuke activiteiten georganiseerd.

Dit lustrum was er geen reünie. Een volgend jubileum leent zich meer voor een reünie, omdat oud-leerlingen elkaar dan al een tijd niet hebben gezien.

Vriendelijke groet,
Laura Wezenberg en Niels Tiemessen
Directie Daltonschool KBS De Zonnewende



Foto: WM Le Griep

Nieuwe bewoners in de wijk

Paul en Bernardine willen verhuizen uit De Maten naar Osseveld-Oost (deel 2)

Tekst en foto: Hans Verbeek



In de vorige Wijkkijker stelde Paul Kramer zich voor. Hij woont met Bernardine in De Maten en had een optie genomen op een appartement in de nieuwbouw van Domi Vivere aan de Deventerstraat.

De stand van zaken

Met Bernardine's gezondheid – ze was ten tijde van het vorige interview opgenomen in het ziekenhuis – gaat het gelukkig beter. Ze is weer thuis, maar is wel kwetsbaar. Paul en Bernardine hebben zeker geen spijt van hun besluit om naar het nieuwbouwcomplex te verhuizen. Het huis in De Maten is inmiddels verkocht aan dochter Marieke. En de optie op het appartement is omgezet in een voorlopig koopcontract. Alle appartementen in het complex zijn verkocht. Rond 1 oktober is begonnen met de bouw. Als we elkaar spreken voor dit artikel is de sloop van het oude huis met bijgebouwen, aan de Deventerstraat, net begonnen.

Toevallig naar dit project

Paul vertelt: “Bernardine's gezondheid liet ons onderzoeken of we ons huis in De Maten konden verbouwen. Samen met zoon Paul constateerden we dat er in het vijftig jaar oude huis best veel moest gebeuren om te kunnen blijven wonen. Zo zouden we van het gas af gaan, een traplift installeren en de badkamer vernieuwen. Echter, die ingrepen zouden het huis niet kleiner maken; er zou veel huishoudelijk werk blijven, verdeeld over verschillende verdiepingen. Als je 50 jaar op een plekje woont dat je uitstekend bevalt hoeft je niet zo nodig te verhuizen. Blijven wonen had nog steeds de voorkeur.”

“Op een zaterdagavond ben ik ondanks dat, gewoon uit nieuwsgierigheid, op internet gaan zoeken naar appartementen in Apeldoorn. Zo viel mijn oog bij

toeval op dit project. We zochten direct contact, hadden een gesprek en werden meteen enthousiast. Zó enthousiast dat we ook meteen een optie namen. Zo'n optie houdt in dat we het door ons uitgekozen appartement daadwerkelijk zouden krijgen als het project door zou gaan.” Paul en Bernardine waren een van de eersten die een optie namen.

Gekozen werd voor een appartement aan de voorzijde van het complex, op de eerste verdieping. Paul: “Het project voldoet aan al onze eisen: een locatie dicht bij winkels en buiten de drukte van de stad en over duurzaamheid hoeft je je geen zorgen te maken in nieuwbouw. Je loopt ook gemakkelijk even naar de kinderboerderij.”

Het project aan de Deventerstraat

Een ander pluspunt vinden Paul en Bernardine dat bewoners worden geacht samen met elkaar dingen op te pakken en zo oog voor elkaar hebben. Er komt een gemeenschapsruimte voor gezamenlijke activiteiten, terwijl je alle voorzieningen voor jezelf hebt. Een eigen parkeerplaats en een eigen (kelder?)box voor opslag. Bovendien kunnen de bewoners zelf kiezen hoe je de keuken en badkamer inricht. Iets waar het stel blij mee is: “Dat maakt het huis ook meteen persoonlijk.”

De Maten versus Osseveld

Interessant is natuurlijk welk beeld Paul heeft van de wijk waar zij gaan wonen. En ook welke verschillen hij ziet met De Maten. Paul: “In De Maten staan veel gemiddelde eengezinswoningen in een klein buurtje met dure vrijstaande woningen. Het is meer een volkswijk. Osseveld heeft een veel diverser aanbod in allerlei prijsklassen en ook door elkaar. Dat maakt de wijk anders. Of het ook prettiger wonen is zullen we moeten ervaren.”

“Wat we zeker in De Maten gaan missen, zijn onze burens. Ook zij wonen er al minimaal twintig jaar en we hebben goed contact. Bij Domi Vivere zal het vast wel lukken om weer goede burens te hebben, maar het verleden uit De Maten neem je niet mee. Ook al zien we die burens vast nog als we bij onze dochter op visite komen.”

Inrichting

Paul en Bernardine hebben er dus veel zin in. Het project zal definitief worden gebouwd en dus kunnen ze op zoek naar inrichting. De vloeren en muurafwerking is al uitgezocht en er staat een afspraak voor het uitzoeken van de keuken en badkamer. Wat het is geworden? Daarover leest u meer in deel 3.

Uitstel start bouw Domi Vivere

Recent is duidelijk geworden dat de start van de bouw van Domi Vivere aan de Deventerstraat is vertraagd. Oorzaak is dat de bouwplannen nog niet zijn beoordeeld door het Bouwgarantiefonds. Daarna kan Liander de nutsvoorzieningen afsluiten, waarna de sloper aan het werk kan. Dat zou oorspronkelijk starten op 1 oktober. Dat wordt minstens 5 weken later.

De nieuwe planning is dat 1 januari gestart wordt met de bouw en dat de appartementen opgeleverd worden in december 2025. Ons plan is om het verloop van dit proces te blijven volgen door interviews met Paul Kramer.

Fietsmaatjes Apeldoorn zoekt onderdak!

Fietsmaatjes Apeldoorn en Omstreken is al weer 2 jaar actief in de gemeente Apeldoorn, waarbij er nu 7 duofietseren rondrijden. In deze periode zijn er al 75 fietskoppels gevormd en 1500 fietsritten gemaakt. De stichting beschikt over meerdere stallingen, waarmee zij een mooie spreiding van onze fietsen over Apeldoorn kunnen waarborgen.

De locatie van 's Heerenloo heeft aangegeven de stalling binnenkort niet meer beschikbaar te kunnen stellen. Dit geeft een probleem vanaf 1 januari 2025 voor de fietsende vrijwilligers in De Maten en Het Woudhuis. Het betreft hier één van de belangrijkste locaties.

Daarom is men hard op zoek naar een vervangende locatie. Het meest ideaal is een bestaande stalling locatie waar men gebruik van zou kunnen maken voor het plaatsen van 2 duofietsen, maar Fietsmaatjes kan ook zelf meedenken als er een stukje grond beschikbaar is.

Fietsmaatjes Apeldoorn en Omstreken

Geslaagde duofietstocht tijdens Wereld Alzheimer Dag

Op zaterdag 21 september, Wereld Alzheimer Dag, vertrokken zo'n veertig enthousiaste fietsers vanaf de Loolaan voor een toertocht op de duofiets. De rit van ruim 20 km voerde onder andere door Beemte Broekland en Zuidbroek.

De deelnemers werden bij September gastvrij onthaald met koffie en gebak en kregen na afloop een lunch aangeboden. Wethouder Anja Prins opende de toertocht door samen met een gast fietsster de stoet aan te voeren. Organisatoren en deelnemers waren het roerend eens: met zoveel blije gezichten was het een zeer geslaagd evenement dat vraagt om herhaling!

Wilt u ook eens ervaren hoe het is om op de duofiets te fietsen? Fietsmaatjes Apeldoorn zoekt nog vrijwilligers.

Neem voor meer informatie contact op met: info@fietsmaatjesapeldoorn.nl of kijk op: www.fietsmaatjesapeldoorn.nl



Heeft u tips over stalling mogelijkheden in Het Woudhuis? We horen het graag!
Mail ons: bestuur@fietsmaatjesapeldoorn.nl

Wonen we in Steenkamp en Schoonlocht? (Deel 2)

Tekst: Jan Timmner

In de vorige Wijkkijker las u over hoe de woningbouw in de wijken Het Woudhuis, Osseveld-West en Osseveld-Oost zich ontwikkeld heeft van ca. 1993 tot heden. Dit artikel leidde tot enkele reacties, waaronder die dat de moderne bouw in Het Woudhuis iets eerder begonnen is dan ik schreef.

Dat wordt bevestigd door informatie die ik via een wijkbewoner ontving. Zo is er een foto uit 1993, gemaakt vanuit een vliegtuig. Deze foto (afb.1) - helaas in (te) lage resolutie - laat goed het begin van de bouw in Het Woudhuis zien. Je ziet de contouren van wat later Het Kasteel en Het Schip zouden worden.



Op een 2° luchtfoto (afb.2) zie je Het Woudhuis met de eerder gebouwde woningen (1922) met daaronder de straatnamen uit het heden.

Daarnaast kwam ik op internet een prachtige afbeelding tegen die toont hoe met name Het Woudhuis en omgeving er langer geleden uitgezien moeten hebben. Het is géén foto, maar een getekende 'map' (afb.3). De afbeelding komt uit het gemeentearchief en zou van 1955 zijn, maar de informatie die erop staat is vermoedelijk ouder.

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1 Laan van Osseveld | 12 Zutphensestraat 113 |
| 2 Zutphenseweg 101 | 13 Hovenlaan |
| 3 Speelveld Vlindertuin | 14 Gaasterland |
| 4 Schuijlenburg | 15 Mansardehof |
| 5 Zutphensestraat | 16 Zutphensestraat 121 |
| 6 Gooiland 4 | 17 Veenhuizerweg |
| 7 Spoor Apeldoorn-Deventer | 18 Montferland |
| 8 Salland | 19 Kennemerland |
| 9 Ravelijn | 21 Station Osseveld |
| 10 Talma Borgh | 22 Spoorwegovergang |
| 11 Autohandel Smaling | |

Op de afbeelding waar de veldnamen genoemd worden, zie je bijvoorbeeld heel goed hoe de Lupineweg liep en ook zie je de Veenhuizerweg; de A50 was er natuurlijk nog niet. Daarnaast zie je het gebied ten oosten van onze wijken, met landgoed Het Woudhuis en voormalig landgoed Schuijlenburg.

Als markeringspunt zou je Romeinsplaats 1584 kunnen nemen. Je kunt deze naam nog steeds zien op het woonhuis aan de Woudhuizerweg 90. Die woning is niet de originele woning en de naam Romeinsplaats heeft niets te maken met de Romeinen. Die naam vindt zijn oorsprong in de familie Romein die hier enkele generaties lang woonde.

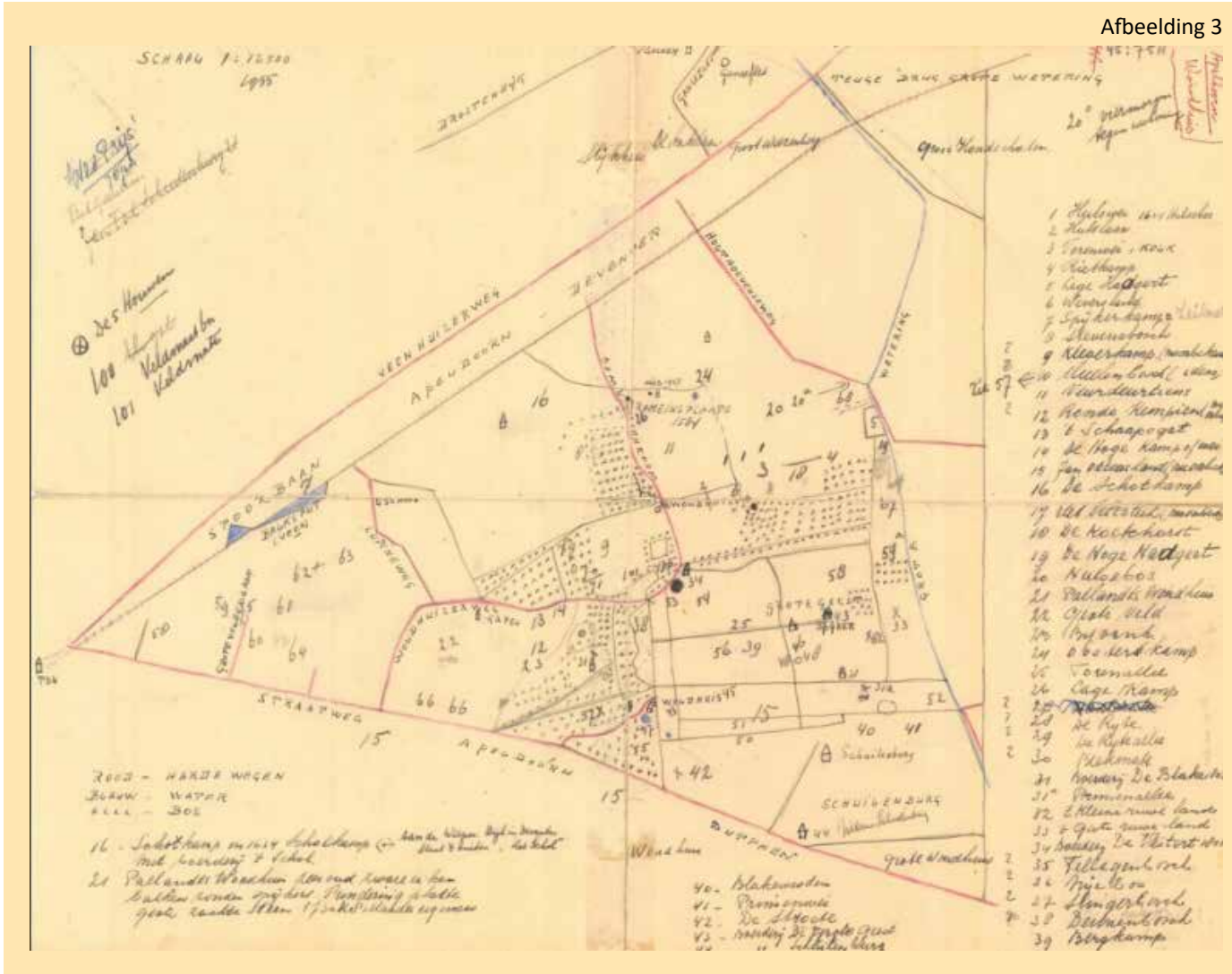
Opvallend is dat op de weilanden tussen Romeinsplaats 1584, de A50 en de spoorlijn in de toekomst door de firma Statkraft zonnecollectoren zullen worden geplaatst.

Tenslotte nog een soort rectificatie. In het vorige artikel stond een verwijzing naar het internet naar een website waar je het bouwjaar van huizen in Nederland kon vinden. Die link was weliswaar goed, maar inmiddels werkt die niet meer.

