

2020 Plattenburg de schoonste wijk van Arnhem

De gemeente heeft het ingevoerd, de ondergrondse restafval containers zijn afgesloten en alleen te openen met de afvalpas. Het is even wennen, allereerst thuis het afval scheiden. Hiermee kun je geld besparen. Vervolgens deze zak (30 Liter) naar de ondergrondse container brengen. Helaas bij de container aangekomen de afval pas vergeten. Wat doe je dan, afval pas thuis ophalen en de zak in de container dumpen of de zak bij de container neer zetten en niet meer terugkomen. Dit is niet zoals het hoort.

Er zijn enkele hotspots in de wijk waar dit veelvuldig gebeurt Wichard van Pontlaan en Reinaldstraat. Oorzaak onbekend, hebben

de bewoners geen afvalpas? Deze kun je aanvragen bij de gemeente tot 1 november is dit gratis. In de rest van de wijk gaat het redelijk goed. Soms een storing bij het openen van de containers, dit wordt mogelijk veroorzaakt doordat mensen een 60 literzak er met geweld proberen in te proppen, doe dit niet. De hoeveelheid zwerfafval is nog wel groot, er zijn personen die gooien het maar gewoon van zich af, ik heb geen idee wat daarvan de oorzaak is. Het hoort in ieder geval niet. Gelukkig zijn er op enkele plaatsen in de wijk betrokken bewoners die bereid zijn om te bukken en het afval van een ander op te rapen, dat is super maar moet niet nodig zijn. Een schone wijk begint bij ons zelf.



Weetjes in & uit Plattenburg

▶ Het verhaal van een landgoed

Er is een prachtig boek met foto's over de geschiedenis van de wijk Plattenburg. Geschreven door Piet Schreuder. Hij woont nu in Vredenhof. Uitgeverij Contrast 2012.

▶ Historische wandelroute

Er zijn plannen om een historische wandelroute door Plattenburg te ontwikkelen. Die sluit mogelijk aan op de historische wandelroute door Presikhaaf (ook in ontwikkeling).

▶ Knutselclub

Er is elke woensdagmiddag een knutselclub voor kinderen in het clubhuis, De Vriendenkring, Johan van Arnhemstraat 1A.

▶ Wandelclub(je)

Er is elke vrijdagmiddag om 15.30 uur een wandelclubje; start bij het hek van het clubhuis aan de Johan van Arnhem straat. De wandeling duurt ongeveer een uur, en er is elke keer een andere route, hetzij door park Presikhaaf, Sacre Coeur, de Enk, Bronbeek of Angerenstein.

▶ Groen werkgroep

Er is vanuit het BOP een oproep om een Groen werkgroep op te richten. Initiatiefneemster is Farah Nobbe Zij brengt kennis

en ervaring mee vanuit de Groen werkgroep Spijkerkwartier. Daar hebben o.a. de boomspiegels een enorme opknapbeurt gekregen. Ga kijken en geef je op. Dit kan via: Nobbe@3k33.nl

▶ Fix app

Er is een Fix app, deze kan je downloaden op je telefoon. Hiermee kan je alle rotzooi op straat, van kapotte fietsen, matrassen tot een mini klus opgeven aan de gemeente. Die komt het opruimen.

▶ Spoor info

Er is een nieuwsbrief over het goederenvervoer (spoor), je kan deze ontvangen via: www.rona-info.nl

▶ Zwerfafvalpas

Er is de mogelijkheid om vuil in de wijk vrijwillig op te halen op een tijdstip dat jou het beste uitkomt. Er zijn drie uitgifte punten in de wijk waar je benodigdheden kan ophalen zoals een prikker, ring, vuilniszakken en een hesje. Nadien kan het vuil bij hen worden ingeleverd (ze doen niet aan recyclen maar hebben een Zwerfafvalpas):

Hans Arnoudstraat 35

Esther Maria van Gelrestraat 19

Bianca Maria van Gelrestraat 76

▶ Groendak

In de Arnoudstraat hebben een aantal enthousiastelingen de werkgroep 'Groendak' opgericht. Mocht men interesse hebben... hoe meer, hoe beter! men kan zich voor deze app opgeven bij g.tim@upcmail.nl.

