

Eigen & Wijs



Glasvezel special
P12,13



Rhenense winkeliers
P15



Mindful Run contract
P21

Van Wikselaar
Automotive
Steenoven 18, 3911TR Rhenen
T 0317-357085
E info@vanwikselaar.nl
www.vanwikselaar.nl

Gemeente Neder-Betuwe | Gemeente Rhenen
Ingen | Lienden | Ommeren

Week 48 2020
Oplage: 21.000 exemplaren

Rhenen Verbindt goed van start

Misschien heb je er al iets over gehoord: als symbool voor verbinding hangt rond Kerst een hele lange slinger van kaartjes door de binnenstad van Rhenen. Het initiatief is begin november gestart en kan rekenen op veel steun. En er is leuk nieuws, want burgemeester Hans van der Pas is ambassadeur geworden van het initiatief.

Burgemeester Van der Pas als ambassadeur

Mensen uit Rhenen, Elst en Achterberg wordt gevraagd een kaartje in te vullen met het antwoord op de vraag wat zij hebben geleerd in 2020. Burgemeester Hans van der Pas gaat zich als ambassadeur inzetten om zoveel mogelijk mensen te betrekken. "Vooral in deze tijd, nu we elkaar minder ontmoeten, laat je met Rhenen Verbindt zien dat je verbonden bent en blijft met elkaar," zegt de burgemeester. "Iedereen heeft zich het afgelopen jaar moeten aanpassen aan de omstandigheden. Ik denk dat het mooi is om de verschillende antwoorden op die vraag te gaan zien."

Opschrijven wat het eerste in je op komt

"Het lijkt misschien een moeilijke vraag 'wat heb je geleerd?', omdat wij als mensen dingen soms complex maken. Ik zag een van de antwoorden 'ik heb leren klokjken'. Dat was duidelijk een kaartje van een kind. Iedereen kan meedoen. Het hoeft niet moeilijk te zijn. Gewoon het eerste opschrijven dat in je op komt," geef de burgemeester aan. Hij wil ook benadrukken: "Blijf vooral ook interesse tonen in elkaar. Je burens, familie, kennissen: vraag eens - op een afstandje - aan ze hoe het met ze gaat en of ze hulp nodig hebben. Een klein gebaar kan al voldoende zijn."

Vrijwel alle basisscholen in Rhenen, Elst en Achterberg doen mee. En verschillende organisaties voor zorg, sport, muziek en kunstenaars gaan ermee aan de slag. "Ook wij vanuit de gemeente doen mee." Mensen van buiten de gemeente kunnen ook meedoen. Zij kunnen via de website online hun antwoord invullen.

Vijf Rhenense kunstenaars beschilderen inleverboxen

In Rhenen, Elst en Achterberg zijn in vrijwel alle winkels kaartjes verkrijgbaar. Op vijf verschillende inleverpunten kunnen de kaartjes worden ingeleverd in een bijzondere inleverbox. "Het zijn ware kunstwerken geworden," vertelt kunstenaar Mascha Bossuyt. Zij neemt het initiatief om een kunstwerk te maken dat zich door de binnenstad van Rhenen uitstrekt. "Vijf Rhenense topkunstenaars hebben de inleverboxen



Willemien Schouten



Pauline Vroom



Sandra Pot



Renske de Vries



Henk van de Vis

beschilderd: Henk van de Vis, Willemien Schouten, Renske de Vries, Sandra Pot en Pauline Vroom. Zij waren gelijk enthousiast over het initiatief en wilden meewerken."

Iedere kunstenaar heeft zijn eigen interpretatie op het thema Verbinding gemaakt op de inleverbox. De bijzondere inleverboxen staan bij: Jumbo Rhenen, Albert Heijn Rhenen, Stadsmuseum Rhenen, Coop Achterberg en Albert Heijn René Lukens Elst. Daar kunnen de kaartjes worden ingeleverd. En nieuw is dat je het ook kunt inleveren bij supermarkt Al Ousra. Tot en met 14 december.

Symbool voor verbinding

Rond Kerst kan iedereen (coronaproef) de antwoorden lezen op de kaartjes in de binnenstad van Rhenen. Rhenen Verbindt wordt mede mogelijk gemaakt door Bedrijvenkring Rhenen, DELTA Fiber Netwerk en het Cultuurplatform Rhenen. "Zonder hun steun was dit niet mogelijk geweest."

Meer informatie of online invullen: www.thinkpink.studio/rhenenverbindt

VAN DEN HATERT
zonwering&kozijnen
T 06 222 175 15 | www.jvandenhatert.nl

AUTO NODIG?
INQAR
AUTOVERHUUR VEENENDAAL
www.inqar.nl

VANARKEL / BUFFOON®
40 jaar! DAMES & HEREN
2 stuks stretch katoenen en jeans
broeken van bekende merken.
Lengtematen 30 - 32 - 34 **75,-** 36 - 38 **85,-**
U voordeel Van Arkel
Dorpsstraat 3a | Opeusden
Scheepjeshof 82 | Veenendaal
Molenstraat 3 | Rhenen
Tel. 06 23 82 22 74
Openingstijden:
dinsdag t/m zaterdag
van 10.00 tot 17.00 uur.

Bezorging in Veenendaal, gemeente Rhenen, Ede, Bennekom, Wageningen en de Klomp.
TOKO VEENENDAAL

ANNOOPTIEK
rhenen
Herenstraat 25 | 3911 JB Rhenen
Tel 0317-614121
info@annooptiek.nl | www.annooptiek.nl

Cultuur maken we samen!

Het prachtige, pittoreske Rhenen is al eeuwen het toneel van een rijke Cultuur en Kunst. Juist in deze tijd maken lokale initiatieven van Rhenen zo'n bijzondere plek. In deze rubriek is er aandacht voor de kleine initiatieven die in Rhenen ontstaan. Want cultuur maken we toch samen?

Kunst in de wachtkamer

Wie onverhoopt in het Gezondheidscentrum terecht komt, kan zich troosten met de prachtige kunstwerken die er hangen. Drie Rhenense kunstenaressen laten hun werk zien.

Ans Strik van Ommeren

"Mijn inspiratie haal ik uit mijn eigen honden en dieren die ik om me heen zie." Ans tekent met grafietpotloden, pastelkrijt, acrylverf en sinds kort ook olieverf. "Portretten van dieren en mensen vind ik een mooie uitdaging." Ze heeft niet zoveel met abstract, maar meer met realisme: "maar wie weet in de toekomst... zeg nooit nooit."

Ina Feringa

"Schilderen doe ik met penseel of soms met paletmes," zegt Ina, "Meestal werk ik met olieverf en acrylverf." Haar werk bestaat uit realistisch en abstract schilderwerk. Favoriete onderwerpen van Ina zijn dieren, zoals koeien, paarden en kleine huisdieren. Ook schildert zij graag onderwerpen uit de natuur. "Dit komt waarschijnlijk omdat ik op de boerderij ben opgegroeid. En als ik eenmaal een onderwerp heb, gaat mijn fantasie zijn weg."

Annie Timmerman-Stroeve

"Schilderen doe ik met acrylverf met soms toevoegingen als pasta, zand, lijm, papier." Annie schildert realistisch en ook abstract. "Ik haal mijn inspiratie uit de natuurlijke omgeving." Abstracte onderwerpen doet zij veelal spontaan. "Dat is vaak een zoektocht. En dat is wat ik leuk vind. Juist door verschillende soorten kunstwerken te maken, blijf het voor mij een uitdaging."

Lea van Son stopt als Cultuurcoördinator in Rhenen

Lea van Son heeft op onnavolgbare wijze Kunst en Cultuur in Rhenen op de kaart gezet de afgelopen jaren. Met vele nieuwe initiatieven. Per 1 januari heeft zij een andere baan. De redactie van onze krant wil haar bij deze bedanken voor al haar inspanningen en veel succes toewensen in haar nieuwe baan.

Het Cultuurplatform Rhenen heeft nu een vacature voor een Cultuurcoach. De vacature vind je op: www.cultuurinrhenen.nl.

Kunstexpositie in Amerongen

In de Napoleonschuur in Amerongen wordt van 29 januari tot en met 31 januari een kunstexpositie georganiseerd door Stichting Culturele Regio Wijk bij Duurstede/Utrechtse Heuvelrug/Rhenen. Er is een expositie en een wandelroute langs lokale kunstenaars. Meer informatie: www.cultureleregio.nl

Sinterklaas heeft extra hulp ingeschakeld

De burgemeesters van Nederland gaan Sinterklaas dit jaar helpen. Ook onze burgemeester Hans van der Pas helpt mee, zodat alle tekeningen van de kinderen uit Achterberg, Elst en Rhenen snel bij de Sint komen. Via de website van het Sinterklaasjournaal kun je een tekening of foto opsturen: www.sinterklaasjournaal.ntr.nl



Cultuur is écht wat we er samen van maken. Juist in deze tijd.