Na overleg met de bouwers van die website is er nu een verbeterde link. Dezelfde informatie vind je overigens via de website van het Kadaster. Je moet dan wel wat meer moeite doen om het bouwjaar te vinden. Ook mijn excuses voor de lange naam die je daarvoor moet overtypen. Mail mij gerust met vragen of wanneer je nog oude kaarten of foto's hebt van de wijk.

Jan Timmner
j.timmner@upcmail.nl

<https://netherlands.parallel.co.uk/#16.22/52.212718/6.004046/0/40>



- Afb. 1. Luchtfoto, gemaakt in maart 1993, uit de Stentor van januari 2009.
- Afb. 2. Luchtfoto, gemaakt in 1982, met de woningen in de straat Salland (bouwjaar 1922) met extra informatie naar de huidige situatie.

Afb.3. Getekende plattegrond uit het gemeentearchief, met veldnamen Het Woudhuis en omgeving (1955).

Nieuws van basisschool De Bundel

In de vorige Wijkkijkers vertelden we over het werken met coördinatoren binnen onze school. Ook heeft u kunnen lezen over de Kanjertraining. In deze Wijkkijker staat de rol van onze taal-leescoördinator centraal. Via de QR-code kunt u onze tweede vlog zien!

Iedere coördinator werkt in de eigen groep én is kartrekker voor een vakgebied. Inmiddels hebben wij voor taal en lezen, rekenen, ICT, Kanjertraining en hoogbegaafdheid een coördinator in huis. Zij hebben cursussen en opleidingen gevolgd voor extra expertise. Alle coördinatoren zijn wekelijks een halve dag vrij geroosterd. Zij staan dan níet voor hun groep maar ondersteunen hun collegae, door lessen te bezoeken en mee te denken over beleid voor hun vakgebied.

De taal-leescoördinator

Binnen ons IKC (Integraal KindCentrum) is juf Ine onze taal-leescoördinator. Zij houdt zich bezig met het taal- en leesbeleid. Dat doet ze door tijdens teamvergaderingen het team mee te nemen in de processen die een rol spelen bij taalontwikkeling en leesvaardigheid. Ook maakt ze met ons afspraken over hoe wij dit beleid uitvoeren op school. Daarnaast houdt zij het team op de hoogte van de nieuwste (wetenschappelijke) ontwikkelingen en komt zij met inspirerende ideeën voor leesmotivatie en (nieuwe) kinderboeken.

Ine is dus een sparringpartner voor haar collega's. Het is erg fijn dat er meegedacht wordt als iemand even vastloopt. Soms zal zij ook tijdens de les observeren in de klas.

Voor begrijpend lezen werken wij met de methode Close Reading. Dit doen wij in alle groepen. Letterlijk betekent Close Reading zoiets als 'dichtbij lezen'. Dat drukt mooi uit wat de leerlingen gaan doen: lezen met de neus dicht op de tekst, speurend naar de betekenis. We noemen het daarom ook wel eens: lezen als een detective. En dat benadrukt dan weer mooi dat de leesles niet saai, maar juist spannend kan zijn.

Leerlingen nemen een actieve leeshouding aan en gaan een gesprek aan met de tekst: Wat wil jij mij vertellen? Snap ik alles wat je zegt? Klopt het wat je me vertelt? Kan ik het rijmen met wat ik al weet?

Het geeft ons ontzettend veel energie om te zien dat deze manier van werken zorgt voor betrokkenheid, leesmotivatie, kennisontwikkeling en plezier.



Wilt u meer weten over het leesonderwijs bij ons op school? Bekijk via de QR-code de vlog van onze taal-leescoördinator!

Opvang en onderwijs voor kinderen van 0 tot 13 jaar met dezelfde visie, sfeer en aanpak!

De Bundel is een groeiende maar overzichtelijke school aan de Anna Bijnsring in Osseveld-West. Samen met kinderopvang Bloom vormen wij IKC De Bundel. We hebben een centrale aula, een gymzaal en een aparte kleutervleugel met twee kleutergroepen die nauw met elkaar samenwerken. Binnen ons IKC kent iedereen elkaar. In die vertrouwde omgeving besteden we veel aandacht aan de basis: rekenen, taal en lezen. Daarnaast hebben we speciale lessen, bijvoorbeeld op het gebied van wetenschap en techniek, kunst, cultuur én krijgen kinderen Engelse les vanaf groep 1.

In het IKC werken alle medewerkers met dezelfde pedagogische uitgangspunten. En we hebben een onderwijsassistent en een leerkrachtondersteuner in dienst die daarnaast als pedagogisch medewerker in de naschoolse opvang werken. Maar we gebruiken ook allemaal de Kanjermethode voor sociale vaardigheden. We spreken dus allemaal dezelfde 'taal'; niet alleen onder schooltijd maar ook bij het kinderdagverblijf, de voorschoolse en naschoolse opvang!

Wilt u ook zien en horen hoe er bij ons op school gewerkt wordt?

Bent u zich aan het oriënteren op een basisschool voor uw kind? En bent u op zoek naar een fijne, kleinschalige en gezellige school? Plan dan snel een rondleiding bij ons. U bent van harte welkom! Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met **directeur Iris Hollander** 055 – 366 16 44 bundel@leerplein055.nl www.obsdebundel.nl www.kinderopvangbloom.nl www.facebook.com/obsdebundel [instagram @obsdebundel](https://www.instagram.com/obsdebundel)

Scan de hiernaast geplaatste QR code en lees de vlog die onze taal- leescoördinator heeft gemaakt.



In beweging met Roos Jensen

Wat een mooie sportzomer ligt er achter ons! Hebben jullie ook zo genoten? Voor mij vormden de Olympische Spelen het hoogtepunt, met name de atletiekwedstrijden.

Wij hoeven natuurlijk niet zoveel te trainen als deze atleten. Toch kom je al een heel eind met de volgende oefeningen. Investeer tijd in jezelf en doe een paar herhalingen per dag (of óm de dag). Meer bewegingsvrijheid in plaats van stijve en pijnlijke spieren? Het kan echt! Plan de tijd voor jezelf in en beginnen maar. Succes!



Tekst en foto's: Roos Jensen

Oefening 1

- Sta rechtop, met een hand ter ondersteuning tegen de muur of op een stoel.
- Je andere hand plaats je in je zij.
- Til een been gebogen op, tot ongeveer op heuphoogte.
- Beweeg nu met een snelle, korte beweging je knie op en neer (dus níet je voet neerzetten!)
- Wissel van been.
- Herhaal dit een paar keer.



Oefening 2

- Zorg ervoor dat je met je billen voor op de stoel zit. Plaats dan de bovenkant van je rug tegen de rugleuning (een beetje een schuine lighouding).
- Strek een been en laat deze voet rusten op je hiel.
- Strek je andere been zo, dat je nog op je hele voet kan steunen. Dit zorgt er ook voor dat je niet kunt wegglijden uit je stoel.
- Trek je gestrekte been in, richting borst.

- Tik tegelijkertijd met je hand of arm op je knie.
- Breng daarna je been en arm weer terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal dit 6 keer.
- Nu wisselen: doe deze oefening nu met je andere been.
- Herhaal ook dit 6 keer.
- **Belangrijk:** vermijd een holle rug; trek je navel goed in!

Oefening 3

- Strek je rechterbeen naar achteren en draai de tenen van je rechtervoet iets naar buiten.
- Je linkerbeen is gebogen en wijst naar voren toe.
- Je heupen recht houden; deze wijzen ook naar voren toe.
- Richt je bovenlichaam op, denk bv. dat je kruin met een onzichtbare draad is verbonden met het plafond.
- Strek nu ook je rechterarm naar achteren. Let op: op schouderhoogte!
- Strek je linkerarm vooruit, ook op schouderhoogte.

- Kijk dan over je hand heen. Buig zelf ook wat naar voren, zodat je rechterbeen mooi gestrekt is.
- Adem goed in en uit. Wissel van been.
- Herhaal elke kant 3 keer.
- Probeer goed te strekken met beide armen!

Wil je iets meer uitdaging? Probeer dan met je voorste been op je tenen te staan. Houd dat een paar tellen vast.

Met sportieve groet,
Roos





CARSLEUTEL, DE AUTOSLEUTEL SPECIALIST



Autosleutel stuk of kwijt?

WIJ MAKEN AUTOSLEUTELS VOOR ALLE MERKEN. ALLES UIT VOORRAAD LEVERBAAR. GROOTSTE VAN MIDDEN NEDERLAND!

U KUNT OOK TERECHT VOOR BATTERIJ WISSEL EN BEHUIZING VERVANGEN. SLEUTEL SERVICE KLAAR TERWIJL U WACHT.

BERIJKBAAR VIA WHATSAPP OF BEL ONS OP:

055 - 301 39 84

VEENHUIZERWEG 249C | 7325AM APELDOORN

WWW.CARSLEUTEL.NL

VOLG ONS OP:



Tekst en foto: Wendy Le Griep

Creagroep 'Steekje los' doet nóg meer!

Vervolg van interview met Bep Verhoef, pagina 34-35

De Apeldoornse locatie van het Leger des Heils aan Het Hofveld 21-23 wordt geleid door majoor Janneke en majoor Frieda. Frieda en Janneke zijn allebei voorganger in de kerk. Frieda is pastoraal werkster en bezoekt de zieken, Janneke bekommert zich om het dagelijks reilen en zeilen in de Hofveld ontmoetingslocatie. Bep begeleidt de creagroep.

Frieda vertelt: "We maken wekelijks zo'n 30 warme en gezonde maaltijden die we uitdelen aan mensen die dit hebben aangevraagd. Bovendien delen wij voedsel uit aan mensen die zich hebben aangemeld en die niet bij de Voedselbank terecht kunnen. Tegen een kleine vergoeding kan iedereen hier mooie kleding kopen. De ontmoetingsruimte is er voor iedereen die behoefte heeft aan wat gezelligheid, een spelletje of een luisterend oor onder het genot van koffie/thee en wat lekkers.

Soep-bus

De 'Soep-bus' waarin Thijmen rijdt is een bekend beeld in de straten van Apeldoorn en de omliggende dorpen. Thijmen: "We zoeken de dakloze inwoners van de gemeente actief op. Met de soep-bus rijden we elke dinsdagavond een vaste route. Mensen kunnen bij ons naast soep en koffie/thee ook kleding krijgen, een luisterend oor, een oplaadpunt voor telefoon of scootmobiel en wanneer de nood hoog is, kunnen we iemand ook opnemen. Het is mooi dat de creagroep voor de soep-bus breidt."

De bestickering van de bus, zo vertelt Thijmen, kent een eigen verhaal: "De mensen die wij op straat ontmoeten zitten vaak in een donkere tijd. De mensen leven dakloos op straat. We proberen vanuit het hart en goede zorg een band met hen op te bouwen, ze vertrouwen te geven. Vanuit vertrouwen is er groei en kunnen we werken aan meer licht in hun leven, waarna we natuurlijk er samen aan werken, dat deze daklozen ook weer in een huis kunnen wonen, met een eigen dak boven het hoofd."

Wol gevraagd

Wijkbewoners die wol willen geven, mogen de wol inleveren bij Het Hofveld 21-23 t.b.v. creagroep 'Steekje los' of de wol afgeven bij Bep aan De Hovenlaan 2 in Het Woudhuis. Dankjewel!

Kerk in Actie zoekt collectanten

Van 18 tot en met 23 november houdt Kerk in Actie haar landelijke huis-aan-huiscollecte. Met de opbrengst helpen we kinderen in Oekraïne de oorlog door. Om deze collecte tot een succes te maken, zijn veel collectanten nodig. Doe je mee?

Kerk in Actie organiseert de collecte in 2024 voor de vijfde keer. De afgelopen jaren was de landelijke collecteweek een groot succes. "Mooi dat de kerk zich van deze kant laat zien", zeiden gevers.

Een belangrijk deel van het werk van Kerk in Actie richt zich op kinderen die in de knel zitten door oorlog, armoede of uitbuiting.

Het doel van de collecte is hulp aan kinderen in Oekraïne. Zij leven nu al bijna drie jaar in een verschrikkelijke situatie van oorlog en geweld. Kerk in Actie helpt hen deze tijd zo goed mogelijk door te komen: met voedsel, tijdelijk onderdak in kerkelijke hulpcentra en psychosociale hulp om trauma's te voorkomen of te beperken.

Collectecoördinator Henk Leemkuil organiseert de collecte in de wijk Het Woudhuis. Over zijn motivatie om dit te doen, zegt hij: "Ieder kind heeft recht op een waardig bestaan."

Wil jij kinderen in Oekraïne ook helpen? Help collecteren. Meld je aan bij de collectecoördinator: Henk Leemkuil 06-12895495 leemkuil37@ziggo.nl

Henk: "De opbrengst in onze wijk was vorig jaar: € 497 door 5 collectanten. In Apeldoorn was de opbrengst € 6.270 door 71 collectanten. Het zou mooi zijn als wij door gezamenlijke inspanning de opbrengst dit jaar aanmerkelijk kunnen verhogen!"



TER LINDEN MEIJER TUENTER ADVOCATEN EN MEDIATION.

Wij ondersteunen u op de gebieden:

Personen- en familierecht: echtscheiding, omgang, alimentatie
Erfrecht: (onenigheid) afwikkeling erfenis, uitleg testament, bewindvoering
Migratierecht: visum, mvv, internationale echtscheiding

TOEGANKELIJK EN PROFESSIONEEL

Belt u gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend eerste gesprek.

Linie 596, 7325 DZ Apeldoorn. Tel. 055-7600660. www.lmt-advocaten.nl

Talma Borgh
een thuis voor welzijn met zorg



**Wonen, welzijn
en (thuis)zorg**

Fortlaan 47
7325 ZE Apeldoorn

T (055) 368 36 83

info@talma-borgh.nl
www.talma-borgh.nl



Buitenspeeldag 2024

Tekst en foto's: Michel Buitenhuis

De Buitenspeeldag van DenkTank Breed is een dag vol plezier en avontuur. Het is een dag waar kinderen samen spelen, lachen en herinneringen hebben die een leven lang meegaan.

Onze dag begon vandaag om 8:30 met de opbouw van het buitenspeeldag terrein. Tussen enkele druppels door werd de omgeving van PCBO De Regenboog locatie Woudhuis Apeldoorn, KBS De Zonnewende en IKC Vindingrijk omgetoverd tot een speelparadijs voor kinderen. Dit dankzij de inzet van een aantal energieke vrijwilligers.