▶ Website Plattenburg

Er is een website voor Plattenburg: www.bewonersoverlegplattenburg.nl

▶ E-mail Plattenburg Nieuws

Voor al uw vragen en opmerkingen: arnhemplattenburg@gmail.com

▶ World Clean-up Day

Zaterdag 19 september is het *World Clean up Day* (zie info in dit krantje en in de informatieborden). Aanmelden kan via: arnhemplattenburg@gmail.com

▶ Nationale Burendag

Zaterdag 26 september is het Nationale Burendag. Ook op afstand kan je deze dag een leuke dag hebben in jouw straat en wijk. Organiseer bijvoorbeeld buiten een activiteit of bak een appeltaart en ga bij je burens langs met een lekker stuk taart.

- PLATTENBURG -

Nieuwsbrief

Uitgave BOP | Jaargang één | nummer 2



Koffiemiddag Plattenburg

Met Vredenhoff (heet nu Innoforte) hadden we de afspraak dat we vanaf april 2020 1x per maand op de zaterdag een koffiemiddag konden houden, waar we erg blij mee waren.

Toen kwam COVID-19 (het coronavirus) en ging alles dicht. Ook Vredenhoff met zijn oudere, kwetsbare bewoners. En voorlopig kunnen wij daar ook nog niet terecht, wat we erg jammer vinden. Nu hebben wij 25 juli een koffiemiddag op het hofje in de Maria van Gelrestraat gehouden en dat was een succes.

Zaterdag 29 augustus was er ook nog een gepland.

Op 26 september is het Burendag en heeft u misschien al andere plannen, maar weet dat met goed weer op het hofje de koffie en thee klaar staat. Bij mooi nazomerweer willen wij zaterdag 31 oktober het seizoen afsluiten.

Data Koffiemiddag Plattenburg

Zat. 26 september 2020, 14.00 – 16.00 uur

Zat. 31 oktober 2020, 14.00 – 16.00 uur

Locatie: Hofje Maria van Gelrestraat

Wat is BOP?

De gemeente wil in iedere wijk overleg met de bewoners over zaken die in de wijk spelen en/of verbeterd kunnen worden. Hiervoor is het Bewoners Overleg Plattenburg in 2013 in het leven geroepen. Het Bewoners Overleg bestaat uit een aantal enthousiaste bewoners van Plattenburg die samen met alle bewo-

ners van Plattenburg wil werken aan een veilige, groene en leefbare buurt.

Wat kunt u van BOP verwachten?

Wij signaleren en inventariseren zaken die aan de orde zijn. Wij kunnen u adviseren en voorlichten. Wij proberen een schakel te zijn tussen u als bewoner en de gemeente. **voor info en/of vragen:** arnhemplattenburg@gmail.com



World Cleanup Day Doet u ook mee?

Op zaterdag 19 september is het World Cleanup Day. De grootste wereldwijde opruimactie van het jaar!



Samen met 180 landen steken we in Arnhem de handen uit de mouwen. Door COVID-19 is het anders dan anders, maar met inachtneming van de regels kunnen we nog steeds in actie komen tegen zwerfafval. Dus 19 september is het moment op samen opgeruimd de herfst in te gaan! De inhoud van de dag krijgt u t.z.t. via de mail en/of via de informatieborden. Doe ook mee en reserveer vast deze datum in uw agenda!

Aanmelden kan via: arnhemplattenburg@gmail.com

Bedrijvigheid in de wijk: *Praktijk de Wereld*

Plattenburg is een wijk die van oudsher, bij gemeente en politie bekend stond/staat als een wijk op eigen kracht. Ver voordat de participatie wet van kracht werd. In het dagelijks leven is het een rustige gemoedelijke wijk. Met weinig rimpelingen in de bevolkingssamenstelling. Dat wil zeggen kinderen groeien op, verlaten het huis en de ouders blijven veelal in de woning totdat het niet meer gaat. Maar onder alle gemoedelijkheid is ook sprake van bedrijvigheid; kleine bedrijven, zzp-ers. Er vinden talloze werkzaamheden plaats. Vandaar dat het ons een leuk idee leek om deze bedrijvigheid meer 'smoel' te geven. We willen nu regelmatig onder het item bedrijvigheid, aandacht besteden aan deze kwaliteiten in de wijk. Ter illustratie beginnen we nu met het tweede bedrijf in Plattenburg:

Praktijk de Wereld
Arnoudstraat 31, 6824 GA Arnhem
www.praktijkdewereld.nl

Richelle van Gerwen van Yogamassage Arnhem

Ruim 15 jaar geleden stapte ik op een yogamat voor mijn allereerste yogales. Dat was een beetje onwennig en ik voelde me niet meteen op m'n gemak, maar ik weet nog dat ik ontzettend onder de indruk was van de enorme beheersing die de docent had over zijn ademhaling tijdens het doen van de zonnegroet.