Heb je ook een leuk nieuwtje voor anderen? Stuur dan een berichtje naar de redactie of neem contact op via de facebookpagina van Eigen & Wijs Lokaal.

WAQ

Compas van de toekomst



zoekt ondernemende collega's ter uitbreiding van haar werkzaamheden

Wagenvoort Advies Compas (www.waq.nl) is een organisatie bestaande uit acht bedrijven gericht op complete financiële dienstverlening. Voor ons salarisadministratiekantoor Loonvisie en voor ons verzekeringskantoor Commitment Verzekeringen zijn wij op zoek naar nieuwe collega's voor hun vestigingen in Rhenen.

- Junior hypotheekadviseur
- Junior adviseur verzekeringen
- Junior salarisadministrateur
- Ervaren salarisadministrateur

Wat bieden wij?

Gedurende je inwerktraject maak je kennis met onze partnerbedrijven van WAQ. Deze intensieve samenwerking zorgt voor een optimale dienstverlening richting onze klanten wat jouw werk nog leuker maakt!

We bieden jou een afwisselende functie in een enthousiast team met voldoende ontplooiingsmogelijkheden. Het salaris is in overeenstemming met je opleiding en eventuele werkervaring. Daarnaast zijn er prima secundaire arbeidsvoorwaarden.

Solliciteren?

Herken je je in een van deze profielen en wil je weten wat wij jou te bieden hebben? Bel 06 - 575 585 83 en vraag naar Joyce van de Kerkhof. Zij kan jou vertellen wat werken bij ons zo leuk maakt! Je mag natuurlijk ook gewoon je CV sturen naar info@aldenhof.nl t.a.v. Joyce van de Kerkhof.



advies • administratie • accountancy • fiscaal • juridisch • verzekeringen
hr • salarisadministratie • it • detachering • werving & selectie
vastgoedbeheer • financieringen • fusies • overnames

Vier jaar op rij de hoogste waardering!



Bron: Bankenmonitor Consumentenbond 2017, 2018, 2019, 2020

COMMITMENT
verzekeringen

Commitment verzekeringen

Achterbergsestraatweg 1
3911 CR Rhenen
T (0317) 61 39 66
E administratie@commitmentverzekeringen.nl
I www.commitmentverzekeringen.nl

Uw bank dichtbij. RegioBank



Deborah v.d. Stoep: Dubbel Leven (in pen en penseel)

door Erik Helmers

Ik zit aan de keukentafel tegenover Deborah en voor mij een prachtig boek met de mooie titel Dubbel Leven. Terwijl zij voor een kop koffie zorgt kan ik het niet laten alvast een blik te werpen in dit mooie kleinood. Ik ben blij verrast door het boek met gedichtjes en bijpassende schilderijen over het leven. Niet zoals wij het lijken te kennen, maar het leven dat de essentie van het bestaan raakt.



Het boek gaat over de verhalen die de schrijfster ter ore komen in haar werk als arts bij de GGZ in Wageningen. In de veiligheid van de spreekkamer delen mensen moeilijke emoties, onzekerheden en gedachten. Zonder muur en zonder masker. Mensen delen worstelingen, die soms voor de buitenwereld verborgen worden gehouden, maar die wel een grote impact op hun leven hebben. Op mijn vraag: is er een toename aan cliënten sinds corona is haar antwoord duidelijk: JA

Door middel van dit boek heeft zij deze verhalen omgezet in tekst en, met medewerking van schilderes Dianne Rebergen uit Doorn, in schilderijen. Een mooie combinatie van pen en penseel. Al doorbladerend raak ik onder de indruk van haar schrijfstijl met name van hoe zij erin slaagt met weinig woorden precies de kern te raken. Ik kan mij voorstellen, dat er een grote groep mensen is die zich met de inhoud van dit boekje kan identificeren en hierin ook troost kan vinden. Een mooi

cadeau dus, voor jezelf, of voor iemand anders. Zeker in deze tijd. Psychiater en schrijver van onder meer "Vals Alarm" Menno Oosterhoff, heeft het eerste exemplaar van Dubbel Leven in ontvangst genomen tijdens de boekpresentatie op 13 oktober jl. Uit het persbericht: "Verhalen over een leven dat er vaak niet mag zijn behalve achter de gesloten deur van de therapiekamer. De andere kant van het leven dat aan de buitenkant soms zo succesvol en gelukkig LIJKT."

Deborah heeft het boekje in eigen beheer uitgegeven. Mocht u het boekje willen bestellen: een mail sturen naar: info@deborahvanderstoep.nl of bij de boekhandel vragen naar Dubbel Leven door Deborah van der Stoep. (ISBN nummer: 978-90-9033539-1) Mocht het niet in het schap liggen dan zij kunnen dit boekje voor u bestellen. Kosten 19,95 euro. Een aanrader.

Een Eigen Wijs Kolommetje

door Erik Helmers

Beste Lezers,

De krant EigenWijs Lokaal verschijnt nu in drie edities t.w. Rhenen e.o., Veenendaal e.o. en Wageningen e.o. De editie Rhenen is in april gestart en is gegroeid van 12 pagina's naar 24 pagina's. Een mooie vooruitgang. De tweede andere editie's staan nog aan het begin. Uiteraard zullen wij als team er alles aan doen ook deze te laten groeien. Mijn Kolommetje is één vaste rubriek in de krant.

Een andere rubriek is "Diepduiken in het leven van". Dit zijn verhalen van mensen die hun leven zien veranderen door zichzelf een doelstelling te stellen b.v. Maya Willemse die al vanaf haar jonge jaren de muziek in wil en zelf schrijft en succes heeft, maar ook mensen voor wie het leven iets zeer onaangenaams heeft gebracht b.v. Ferry die van de ene op de andere dag zijn actieve leven zag veranderen door een zware hersenbloeding.

Of Joy die op jonge leeftijd botkanker kreeg maar dit heeft overwonnen. Het zijn verhalen met recht uit het leven. Leuke en/of indrukwekkende verhalen.

Ik zou een oproep willen doen. Denkt u als lezer dat u een verhaal heeft dat in deze rubriek zou passen stuur mij een mailtje met een korte omschrijving. Ik neem dan contact met u op voor een interview met foto. Bij veel aanmeldingen moet ik uiteraard een keuze maken.

Mijn emailadres:
e.helmers@planet.nl

Ik eindig met u allen een gezond en fijne december maand toe te wensen.

groet Erik

 COMMITMENT
makelaars

Uw toegewijde makelaar...



Verkoop
Aankoop
Verhuur

Achterbergsestraatweg 1 Rhenen | 0317-792 001
info@commitmentmakelaars.nl | www.commitmentmakelaars.nl

 COMMITMENT
verzekeringen

Uw toegewijde
financieel adviseur

Deskunig advies en
persoonlijke service

Voor particulier,
ZZP en mkb

Verzekeringen

Hypotheken

Financieringen

Pensioenen

Achterbergsestraatweg 1 3911 CR RHENEN
info@commitmentverzekeringen.nl | (0317) 61 39 66

Black Friday Deal

26 nov t/m 04 dec

Boxspring Stockholm inclusief luxe RF draadloze bediening



Elektrisch
verstelbaar

van 3119,- voor
2183,00

Alle maten*

*In de maten 160x200 cm, 180x200 cm, 180x210 cm. Set bestaat uit hoofdbord Stockholm, SZ2000 bodems, SZ2000 pocketveermatrassen en T2200 topmatras. Geldig tijdens Black Friday van 26 nov t/m 04 dec 2020. Ook verkrijgbaar in andere stofkleuren. Kom langs in de winkel voor meer informatie. **Kijk voor onze actuele openingstijden op www.morgana.nl.**

Verantwoord winkelen



Kom met **maximaal 2 personen** naar de winkel



Extra hygiëne in de winkel reinig je handen bij entree



Slaapadviseur beschikbaar? **Slaaptest op afspraak**



Bij elke slaaptest **nieuwe kussensloopjes**



En matras en hoofdkussen **met stoom gereinigd**

Morgana Veenendaal
Einsteinstraat 1
(In Eijerkamp-veenendaal)
0318 510 479
www.morgana-veenendaal.nl

 **morgana.nl**
Goed en gezond slapen



Een mooi bedrijf in Renkum, Osma Bos-, tuin- en parkmachines

door Erik Helmers

Al bij binnenkomst werd ik overvallen door de in alle glorie uitgestalde machines van het oerdegelijke Duitse merk STIHL. De machines glommen je tegemoet. Keurig verzorgd.

Ik werd op plezierige wijze ontvangen door Christie Ostermeijer, de dochter van oprichter Jan Ostermeijer. Haar broer Niek was nog druk bezig achter de toonbank. Vader Jan sloot al vrij snel aan.