Zodra de laatste schoolbel om 14:00 klinkt, stroomt het terrein vol met blijde kinderen, klaar om een onvergetelijke middag te beleven. Er was zoveel te doen: schminken en hairstyling (wat hebben jullie de kinderen prachtig omgetoverd in elfjes, vlinders en vele andere sprookjesachtige wezens), boogschieten, free run, rodeostier, springkussens, de vele zelfgemaakte houten spellen van Bas Kemps en niet één maar zelfs twee stormbanen. En dat allemaal met vers fruit en ranja van Dirk van den Broek 't Fort als energiebron om er een energieke middag van te maken.

Bij de stormbaan hadden we de verantwoordelijkheid om er voor te zorgen dat de jongste avonturiers (vanaf zo'n twee jaar) veilig en vol plezier de uitdagende baan konden trotseren (ja papa/mama, ze kunnen het écht wel). Het is een prachtig gezicht om te zien hoe de kinderen zich vol overgave in het avontuur storten, hun grenzen verleggen en boven zichzelf uitstijgen.

En tussen al dat spelplezier werd ook Stitch nog gesignaleerd, die enthousiast mee deed met de vele spellen. Tegelijk werd ze een inspiratiebron voor vele kinderen, die naar de dames van de schmink togen.

Deze dag was natuurlijk mede mogelijk dankzij de volgende sponsors: Stimenz, Accres, Wijkraad Osseveld-Woudhuis en Jantje Beton.

We kijken nu al uit naar de volgende editie van dit evenement.

Help je ons mee volgend jaar?
Stuur een mailtje naar DenkTank Breed
denktankbreed@gmail.com

Nieuws van Kinderboerderij Laag Buurlo



Tekst: Bertus Pols, beheerder
Foto's: Team Laag Buurlo en Wendy Le Griep



Ook de herfst heeft zijn charme: de mooie verkleuring van de bomen, het vallen van zaden en vruchten en natuurlijk onrustige geiten en schapen. Die onrust komt door het begin van de paartijd. Dit heeft te maken met de dalende buitentemperatuur en met de afnemende daglengte.

Geiten en schapen worden om de drie weken bronstig. Aan de meeste geiten kunnen we dit wel zien. Zij mekkeren meestal en kwispelen met hun staart. Soms gaan wij dan met de geit naar een bok toe voor een 'dekking.' Drie weken daarna houden wij de geit dan goed in de gaten. Als deze rustig blijft, dan is de dekking geslaagd en kunnen we er vanuit gaan dat het dier drachtig is.

Logeren bij de dames

Bij schapen is dit veel moeilijker om te zien, dus komt er meestal een ram naar de boerderij die dan ongeveer een maand bij de dames 'logeert.' Het tijdstip van het dekken kunnen we wel wat sturen, want de dieren blijven de hele herfstperiode wel bronstig. Meestal zijn de schapen wat eerder en laten we de geiten wat later lammeren. Dan is er in het hele voorjaar wel een aantal lammeren voor het publiek te zien.

We laten overigens maar een aantal dieren dekken, omdat we ook voor de lammeren een goede plek willen zoeken wanneer ze weer weg gaan. In verband met beperkte ruimte kunnen niet alle dieren blijven. Afgelopen jaar is de gehele jonge aanwas verhuisd naar een zorgboerderij.

Insluipers

De gemeente is al jaren bezig met het afstoten van gemeentelijk vastgoed. Zo werd er ook gediscussieerd over het van de hand doen van de dienstwoningen van de kinderboerderijen.

We hebben aangegeven dat dit niet verstandig is, vooral omdat de afrastering van de wijkboerderijen laag en gemakkelijk toegankelijk is. Dit sluit ook aan bij onze doelstelling.

De laatste tijd hebben we regelmatig te maken met een groep jongeren die na sluitingstijd over de hekken klimt en op het terrein loopt, zowel op de speelweide als tussen de dieren. Soms zie ik dit zelf vanuit de woning, maar meestal word ik gebeld door omwonenden. Ik ga er dan altijd naar toe, in de hoop met hen in gesprek te kunnen gaan. In dit geval kozen de jongeren direct het hazenpad en werd er op afstand nog met vuurwerk gegooid. Al met al erg vervelend dat dit steeds gebeurt.

Rennen en praten

Vaak halen we de politie er bij, maar ook die komt niet in de buurt van de groep jongeren. Totdat ik op een avond weer achter de groep van ongeveer 20 jongeren aanrende. Eén jongeman bleef staan en zei: "Meneer, u doet iets niet goed. U doet precies wat zij willen, namelijk reageren op hun actie." Op mijn vraag of hij een betere oplossing wist, zei hij dat ik met hen in gesprek moest gaan. Ik gaf aan dat ik dat wel wilde, maar als ze steeds weg rennen was dat natuurlijk onmogelijk. De jongen fietste weg en kwam later met een groot deel van de jongeren terug. We hebben toen met elkaar gesproken en sindsdien is het redelijk rustig gebleven.

Ik heb hierover nog wel contact met de jongerenwerker van Stimenz gehad. Ook hij heeft een positieve bijdrage geleverd. Zo zie je maar weer: direct toezicht bij de kinderboerderij is en blijft onmisbaar!

Graag tot weerziens op onze mooie kinderboerderij Laag Buurlo! Bertus Pols, beheerder, BPols@accres.nl

Boederijtuin Het Talud

Tekst: Tijs namens Team Laag Buurlo

Het is al weer even geleden, maar 24 augustus openden wij onze nieuwe Boederijtuin. Dit hebben we (nog) niet heel groots aangekondigd, maar tijdens ons Zomerfeest kon je zaadbommen maken en natuurlijk de voorlopige tuin bewonderen. Ook heeft onze directrice een granaatappelboom geplant ter ere van het 25-jarig bestaan van Accres.

De reden dat de opening nog niet groots was, is het feit dat we nog bezig zijn met de vergunning-aanvraag van de kas, de trappen en de paden die wij willen plaatsen. Dit omdat de tuin op een talud ligt en het daarom goed en veilig moet worden ingericht. Hiervoor kwam er een landschapsarchitect langs die bouwtekeningen heeft gemaakt. Deze liggen op dit moment bij de gemeente om goedgekeurd te worden. Zodra dit gedaan is kunnen wij ook met het grondwerk beginnen.

Ondertussen zaten wij niet stil: groen planten en plaatsen kan altijd en dat is ook te zien. Met behulp van fanatieke vrijwilligers groeit en bloeit er van alles. Nu in november is dat natuurlijk weer voorbij. Zo hadden we een paar maanden prachtige courgettes uit eigen tuin, de heerlijkste frambozen en aalbessen (maar die zijn nu natuurlijk al op), de pompoenen en kalebassen werden erg groot en ook konden meerdere collega's een mooie bos bloemen uit onze tuin meenemen.

Van paars naar geel

Ook het hek, dat we plaatsten als afscheiding van de tuin, wordt steeds minder zichtbaar door alle klimplanten die hier doorheen groeien en bloeien. Ook de bloemenzee tussen de fruitbomen was prachtig deze zomer. Door de verschillende bloemen veranderde deze steeds van kleur en waar deze in juli voornamelijk blauw/paars was, kleurde het eind augustus prachtig geel met enorme zonnebloemen.

Zonnebloemenpracht

Die zonnebloemen knipten wij eind september af. De sterke stengels konden worden gedroogd om volgend jaar als staken te dienen voor de bonen. Een deel van de zaden bewaren wij ook voor volgend jaar om weer te kunnen zaaien en de rest van de bloemknoppen drogen wij om op een later moment aan de vogels te geven. Ook legden wij er een paar in onze marktkraam voor bezoekers om mee te nemen voor thuis. In deze marktkraam legden wij tevens de groentes die wij verbouwden en die meegenomen konden worden.

De zonnebloemen zijn direct een mooi voorbeeld van wat wij met onze tuin willen. Ten eerste moet het een plek worden om van te genieten met prachtige bloemen. Daarnaast is alles wat wij verbouwen (met behulp van vrijwilligers en hopelijk in de toekomst ook met behulp van buurtverenigingen) voor en door de buurt. Wel vragen wij mensen om niet alles mee te nemen, zodat we wat over houden voor anderen en als je het kan missen een kleine donatie.

Lees verder op de volgende pagina...





Circulaire boerderij

Wij proberen zo circulair mogelijk te tuinieren. Dat betekent dat wij zo goed als alles willen hergebruiken. Dus doen wij niet alles weg, want sommige gewassen laten wij doorgroeien en dan verzamelen wij de zaden om volgend jaar weer te kunnen planten, zodat wij zo min mogelijk nieuw zaad hoeven aan te schaffen. Dat maakt ook dat er is besloten de tuin een boerderijtuin te noemen in plaats van een moes-/pluktuin.

Boerderijtuin versus pluktuin

Wij dachten dat de term pluktuin verwarring zou kunnen geven, want het is niet de bedoeling dat bezoekers zelf gaan plukken, dat doen wij samen met de vrijwilligers. Alles wat meegenomen kan worden, komt in de marktkraam te liggen.

Op dit moment ligt de boerderijtuin er al prachtig bij en is hij geopend voor bezoekers. Je kan de tuin vinden achter de schapenweides naast het bos. Wij hopen dat de vergunningen komende tijd worden goedgekeurd en dat wij deze winter kunnen beginnen met het straatwerk en de trappen, zodat er meer van de tuin toegankelijk wordt voor de bezoekers. Als de vergunning wordt goedgekeurd willen wij beginnen met het bouwen van een kas.

Nieuw hek

Ook hebben wij een prachtig oud smeedijzeren hek kunnen kopen (hier in Apeldoorn) dat op dit moment gezandstraald en opgeknapt wordt om daarna als toegangspoort te kunnen dienen voor de tuin.

Kom jij ons helpen in de moestuin?

Ben je nou heel enthousiast geworden van dit verhaal? Wij zoeken nog een goede en zelfstandige vrijwilliger die ons wil komen helpen in de tuin. Lijkt het je wat kom dan gerust even langs op de boerderij om een praatje te maken.

Tot snel!

Tijs, namens Team Laag Buurlo
BPols@accres.nl

Informatiemarkt in Het Bolwerk ‘Praat vandaag over morgen’

28 november 2024 15:30-20:30

Tekst: Anja van Dalen Gemeente Apeldoorn

Op 28 november aanstaande is er van 15.30 tot 20.30 uur een informatiemarkt ‘Praat vandaag over morgen’ in Het Bolwerk. De toegang is gratis. Bewoners van de wijk Osseveld-Woudhuis kunnen informatiekramen van plaatselijke zorg- en welzijnsorganisaties bezoeken, luisteren naar verhalen en lezingen en aanschuiven bij gesprekstafels. Alles staat in het teken van een goede voorbereiding op de oude dag.

Iedereen wil op een prettige manier leven, ook oudere mensen. Daarom is het belangrijk om je op die leeftijd fase voor te bereiden. Dat begint met er over nadenken en er over praten. Dat is hard nodig, want Nederland vergrijsst en de zorg verandert. Hierdoor is het verstandig om op tijd te kijken naar de eigen wensen en mogelijkheden. Ook het op tijd keuzes maken hoort daarbij.

Breed aanbod

Alzheimer Nederland, Stichting de Kap, Stimenz, Talma Borgh en gemeente Apeldoorn zijn de initiatiefnemers van de informatiemarkt in Het Bolwerk. Zij nodigden organisaties uit om mee te werken. Die uitnodigingen werden zo goed ontvangen dat er een breed aanbod is ontstaan voor bezoekers van de markt. Bij de kramen is onder andere informatie op te halen over (mantel)zorg, wonen, fit en vitaal blijven, welzijn, ondersteuning, ontmoeten, vrijwilligerswerk, dementie en zaken rondom het levenseinde.

Nieuwe technologieën

Op de markt zijn ook nieuwe producten en technologieën te zien, zoals de zorgstoel en de smartfloor die het risico op vallen meet. Er is een lezing over eenzaamheid en wat dat betekent, want daar zijn nog veel misverstanden over.

Voor wie met anderen over later wil praten zijn er gesprekstafels waar groepjes mensen onder leiding van een gespreksleider met elkaar in gesprek over ouder worden. Hierbij gebruikt de gespreksleider de vragen uit de campagne ‘Praat vandaag over morgen’.

Hoe wil je oud worden?

In januari van dit jaar startte gemeente Apeldoorn met de campagne ‘Praat vandaag over morgen’. Samen met Apeldoornse organisaties die gericht zijn op zorg, welzijn, wonen en belangenbehartiging. Twee kleurrijke bankjes reizen vanaf die tijd door Apeldoorn langs de inmiddels 25 partnerorganisaties.

De kleurrijke bankjes nodigen inwoners die er op gaan zitten uit voor een gesprek over de oude dag. Met vragen, stellingen en dilemma's. Hoe wil je zelf oud worden? Wat kun je betekenen voor ouderen in jouw omgeving? Wat verwacht je van je naasten, je buurt of van de overheid? En zijn die verwachtingen realistisch?

Voor alle leeftijden

Veel organisaties voegen activiteiten toe aan de periode dat ze het bankje op locatie hebben, zoals bijvoorbeeld voorlichtingsavonden of een open dag. Hierdoor kunnen mensen zich beter laten informeren en wordt het steeds gewoner om over morgen te praten. Dit is nu uitgegroeid tot een eerste informatiemarkt ‘Praat vandaag over morgen’ in Apeldoorn, waarin organisaties samenwerken om het gesprek op gang te brengen, voorlichting te geven en vragen te beantwoorden. Een unieke markt voor mensen van alle leeftijden, want praten over morgen gaat over jezelf, je naasten en de samenleving.

Meer informatie over de campagne en de informatiemarkt staat op de website: apeldoorn.nl/praatvandaagovermorgen

Hier staan ook de namen van de deelnemende organisaties en het programma van de informatiemarkt.



Foto: Wendy Le Griep



Van 3 tot en met 9 november 2024 vond de Zero Waste Winter Week plaats. Deze tweede editie van het jaar, georganiseerd in samenwerking met lokale organisaties en personen met invloed, bracht wederom een mooie boodschap van duurzaamheid en verspilling-vrij leven onder de aandacht van de inwoners van Apeldoorn. Het thema, *Stijlvol & Slim: Betaalbare Feestdagen met een Groene Twist*, sprak tot de verbeelding van vele bezoekers, met de naderende feestdagen.