Ik kocht een boek over yoga en begon thuis met oefenen. Toen ik op een dag in een park in Nijmegen yoga aan het doen was ontmoette ik een lieve vrouw die thuis op haar zolderkamer yogales gaf. Op haar zolderkamer groeide mijn liefde voor yoga, kwam ik in aanraking met mindfulness en werd ik me er voor de allereerste keer van bewust dat ik energie kon voelen stromen in mijn handpalmen.

Ik studeerde culturele antropologie en was geïnteresseerd in andere opvattingen dan die waarmee ik opgegroeid was, in een ander mensbeeld en een andere visie. Ik voelde me aangetrokken tot het Boeddhisme en onder andere tot de Oosterse visie op gezondheid. Hoe meer ik leerde over yoga en de hele filosofie die daaraan ten grondslag ligt, hoe meer ik voelde dat ik dat pad wilde volgen. Dat voelde als thuiskomen.

Na les te hebben gevolgd bij verschillende docenten kwam ik uiteindelijk bij Irina Verwer in Velp terecht. Zij heeft mij enorm geïnspireerd om mijn eigen yogapractice nog meer te verdiepen en om me verder te ontwikkelen in deze richting. Via Irina kwam ik bij Thai Dee terecht, waar ik voor het eerst kennis maakte met de Thaise yogamassage. Ik had inmiddels al mijn opleiding tot chakra specialist/energetisch therapeut afgerond bij de Malvaopleiding. Bij Thai Dee verdiepte ik me verder in de kunst van het aanraken, in liefdevolle aanwezigheid (Metta) en meditatie en leerde ik de techniek van die prachtige Thaise yogamassage van Tirza Bottema. Nadat ik de driejarige opleiding tot massagetherapeut bij Thai Dee had afgerond vroeg Tirza me of ik bij haar les wilde komen geven en mijn liefde en passie voor de Thaise yogamassage wilde delen met haar studenten. Ik voelde me enorm vereerd en het feit dat uitgeroemd Tirza mij hiervoor vroeg hielp me over de drempel om voor een groep te gaan staan en de stap te zetten naar het les geven.

Bij Praktijk de Wereld kun je terecht voor massages, yoga en zenboksen. Yogamassagearnhem en Zenboksen zijn onderdeel van Praktijk de Wereld.

Toen ik die drempel eenmaal overwonnen had besloot ik ook een opleiding tot yoga-docent te volgen, omdat ik naast mijn liefde voor de Thaise yogamassage ook heel graag mijn passie voor yoga wilde delen. En omdat ik heel erg graag fulltime bezig wilde zijn met yoga, met de Thaise yogamassage en met het les geven. Ik ben zo ontzettend dankbaar en blij dat ik mijn hart gevolgd heb en dat ik nu elke dag bezig kan zijn met dat wat ik het allerliefst doe.

Zoals Irina en Tirza en nog vele andere leraren (zowel in menselijke als in dierlijke vorm) op mijn pad gekomen zijn en mij hebben aangemoedigd en geïnspireerd om mijn hart te volgen, hoop ik ook een lichtpuntje te zijn voor jou, waar ik je ook mag ontmoeten. Op de yogamat, op mijn massagemat of ergens anders. Ik hoop dat ik je het gevoel kan geven dat je welkom bent, dat je goed bent zoals je bent, dat het goed is om je hart te volgen en dat je veel meer kunt dan je misschien denkt. Meer info vind je op: yogamassagearnhem.nl

Zenboksen

Daag jezelf uit en creëer een balans tussen lichaam en geest met Zen-boksen!

Zen-boksen is een unieke samensmelting tussen (kick)bokstechnieken en Yin Yoga. Je ontdekt de grenzen van je eigen lichaam. Door je eigen tempo en intensiteit te bepalen zorg je elke keer weer voor een nieuwe uitdaging. De les is daarmee geschikt voor zowel beginners als experts.

Gedurende zo'n 75 minuten zoek ik samen met jou je fysieke grenzen op, zo creëren we mentale en lichamelijke rust en voorkomen we stressklachten. We beginnen eerst met drie kwartier kickboksen, zodat je je even helemaal kunt uitleven. Samen met een partner ga je diverse stoot- en trapt technieken oefenen.