Ook moeder Annemieke maakt onderdeel uit van dit familiebedrijf genaamd Osma, samen runnen zij dit mooie bedrijf. In de werkplaats zijn nog een 4-tal medewerkers werkzaam. Een kleine 35 jaar geleden startte Jan vanuit zijn vaders werkplaats, waar hij grasmaaiers en kettingzagen repareerde, deze zaak. Inmiddels is dit uitgegroeid tot een bedrijf dat zowel aan het bedrijfsleven als aan particulieren bos- tuin en parkmachines levert.

Jan was eveneens ook importeur van motoren en versnellingsbakken voor motormaaiers uit Amerika. Toen dit bedrijf ermee stopte was dit een reden voor Jan om zich op de verkoop en het onderhoud van de motormaaiers van STIHL te storten.



Osma verkoopt overigens niet alleen motormaaiers maar een ruim assortiment tuinmachines waarbij kwaliteit centraal staat. Of het nu om een kettingzaag, bosmaaier, bladblazer, heggenschaar of grasmachine gaat, u vindt vast de machine die u nodig heeft. Uiteraard verkopen zij alles wat met uw tuin te maken heeft. Ook handgereedschap, veiligheidsuitrustingen, oliën etc.

Osma is premium dealer van het merk STIHL en zijn daar trots op. Osma staat ook garant voor een persoonlijke benadering en zij hebben door hun jarenlange ervaring met dit merk een enorme kennis opgebouwd. STIHL staat voor degelijkheid, maar mocht er onverhoopt iets kapot gaan of iets zijn versleten na veelvuldig gebruik dan wordt de reparatie in eigen werkplaats uitgevoerd. Niets wordt opgestuurd naar derden.

Bij Osma is het ook mogelijk machines te huren. Ook kleine graafmachines voor het zwaardere werk kunnen worden gehuurd of gekocht. Jan geeft, op mijn opmerking dat alle machines zo blinken, aan dat deze ook wekelijks worden geïnspecteerd. Het enthousiasme bij de gehele familie spat ervan af. Zij leven voor hun zaak en het mooie merk STIHL. Overigens elke zaterdag is er homemade (by Christie) cake of appelgebak gemaakt met een kop koffie of thee.

OSMA
Bos-, tuinen parkmachines

Adres Utrechtseweg 117 6871 DR Renkum
Contact 0317 31 90 08 info@osma.nl www.osma.nl
Open Ma - Vrij 08:00 - 18:00 uur | Za 09:00 - 17:00 uur

Bestel nu uw
iMow
robotmaaier!



SCAN MIJ

geniet van vijf jaar zorgeloos maaien met één van onze serviceformules



Maria van Os, kunstenaress te Wageningen

door Erik Helmers

Als verslaggever van een krant is het leven best mooi. Vandaag een leuk gesprek met Maria van Os.

Maria is in april 2016 van Rhenen naar Wageningen verhuisd. Zij voelt zich helemaal thuis in deze plaats. Er is altijd wat te doen. Helaas in deze coronatijd wat minder. Maria werkt als activiteiten begeleider bij Solidez in het wijkcentrum Stadsatelier Ons Huis waar zij mensen met een psychische kwetsbaarheid begeleidt met de dag activiteiten. In 2013 was zij hier al als vrijwilliger aan het werk en later als beroepskracht. Zij was toen nog woonachtig in Rhenen. Zij heeft dit werk tijdelijk voor een andere baan verlaten, maar was niet gelukkig met deze job. Zij is in 2019 teruggekeerd als werknemer bij Ons Huis. En zij is nog steeds blij met deze keuze.

In haar vrije tijd is zij druk met haar hobby schilderen. Zij heeft dit niet van een vreemde haar moeder Evelien van Os is in Rhenen een bekende kunstenaar. Maria heeft deze hobby een tien jaar geleden serieus opgepakt. Sinds een jaar of drie is zij overgegaan naar een nieuwe techniek: acryl gieten. Zij werd door een collega op dit idee gebracht en heeft op youtube de filmpjes bekeken en zich deze

techniek zodoende eigen gemaakt. Haar werk is abstract. Zij legt uit, dat bij acryl gieten het resultaat vaak onvoorspelbaar is. Je moet de controle grotendeels loslaten. Acryl gieten is een techniek waarbij je acryl verf op verschillende manieren op het canvas kan gieten. De acrylverf wordt bewerkt met vertragingsmiddel, waardoor de verf langer vloeibaar blijft. Hierdoor kun je de verf langer bewerken. Ook kun je siliconen toevoegen aan de verfmix. Door met een brander de siliconen te verwarmen barsten ze open en zie je cellen verschijnen (enige voorzichtigheid is hierbij wel geboden) De resultaten zijn verbluffend.

Haar inspiratie is de zee en de lucht. Vandaar ook veel blauw in haar werk. Maar in haar atelier zie ik ook duidelijk andere kleuren op het doek. Ook rood en bruin/zwart. Verleden jaar heeft zij in de (bibliotheek) BBLTHK Wageningen met haar werk geëxposeerd. Met haar moeder Evelien van Os heeft zij begin november een duo expositie ingericht in Scherpenzeel bij Gezondheidscentrum Het Foort. Zij met 14 van haar kleurrijke schilderijen en Evelien met 20 werken. VIER maanden lang.



Op haar Instagram account [mariamirthe](#) kunt u haar werk bewonderen. Op facebook onder de naam [MariArt](#).

Margot Wevers, verkoopster bij Bakkerij & Brasserie Van Toor (in coronatijd)

door Erik Helmers

Hoe zou het zijn te werken in een bakkerij in deze lastige coronatijd. Hoe reageren de klanten. Hoe gaat het personeel ermee om. Hoe gaan de eigenaren van de Bakkerij & Brasserie ermee om. Dat zijn een paar vragen die in mijn hoofd rond gingen. Dus.... een interview met een van de medewerksters.

Margot (met een t) vond het een leuk, maar toch ook spannend idee. Dit had zij nooit gedaan. Na een korte introductie van en aan elkaar waarin wij elkaar toch een beetje meer leerde kennen dan alleen als klant en verkoopster gingen wij van start. Margot al in dienst bij Van Toor vanaf het begin geeft aan, dat bij de eerste golf er toch wel sprake was van spanning. Wat ging en gaat er gebeuren. Hoe komen wij hier met zijn allen doorheen. De Brasserie moest sluiten en er moesten aanpassingen plaatsvinden om de klanten van de bakkerij zo goed mogelijk van dienst te zijn. Er werden schermen geplaatst en met pijlen de looprichting aangegeven. Dit alles moest in korte tijd worden gerealiseerd. Zowel personeel als de klant moest eraan wennen. Mondkapjes waren nog niet aan de orde. Margot en haar collega's vonden het zeer vreemd de klant te woord te moeten staan vanachter een plastic scherm. Maar ja het kon niet anders.

Toen de eerste golf voorbij was en de restricties wat werden versoepeld kon de



Brasserie ook met inachtneming van de regels gedeeltelijk open. En met creativiteit van Anita van Toor kon buiten extra zitruimte worden gecreëerd. Helaas de tweede golf kwam eraan en duurt nu nog voort. Nu ook voor het personeel het dringend advies een mondkapje te dragen. Geen leuk idee, maar ja ook deze regels worden opgevolgd. Margot kreeg echter grote problemen met ademen en andere klachten dus in goed overleg met iedereen achter de counter en Anita van Toor mag zij zonder mondkapje werken.

Op mijn vraag hoe de klanten reageren in deze coronatijd geeft zij aan, dat de klanten zich zeer begripvol tonen en zich goed aan de regels houden. In het begin moest ook de klant eraan wennen, dat zij b.v. door de ene deur naar binnen gingen en door de andere deur weer naar buiten. Het loopt over het algemeen zeer soepeltjes. Langs deze weg wil zij namens al het personeel in de bakkerij en de eigenaren al de klanten hartelijk danken voor deze medewerking.

Het interview nam langer in beslag dan normaliter omdat Margot een gezellige meid is, vriendelijk en het gesprek was zeer plezierig. Bedankt Margot.

FOR SHOE LOVERS

HARTJES[®]
UIT OOSTENRIJK

Comfort *with* style



Fred van Dijk
SCHOENMODE

Rozenstraat 1a
4043 KN Opheusden
tel. 0488 870006



Profiteer van de welkomstkorting op jouw glasvezel- abonnement

Glasvezel
nu al vanaf
€ 9,95
per maand*

De campagne van DELTA Fiber Netwerk voor de aanleg van glasvezel in Achterberg, Elst en Rhenen loopt tot 16 december 2020. Als op deze datum 30% van de huishoudens zich aangemeld heeft voor een glasvezelabonnement, komt er daadwerkelijk glasvezel in deze dorpen. Met glasvezel zijn Achterberg, Elst en Rhenen klaar voor de toekomst!