Gedurende de week werden inwoners geïnspireerd om hun feestdagen op een duurzame manier vorm te geven, zonder concessies te doen aan stijl en gezelligheid. Van creatieve workshops tot inspirerende lezingen, er waren tal van activiteiten die jong en oud lieten zien hoe eenvoudig het kan zijn om duurzame keuzes te maken.

De 5 R'en in Actie

De basis van de week was de filosofie van de 5 R'en:

- Refuse (weiger),
- Reduce (verminder),
- Reuse (hergebruik),
- Recycle en
- Rot (composteer).

In elke activiteit kwam deze aanpak terug. Zo waren er workshops waarin deelnemers leerden hoe ze cadeaus konden inpakken met stof, met kaarsenvet-restanten weer nieuwe kaarsen konden maken en kleding te repareren of upcyclen.

Bezoekers gingen naar huis met nieuwe vaardigheden en praktische tips om hun dagelijkse leven een groene twist te geven.

Kleine stappen, Grote invloed

De Zero Waste Winter Week benadrukte dat duurzame veranderingen niet ingewikkeld hoeven te zijn. Met een beetje creativiteit en bewustzijn kan iedereen bijdragen aan een wereld met minder afval en meer impact.

Of het nu ging om het verminderen van afval in het huishouden of het bewust kiezen voor duurzame cadeauopties, elke kleine stap draagt bij aan een grotere verandering.

Of anders gezegd: **“De eerste grote stap naar verandering is het nemen van de eerste kleine stap.”** Heb je onverhoopt de Zero Waste Winterweek gemist en wil je toch inspiratie opdoen voor betaalbare Feestdagen met een Groene Twist, dan kun je een uitgebreider verslag van de Zero Waste Winter Week teruglezen via: www.zwwap.nl
[http://www.zwwap.nl](https://www.zwwap.nl)

Michel Buitenhuis
Secretaris Stichting
Zero Waste Apeldoorn

info@zerowasteapeldoorn.nl

Tekst en foto: Stichting ZeroWaste



Voor deze bijdrage is gebruik gemaakt van een artikel in de Stentor, geschreven door Jan van Ommen, gepubliceerd juni 2024. Tevens gebruiken wij informatie terug te vinden op de website van De Goede Woning en de website van de gemeente Apeldoorn



Bouw woontoren aan de Laan van Osseveld-Vosweide-Deventerstraat

Woningstichting De Goede Woning plant woontoren met 63 sociale 1-2 kamer appartementen.

Een 32 meter hoge woontoren met 63 sociale huurappartementen mag definitief worden gebouwd op de hoek Laan van Osseveld-Vosweide-Deventerstraat in Apeldoorn. De gemeente en woningstichting De Goede Woning zijn blij, de directe burens minder. De gemeente Apeldoorn en De Goede Woning reageren opgelucht op de uitspraak van de Raad van State. De woningstichting wil nu zo snel mogelijk beginnen met de bouw.

De directe burens zijn minder opgetogen: “Er komt op 25 meter van mijn huis een woontoren en de toegangsweg naar het parkeerterrein loopt ook nog pal langs mijn woning”, zegt de bewoonster van de dichtstbijzijnde woning. Even daarvoor deed haar advocaat nog een poging de rechter er van te overtuigen een bouwstop op te leggen. Volgens de advocaat wordt de woontoren veel te hoog en past die niet in de naastgelegen woonwijk met alleen laagbouw. Een lagere toren verder weg zou een betere optie zijn, zegt hij.

Volgens De Goede Woning is daar geen ruimte voor. En daar er een enorme behoefte is aan betaalbare sociale huurwoningen, is er ook geen tijd om uitgebreid naar alternatieven te zoeken. Aldus De Goede Woning.

De Goede Woning: “Het is onze eigen grond. Dat scheelt ontzettend veel geld. Als we op grond van een ontwikkelaar moeten bouwen is dat vele malen duurder. Ook willen we niet minder appartementen bouwen, of kleinere appartementen, zoals de burens voorstellen. 60 tot 70 vierkante meter is mooi voor één- à tweepersoons huishoudens. We gaan echt geen hokjes van 40 vierkante meter bouwen.”

Groene inpassing

De gemeente licht nog toe dat de toren en de parkeerplaats met veel groen zullen worden omgeven en dat ook de woning van de burens zal worden afgeschermd met groen. De burens moeten het nog zien, omdat de aanleg van een groenstrook met dichte struiken en bomen niet in het bestemmingsplan werd vastgelegd. Maar dat bleek voor de hoogste bestuursrechter geen reden om een streep door het bouwplan te halen. Mogelijk dat later dit jaar tijdens de bodemzaak daarvoor nog nadere puntjes op de ‘i’ worden gezet. De Goede Woning kan in ieder geval aan de slag en wacht de bodemzaak niet af.

De gemeente licht toe

Deze appartementen worden verdeeld over 8 woonlagen en komen boven op een begane grond met daarin de gemeenschappelijke entree en bergingen. Gestapelde woningbouw laat veel ruimte voor een groene invulling van het terrein en voldoende ruimte voor parkeren. De geluidmuur langs de Laan van Osseveld schermt het achterliggende terrein af. Dit sluit aan bij de ‘Zeven tuinen van Oost’: het ontwerpthema dat ten grondslag lag aan het stedenbouwkundige plan van Kuiper-Compagnons voor Osseveld-Oost.

De begane grond wordt aan het oog onttrokken door een grastalud van circa 2 meter hoogte. De locatie wordt via de Vosweide ontsloten. De ruimte tussen de straat en het gebouw zal voornamelijk als groen verblijf gebied worden ingericht, zodat een

aantrekkelijk entree gebied ontstaat. Ten zuiden van het gebouw komt een parkeerterrein. De verharding van het parkeerterrein wordt onderbroken door een bomenrij met bodembedekkende heesters tussen de parkeerplekken en hogere heesters met bomen langs de zuid- en westzijde van het terrein.

Bij de entree van het terrein worden ondergrondse vuilcontainers geplaatst. Het perceel grenst op meerdere plekken aan particuliere percelen. Hier zal een hoge, groene erfafscheiding worden gemaakt, zodat het (parkeer)terrein aan het zicht van de bewoners van de bestaande woningen wordt onttrokken en vice versa. De beplanting in het plangebied bestaat uit bloemrijk grasland, hoge en lage heesters en diverse soorten bomen. Bomen die verwijderd worden om deze ontwikkeling mogelijk te maken worden gecompenseerd door de aanplant van ruim 30 nieuwe bomen.

Infrastructuur en verkeersontsluiting

Het plangebied wordt via de Vosweide ontsloten. Een rechtstreekse aansluiting met de Laan van Osseveld en de Deventerstraat is niet gewenst vanwege de ligging nabij het drukke kruispunt en de parallel aan deze wegen gelegen fietspaden. De Vosweide sluit via de Veenhuizerweg aan op de Laan van Osseveld. Door de realisatie van het woongebouw zal er meer verkeer over de Vosweide gaan.

De Goede Woning licht toe

Extra woningen leidt tot extra verkeersbewegingen. Dit is in kaart gebracht. Er worden op deze locatie 75 parkeerplaatsen aangelegd voor bewoners en hun bezoekers. Omdat we met kleinere huishoudens te maken hebben, verwachten we dat dit voldoende is. Het parkeerterrein is openbaar gebied. De ontsluiting van dit gebouw is via de Vosweide. De ontsluiting voor langzaam verkeer naar de Deventerstraat blijft bestaan. Met de gemeente bekijken we de mogelijkheden voor een tijdelijke ontsluiting naar de Deventerstraat voor het bouwverkeer.

Wanneer?

Voor de start van de bouw moet eerst het bestemmingsplan worden vastgesteld. De gemeente Apeldoorn verzorgt deze procedure. Nadat het bestemmingsplan is vastgesteld en de bouwvergunning is verleend, gaat de uitvoering van start. Het is onbekend wanneer we gaan starten met de bouw. Voordat de bouwwerkzaamheden worden uitgevoerd, wordt het terrein bouwrijp gemaakt.



Walk of Life verzamelt levensverhalen Vrijwilligers gevraagd

Ieder mens doet ertoe. Dat is het uitgangspunt van stichting Walk of Life, opgericht door 'drugs-pastor' Zwanine Siedenburg uit Amsterdam. Doel is levensverhalen van 'mensen zonder of met een verbroken netwerk' op te tekenen en te bewaren in een databank. Ieder mens leeft na zijn dood voort als je in herinnering blijft van de ander. Het gaat hierbij om bijvoorbeeld dakloze mensen, eenzame mensen of mensen met problemen, van welke aard dan ook. Het project wordt nu uitgerold en zoekt nog vrijwilligers in de regio Apeldoorn.

Te vaak nog worden mensen begraven, die geen sociaal netwerk hebben en dus niemand die nog iets over het leven en karakter van de overledene kan vertellen. Drugspastor Zwanine Siedenburg maakt dit maar al te vaak mee. Samen met oud-ombudsman van Amsterdam Arre Zuurmond bedacht ze het project Walk of Life.

Op dit moment is Walk of Life actief in Amsterdam, Haarlem, Utrecht én in Apeldoorn. Doel is een database te vullen met levensverhalen. Mocht iemand sterven, dan is er ook daadwerkelijk iets te vertellen over diens leven. Ze kunnen er voor kiezen om van hun sociaal testament een 'monumentje' te laten maken: een samenvatting die op de website walkoflife.nu wordt gepubliceerd met foto.

Veel vrijwilligers voelen betrokkenheid bij deze mensen, maar wat eng is, is jezelf herkennen. We zeggen dan ook: hoor aan, oordeel niet. Ga uit nieuwsgierigheid in gesprek en wees vrijmoedig. Vrijwilligers krijgen bovendien een training waarin ze leren contact te maken met de doelgroep.

Marijke Schippers is sinds enkele maanden betrokken bij Walk of Life als regiocoördinator Apeldoorn. Er zijn inmiddels een paar vrijwilligers aangenomen. Er is behoefte aan meer mensen die compassie voelen met dit project.

Voel je je aangesproken door dit verhaal? Meld je dan aan bij regiocoördinator Marijke Schippers, m.schippers106@gmail.com website walkoflife.nu





-advertorial-



Ruben en Jasper
bundelen hun passie
voor lokaal, vers en
seizoensgebonden
eten.

Ondernemer(s) in de wijk: In de Streeck

Ondanks de vele boeren in en rondom Apeldoorn zie je hun streekproducten nauwelijks terug in je boodschappenmandje. Studenten Jasper en Ruben hebben daar iets op bedacht. En voilà: met hun online boerenwinkel 'In de Streeck' verbinden ze deze lokale boeren met Apeldoorners.

Ruben en Jasper zijn nog volop bezig met hun studies Voeding & Diëtetiek en Commerciële Economie. Daarnaast hebben ze een bijbaan, een sociaal leven én hun online boerenwinkel. Ze delen niet alleen ruim acht jaar vriendschap, maar ook een passie voor lokaal en heerlijk eten. “We zijn niet alleen een simpele bezorgdienst, we staan voor veel meer dan dat.”

Van boer naar bord

‘In de Streeck’ ontstond doordat de twee zich afvroegen waarom we niet meer doen met het prachtige voedsel dat Nederland te bieden heeft. “We geloven in transparantie en kortere ketens, waarbij klanten weten waar hun eten vandaan komt. Of het nu gaat om groenten, vlees, zuivel of sappen”, zegt Jasper. En dus startten ze in de zomer van 2023 hun lokale boerenwebshop. Ruben: “Dit platform faciliteert de verbinding tussen lokale boeren en mensen die bewust willen genieten van producten uit de buurt.”

Eenvoudiger dan ooit

‘In de Streeck’ onderscheidt zich naast het lokale aanbod door hun focus op gemak. Ze hebben in een straal van 15 kilometer rondom Apeldoorn een netwerk van leveranciers opgebouwd. Hierdoor is het eenvoudig om lokale boodschappen met een goed verhaal in huis te halen.

“We willen de drempel verlagen voor de mensen om lokale etenswaren te kopen. Ook willen we Apeldoorners bewuster maken van eten met de seizoenen.” Minder transport en verspilling plus de versheids- en kwaliteitsgarantie zijn slechts enkele voordelen die Jasper en Ruben benadrukken.

Steeds meer boeren

De ondernemers staan honderd procent achter het principe van biologisch boeren. Ze zijn ook realistisch en weten dat dat voor veel boeren niet haalbaar is. Het is vaak te duur en te veel papierwerk, terwijl ze wel voldoen aan de hoge kwaliteitseisen.

“We selecteren boeren persoonlijk en proeven alles. In de Streeck werkt nu samen met tientallen boeren op verschillende locaties met diverse soorten etenswaren en dat aanbod breidt zich langzaam uit.”

Het persoonlijk contact voeren ze ook door aan de andere kant van hun startende bedrijf. “We vinden het leuk om direct contact met onze klanten te hebben. Zo maken we altijd een praatje bij de deur bij het bezorgen en zit er een handgeschreven kaartje bij de boodschappen. Achteraf bellen we over tevredenheid en het aanbod producten. We staan altijd open voor constructieve feedback”, zeggen de twee.

Haal het uit de regio

De online boerenwinkel draait om meer dan alleen producten; Ruben en Jasper bouwen aan een gemeenschap. Hier gaan persoonlijk contact en het beste dat de regio te bieden heeft hand in hand. Bezoek ‘In de Streeck’ en ontdek het lokale assortiment met een goed verhaal.

Online boerenwinkel
www.indestreeck.nl
WhatsApp 055 - 569 09 59



Foto's: WM Le Griep

Word jij ook ZAPper in Apeldoorn?

ZwerfAfval Pakkers (ZAPpers) zijn mensen die zich vrijwillig inzetten voor een schone leefomgeving, door zwerfafval aan te pakken op verschillende manieren. Zo kun je ze in het bos of in de stad zien ‘schoonwandelen’ of ‘ploggen’, of door een straat te adopteren, alleen of met een groepje buurtbewoners.

Michel: m.buithuis11@gmail.com

Maandelijkse Plandeldag Samen zwerfafval opruimen in de wijk Osseveld-Woudhuis

Zaterdag 21 september
Startlocatie was deze keer Talma Borgh

Elke maand een rondje zwerfafval opruimen? Nuttig én leuk! Doe gerust een keer mee! Wij zorgen voor alle materialen die je nodig hebt om schoon en veilig zwerfafval te kunnen opruimen: van afvalzak en -grijper tot hesje en handschoenen. Voor de jeugd is er een zwerfavalbingokaart om de klus nóg leuker te maken. Ze krijgen een kleine grijper, handschoenen en reflecterend hesje: allemaal op maat. Uiteraard is er ook altijd wat te eten en te drinken.