Na het boksen gaan we een half uur onze mind and body versterken met Yin yoga. Deze vorm van yoga beïnvloedt naast het fysieke lichaam ook het energetische lichaam. Je meridianen en je chakra's, dus. Zo voel je je flexibeler, is de kans op blessures kleiner en kun je weer even helemaal ontspannen.

In deze les werken we zowel met actie en naar buiten gerichte energie (kickbokstechnieken) als met verstilling en naar binnen gerichte energie (yinyoga).

Doel van deze les is het beter leren voelen van je eigen lichaam en je eigen grenzen waardoor er meer balans ontstaat tussen lichaam en geest.

Een zenboksles kost 10 euro. Je kunt via mij een strippenkaart kopen voor de lessen in De Klipper, Staring Gym en Parkstaete. Ik maak gebruik van een app (Momoyoga) waarmee je je kunt in en uitschrijven voor lessen en waarmee je strippenkaarten kunt kopen. De 1e les is een gratis proefles. Als je een keer mee wilt doen stuur mij dan even een mailtje met je voor en achternaam en emailadres? De zenbokslessen die ik geef bij *Home Of Zen* kosten ook 10,- en worden verrekend via Home of Zen. Zij hebben daar een eigen systeem. Meer informatie kun je krijgen via info@homeofzen.nl Zenboksen wordt gegeven door Jeroen van der Lee. Meer info vind je op zenboksen.nl

Wilt u ook met uw bedrijf in de Plattenburg Nieuwsbrief? U kunt zich melden bij: info@plattenburgniewsbrief.nl

Méér groen in onze wijk door groen schoolplein

Met een aantal mensen uit de wijk, met de Jozef Sartoschool en een aantal ouders van leerlingen werken we aan een plan voor een groener schoolplein. We hopen dat het in 2021 klaar is.

Wil je meer weten over een groen schoolplein of weten wat de plannen zijn? Kom dan op Burendag naar de koffietafel (buiten) in de Beeldhouwerstraat, ter hoogte van nummers 7 en 11. Datum: 26 september, tussen 13.00 en 15.00 uur.

Namens de werkgroep Groen Schoolplein Jozef Sartoschool,
Rik Swieringa en Hanneke Weijers

Op onderstaande website is ook meer informatie te vinden:
www.arnhemklimaatbestendig.nl



Voorbeeld van groen schoolplein Hugo de Grootsschool in Arnhem. Foto: Marja Wennemers

Klimaatbestendig Arnhem

Op de website van de gemeente Arnhem staan allerlei projecten/initiatieven om de stad Arnhem groener te maken. In het BOP komt dit regelmatig ter sprake. Er blijkt onder andere een aanjaagfonds te bestaan.

Dit fonds heeft een financieringsruimte van 400.000 euro. Voor een periode van twee jaar (2020 en 2021). Voor elk buurt of wijk-initiatief geldt binnen de looptijd van de regeling een maximaal bedrag van 25.000 euro aan financiële ondersteuning vanuit het aanjaagfonds. Eind 2012 besluit de gemeente of de subsidieregeling aanjaagfonds wordt verlengd.

In 2019 maakten bewoners van de Paasberg samen met een Aanjager een plan om een groene daken wijkactie op te zetten. Er zijn twaalf groene daken aangelegd

Weetjes over klimaatbestendig

Vanuit het BOP is Volkshuisvesting benadert, in de persoon van mevrouw Y. Bierings, met de vraagstellingen:

- Sedum op de platte daken van de keukens, dit om de hitte in de zomer te verminderen. *Zonnepanelen, kan ook op de platte daken van de keukens en/of op de daken.

- Een groenstrook (vaste, simpele struiken zoals in de laan van Presikhaaf) in de Wichard van Pontlaan tegen de onderkant van de flats.

Dat is mogelijk aan 1 kant van de straat want dit is een hele brede stoep.

En ook dit ivm de toenemen de warmte in de zomer. Er is daar nu alleen in het midden van de weg een groenstrook maar dat is te weinig.

- Gezamenlijke groentetuin ter hoogte van de Jozef Sartoschool. Dit om de samenhang te bevorderen in de wijk en het groen positief uit te breiden.

- Regenton voor elk huishouden die daar belangstelling voor hebben.

- Aanpak van de groenstrook op het talud. Nu is het alleen maar gras dat uitnodigt om er van alles in te gooien. Dus mooie struiken en een diversiteit aan bloemen, ook i.v.m. de insecten, bijen enz.