Speciaal welkomstaanbod bij een glasvezelabonnement

Je kunt nu profiteren van het scherpe welkomstaanbod van de telecomaandieners. Je hebt dan al een glasvezelabonnement vanaf € 9,95 per maand voor de eerste zes maanden! Heb jij je al aangemeld voor glasvezel? Dan krijg jij ook de korting op je abonnement. Je ontvangt hierover bericht van jouw telecomaandier. Kijk op gavoorglasvezel.nl voor meer informatie!

Vergelijk en kies jouw ideale pakket

Vind je het lastig om een keuze te maken uit alle pakketten voor tv, internet en/of bellen? Je kunt de pakketten van de telecomaandieners nu gemakkelijk en snel vergelijken met de online vergelijker! Je vindt de online vergelijker op de website gavoorglasvezel.nl. Vul jouw postcode in en ontdek welk glasvezelabonnement het beste bij je past.

*Bekijk de actievoorwaarden op de websites van de telecomaandieners

gavoorglasvezel.nl





EN NU JIJ...

Casper de Haas

Knuffelen met een boa constrictor klinkt behoorlijk vreemd. Toch heeft Casper de Haas van het Pantarijn in Kesteren een drietal slangen als huisdier.

Agata (Caspers moeder) stemde in eerste instantie niet in met de komst van deze huisdiertjes. Nu staat het kleine tropische glazen hok al twee jaar in de woonkamer. Caspers vader voert de jagers ook wel eens levende muizen. "Ik vind het mooi hoe een slang beweegt en aanvalt", aldus Casper.

"Ze hebben geen naam, want ze luisteren er ook niet echt naar. Wel kun je ze laten wennen aan je handen. Op deze manier maak je ze tam. Je pakt ze op met je blote handen". Hoewel ze kunnen bijten, is het Casper gelukkig nog nooit overkomen.

Kortom, deze angstaanjagende en fascinerende diertjes, zijn in goede handen.

Een Eigen Wijs Omaatje

door Mark

Mijn Eigen&Wij(s)ze Oma

Kon je de telefoon vinden?

Mark: Hoi Oma, kon je de telefoon wel vinden? Je was toch samen met Opa voor een staar operatie geweest?

Oma: Mark, je dacht zeker dat ik in slaap gevallen was.

Mark: Ja inderdaad Oma, het duurde even voor je opnam. Maar is de operatie goed gegaan?

Oma: Opa is eerst geweest en morgen moeten we om en om, dan gaan we voor het linker oog. De rechter doet het weer ik kan weer zien. Opa had wel een probleem omdat hij een hart oogvlies heeft en dan duurt het langer voor je weer kan zien. Dus na 3 dagen kon hij weer zien.

Mark: Gelukkig dat het allemaal zo soepel verloopt in deze gekke tijd. Alles loopt precies volgens schema dus?

Oma: Ja, ben eigenlijk wel blij dat we naar die kliniek geweest zijn, in het ziekenhuis waren we waarschijnlijk niet geholpen. En alles was super geregeld via de kliniek.

Mark: Nou, dat moeten de mensen weten dat je via klinieken wel geholpen word.

Oma: Ik kan de krant weer lezen en al mijn blaadjes. Na die eerste dag stonden alle letters door elkaar gedanst.

Mark: Oei dat is wel even schrikken dan.

Oma: Ja maar gelukkig zien we allebei nu weer goed. Was wel een drama om mijn sieraden af te krijgen. Maar we hebben een trucje...

Mark: Ga je de mensen nu weer een tip meegeven?

Oma: Ja zeker, Opa weet raad: Eerst moest ik met mijn hand in de groene zeep tot de zeep ingetrokken is, daarna een garendraad om de vinger draaien en dan wip je de ring er zo overheen. Je staat verstelt hoe makkelijk, helaas ging die andere moeilijker en brak zowat mijn vinger hahaha.

Mark: Misschien een maatje groter laten maken voor je hem weer om doet. Maar goede tip denk dat meer mensen opgezette vingers hebben.

Oma: Nu kunnen Opa en Ik elkaar weer eens zien, kijken of dat goed gaat hahaha.

Mark: Dus dat was even schrikken, lol, en heb je al gekeken naar een rollator?

Oma: Ja, ik moet er wel aan geloven, was vorige week nog gevallen bij de Jumbo in Lienden. Er lag een tegel over dwars.

Mark: Oei dat is niet best, hebben ze je wel geholpen bij de Jumbo?

Oma: Ja er kwamen 2 mannen die mij hebben geholpen. Nog bedankt daarvoor! Maar met kar loopt het toch beter dus wellicht moet ik eraan geloven voor in huis en buiten.

Mark: We gaan kijken naar een hip Eigenwijs karretje, dan gebruik je hem in huis en ga je oefenen totdat je eraan gewend bent.

Oma: Is goed Mark ik moet er maar aan geloven morgen eerst weer een operatie.

Mark: Nou Oma Toi Toi Toi en tot de volgende keer.

groet Mark

INQAR, PARTNER IN MOBILITEIT

INQAR Veenendaal betekent flexibiliteit en kwaliteit. Wij leveren creatieve en passende mobiliteitsoplossingen aan particulier en het bedrijfsleven. Wij bieden een persoonlijke en passende oplossing voor elk mobiliteitsvraagstuk.

- ✓ **MOBILITEIT OP MAAT**
Van een dag tot een jaar
- ✓ **SHORTLEASE**
Flexibel op te zeggen na een maand
- ✓ **WAGENPARKBEHEER**
Met een vertrouwd contactpersoon

INQAR Veenendaal
Arsenaal 4
3905 NN Veenendaal
0318-734172
www.inqar.nl

INQAR
AUTOVERHUUR
VEENENDAAL

Husqvarna VIKING PFAFF Perfection starts here™

ARENDS NAAIMACHINEHANDEL

WINTERACTIE

PFAFF® expression™ 710
Kleuren touchscreen met alle info over de gekozen steek.

- Exclusief design
- Originele PFAFF® 9 mm steken
- Naai-lettertypes
- Grote naai-/werkruimte
- Automatische draadafsnijder
- Sensomatic knoopsgaten
- Origineel PFAFF® IDT™ systeem
- En meer!

Inclusief workshop 'Haal meer uit je naaimachine'

Van 1.449,-
1.299,-

PFAFF® quilt expression™ 720
Idem als expression™ 710 maar met o.a. als extra:

- Automatische transporteurverzinking
- Rechtsstreekplaat
- Kniehevel
- Automatisch patchworkprogramma
- 52 mm maxisteken
- Monogrammen

Inclusief workshop 'Haal meer uit je naaimachine'

Van 1.799,-
1.599,-

www.arendsnaaimachinehandel.nl
Beemdhof 44, Heteren | M 06-10939274



Diepduiken in het leven van:

Sabine Delhez Paardencoach

door Erik Helmers

Dat de bevalling niet altijd volgens plan verloopt kan Sabine over meepraten. Haar bevalling in 2015 verliep zeer moeizaam en had vervelende gevolgen voor haar en haar omgeving.

Na zich eerst geruime tijd niet happy te hebben gevoeld wat zich uitte in somberheid, huilbuien, vermoeidheid, angst en nog een aantal symptomen werd de conclusie getrokken dat zij last had van een postnatale depressie. En dat gaat niet vanzelf over. Ook een ingeschakelde psycholoog kon het niet met haar oplossen. Tot zij op een dag van haar partner een kadobon ontving voor een sessie bij een paardencoach.

Niet een alledaags cadeau. Maar Sabine dacht: "baat het niet, dan schaadt het niet." Een afspraak was snel gemaakt.

Maar wat is paardencoaching

Paardencoaching is een vorm van coaching waarbij een paard wordt ingezet tijdens de coaching sessie. Deze manier van coaching kan confronterend zijn op een positieve manier, een paard reageert niet op het front dat we als mens op kunnen zetten naar de buitenwereld, maar reageert op de persoon die voor hem staat, zonder oordeel. Met alle angsten, spanningen, gevoelens en

verlangens die deze bij zich kan dragen, een spiegel die vaak heel wat los maakt. Wat nog onbewust, ongeliefd of ongeleefd is, zal naar de oppervlakte komen drijven, waardoor in hun (lichaams)taal de paarden kunnen vertellen wat er gezien, gevoeld, geliefd en geheeld mag worden. Het resultaat en de ervaring waren voor Sabine 'lifechanging'. Zij is haar partner nog altijd dankbaar voor dat prachtige in een enveloppe verpakte kleinood: de kadobon. Deze toen voor haar nieuwe vorm van therapie heeft haar getriggerd om zelf paardencoach te worden. Zij heeft een opleiding gevolgd in 2017, zodat zij in 2018, mede dankzij haar harmonieuze kleine kudde, van start kon gaan met haar eigen bedrijf onder de naam Zelfheld. (consulting-en coaching dienst)

Op haar website de mooie zinnen:

Waarom met paarden?

Zij 'zien', zij 'zien'.... wat wij niet zien...