Elke derde zaterdag van de maand

Elke derde zaterdag van de maand verzamelen we ons als vrijwilligers voor een ochtendje zinvol, sportief en nuttig ‘buurtwerk.’ De kaakspieren worden goed getraind, net als de arm- en beenspieren. Iedereen mag en kan meedoen, al is het maar voor een uurtje, in je eigen buurt of straat. Meer informatie vind je op de website: zerowasteapeldoorn.nl/wat-kan-ik-doen/

Wil je wel helpen, maar komt de zaterdagochtend je écht niet uit? Heb je opruimmateriaal nodig? De buurt netjes houden kan natuurlijk ook op een ander moment, op een ander tijdstip. Stuur voor materiaal een mailtje naar Michel Buijtenhuis, Coördinator Osseveld-Woudhuis, of naar Heel Apeldoorn Rein.

Als het gaat om duurzame(re) keuzes maken in je eigen dagelijkse leven, zijn er zóveel mogelijkheden dat het overweldigend kan voelen. Daarom is ons motto: “Kleine stapjes. grote impact.”

Kijk hieronder wat je aanspreekt en wat bij je past en laat je inspireren om vandaag nog een kleine duurzame(re) stap te zetten! Wil je meer informatie over het Apeldoornse Zero Waste-initiatief? Kijk dan op: zerowasteapeldoorn.nl
zerowasteapeldoorn.nl/zwerfafvalvrij/
zerowasteapeldoorn.nl/wat-kan-ik-doen/

Michel Buijtenhuis,
Coördinator Osseveld-Woudhuis
m.buithuis11@gmail.com

Heel Apeldoorn Rein
rein@apeldoorn.nl



Je bent niet de enige die minder kan horen! Maar liefst 1,3 miljoen Nederlanders hebben te maken met de gevolgen van onbehandeld gehoorverlies. Die gehoorproblemen gaan verder dan het niet kunnen horen van geluiden, maar bijvoorbeeld ook moeite hebben met het verstaan van degene naast je of het praten met een groep mensen. Zonde en onnodig, omdat je er van alles aan kan doen!

‘Stel goed horen niet langer uit!’

Anoek Hamerling is audicien en snapt als geen ander dat het niet kunnen volgen van gesprekken ongemakkelijk, vermoeiend en zelfs heel frustrerend kan zijn.

Daarom zeggen wij bij Van Wamelen Zien & Horen: "Stap over de drempel, stel goed horen niet langer uit!"

Schroom

Anoek is StAr geregistreerd triage audicien, dé deskundige op het gebied van horen. Door continue bijscholing is zij altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op hoorgebied. Anoek: "De techniek gaat ook bij de ontwikkeling van hoortoestellen heel snel en dat biedt veel mogelijkheden om weer optimaal te horen."

Aandacht en tijd om te luisteren

Eugène van Wamelen: "Daarom vinden we het belangrijk om alle tijd te nemen om te luisteren naar jouw verwachtingen en wensen. Daarin is ons werk als opticiënen niet anders dan dat van de audiciënen. Goed zien en horen is maatwerk en alleen zo kunnen we samen tot de beste oplossing komen."

Anoek: "Die uitdaging van een persoonlijke, unieke oplossing, dát is mijn passie! Daarbij heeft iedereen een eigen levensstijl en wil graag een plan dat daar perfect bij past."

Gehoortest

Wil jij ook volop genieten van goed horen en zo actief betrokken blijven in jouw omgeving? Bel ons gerust op nummer 055-301 07 20 voor informatie of afspraak en ja, je kunt ook gewoon bij ons over de drempel stappen en binnenlopen!

En dan nog dit

Op dinsdag 3 december en vrijdag 6 december kan iedereen die benieuwd is naar zijn of haar gehoor, voor een gehoortest bij ons terecht. Een afspraak maken is niet nodig en de koffie staat klaar!

We zien en horen je graag!

Van Wamelen Zien & Horen
055-3010720
www.vanwamelenoptiek.nl

van Wamelen
ZIEN & HOREN

-advertorial-

25 jaar Het Bolwerk!

De beheerders

In de loop der jaren heeft een aantal beheerders het wijkcentrum beheerd: Jan Veldhoen, Wim de Weerd, Denny van de Kraats en sinds 2023 Roy Bloemendal. Een vaste waarde van het team is Trudy de Haas. Zij heeft al die beheerders meegemaakt. Voor deze gelegenheid zijn alle betrokkenen op de foto gezet.

Sociale doelstelling

Een belangrijk punt is dat de gemeente in de opdracht aan Accres aangeeft wat er in het pand mag (en dus ook wat er niet mag) gebeuren. De zaaltjes boven mogen worden verhuurd en de grote zaal, die aanvankelijk vooral voor de school was, mag nu ook verhuurd worden aan diverse partijen.

Huurders die gebruik maken van de zalen mogen zelf hun eigen catering regelen, maar dit kan in overleg met de beheerder ook via een cateraar geregeld worden. In het gebouw is geen ontmoetingsplek zoals dat wel het geval is bij buurman Talma Borgh. Op dit moment leent het gebouw zich daar ook niet voor, ook niet voor een buurtcafé, waar in de wijk veel vraag naar is. Roy juicht het wel toe om meer vanuit de wijk naar het gebouw te halen.

Huurmogelijkheden

Het gebouw wordt gebruikt door de school IKC VindingRijk, Stimenz (huiskamer, 2 zalen en een jeugdhonk) en de Doornijk kinderopvang en BSO. Het gebruik van het te verhuren deel neemt geleidelijk toe, maar Roy geeft aan dat hij graag gebeld wordt door nieuwe huurders. Er zijn dagdelen in de week waarop vaste huurders een zaaltje huren, maar er is genoeg ruimte beschikbaar om een zaaltje of de grote zaal te huren voor een initiatief uit de wijken Woudhuis en Osseveld.

De gedachte was indertijd dat verschillende partijen gezamenlijk een gebouw neerzetten voor verschillende activiteiten: de gemeente voor het realiseren van een basisschool en een klein wijkcentrum, welzijnswerk door Wisselwerk, nu Stimenz, en kinderopvang door Kinderopvang OOK, nu Doornijk. De drie partijen besloten het gebouw te realiseren en zijn dus eigenaar. Accres werd namens de gemeente ingehuurd om het complex te beheren.

Vaste huurders in Het Bolwerk

Maandag:	Pop & Rock koor
Dinsdag:	Teken/schilderclub Veldhuis Teken/schilderclub Hofman Vogelvereniging P.J. Helder Klaverjasavond
Woensdag:	Klaverjasochtend Teken/schilderclub Hofman Schaakles Karel van Delft Musicalgroep Colours
Donderdag:	Phillips computerclub Teken/schilderclub Hofman
Vrijdag:	Ensemble Ensuite

Roy Bloemendal
Beheerder Het Bolwerk
06-30996823
rbloemendal@accres.nl



Tekst: Hans Verbeek
Foto's: Pieter Verdoorn



Nieuwe gespreksgroep bij 'KLEEF!

Verlies van een ouder is moeilijk op elke leeftijd, twintigers en dertigers vinden dit vaak erg ingrijpend, omdat weinig vrienden iets soortgelijks hebben meegemaakt.

Met leeftijdgenoten er over praten, die eenzelfde ervaring hebben, kan fijn en helpend zijn. We verwachten immers dat we onze ouders zullen overleven. Daarom is omgaan met hun dood en het ziekteproces wat daar bij kanker aan vooraf gaat extra zwaar. Contact met lotgenoten kan hierbij helpen.

Heb jij je ouder verloren en ben je een twintiger of begin dertiger en wil je in contact komen met lotgenoten? Meld je dan aan voor deze gespreksgroep. Bel of mail ons gerust.

(055) 576267
info@stichtingkleef.nl
www.stichtingkleef.nl

Illustratie: Natasja



Dorcas

Kringloopwinkel Apeldoorn



Winkelen met een goed gevoel

Dorcas Winkel Apeldoorn verkoopt tweedehands kleding, speelgoed, meubels, boeken en nog veel meer. Met de opbrengst helpt Dorcas jaarlijks ruim een miljoen kwetsbare mensen in 14 landen. Je kunt ook je eigen spullen inleveren bij de winkel.



Laan van Westenenk 108, Apeldoorn
T (055) 8200 538
dorcasinwinkelapeldoorn@dorcas.nl
Geopend: woensdag t/m zaterdag van 11:00 tot 15:00 uur

Houd ook uw geest actief!

Een groep zestig-plussers komt elke 2 weken bij elkaar om de geest te scherpen.

We bespreken een uur de actualiteit die tot ons komt via de media en daarna presenteert één van ons een onderwerp. Dat kan een ervaring uit het leven zijn, een boek wat gelezen is, een greep uit de kennis of ervaring uit het werkzame leven van de deelnemer, enz.

Onze groep die onderdak vindt in Het Bolwerk (Ravelijn 55) telt nu 10 leden. Er is plaats voor 1 à 2 nieuwe deelnemers. De kosten bedragen € 5,- per maand, de bijeenkomsten vinden plaats op donderdagmiddagen in de oneven weken van 14:00 - 16:00 uur.

Voor informatie en/of opgave kunt u contact opnemen met Henk Aartsen,
06 12244714



De Kap Mantelzorg Alzheimer Trefpunt Apeldoorn

Dinsdag 10 december 2024 19.30 – 21.15 uur
De Loohof, Koning Lodewijklaan 2

Trouwe bezoekers weten al dat het Alzheimer Trefpunt Apeldoorn in december een avond in Kerstseer is. Natuurlijk is er een feestelijk hapje en drankje, er is muziek en (Kerst)zang. Het hoofddoel van deze avond is met elkaar gezellig samen zijn, op weg naar het Kerstfeest, het oudjaar en het nieuwe jaar.

Monique Steunenberg / Mantelzorg consultant
06-40730579 / 055-5295520



Marks
Hypnotherapie



Zit je niet lekker in je vel?
Voel je je niet goed genoeg?
Wil je stoppen met ongezonde (eet)gewoontes?

Je probeert dit wel te veranderen maar het lukt niet?
Hulp is dichterbij dan je denkt, ontdek het met hypnotherapie!

Want bij hypnotherapie ga je in hypnose en dan kun je via het onderbewustzijn achterhalen waarom je iets bent gaan doen. De oorzaak dus van de gewoonte of jouw gedrag waar je een verandering in wilt. Want om een echt blijvende verandering in jouw leven door te voeren, is het vaak nodig om de oorzaak te weten. Dan ben je in staat om de verborgen belemmerende overtuigingen om te zetten naar positieve en helpende overtuigingen.

Ik begeleid je hier natuurlijk bij, met oprechte aandacht voor jou. Door hypnose op een juiste en helpende manier in te zetten, is het makkelijker om te veranderen. Niet voor even, maar permanent.

Ben je nieuwsgierig geworden en op zoek naar een betere versie van jezelf?

Maak dan een afspraak voor een kosteloos kennismakingsgesprek.

Kijk daarvoor op www.markshypnotherapie.nl of mail naar info@markshypnotherapie.nl

WELKOM BIJ DALTONSCHOOL DE ZONNEWENDE

De ideale plek voor uw kind om te groeien en ontdekken

Mag uw zoon of dochter binnenkort naar school? Spannend! Bij Daltonschool De Zonnewende begrijpen we dat de eerste schooljaren ontzettend belangrijk zijn. We willen u en uw kind graag een warm welkom bieden. We maken daarom graag persoonlijk kennis. Tijdens een rondleiding door de school krijgt u een goed beeld van onze unieke manier van werken. Onze directeur neemt de tijd om u alles te vertellen over ons onderwijs.

Buiten spelen en avonturen beleven

Elke dag krijgt uw kind de kans om buiten te spelen en de wereld te verkennen. Ons natuurlijke speelplein, met zand en speelmogelijkheden, biedt volop uitdaging en plezier.

Spelend leren

Bij ons leert uw kind spelenderwijs, op een manier die bij zijn of haar ontwikkeling past. We werken in de klas met verschillende speelhoeken: een bouwhoek, een winkelhoek en een huishoek. Elk hoekje zit vol met mogelijkheden om te leren. Spelenderwijs stimuleren we de taalontwikkeling, motoriek en cognitieve vaardigheden. Denk aan cijfers, letters, maar ook knippen en plakken. Onze leerkrachten spelen mee en weten zo of uw kind op de leerlijn zit, misschien uitgedaagd moet worden of juist ondersteuning nodig heeft.



Ontdekken en groeien met thema's

In de onderbouw werken we met leuke en leerzame thema's die telkens een paar weken duren. Denk aan 'herfst' of 'huis en thuis'. Zo maken we bijvoorbeeld tijdens het thema 'herfst' een boswandeling en ontdekken we paddenstoelen en vallende blaadjes. Dit soort activiteiten maken leren een avontuur!

Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid

Bij De Zonnewende vinden we het belangrijk dat kinderen zelfstandig worden en verantwoordelijkheid leren nemen. Na het spelen ruimen ze de hoeken zelf op met behulp van opruimkaarten. Terwijl ze alles opruimen, leren ze ook. Een perfecte manier om spelend te leren!

Bij De Zonnewende willen we dat elk kind zich thuis voelt, volop ontdekt en met plezier leert. We kijken ernaar uit om u en uw kind te verwelkomen!

Check dit



Stichting de Kap

Vrijwilligers ontzorgen naasten bij palliatieve terminale zorg en bij rouwbegeleiding

Wanneer iemand te horen krijgt dat er geen (medische) behandeling meer mogelijk is, gaat men de palliatieve fase in. Veel mensen sterven het liefst thuis in de eigen omgeving samen met hun dierbaren. Deze fase vraagt veel van naasten: onzekerheid, verwarring en vermoeidheid. Onze Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) kunnen in deze situatie een waardevolle rol vervullen. Ze ontlasten de mantelzorgers zodat zij even kunnen opladen.

Eén van die vrijwilligers is Renée Mengerink: "Na jaren als verpleegkundige en maatschappelijk werker te hebben gewerkt, schreef ik mij na mijn pensionering in als vrijwilliger bij de Kap. Naast het VPTZ werk ben ik ook vrijwilliger Bezoekdienst na Partnerverlies (BNP). Daarnaast begeleid ik de gespreksgroepen voor nabestaanden jonger dan 67 jaar."

"Tijdens de palliatieve fase ga ik één keer per week op bezoek bij de stervende. Het raakt me dat mensen mij toelaten in hun meest kwetsbare periode. Zowel de stervende als de mantelzorger. Het mooist zijn de integere gesprekken die je hebt, zowel met de stervende als de mantelzorger. Het feit dat ik bij hen mag zijn in die laatste dagen, vind ik enorm bijzonder."

Als je je partner hebt verloren kun je behoefte hebben aan iemand die hetzelfde meegemaakt heeft als jij. Iemand die jou begrijpt, die naar je luistert met onverdeelde aandacht en je troost biedt. Die jou de ruimte geeft om te rouwen. Ieder verlies kent zijn eigen verdriet en niemand weet hoe lang dat duurt. "Als vrijwilliger BNP kom ik bij mensen thuis die hun partner zijn verloren. Ik ondersteun hen in hun rouwproces. Soms zijn een paar gesprekken genoeg, soms duurt zo'n traject een jaar."

Een keer per twee weken komt de gespreksgroep bij elkaar. "Vaak de meest uiteenlopende mensen, maar al snel ontstaat er verbinding vanwege herkenning in elkaars verhaal. De deelnemers luisteren naar elkaar, begrijpen elkaar en geven tips, zonder oordeel. De vorige groep ziet elkaar nu nog steeds (los van de Kap). Dat vind ik prachtig om te zien! Mensen gaan heel verschillend met verlies om. Zo doet de één de kleding van de overledene al binnen een maand weg, terwijl de ander zijn of haar jas nog een jaar aan de kapstok laat hangen. Niks is gek. Ieder doet het op zijn eigen wijze."

Hulp nodig bij de laatste levensfase?

<https://dekap.nl/hulp-nodig/zorg-in-de-laatste-levensfase/>

Behoeftte aan rouwbegeleiding?

<https://dekap.nl/hulp-nodig/rouwbegeleiding/>

Tekst en foto: Dorcas



Dorcas Kringloopwinkel Apeldoorn

Dorcas Kringloop Apeldoorn heeft een breed assortiment aan kleding, boeken en geluid, speelgoed en hobby, huishoudelijke en elektrische artikelen, meubels en nog veel meer. Vanaf 18 september is de nieuwe kledingcollectie in de winkel en zijn kerstartikelen weer te koop.

Dorcas is een christelijke organisatie voor noodhulp en internationale samenwerking. Dorcas is actief in 14 landen in Oost-Europa, het Midden-Oosten en Afrika. Dorcas heeft in Nederland 44 kringloopwinkels, die worden gerund door ca. 3.000 vrijwilligers. De opbrengsten komen ten goede aan de Dorcas-projecten. Bovendien zet Dorcas zich in voor een duurzame wereld. In de winkels krijgen spullen een tweede kans en het afval dat overblijft, wordt zo goed mogelijk gescheiden. Daarnaast hebben heel veel vrijwilligers mooie sociale contacten met collega's en bezoekers in de winkels.

In de Dorcas Kringloopwinkel Apeldoorn zijn ruim tienduizend tweedehands artikelen te koop. Elke dag weer worden nieuwe artikelen binnen gebracht of opgehaald door de vrijwilligers.

De winkel is open van woensdag t/m zaterdag van 11.00 uur tot 15.00 uur.

Nieuwe vrijwilligers zijn zeer welkom. Wij bieden een fijne en gezellige werksfeer in een team met prettige en gemotiveerde collega's. Interesse? Kom langs in de winkel of kijk op de website.

Laan van Westen 108
dorcaswinkelapeldoorn@dorcas.nl
www.dorcaswinkelapeldoorn.nl
www.dorcas.nl

Uitnodiging

informatiemarkt

'Praat vandaag over morgen'



Iedereen wil op een prettige manier leven, ook oudere mensen. Daarom maken we de oude dag bespreekbaar. Dat is nodig, want Nederland vergrijsst en de zorg verandert.

Bezoek op de informatiemarkt de kramen van plaatselijke zorg- en welzijnsorganisaties, luister naar verhalen en lezingen en schuif aan bij de gesprekstafels.

Vind antwoorden op vragen als: Hoe wil je zelf oud worden? Wat kun je betekenen voor ouderen in jouw omgeving? Wat verwacht je van je naasten, je buurt of van de overheid? En zijn die verwachtingen realistisch? Wat kun je nu al regelen voor jezelf? Wat kun je al doen voor je ouders, zodat zij straks op een prettige manier oud kunnen worden?

Een unieke markt voor mensen van alle leeftijden, want praten over morgen gaat over jezelf, je naasten en de samenleving.

Gratis toegang. Je bent van harte welkom op **donderdag 28 november tussen 15.30 en 20.30 uur** in het Bolwerk aan de Ravelijn 55!

Kijk voor het programma en de aanwezige organisaties op:
apeldoorn.nl/praatvandaagovermorgen.

De initiatiefnemers en organisatoren van de markt zijn:



Vraag het de wijkbeheerder

Marcel Keurhorst

Rietkraag Kasteelgracht tussen
Lage Landenlaan en Het Kasteel

Foto: Erwin van Heiningen

Vraag

Geachte heer Keurhorst,

Regelmatig worden de rietkragen rondom het Kasteel langs de kasteelgracht verwijderd wat gezien de uitgroei (het riet groeit op sommige stukken over de gehele bermbreedte van de gracht tot aan de weg) noodzakelijk is, ook teneinde zicht mogelijk te maken vanaf de fietsbrug de weg op.

Wat echter jammer is, de gehele rietkraag - dus ook aan de waterrand - wordt verwijderd. Dit is uiterst jammer voor de biodiversiteit, met name omdat we zien dat (voor het verwijderen) kleine karekieten, soms rietzangers en zelfs af en toe een ijsvogel in en op het riet aanwezig waren. Uiteraard hebben die zich na de recente maaiactie niet meer vertoond. De rietkraag is ook bevorderend voor de aanwezige meerkoeten en waterhoentjes.

Is er een mogelijkheid om het maaien van de rietkragen te beperken tot het deel vanaf de wegkant tot circa 1,5 meter vanaf de waterkant? Daarmee is de zichtsituatie voor de verkeersveiligheid niet in het geding, omdat de berm richting de slootkant sterk afloopt en het riet dus niet zichtbeperkend is, maar blijft er voldoende rietkraag over om de vogelsoorten en andere diersoorten die hierbij gebaat zijn de ruimte te geven.

Wij horen graag uw reactie hierop, bij voorbaat dank en met vriendelijke groet,
E. van Heiningen

Antwoord

Geachte heer van Heiningen,

Bedankt voor uw mail. Mooi om te lezen dat u zo betrokken bent bij de omgeving en de aanwezige flora en fauna. Het riet wordt beheerd door het waterschap. Het maaien is nodig om te voorkomen dat alles dicht groeit. Ze maaien echter nooit alles weg zodat er altijd voldoende ruimte over blijft in de buurt voor onder andere vogels. Dat de vogels voor komen geeft in mijn ogen ook wel aan dat we al goed bezig zijn, maar wellicht is er nog ruimte voor verbetering.

Het riet wordt deels door de gemeente en deels door het waterschap gemaaid. Ik heb zowel met het waterschap als binnen de gemeente overleg gehad over het maaibeleid. Het waterschap geeft aan wel wat riet te laten staan, maar hun maaibeleid is gebaseerd op afspraken die gemaakt zijn naar aanleiding van bewonersbijeenkomsten een aantal jaar geleden, toen ook de stuwen in de kasteelgracht gerenoveerd werden.

Het waterschap krijgt veel klachten dat er teveel riet staat. Het waterschap past het maaibeleid dus niet zomaar aan. Alleen wanneer er een breed draagvlak is onder bewoners om meer riet te laten staan zal het waterschap de werkwijze aanpassen.

Binnen de gemeente is onze ecooloog wel een groot voorstander van meer riet laten staan om zo vogels en andere dieren een schuilplaats te bieden. Wij gaan vanaf de eerstvolgende maaionderdelen riet op de oever laten staan. Ons streven is om langs ongeveer een derde van de taluds een strook riet te laten staan. De aannemer heeft hier instructies voor ontvangen en onze ecologisch beheerder gaat hierop toezien. We gaan hierbij gefaseerd maaien, wat inhoudt dat er steeds verschillende stukken over blijven.

We houden de komende tijd de vinger aan de pols om te zien hoe het zich ontwikkelt. Ik hoop dat het aantal klachten dat we krijgen over het riet beperkt blijft.

Met vriendelijke groet,
Marcel Keurhorst/Wijkbeheerder stadsdeel Noordoost
m.keurhorst@apeldoorn.nl

Heb je ook een vraag aangaande het onderhoud van het groen in onze wijk? Veel informatie is terug te vinden op de website van de gemeente Apeldoorn. Ook de Wijkraad Osseveld-Woudhuis kan je soms verder helpen. Je kunt je vraag ook stellen aan onze wijkbeheerder Marcel Keurhorst via de buitenlijn: 14055

In de wintereditie komt een vervolg: Erwin van Heiningen schrijft met input van ecooloog Jeffrey Willems een bijdrage.



Open dag AZC Deventerstraat

Tekst: Hans Verbeek / Foto's: Astrid van Loo

Het Centraal Orgaan Asielzoekers houdt jaarlijks een open dag bij de asielzoekerscentra. In Apeldoorn was dat dit jaar op zaterdagmiddag 28 september tussen 13.00 en 16.00 uur.

Waarom een open dag

Voorafgaand aan de dag vroeg ik de coördinator van de dag, Carine Havenaar, waarom deze dag gehouden wordt en wat de verwachtingen zijn qua bezoek. "Het COA houdt de dag vooral om omwonenden en andere belangstellenden kennis te laten maken met de centra en wat er binnen gebeurt. De AZC's zijn normaal niet toegankelijk en nu is het mogelijk een rondleiding te krijgen en kennis te maken met allerlei verschillende activiteiten van, met en door bewoners." In 2023 zijn er ongeveer 350 bezoekers op de open dag in Apeldoorn afgekomen. Daar was ik toen niet bij, maar mijn nieuwsgierigheid werd gewekt na een kijkje in het volle programma voor de open dag in 2024.

Zaterdag 28 september

Het is zover. Met 15 graden en af en toe een bui op weg naar het AZC. Daar krijg ik het programmaboekje met een soort quiz erin en twee consumptiebonnen. De dag begint om 13.00 uur en er is om die tijd best al drukte. Er worden kraampjes geopend en je ziet eten verschijnen. Ook zijn er springkussens en zijn er plekken waar gesport kan worden.

Er lopen vooral medewerkers van COA rond en veel mensen die tijdelijk in het AZC wonen. Althans zo lijkt het als ik mensen aanspreek. Zoals gebruikelijk is het even gokken wat ik moet doen: spreek ik mensen aan in het Nederlands of in het Engels? Nederlands voldoet vaak, maar niet altijd. Dat laatste is omdat er bewoners zijn die nog niet zo lang in Nederland zijn.

"Ik kwam hier"

Iedereen die ik spreek, zegt dat het leuk is dat ik ben komen kijken en dat ze hopen dat het druk wordt. Dan regent het ineens en loopt bijna iedereen naar binnen. Dat doe ik ook en zo loop ik de verschillende ruimtes af. Overal is wel iets te zien of te doen. Ik loop naar binnen bij Marat, een asielzoeker die in het Turks gedichten maakt. Hij draagt het gedicht BEN GADIRIM voor. Dat betekent 'Ik kwam hier'. Het gedicht is mee te lezen in het Engels en in het Nederlands. Het gedicht zegt duidelijk iets over de vluchteling. Twee fragmenten:

*"Ik kwam,
Verliet mijn echtgenote, mijn beste vrienden,
Mijn liefdes, mijn liederen,
Alles liet ik achter en kwam.
Zou jij mijn vriend willen zijn?"*

*"Ik kwam,
En liet achter mijn dorp, mijn velden,
Mijn wijngaarden, mijn tuinen,
Mijn grond, mijn stenen,
Mijn vaderland,
Alles liet ik achter en kwam.
Zou jij mijn vaderland willen zijn?"*

Onder de indruk liep ik verder en bekeek de verschillende ruimtes en wat daar gebeurde. Er was bij voorbeeld een les Turks. Omdat de regenbui voorbij was, liep ik weer naar buiten waar het inmiddels drukker was.

De asielzoekers die ik spreek, stralen allemaal een soort dankbaarheid uit. Sommigen zeggen het ook: blij dat ik hier ben. En dat terwijl een belangrijk deel van hen nog niet zeker is van een status, laat staan van een huis in Nederland.



Dan zijn er hapjes. Allemaal gemaakt door de bewoners zelf. Ze vertellen met trots en sommigen in goed Nederlands wat ze hebben gemaakt en wat er in zit. Het is heerlijk. Ook zijn er rondleidingen. Ik loop met een buurtbewoner, een oma met kleinzoon Stef en COA-rondleidster Ria een rondje over het terrein. Ria vertelt veel over wat er op het terrein gebeurt en hoe er met de asielzoekers wordt omgegaan. Er is ook tijd voor vragen.

200 bedden beschikbaar

Omdat er net een gebouw met 200 bedden klaar is, mogen we daar ook kijken. Er zijn kamers voor maximaal 10 personen. Het gebouw staat leeg, omdat deze locatie volgens afspraak met de gemeente maximaal 400 asielzoekers heeft. Meer kan nu niet: er moet eerst worden geëvalueerd. Dat is keurig volgens de afspraken, maar ondertussen moet ik ook wel denken aan de situatie in Ter Apel.

We lopen ook langs het veldje waar eigen groente wordt verbouwd. Als je wilt kun je iets meenemen; Stef scoort een zakje worteltjes. Ook lopen we door het tijdelijke gebouw waar alleenstaande jongeren zijn ondergebracht. Terug op het centrale pleintje, zie ik weer meer mensen. Ik schat dat er toch een kleine 500 mensen net zo nieuwsgierig waren als ik. Kortom hier rondlopen geeft een goed beeld van wat er in onze omgeving gebeurt.

Mocht u dit lezen en spijt hebben dat u er niet zelf was? In september 2025 is er vast weer een kans. Ik ga dan zeker weer.

Basisschool De Zonnewende In actie met Textiel Race

Wist je dat de productie van kleding grote schade toebrengt aan de natuur zoals water- en luchtvervuiling? En dat de meeste kleding wordt gemaakt in arme landen zoals Bangladesch waar kinderen 10 uur per dag in een fabriek werken om de kleding te maken?

Om hier aandacht voor te vragen deed basisschool De Zonnewende mee aan de Textiel Race.