Zij zijn

Hier en nu

Geen woorden, maar beweging

Of verstilling

Zij 'zien' de kern, jouw kern

Zij maken zichtbaar

Wat gezien mag worden

En laten voelen

wat gevoeld mag worden

Behalve de paardencoaching bestaat er bij Sabine in de HOOYschuur ook de mogelijkheid tot het volgen van andere vormen van "jezelf beter te leren kennen" o.a. intuïtief schilderen. Deze vorm van creatieve sessies worden gegeven door een klein en gezellig team van



deskundigen op dit gebied.

Intuïtief schilderen kan ook wel als een proces gezien worden waarin je loskomt van je denken. Dit betekent onder andere dat je meer rust zult ervaren in het dagelijkse leven, maar ook dat je dichter bij jezelf komt te staan. Daarnaast kan dus ook een intuïtief schilderij de verlangens, kwaliteiten en blokkades van de schilder weerspiegelen. Tijdens het schilderen geldt: 'alles mag niets moet'. Zo hoef je onder andere geen talentvolle schilder te zijn.

Ik kon en mocht ook even meekijken met een 3-tal deelnemers die met plezier en vol overgave aan het schilderen waren. De naam van de website waar meer informatie te vinden is over gecoachd worden met behulp van de paarden bij haar of één van haar collega's, en de activiteiten in en om de HOOYschuur is genaamd: www.zelfheld.nl deze naam is ontstaan naar aanleiding van een uitspraak van haar toen 3-jarige zoontje Maks: "Mama jij bent mijn mamaheld. Papa jij bent mijn papaheld en ik... ik ben mijn ZELFHELD."

Wil jij ook 'dieper in jou eigen leven duiken', dan nodigt zij je van harte uit bij de kudde en de HOOYschuur; wees welkom!

Een mooi gesprek en voor mijzelf: weer wat geleerd. Sabine bedankt.



Zolang het

niet vriest,

kunt u in de

winter prima

planten!



RTLZ op de Grebbeweg in Rhenen

door Erik Helmers

Onlangs werden er op de Grebbeweg 29 in Rhenen opnames gemaakt voor het RTLZ programma De Barometer. Een Rhenens gezin met een grotendeels Rhenens bedrijf(je) in de spotlight. Zelf waren zij, de familie De Joode, ook zeer verrast toen zij enkele dagen voor de opname een telefoontje kregen van de regisseur van het programma, dat zij graag langs wilde komen. Snel werd een afspraak geregeld en op een vrijdagochtend, 9 uur stipt, stond de televisieploeg voor de deur.

De opnames namen een kleine 2.5-3 uur in beslag en dat voor een item dat op televisie bij het uitzenden een kleine 2 minuten zou duren. Wat was er zo interessant, dat RTLZ bij hen wilde langskomen. Was het voor de houtsculpturen die in de tuin stonden en door Paul de Roode eigenhandig met kettingzaag worden vervaardigd of?

Juist, het was voor hun speciale bedrijf MedicoHelp BV dat ongeveer 1/1/2 jaar geleden door Paul is opgericht. Een bedrijf dat zich heeft gespecialiseerd in het helpen en begeleiden van patiënten, die om diverse redenen op zoek zijn naar de juiste medische zorg in het buitenland. Door het inzetten van hun contacten kunnen patiënten op korte termijn geholpen worden met gedegen en hoogstaande behandelmethoden. Door hun jarenlange ervaring en samenwerking met ziekenhuizen, (privé) klinieken en medische specialisten in voornamelijk Duitsland, zijn zij dé schakel in het medische zoektraject naar mogelijkheden over de grens.

Bijvoorbeeld:

1. Heeft u sinds enige tijd gezondheidsproblemen en loopt u tegen een aantal zaken aan tijdens uw reeds gelopen medische traject in Nederland?
2. Bent u niet tevreden over de lange wachttijd voordat u eindelijk aan de beurt bent voor een ingreep of behandeling?
3. Twijfelt u aan uw behandelplan en zou u graag een second opinion willen ontvangen?
4. Heeft uw operatie niet geleid tot verbetering?
5. Heeft u te horen gekregen dat er geen medische behandelingen meer mogelijk zijn of uitbehandeld bent? Vaak zijn er dan toch nog wel mogelijkheden, in dit geval over de grens in Duitsland.

MedicoHelp begeleidt u persoonlijk en biedt een helpende hand in uw zoektocht naar de medische mogelijkheden in het buitenland.

Ook als u meer wilt weten over **intensieve revalidatie** bij chronische aandoeningen (bijvoorbeeld COPD, CVA, MS, Parkinson etc.) of voor en na een knie-of heupoperatie kunt contact met hen opnemen. Zij werken nauw samen met een Nederlandse revalidatiekliniek en internationaal ziekenhuis in het zuiden van Spanje.



RTL Z op de Grebbeweg in Rhenen

Neem een kijkje op hun website: www.medicohelp.nl om de mogelijkheden te bekijken. De meeste behandelingen worden vergoed door de ziektekostenverzekeraars. Laat u door hen voorlichten. En niet onbelangrijk, wilt u de uitzending van 18 oktober terugkijken waar deze Rhenenaren in voorkomen? Dan kunt u dat doen via RTL Z De Barometer of eenvoudig via de link op de website: www.medicohelp.nl

Rhenen Verbindt

Juist nú hebben we behoefte aan verbinding.

Daarom maken we samen een heel groot Reisverslag

met ons antwoord op de vraag:

“Wat heb je geleerd in 2020?”

Lever jouw antwoord in en wordt deel van een grote slinger door de hele stad heen.

Doe je mee?



Initiatief van Kunstenaar van het Jaar 2020 Mascha Bossuyt
Meer info: www.thinkpink.studio/rhenenverbindt

Rhenen Verbindt wordt mede mogelijk gemaakt door:





Zijn Black Friday en Cyber Monday een farce?

door Gert de Lange



Het is bijna weer zo ver. Vrijdag 27 november is het weer Black Friday. En of het nog niet genoeg is, maandag 30 november is het Cyber Monday. Een moment voor veel retailers en zelfs horecabedrijven om wild te strooien met fikse kortingen. En niet te vergeten al die online winkels. Maar zijn Black Friday en Cyber Monday nu een farce? Of ontvangt de consument nu daadwerkelijk veel financieel voordeel? En moet je als winkel hier nu in mee, of juist niet?

Historie

De eerste keer dat term Black Friday werd gebruikt stamt al uit 1869 tijdens de grote goudcrash in Amerika. Daarna werd de term geïntroduceerd rond 1950 in de stad Philadelphia. De politie verwees toen naar de grote verkeersdrukte die ontstond, doordat veel mensen de dag na Thanksgiving gebruikten om kerstinkopen te doen. Cyber Monday is niks anders dan een marketing term die rond 2005 werd

geïntroduceerd door de toenmalige webwinkels als reactie Black Friday in de fysieke winkels. Het zal u niets verwonderen, ook in Amerika.

Hoewel Thanksgiving in Nederland heel weinig wordt gevierd, adverteren sinds 2015 steeds meer Nederlandse winkels onder het mom van Black Friday dan de jaren ervoor, volgens Detailhandel NL. In grote steden doen ook de horeca en musea vaak mee met kortingsacties. In Nederland is Black Friday vooral populair om goedkoop cadeaus voor Sinterklaas en kerst in te kopen.

Haal je als consument veel voordeel uit Black Friday?

Natuurlijk kan je als consument voordelen halen uit Black Friday. Maar volg nu niet klakkeloos alle schreeuwende advertenties met aanbiedingen, die soms zelfs helemaal geen aanbiedingen zijn. Denk aan Coolblue die enkele jaren terug de prijs van een stofzuiger eerst opschreefde van €179,- naar €219,-, en hem tijdens Black Friday voor €159,- aanbood. De Mediamarkt in Middelburg maakt het 2 jaar terug nog bonter. Daar bleek een koelkast op Black Friday zelfs duurder te zijn dan de week ervoor, maar werd gewoon als Black



Bijgeleverde foto's zijn copyright vrij.

Friday aanbieding aangeboden én uiteraard gekocht. Kortom, verdiep je in prijsstellingen voordat je besluit een product aan te schaffen op Black Friday. Als het te mooi is om waar te zijn, dan is het vaak ook zo...

Moeten ondernemers meedoen aan Black Friday?

Dat kan per ondernemer verschillend zijn. Toch merk je dat met name veel kleinere ondernemers het lastig vinden. In tegenstelling tot grotere bedrijven hebben ze te maken met kleinere marges waardoor het moeilijker wordt mee te concurreren en kortingen vaak uit eigen zak moeten worden betaald.

Maar zelfs grotere winkelketens hebben er steeds meer moeite mee, door onder andere de concurrentie van webwinkels. Nog even los van stiekeme verkooptrucs zoals beschreven. Daarnaast zou je je als ondernemer veel beter af kunnen vragen, wie is mijn klant? Hoe goed ken ik hem of haar, wat zijn zijn/haar wensen, hoe kan ik ze bereiken én met ze communiceren. Dan kan je op persoonlijke wensen het hele jaar door interessante aanbiedingen communiceren en bouw je een veel duurzame relatie op. Is dat niet veel meer waard en levert dat niet veel meer op dan een éénmalige Black Friday korting?