Tijdens de actieperiode van 30 september tot 24 oktober gingen leerlingen van groep 7 en 8 enthousiast aan de slag. Ze zamelden kleding in, repareerden oude kleding en mailden (lokale, regionale en landelijke) radio- en tv zenders, het NOS Jeugdjournaal én de Wijk kijker om zoveel mogelijk aandacht te krijgen voor het probleem.

Bovendien verdienden ze punten met alle acties dus wie weet vallen ze ook nog in de prijzen! **In de wintereditie van de Wijk kijker leest u hier meer over.**

Noud, Mika en Dante

Klas 7B van basisschool de Zonnewende

Meer weten? Check de website www.textielrace.nl

Waarom textiel recycelen belangrijk is

In Nederland produceren we elk jaar zo'n 550 miljoen kilo textiel afval. Dat is 32 kg per inwoner. Helaas blijft veel daarvan nog thuis in de kast of op zolder rondslingeren. Of slechter nog, wordt weg gegooid bij het restafval.

Zonde, want zo kunnen waardevolle grondstoffen niet worden hergebruikt. Een verbeterde afvalinzameling en het verhogen van kennis over de problematiek is een eerste stap naar een circulaire economie. Een economie waarin we oude gordijnen, kleding etc. gebruiken om nieuw textiel van te maken.

Samen met onze partners en deelnemende scholen leveren we een belangrijke bijdrage aan het milieu. Tijdens de 4 weken durende actie verzamelden scholen gemiddeld 13.000 kg textiel afval voor hergebruik of recycling en deden honderden reparaties.

Dankzij de samenwerking met de gemeente, lokale afvalverwerkers en/of kringloop wordt het ingezamelde textiel op een professionele manier verwerkt. Zo'n 55% kan worden hergebruikt, bijvoorbeeld via de kringloop. Meer info via textielrace.nl

Dementievriendelijke wijk

Ook in deze uitgave berichten we over een dementievriendelijke wijk, of beter gezegd: dementievriendelijk in de wijk. Dat past beter, want dat gaat over ons wijkbewoners. Een eenvoudige boodschap: gewoon vriendelijk zijn. En daar vragen we even aandacht voor.

Het kan namelijk zijn dat u iemand tegen komt die even niet meer weet wie u bent, ook al woont u al jaren in de buurt. Of die wat verward op een kruispunt staat en niet weet welke richting hij of zij uit zal gaan. Ook al weet u wél waar zijn/haar thuis (ongeveer) is.

Dementie maakt afhankelijk. Het is niet meer weten waar je woont, niet meer weten wie je burens zijn, niet meer kunnen schrijven, niet meer op de naam van je partner kunnen komen. Naast die aanslag op het geheugen tast dementie ook het oriëntatievermogen aan. Wat was ook al weer links of juist rechts? Zelfs het gezichtsvermogen kan beïnvloed worden door deze ziekte.

Vriendelijk zijn in de wijk hoeft dus niet te stoppen bij groeten of vragen hoe het met iemand is. Het kan ook bestaan uit even meelopen richting huis of contact zoeken met een naaste. Mensen met dementie hebben dikwijls een briefje op zak met hun adres en een belangrijk telefoonnummer.

Ook de naaste(n), dikwijls mantelzorger(s), van iemand met dementie mag je zien als slachtoffer van deze ziekte. Het hele proces, vanaf de eerste verschijnselen tot de opname in een verpleeghuis, duurt gemiddeld 8 tot 10 jaar. De zorg voor een dementerende persoon wordt door die jaren heen steeds zwaarder voor de partner cq. mantelzorger. Uiteindelijk verliest de patiënt alle vaardigheden, van veters strikken tot zelfstandig naar het toilet gaan.

De werkgroep die actief is in deze wijk heeft als basis het woonzorgcentrum Talma Borgh. De hele week door worden daar ontmoetingen en activiteiten georganiseerd. Bovendien kun je er terecht voor meer informatie over dementie. Belt u met Talma Borgh 055-368 36 83 (receptie) voor meer informatie.

Als je je betrokken voelt bij het onderwerp dementie en mee wil helpen, ben je van harte welkom als lid van de werkgroep Dementievriendelijke wijk Osseveld-Woudhuis.' Neem, ook als je nog twijfelt, gerust contact op: stuur een mailtje aan d.verhoeven@alzheimerwilligers.nl.

Er zijn ook activiteiten buiten de wijk. Zie de agenda hiernaast.

Foto: WM Le Griep



Agenda dementievriendelijke wijk in Apeldoorn

Alzheimer Trefpunt (voorheen Alzheimer Café)

Wat	Een maandelijks programma, variërend van informatie tot ontspanning
Waar	De Loohof, Koning Lodewijklaan 2 Elke 2e dinsdag van de maand. Vanaf 19 uur inloop, aanvang 19.30 uur
Voor	Mensen met dementie, hun mantelzorgers én geïnteresseerden zijn welkom
Info	Monique Steunenbergh 06-40730579 m.steunenbergh@dekap.nl

Reizend Alzheimer Café (Theehuis Apeldoorn)

Wat	Een informeel trefpunt
Waar	Vanaf september 2024 wordt het theehuis 6 x per jaar het Reizend Alzheimer Café
Voor	Mensen met dementie en een andere culturele achtergrond, die nog thuis wonen
Info	Eleonora Souissa, mantelzorgconsulent bij de Kap 06-42743525 e.souissa@dekap.nl

Geheugensteunpunt

Wat	Een centrum vol informatie, activiteiten en ontmoeting rond alles wat met dementie te maken heeft
Waar	Wijkcentrum Orca, Germanenlaan 360
Info	Marriët de Kraker, coördinator 06-12677788 apeldoorn@hetgeheugensteunpunt.nl

Ontmoetingsplek Zilverschoon

Elke vrijdagochtend 09.30 - 11.30 Voor iedereen die wel eens vragen heeft over het geheugen.



Foto 1
Witte bloemen of toch gewoon papieren zakdoekjes?



Foto 2
Zelfde merk, andere kleur, andere smaak.



Foto 3
Suikerzakje: verraden door de kleur blauw aan het uiteinde.



Foto 5
Een blauw dopje op de grond? Zou hier nog een flesje onder zitten?



Foto 4
Door de witte details valt het blikje op tussen de bladeren



Foto 7
Blauwe sigarettenfilters? Die vallen absoluut op!

Foto 6
Dit blauwe zeil lag 50-60 meter van de weg in het bos, maar door de kleur toch duidelijk zichtbaar.



Column Erik Ruesink

Tekst en foto's: Erik Ruesink

En de kleur is...

Een zinnetje uit een spelletje dat velen de afgelopen zomer misschien nog hebben gespeeld met de (klein) kinderen op de achterbank op weg naar of van een vakantiebestemming.

In de natuur speelt kleur ook een grote rol. Aan de ene kant zijn er de schutkleuren bij dieren. Aan de andere kant hebben zij soms ook juist felle of afwijkende kleuren om anderen te lokken of af te schrikken. Dat laatste zie je ook terug bij bloemen en planten.

Blauw en zilver

Ook bij het (op)ruimen van zwerfafval in de natuur speelt kleur een belangrijke rol. Sommige kleuren zijn namelijk niet natuurlijk en vallen daarom sneller op. Denk bijvoorbeeld aan het blauw en zilver van de blikjes van een populaire energydrank. Ook de zakken van de paprikachips vallen eerder in het oog dan die van de naturel variant, zeker als in het najaar de bladeren zijn gevallen.

De natuur zet ons echter ook regelmatig op het verkeerde been bij het zwerfafval opruimen. Zonlicht op natte bladeren kan de glinstering van een blikje of een stukje plastic lijken. De lichte, bijna witte, onderkant van bladeren laat ons opruimhart ook wel eens ten onrechte sneller slaan. En nu, in de herfstperiode, proberen felrode afgevallen bladeren in het groen een frisdrankblikje of snoepverpakking te imiteren.

Opvallend onopvallend

Helaas vallen andere kleuren juist veel minder op, waardoor dat afval ook weer minder opvalt. Denk maar aan de bruine papieren zakken van de fastfoodketens, maar ook bierflessen, sommige koffiebekers en sigarettenfilters.

De titel van deze column zou dus wat mij betreft het beste afgemaakt kunnen worden tot "En de kleur is... BLAUW!", want dat blijkt de meest behulpzame kleur bij het zwerfafval opruimen.

Blauw is dé kleur!

Als we als gebruikers ons afval niet netjes kunnen opruimen, zouden we de verpakkingindustrie kunnen vragen om zoveel mogelijk felblauwe tinten te gebruiken. Ook de tabaksindustrie zou blauwe filters kunnen overwegen. Het zwerfafval is dan niet alleen gemakkelijker te vinden, maar wie weet gaan (nog) meer mensen er zich aan storen en leidt het zo tot minder zwerfafval.



PCBO De Regenboog Woudhuis: geeft kleur aan leren!

We zijn een open christelijke basisschool waar plezier voorop staat, voor leerlingen én voor medewerkers. Dat zien wij als een voorwaarde om kennis en vaardigheden op te doen, je talenten te ontdekken en jezelf te ontwikkelen tot een zelfstandig mens dat klaar is voor een uitdagende toekomst.

Neem alvast een digitaal kijkje in onze school



SCAN ME

PCBO De Regenboog Woudhuis

Lage Landenlaan 1
7325 NR Apeldoorn
Tel.: 055 - 366 72 88

✉ regenboogwoudhuis@pcboapeldoorn.nl
f @pcbo_de_regenboog_woudhuis

Onderdeel van:



KEN JIJ DE JEUGD- EN BUURTBIBLIOTHEEK BIJ DE REGENBOOG IN OSSEVELD AL?

Heel veel (voor)leesboeken voor kinderen van alle leeftijden en een mooie collectie romans, thrillers en sprinters voor volwassenen: je leent ze bij CODA De Regenboog, de jeugd- en buurtbibliotheek in Osseveld.

Loop eens binnen en ontdek welke boeken we in de collectie hebben. Natuurlijk kun je hier ook je gereserveerde boeken ophalen en boeken inleveren die je in één van de andere filialen geleend hebt.

Je vindt CODA De Regenboog in het gebouw van basisschool De Regenboog (Keerkring 70).

Nog geen lid van CODA Bibliotheek? Neem dan een kijkje op coda-apeldoorn.nl/lidworden en sluit het abonnement af dat bij jou past. Goed om te weten: kinderen tot en met 17 jaar betalen alleen € 2,50 inschrijfgeld.



Openingstijden

Maandag
14.00 - 17.00 uur

Woensdag
10.30 - 17.00 uur

Vrijdag
14.00 - 17.00 uur

CODA

Desmond Sturing Kickstartboxing voor jongeren

Sinds een jaar kunnen jongeren met een hulpvraag aan de slag met kickstartboxing bij Stimenz. Kickstartboxing is een vorm van kickboksen waarbij de focus ligt op mentale weerbaarheid opbouwen en je (weer) goed voelen. Desmond Sturing, jongerencoach bij Stimenz, heeft het initiatief in Apeldoorn opgezet en organiseert de sessies. Desmond is nu ruim een jaar aan het werk als jongerencoach bij Stimenz.

Het nut van kickboksen bij mentale problemen heeft Desmond zelf ervaren: "Ik had altijd één droom, dat was profvoetballer worden. Alles draaide hierom en ik werkte hier heel hard voor. Uiteindelijk viel deze droom in duigen, wat als een behoorlijke klap kwam; ik had opeens geen doel meer om naar toe te werken. Hierdoor kwam ik in een donkere periode terecht, wat echt een moeilijke tijd voor mij was. Na een tijdje ben ik gestart met kickboksen. Kickboksen was voor mij een nieuwe uitdaging waar ik me op kon focussen, het was een uitlaatklep. Het heeft mij geholpen om mijn ogen weer te openen voor de toekomst en nieuwe mogelijkheden."

Veel jongeren waar Desmond tijdens zijn werk mee te maken krijgt, hebben ook te maken met mentale problemen en hebben weinig weerbaarheid. Wat zich bijvoorbeeld uit in geen zelfvertrouwen hebben. Voor hen heeft Desmond Kickstartboxing opgezet.

Weerbaarheid versterken

"Kickstartboxing draait om weerbaarheid versterken. Je staat er alleen voor tijdens het boksen, kun jij je daar sterk houden en klappen opvangen, dan kun je dat in het dagelijks leven ook. Dit geeft zelfvertrouwen."



Dit resultaat zag ik bijvoorbeeld bij een jongen die onzeker was en daardoor zijn mening niet durfde te uiten op zijn werk. Hij was bang voor de reacties van anderen. Door de kickstartboxing-sessies zit hij nu beter in zijn vel en maakt hij zich minder druk om wat anderen van hem denken. Hij is een stuk zelfverzekerder en durft zijn mening uit te spreken."

Liever iets doen dan praten

De jongeren waar Desmond mee traint vinden kickstartboxing een fijne manier om aan de slag te gaan met hun hulpvraag. "Ik merk dat veel jongeren met een hulpvraag liever iets doen dan praten. Kickstartboxing geeft ze de ruimte om met hun gevoelens aan de slag te gaan zonder dat er heel veel gepraat moet worden. Praten is natuurlijk ook onderdeel van de training, maar veel gevoelens komen er tijdens het boksen al uit."

Desmond hoopt dat kickstartboxing in de toekomst voor alle leeftijden wordt aangeboden.

"Voor jongeren werkt het goed, maar het kan ook voor andere doelgroepen een goede manier zijn om met problemen aan de slag te gaan."

Desmond Sturing
Stimenz, bereikbaar op ma-woe-do
d.sturing@stimenz.nl
06-52762243

Tekst en foto: Stimenz



Foto: WM Le Griep



Een najaar vol sportevenementen bij Omnisport Apeldoorn

Het was een prachtige sportzomer! Niet alleen regende het medailles in Parijs, ook bij Omnisport Apeldoorn zijn er topprestaties geleverd. Zo werd er een gloednieuwe atletiekvloer gelegd en vond onder meer het EK Volleybal Heren onder 22 jaar plaats. Daarnaast trinden de paralympische baanwielrenners de hele zomer door met de nodige medailles tot gevolg! Afgelopen zomer stond in het teken van sensationele sportmomenten. En dat zal dit najaar niet anders zijn!

Het nieuwe (sport)seizoen is aangebroken, wat betekent dat sporters van alle niveaus en leeftijden weer volop trainen om topprestaties neer te zetten. Volleybal, baanwielrennen, atletiek, dagelijks kun je bij Omnisport jouw favoriete sporters in actie zien. Daarnaast staan er dit najaar ook spectaculaire sportwedstrijden op het programma.