Een(zzaam)heid

Eenzaamheid is tot mijn spijt
iets dat deels nooit slijt
En met de tijd
Het gemoed geen goed doet
En splijt in dualiteit
en tegenstrijdigheid
Leidt van verbondenheid naar
afgescheidenheid
Angst, verdriet en onzekerheid
Onbegrip en boosheid
Frustratie en nijd
Somberheden depressiviteit
Geheid

Door 't te delen
Kan je 't deels helen
En blijkt dat velen
Dezelfde strijd delen
Ontevreden
Emotioneel contact meden
Zich vervelen
Niet meer spelen
Eraan en onder lijden
Fysiek contact mijden

Deels mede bereid
En in vrede verspreid
Door deze coronatijd
Waar in we heel (al)gemeen
En langzaam aan
Met pijn afstandelijkheid
En faam
Alleen al één zijn
Staan en gaan van verdeeldheid
En individualiteit
Naar zingevende saamhorigheid
Een samenleving in gebed
Gered en bevrijd

door Joy van Laar



Met
Ver- draagzaamheid
Strijd- baarheid
Ge-aardheid
Verscheidenheid
Gesteldheid
Identiteit
Gevoeligheid
Openheid
Emotionaliteit
Oprechtheid
Broederlijkheid
Be-gaanbaarheid
Be-reikbaarheid
Nabijheid
Bereidbaarheid
Zelfstandigheid
Verantwoordelijkheid
Taboeloosheid
Begripvolheid
Toonbaarheid
Zichtbaarheid
Deelbaarheid
Vriendelijkheid
Vrijheid
Vruchbaarheid
Lichtheid
Speelsheid
Liefdevolheid
(H)erkenbaarheid
Geborgenheid
Medeleving
Waardering
Wel-en samen zijn
Amen
Fijn moet als feit in
Eenheid

**TUINCENTRUM
VAN INGEN**

WWW.TUINCENTRUMVANINGEN.NL
VOORSTRAAT 4 LIENDEN TEL. 0344-603663

Atelier het Hof
kledingreparatie & stomerij

- Kledingreparatie
- Kleding op maat
- Nieuwe kleding
- Nieuwe gordijnen
- Ook voor al uw leer- en suède reparaties

Het juiste adres voor al uw kledingreparaties

Frederik van de Palshof 26 • 3911 LB Rhenen • 06-87365298

“Vooral mijn vrouw vond het erg belangrijk een betere aansluiting te krijgen. We hebben al zoveel problemen gehad met internet; te langzaam, helemaal wegvallen... En dat is lastig! Wij gebruiken het internet vooral op de computer, maar ook om te beeldbellen met onze dochter.”

“Dan is het wel zo fijn als de verbinding niet zo hapert.”

Meneer van Laar, 81 jaar uit Elst

Ik merk echt dat de belasting van het netwerk zwaarder wordt!

“Ik ben heel enthousiast over glasvezel, maar dat komt ook door mijn werk. Ik weet uit eigen ervaring hoe slecht de internetverbinding kan zijn en door mijn werk dus ook hoe fijn het is om een goede verbinding aan te leggen”, legt Bea van Deelen uit. Bea is 45 jaar en werkt bij NKM; een aannemersbedrijf gevestigd in Veenendaal en gespecialiseerd in glasvezelaanleg. “Ik werk momenteel, net als een groot deel van Nederland, thuis vanwege corona. Als ik met Teams aan het videobellen

ben met mijn collega's, hebben we wel eens haperend beeld. Dat is voor mij één van de redenen om over te stappen op glasvezel. Mijn man vindt wat wij hebben wel prima, maar hij werkt niet thuis. Dus dat is makkelijk praten! Ik merk echt dat, gedurende de coronacrisis, de belasting van het netwerk zwaarder wordt! Steeds meer mensen moeten die kabel delen; het netwerk heeft het zwaarder te verduren. Daar heb je met glasvezel geen last meer van, je hoeft de verbinding niet meer te delen!” aldus Bea.

Naast de zakelijke agenda worden er ook nog andere zaken besproken. “We proberen ook echt eens in de maand gewoon een keer te praten over gewone ditjes en datjes als “wat eet je vandaag...”, onder genot van een drankje. Het moet ook een beetje gezellig blijven, anders raak je zo van elkaar verwijderd! Juist met een grote groep mensen zou het gewoon fijn zijn als het internet stabiel is en werkt”.

Bea van Deelen uit Elst



“Onze winkel is in Achterberg echt een plek voor sociale contacten. Je moet tóch boodschappen doen! Ik merk echt aan onze inwoners dat er behoefte is aan contact, aan verbondenheid. Zeker voor ouderen en alleenstaanden. Daarom vind ik die glasvezelverbinding ook zo belangrijk. Zeker met de feestdagen die eraan komen, zal het nog duidelijker worden. Want we willen toch in contact blijven met onze naasten! Kan het niet in levenden lijve? Dan maar via de telefoon of laptop! Kunnen we toch een beetje samenzijn met Kerst!”

aldus Pieter Duijzer van Coop Duijzer in Achterberg.

Hoe gaat de aanleg in z'n werk?

Zodra het bouwteam van DELTA Fiber Netwerk een 'go' krijgt op de aanleg, starten we samen met de aannemer de voorbereidende werkzaamheden en zorgen we dat de inwoners die een abonnement hebben afgesloten een planning ontvangen.

Op basis van de aanmeldingen maakt de aannemer een technisch ontwerp van het gebied. Er wordt dan onder andere gekeken naar het aantal aansluitingen, de route die gevolgd moet worden om aan te leggen, en naar de planning. Als het ontwerp helemaal klaar is, de vergunningen en afspraken met de gemeente er zijn, kan de aannemer de materialen inkopen en de definitieve planning maken. Vervolgens krijgen de inwoners een brief met meer informatie over de aannemer en de start van de werkzaamheden.

Schouwen

Voordat de werkzaamheden beginnen komt de aannemer langs om te bepalen wat de meest geschikte locatie is voor de aansluiting in de woning. Dit heet schouwen. Als bewoners niet thuis zijn laat de aannemer een kaartje in de brievenbus achter om een afspraak te maken.

Wat gebeurt er met de (voor)tuin?

De aannemer krijgt inzage in de aanwezige infrastructuur doordat ze een KLIC-melding doen bij het kadaster. Zo weten ze waar de leidingen en kabels van het riool en de nutsvoorzieningen liggen. Zelf aangelegde kabels en leidingen in de tuin, bijvoorbeeld voor tuinverlichting of een regeninstallatie, kunnen worden doorgegeven aan de schouwer. Het schouwen gebeurt per adres en is maatwerk.

Wanneer er daadwerkelijk wordt gestart met de aanleg, wordt de glasvezelkabel in de meeste

gevallen 'geschoten' vanaf de straat naar de gevel. Hiervoor wordt een soort mini-raket gebruikt en hoeft de tuin niet opengemaakt te worden. Indien er moet worden gegraven, zorgt de aannemer ervoor dat alles in oorspronkelijke staat wordt opgeleverd.

De aanleg langs de openbare weg

Het glasvezelnetwerk is een soort spinnenweb dat bestaat uit een hoofdtracé en van daaruit vertakt naar de woningen. De glasvezel wordt aangelegd van woning tot woning. Er wordt een kilometerslange geul langs de openbare weg gegraven. In deze geul komt de mantelbuis te liggen. Vanuit het hoofdverdeelpunt, ook wel POP (Point of Presence) genoemd, worden de glasvezels in de mantelbuizen geblazen. De POP is een soort centrale met elektronische apparatuur waar de internet- en televisiesignalen binnenkomen. Er staan er vaak meerdere in een gebied. Er is altijd één hoofdverdeelpunt dat de overige verdeelpunten voedt. Vanuit het verdeelpunt gaan de glasvezels naar de woningen. Iedere woning krijgt een eigen unieke glasvezelverbinding.

De aanleg naar de woning

Vanuit de openbare weg gaat de mantelbuis naar de woning. Hier-

voor wordt altijd het schouwrapport geraadpleegd. De schouwer informeert u hierover. Uiteraard laat de aannemer, als de werkzaamheden gereed zijn, de tuin netjes achter. De aannemer laat een kaartje in de brievenbus achter om te laten weten dat er in de tuin gewerkt is. De woning blijft altijd bereikbaar.

Activering van de glasvezelaansluiting

De laatste stap is het activeren van de glasvezelaansluiting. De aansluiting krijgt een rechtstreekse verbinding met de rest van het netwerk van DELTA Fiber Netwerk. Na het activeren van de aansluiting krijgt de bewoner binnen enkele weken, van de gekozen telecomaandier een installatiepakket opgestuurd. De apparatuur voor televisie, internet en/of telefonie kan nu worden geïnstalleerd door de bewoner of een monteur. Hierna activeert de telecomaandier het abonnement. Er kan nu gebruik worden gemaakt van diensten via het razendsnelle glasvezelnetwerk van DELTA Fiber Netwerk.

Op www.gavoorglasvezel.nl/ aanleg staat een animatievideo over de aanleg en worden alle stappen uitgebreid uitgelegd.



Thuiswerken is niet erg, maar als mijn verbinding traag is heb ik daar écht last van!

Nu de winter weer is begonnen zouden de strooiwagens al klaar moeten staan, maar met deze zachte temperaturen is er voorlopig nog geen aanleiding om de wegen van Rhenen, Elst en Achterberg te bestrooien. Om geïnformeerd te blijven over de weersverwachtingen – in de winter gaat het dan vooral om gladheid, ijzel en sneeuwval – hebben veel gemeentes en provincies toegang tot de data van DTN; hét toonaangevende en internationale weerbureau wat

ooit in Wageningen als Meteorconsult begonnen is. Annemieke Vermeer uit Elst werkt bij DTN als customerservice analist en houdt zich dagelijks bezig met vraagstukken uit vooral de transportsector. "Wij verlenen aan veel sectoren wereldwijd onze diensten. Denk aan de scheepvaart, offshore, landbouw, maar ook bijvoorbeeld de energiesector! Mijn werk is heel divers, dat maakt het elke dag weer anders!" vertelt Annemieke enthousiast. "Wij werken veelal vanuit huis

door de coronamaatregelen. Op zich niet heel erg, maar ik werk met zo'n twaalf programma's die allemaal internet nodig hebben. Dus als mijn verbinding wegvalt of traag is heb ik daar écht last van. Ik had in mijn vorige huis in Veenendaal al glasvezel en dat was echt sneller!"

Annemieke Vermeer

"Tegenwoordig gaat alles digitaal. Dus je gaat met je tablet onder de arm op bezoek bij cliënten. Vroeger werkten wij met een zorgmap. Elke cliënt had een eigen papieren zorgdossier. Nu is alles digitaal en dat werkt een stuk makkelijker én sneller!"

Silvia Liefink uit Rhenen is 32 jaar en werkt in de thuiszorg.

"Mijn planning staat op de tablet, dus ik weet vóór de dag begint bij wie ik langs ga en ook per cliënt wat ze nodig hebben. Wij kruisen in het zorgdossier aan wat we gedaan hebben en ik kan aanvullende rapportages toevoegen. Dat kan zoiets zijn als een wondje of medicijnen die vergeten zijn. Maar ook iemands gedrag; is meneer of mevrouw uit zijn doen, eenzaam of verdrietig. Door de digitalisering kun je veel makkelijker korte lijntjes hebben met andere disciplines. Je kunt eenvoudig en beveiligd een foto of mail doorsturen naar een collega of een huisarts om een second opinion te vragen. Ik kom bij veel oudere mensen over de vloer en gelukkig zijn er heel veel die beseffen dat ze een beetje bij moeten blijven als het gaat om internet en "moderne apparaten". Zeker als het gaat om zaken als bijvoorbeeld zelfmeting bij de trombo-

siedienst. De cliënten die dat zelf doen hebben dus wel de beschikking over een computer of tablet en zijn zich bewust van de veranderingen in internet. Er zijn ook ouderen die een valalarm hebben die bij mantelzorgers of familie door moet komen. Dan wil je wel op een stabiele internetverbinding kunnen rekenen!" vertelt Silvia.

"Thuis kunnen wij niet zonder een goede internetverbinding. Mijn man is systeembeheerder en is heel erg afhankelijk van internet, zeker nu hij thuis werkt. Mijn man is druk met uitzoeken welk glasvezelabonnement het beste bij ons past. We hebben nu met de kabel helemaal geen keuze uit meerdere providers en nu met glasvezel wel! Er zit ongetwijfeld een aanbieder tussen die bij onze wensen past".

Silvia Liefink



Deze pagina wordt u aangeboden door
DELTA Fiber Netwerk



Schatten en exposities in Stadsmuseum Rhenen

Duik in de verrassende geschiedenis van Rhenen

Stads
museum
Rhenen

Neanderthalers. Frankische vorsten. De heilige Cunera. Soldaten. Maar ook een Winterkoning in ballingschap, veermannen en kunstenaars, zelfs Rembrandt. U ontmoet ze in Stadsmuseum Rhenen. Neem eens een kijkje in het Oude Raadhuis - het mooiste monument van de stad. En ontdek dat ons kleine stadje Rhenen een dijk aan geschiedenis heeft. Ook zijn er twee verrassende exposities.



Jan Hendrik Weissenbruch maakte een portret van de Kerkstraat, ooit.

Schatten, strijd en schoonheid. Daarom draait het in de vaste presentatie. Op uw pad door het museum vindt u archeologische topstukken die de Rhenense bodem prijs gaf. Maar verheug u ook op een mooie collectie schilderijen en prenten van Rhenen toen én nu. Pak de joystick en wandel virtueel door het Rhenen van ooit. Open geheimzinnige deuren en dwaal door immense tuinen. Het programma van de Werkgroep Virtueel Rhenen is net vernieuwd!

Naast de vaste presentatie biedt het museum tentoonstellingen en activiteiten. En wist u dat je ook kunt trouwen in de prachtige historische trouwzaal? Deze is in december extra feestelijk aangekleed, kom gerust even de sfeer proeven!



Stadsmuseum Rhenen is een geweldige trouwlocatie. Foto: Jan van den Brink.

Expo: 'Het Raadsel van de Rijnpoort. Een meesterstuk ontrafeld': t/m 27 februari 2021

Kent u de Rijnstraat? En wist u dat daar ooit een enorme stadspoort stond? In deze nieuwe expositie komt u daarover van alles te weten. Centraal staat het schilderij Gezicht op de Rijnpoort te Rhenen, rond 1838 gemaakt door Johannes Franciscus Christ. Tal van raadsels en bijzondere verhalen kleven aan dit portret van de middeleeuwse toegangspoort. Het gebouw is in 1841 gesloopt, helaas! Stadsmuseum Rhenen kreeg het schilderij zomer 2020 in bruikleen, na aankoop door de Stichting Behoud Cultureel Erfgoed Rhenen.

De expo gaat in op de verwerving - een heus detectiveverhaal - en biedt tal van 'eyeopeners'. Zag Rhenen er echt zo uit in 1838? Wat had de Rijnpoort voor functie? Wat zit er achter die geheimzinnige muurtjes? Wiens wasgoed wappert aan de lijn? Bezoekers leren zo het Rhenen van toen én nu beter kennen. Bovendien kunnen ze in Stadsmuseum Rhenen 'live' de restauratie van het schilderij bijwonen. Kijk voor de data op de website.

Expo 'Jong en Bevrijd. Ooggetuigen van W.O. II vertellen': t/m 2 januari 2021

Hoe was het om jong te zijn in de oorlog? En om de bevrijding mee te maken, in 1945? In deze presentatie vertellen ooggetuigen over die tijd van toen. Over de onvrijheid die de oorlog meebracht, de angst, maar ook het gevoel van avontuur.

Via een audio-guide hoort u het verhaal van mannen en vrouwen die in de provincie Utrecht wonen of hebben gewoond. Van hen komen er vier uit de gemeente Rhenen: Willem van Ommeren, Teun Jordaan en de zussen Ardie en Juul van der Horst. Hun indringende foto's vindt u aan de wand. Bij deze presentatie horen een korte documentaire en een boekje met alle interviews.

Stadsmuseum Rhenen. Markt 20, 3911 LJ Rhenen. Kijk voor tickets en openingstijden op www.stadsmuseumrhenen.nl. Museumkaart geldig.



En middeleeuws beeld van de heilige Cunera in de collectie



Gezicht op de Rijnpoort door J.F. Christ, circa 1838 (rechts van de poort zie je was aan de lijn hangen, boven de stadsmuur).





De Rhenense winkeliers & horeca

willen december graag samen met U als
bezoeker van ons mooie centrum op een
plezierige wijze uitluiden.

Ondanks alle geldende maatregelen
heten wij U een warm en hartelijk
welkom in onze winkels en
horeca afhaal gelegenheden.