29-30 november 2024
UCI Track Champions League

27-29 december 2024
KNWU NK Baanwielrennen

27-29 december 2024
Dynamo Jeugdtoernooi

22-23 februari 2025
NK Indoor Atletiek 2025

6-9 maart 2025
EK Indoor Atletiek 2025

Een overzicht van alle evenementen is te vinden op

www.omnisport.nl/agenda



Wie bezorg jij een glimlach?

De Kap koppelt mensen die hulp of zorg nodig hebben aan Apeldoorners die graag wat voor een ander willen doen. Een paar uurtjes per maand kan soms al een wereld van verschil maken in het leven van een ander.

Kijk wat je zoal kunt doen!



Tekening: Irene Ambagtsheer



Foto: WM Le Griep

Colofon

De Wijkkijker wordt mede gefinancierd uit subsidie en de advertentieverkoop. Voor de productie van ons wijkblad is dit echter nog net niet dekkend. Wij vragen daarom sinds twee jaar aan onze wijkbewoners om een vrijwillige bijdrage. Iedere donatie ter ondersteuning van de Wijkkijkerproductie is van harte welkom. Maak een bedrag naar keuze over naar de Wijkkijker rekening bij de Wijkraad Osseveld-Woudhuis via: **NL10 RABO 0393 2530 07** t.a.v. **Vrienden van de Wijkkijker 2024** of scan de QR code hiernaast met je smartphone en kies daarna het bedrag dat je wilt doneren. Zo blijft de Wijkkijker zeker in het zadel. Dankjewel!

Vrienden van de Wijkkijker



Advertentie tarieven 2025

Formaat	Plaats	Bedrag
A4 (hele pag.) binnenwerk		€ 225
A4 (hele pag.) binnenwerk non profit		€ 200
A4 (hele pag.) cover achter		€ 400
A4 (hele pag.) binnenzijde cover		€ 300
A5 liggend (halve pag.) binnenwerk		€ 155
A5 liggend non-profit binnenwerk		€ 130
A6 staand (kwart pag.) binnenwerk		€ 70
A6 staand non-profit binnenwerk		€ 65

Meer (opmaak-, interview-, advertorial-) tarieven opvraagbaar

De Wijkkijker is het wijkblad voor de wijken Osseveld-Oost, Osseveld-West en Het Woudhuis. De Wijkkijker wordt geschreven door en voor bewoners. Bijdragen in de Wijkkijker worden op vrijwillige basis geschreven door redactieleden, de wijkraad, wijkbewoners en door relaties van de wijkraad/Wijkkijker. Betaalde bijdragen zijn herkenbaar als advertorial of als advertentie. De redactie kan ingezonden kopij inkorten of weigeren.

Redactieleden Maria Rovers, Hans Verbeek, Marcel Jongman, Theo Groen, Wendy Le Griep, Marianne Hutters-Dijkhuizen en Astrid ten Berge-Benders
Vacatures: er is altijd plek bij de redactie voor nieuwe verslaggevers: schrijf je graag of ben je geïnteresseerd in je wijk? Laat zeker van je horen of lezen!
Fotografen Bart van Uiter, Pieter Verdoorn, Rinus Groen, Herma Oosterloo-de Jong en Wendy Le Griep

De Wijkkijker werd in 2024 driemaal uitgegeven in een oplage van 5600 stuks en wordt gratis huis-aan-huis verspreid. Digitaal teruglezen? www.osseveld-woudhuis.nl/wijkkijker

Eindredactie Wendy Le Griep
Opmaak Wendy Le Griep
Cover foto Wendy Le Griep
Drukwerk Drukkerij De Bij
Kopij sluiting 1 januari 2025
Contact wendy@legriep.nl

Wijkraad Osseveld-Woudhuis

Spreekuur iedere tweede maandag van de maand in Het Bolwerk, 19.30-20.00 uur. Stuur een mail naar bestuur@osseveld-woudhuis.nl wanneer je naar het inloopspreekuur wenst te komen. Website www.osseveld-woudhuis.nl facebook [osseveldwoudhuis](https://www.facebook.com/osseveldwoudhuis) Jelmar Blauw, Durk Tuinier, Rietje Licht, Egbert Douma, Elly Bosma, Gerrit Dalhuisen, Gerard Link en Bas Barendregt.
Wij zoeken nog nieuwe vrijwilligers voor FB/beheer van de website.
Wellicht iets voor jou? Mail ons! Bestuur@osseveld-woudhuis.nl



Op IKC VindingRijk kan je met glans jezelf zijn!

Het blijft bruisen op IKC VindingRijk; vol energie is IKC VindingRijk weer gestart na een heerlijke zomervakantie. Op IKC VindingRijk hebben we respect voor elkaar en de vrijheid om jezelf te zijn centraal staan.

Er wordt gewerkt vanuit 5 kernwaarden: talent, betrokkenheid, verantwoordelijkheid, verbondenheid en exploratiedrang. Het bereiken van hoge betrokkenheid vinden we cruciaal en daarom werkt ons team samen met het kind en de ouder. Alle leerlingen, ouders en team kwamen samen op het groene schoolplein en gingen vol trots via de rode loper de school in.

Leren binnen een rijke leeromgeving

Op IKC VindingRijk doen wij ons best onze kernwaarden en basisprincipes elke dag een stevige plek in ons onderwijs te geven. Opvallende plekken verrijken de schoolervaring, zoals de 'trotslijsten' bij de ingang. Bij VindingRijk geloven we in de kracht van creativiteit, nieuwsgierigheid en ontdekking.

Het rijk en betekenisvolle leren wordt mede mogelijk gemaakt doordat het schoolgebouw beschikt over diverse ruimtes, zoals Studio Rust waar de leerlingen werken aan balans en sociale interactie, het aangrenzende balkon waar kweekbakken staan te floreren. Bureau Bouw dat vol staat met werkbanken en waar we samen aan de weg timmeren. Of de creativiteit stimuleren in Werkplaats Fantasierijk, een atelier vol materiaal.

De ontwikkeling van het kind centraal

Ook dit jaar staan we niet stil, maar ontwikkelen we door. Werken aan de (basis)vakken taal, rekenen en lezen is ontzettend belangrijk en staat daarom elke dag op het programma, als vak maar ook overstijgend en in verbinding met thematisch onderwijs. Elke dag staan we klaar om met onze kinderen aan het werk te gaan: procesgericht onderwijs in een sfeer van verbondenheid waar kinderen zichzelf en hun talenten kunnen ontwikkelen.

Er zijn twee nieuwe gezichten; Petra Bos (directeur) en Annemieke Hurenkamp (aanspreekpunt locatie/kwaliteitscoördinator). Op het gebied van professionaliseren staat het verhogen van de leesmotivatie, vernieuwen van de taalmethode en een flinke boost van de schoolbibliotheek gepland.

Welkom

Wilt u zien en horen hoe er bij ons op school gewerkt wordt? Kom eens langs of maak een afspraak voor een rondleiding: 055 360 27 11

Website: www.ikc-vingingrijk.nl
Instagram: [ikc_vindingrijk_leerplein](https://www.instagram.com/ikc_vindingrijk_leerplein)

IKC
VindingRijk

-advertorial-



In de wijk zie je ze regelmatig in de voortuin staan: aankondigingsborden van trotse ouders die de komst van hun kindje luidkeels verkondigen. Welkom kleine meid of kleine jongen, wat fijn dat je er bent! Welkom in de wijk! De gefotografeerde borden stonden aan het Anna Blamanplantsoen, de Henriëtte van Eycklaan, in Het Kasteel, aan de Veenhuizerweg en aan de Houttuinen-Oost. Foto's van Rinus Groen.

Wijkagenda Osseveld-Woudhuis

Maandag

CODA Jeugd- en Buurtbibliotheek

14:00 - 17.00
PCBO De Regenboog
Keerkring 70
www.coda-apeldoorn.nl

Ontmoetingscentrum Talma Borgh

Voor cliënten/wijkbewoners
Fortlaan 47/055-3683683

Bewegen voor ouderen

10:00 - 12:15
Houtbewerking 10:30 - 12:00
Buiten bewegen 14:00 - 15:00
Verwenmiddag 14:30 - 15:30
Spelletjesmiddag 14:30 - 16:30
Houtbewerking 14:30 - 16:30
Het fitte Brein 14:30 - 15:30
Kaartavond 19:30 - 21:00

Circus Apeldoorn

Gymzaal de Keerkring
19:00-21:30
training voor volwassenen
info@circusapeldoorn.nl
www.circusapeldoorn.nl

Pop & Rockkoor

20:00 uur repetitie
jennifer@popenrockkoor.nl
www.poprockkoor.nl
0341-432 002

Zumba les voor iedereen

Gymzaal Aristotelesstraat 601
20:00-21:00 uur
Jolandabaila@outlook.com
06-42510313



Dinsdag

Ontmoetingscentrum Talma Borgh

Voor cliënten/wijkbewoners
Fortlaan 47/055-3683683

Talmawagen 10:00 - 12:00
Bloemschikken 10:30 - 11:30
Creatief tuinkamer 14:30 - 16:30
Borghzangers koor 14:30 - 16:00

Vogelvereniging PJ Helder Kaartclub/kaartavond

Vanaf 19:30 uur, behalve de 4de dinsdag van de maand
www.vogelverenigingpjhelder.nl
A. Bouhof
h.bouhof@hetnet.nl
Samenkomst in Het Bolwerk

Circus Apeldoorn

Gymzaal de Keerkring
15:30-17:00
Training kinderen 7+
info@circusapeldoorn.nl
www.circusapeldoorn.nl



Woensdag

Ontmoetingscentrum Talma Borgh

Voor cliënten/wijkbewoners
Fortlaan 47/055-3683683

Talmawagen 10:00 - 12:00
Denkstudio 10:00
Houtbewerking 10:30 - 12:00
Soepele senioren 10:30-11:30
Koken/bakken met Trudy 14:30 - 16:30
Duofiets met vrijwilliger 14:30 - 15:30
Huisdienst 15:00 - 16:00

CODA Jeugd- en Buurtbibliotheek

10.30 - 17.00/Keerkring 70
PCBO De Regenboog
www.coda-apeldoorn.nl

Markt

13:30 - 18:00 uur, winkel-centrum 't Fort Osseveld-Oost

Schaak Academie Apeldoorn Het Bolwerk / Karel van Delft

Lessen 13.30 - 17.15 uur
www.schaakacademieapeldoorn.nl/schaakschool-apeldoorn
06-22226928 /karel@kvdc.nl

Musical groep Colours

19.30- 22.00/Het Bolwerk
bestuur@musicalgroepcolours.nl
coloursbestuur@gmail.com
www.musicalgroepcolours.nl

Hardloopgroep Woudlopers

Intervaltraining 19.00 uur
Alle leeftijden en looppniveau's
Verzamelen bij de poort aan de Lupineweg-Woudhuizerallee
Rinus Groen rin.groen@planet.nl

Donderdag

Ontmoetingscentrum Talma Borgh

Voor cliënten/wijkbewoners
Fortlaan 47/055-3683683

Wandelen 10:30-12:00
Speksteen 13:30 - 15:30
Creatief 14:30 - 16:30
Wandelen 14:30 - 16:00
Bibliotheek 15:30 - 16:30
Duofiets met vrijwilliger start 18:30 en om 19:30

Gespreksgroep-studiekring

Oneven weken op donderdag
14:00-16:00 in Het Bolwerk
Henk Aartsen/06-12244714
henkaartsen@gmail.com



Aquarel: dhr. Bernhard



Zaterdag

Ontmoetingscentrum Talma Borgh

Voor cliënten/wijkbewoners
Fortlaan 47/055-3683683

Wisselende activiteiten

14:30-15:30
Scouting Marca Appoldro
Bevers (4-6 jaar) 10.00-12.00
Welpen (7-9 jaar) 10.00-12.00
Scouts (10-12 jaar) 10.00-12.00
Blauwe Vogels* (7-15 jaar) 13.00-16.00 / *1x per 3 weken
www.scoutinggroep.com

Circus Apeldoorn

Gymzaal de Keerkring
09:30-10:30
training voor 4-6 jaar met ouders erbij
10:30-12:00
kinderen 7-12 jaar
info@circusapeldoorn.nl
www.circusapeldoorn.nl

Zwerfafval opruimacties

ZeroWaste Apeldoorn
Elke derde zaterdag 10:00-12:00
Info via Michel Buitenhuis
m.buitenhuis11@gmail.com

Vrijdag

Ontmoetingscentrum Talma Borgh

Voor cliënten/wijkbewoners
Fortlaan 47/055-3683683

Digihuis CODA 10:00-12:00
Schilderen 10:00 - 12:00
Fit 10:30 - 11:30
Schilderen 10:30 - 11:30
Mandela kleuren 10:30 - 11:30
Talmawagen 14:00 - 16:00
Klei je blij 14:30-16:00
Vrije inloop 14:30 - 15:30
Koersbal 14:30 - 16:00

CODA Jeugd- en Buurtbibliotheek

14.00-17.00 / Keerkring 70
PCBO De Regenboog
educatie@coda-apeldoorn.nl
www.coda-apeldoorn.nl

Muziekensemble 'En Suite'

Repetities 19:30-21:30
Het Bolwerk
marion@ensemble-ensuite.nl
www.ensemble-ensuite.nl

Scouting Marca Appoldro

Lupineweg 75
Pro-Scouts (13-15 jaar) 19.00-21.00
Explorers (16-18 jaar) 19.00-21.00
info@scoutinggroep.com
www.scoutinggroep.com



Zondag

Ontmoetingscentrum Talma Borgh

Voor cliënten/wijkbewoners
Fortlaan 47/055-3683683
Koffie-inloop 10:30 - tot 11:30
Broodmaaltijd 12:00 - 13:30
Theedrinken 14:00 - 15:30
Wisselende activiteiten 14:30 - 15:30
Diner 17:00-18:30

Hardloopgroep Woudlopers

Intervaltraining 09:30
Start aan 'de poort' aan de Lupineweg/Woudhuizerallee
Rinus Groen rin.groen@planet.nl

Foto's: WM Le Griep

DE WERELD IS NIET ZWART WIT!



**KLEURRIJK KIJKEN? LOOP EENS BIJ ONS
BINNEN VOOR DIE UNIEKE BLIK!**

van Wamelen
ZIEN & HOREN

Linie 385 | 7325 DT Apeldoorn | 055-3010720
info@vanwamelenoptiek.nl | www.vanwamelenoptiek.nl