WINKELIERSVERENIGING RHENEN STAD

Rhenense winkeliers

Vers

KEURSLAGER DRIESSEN
FREDERIK VD PALTSHOF 18

PATISSERIE VAN WOERKOM
FREDERIK VAN DE PALTSHOF 28

SLIJTERIJ TIJSSEN
HERENSTRAAT 76

SMITS SPECIALITEITEN
HERENSTRAAT 16

NATUURVOEDINGSWINKEL
DE GROENE KAMER
HERENSTRAAT 68

DE GOUDREINET
M.W. VAN DE WAALSTRAAT 1

SUPERMARKT ALBERT HEIJN
M.W. VAN DE WAALSTRAAT 2

BAKKERIJ VAN TOOR
MOLENSTRAAT 2

VISHANDEL ARJAN PASTOOR
MOLENSTRAAT 21

BAKKERIJ DE JONG
MOLENSTRAAT 25

SLAGERIJ HERMSEN
PLANTSOENSTRAAT 3

GALL & GALL
PLANTSOENSTRAAT 25

SUPERMARKT
JUMBO MOSTERT
PLANTSOENSTRAAT 69

SUPERMARKT AL OUSRA
MOLENSTRAAT 16

Culinair

CAFE HP
DEVENTERSTRAAT 24

KWALITARIA
DELIFRANCE COLIJN
HERENSTRAAT 38

RESTAURANT PIATTO
FREDERIK VAN DE PALTSHOF 7

RESTAURANT SALDO DE MAR
FREDERIK VAN DE PALTSHOF 9

LUNCHROOM MISTY
FREDERIK VAN DE PALTSHOF 29

MARTINO IJS
FREDERIK VAN DE PALTSHOF 48

GRILLROOM SPHINX
HERENSTRAAT 13

RESTAURANT LA SORELLINA
HERENSTRAAT 33

RESTAURANT GOLDEN CITY
HERENSTRAAT 43

RESTAURANT LA SHIREEN
HERENSTRAAT 45A

RESTAURANT
HET OUDE GEMEENTEHUIS
HERENSTRAAT 47

BRASSERIE VAN TOOR
MOLENSTRAAT 2

RESTAURANT PIZZERIA KING
MOLENSTRAAT 41

RESTAURANT
DE KONING VAN DENEMARKEN
UTRECHTSESTRAATWEG 2

RESTAURANT MOEKE
VEERWEG 1

RESTAURANT AL ORZAAL
HERENSTRAAT 50

BONSAI SUSHI & POKEBOWL
HERENSTRAAT 32

GOLDEN INDIA (INDIAAS)
FREDERIK VAN DE PALTSHOF 35

Rhenense winkeliers

Stijlvol

MAKELAAR ZONNENBERG

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 12

SNS BANK

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 16

REISBUREAU
DIANA VAN DEN BERG

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 17

KAPSALON EMO HAIR

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 3

KAPSALON JACO

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 11

KAPSALON HAIR DAY

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 22

WOONWINKEL
KNUS & KNEUTERIG

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 23A

SHALLA'S HAIR
AND BEAUTYSALON

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 23B

SPEELGOEDWINKEL
ZIE JE ZO

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 19

VERTIGO VINTAGE /
LANGE TAFELS

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 20

BRUNA

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 32

COLLEGE STYLE

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 33

TELECOMBINATIE RHENEN

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 34

FAN FAN LA TULIPE

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 36

JANSE DAMESMODE

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 38

HEMA

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 39

CONCEPTSTORE /
KLEDING LA VIDA

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 40

JUWELIER W.J. HENDRIKSEN

FREDERIK VAN DE PALTSHOF 42

SKARAVELLI SCHOENEN

HERENSTRAAT 2

VOICI LINGERIE

HERENSTRAAT 5

HERENMODE JONES & JONES

HERENSTRAAT 6

PARFUMERIE BEAUTYSALON /
NAGELSALON MANISSIMO

HERENSTRAAT 7

MODEZAAK LADY'S ONLY

HERENSTRAAT 8

MODEZAAK JOZENZO

HERENSTRAAT 9

BOS BRILLEN

HERENSTRAAT 10

KAPSALON TRENDY

HERENSTRAAT 11

BABY EN KINDERKLEDING
ESEL & ELG

HERENSTRAAT 14

KAPSALON HOVO

HERENSTRAAT 17

SCAPINO

HERENSTRAAT 20

KAPSALON VAN HEES

HERENSTRAAT 23



Rhenense winkeliers

Eigentijds

			ANNO OPTIEK HERENSTRAAT 25	ZEEMAN HERENSTRAAT 34
VAN BEEKBEDDEN HERENSTRAAT 37	VIVANT EDWIN & JANET HERENSTRAAT 39	PEARLE OPTICIEN HERENSTRAAT 41	BLOEMENZAAK BUITENOMME HERENSTRAAT 42	MEER MAKELAAR HERENSTRAAT 49
PIETER DE JONG KEUKENS HERENSTRAAT 54	AMI KAPPERS MOLENSTRAAT 1	KLEDINGZAAK V AN ARKEL BUFFOON MOLENSTRAAT 3	FOTOGRAAF MB SHOOT MOLENSTRAAT 5	DE WERELDWINKEL MOLENSTRAAT 6
WARENHUIS BLOKKER MOLENSTRAAT 7	HERTOG DIERVOEDERS RHENEN MOLENSTRAAT 8	DROGISTERIJ ETOS MOLENSTRAAT 11	KLEDINGZAAK BEBOB FASHION MOLENSTRAAT 17	DROGISTERIJ KRUIDVAT MOLENSTRAAT 18
MODE EN GIFTSHOP LEUK MODE EN ZO MOLENSTRAAT 19	KLEDINGZAAK SHOEBY MOLENSTRAAT 21A MOLENSTRAAT 21A	DE JONG STOMERIJ WASSERIJ MOLENSTRAAT 28	HUIDVERZORGING SKIN & FEET MOLENSTRAAT 32	SPORTPRIJZEN RHENEN MOLENSTRAAT 37
WONINGINRICHTING VAN DE GARDE NIEUWE VEENENDAALSEWEG 4	ROSEBOOM TWEEWIELERS NIEUWE VEENENDAALSEWEG 32	WONINGINRICHTING JAC.WEGH PLANTSOENSTRAAT 3	BLOEMENZAAK DE ZONNEBLOEM PLANTSOENSTRAAT 67	SCHOONHEIDSSALON VERA'S HERENSTRAAT 15
KAPSALON LOOKZ FREDERIK VAN DE PALTSHOF 13	BEAUTY TO YOU HAIR & NAILS MOLENSTRAAT 3A	KLEDINGREPARATIE HET HOF FREDERIK VAN DE PALTSHOF 26	SCHOONENBERG HOORCOMFORT FREDERIK VAN DE PALTSHOF 2	JICTEX (ICT EXPERT) PLANTSOENSTRAAT 1A

RUE 13670

KOMT UW ADVERTENTIE BINNENKORT IN DEZE KRANT TE STAAN?

Wilt u lokaal adverteren in een goed gelezen krant?

Kies dan voor Eigenwijs Lokaal. Eigen & Wijs Lokaal is afgestemd op de Gemeentes Rhenen, Neder Betuwe, Ingen, Lienden en Ommeren.

En is met de uiterste zorg samengesteld. Iedere uitgave wordt door minstens zeventig procent van de ontvangers daadwerkelijk gelezen. Daarmee heeft uw advertentie een prachtig bereik in uw eigen regio. Adverteren in de krant is al mogelijk vanaf € 45,- We maken gebruik van vaste advertentieformaten. De verschillende maten en tarieven kunt u vinden op onze website: www.eigenwijslokaal.nl Wij staan voor u klaar, bel 0317 - 61 51 03 voor een afspraak.

NEEM CONTACT MET ONS OP!

0317 - 61 51 03 (optie 6)
info@eigenwijslokaal.nl

Colofon

Eigenwijs Lokaal Gemeente Rhenen,
Gemeente Neder Betuwe, Lienden,
Ommeren en Ingen. 21.000 Exemplaren

Uw advertentie of artikel bij ons in de krant?

Neem dan gerust contact met ons op en vraag naar de mogelijkheden.

Tips voor redactie? Mail naar info@eigenwijslokaal.nl of info@vsbrhenen.nl t.a.v. Yolanda Gerritsen of Mark Liefink

Alle Titels Eigenwijs Lokaal zijn onderdeel van Verspreidingsbureau Rhenen VOF

Nieuwe Veenendaalseweg 177 | 3911 MJ Rhenen
0317-615103 (optie 6)
info@vsbrhenen.nl of info@eigenwijslokaal.nl
www.eigenwijslokaal.nl

BLIJF
VERBONDEN
JUIST NU

Lange tenen...

door Marja Oosterman



“lange tenen hebben (=lichtgeraakt zijn) liever iemand zijn hielen zien dan zijn tenen (=iemand niet goed kunnen verdragen) met kromme tenen zitten (=zich ergeren)”

Zomaar een aantal uitdrukkingen waarvan de eerste - lange tenen hebben - een uitdrukking was die de Amerikaanse ambassadeur in Nederland gebruikte in een interview. Zelf iemand met verre, Nederlandse roots, vond hij ons Nederlanders een licht geraakt volk, mensen die geen of nauwelijks kritiek kunnen verdragen.

En dat terwijl wij Nederlanders toch bijzonder goed en snel iemand van ongezoeten kritiek kunnen voorzien. Je zou dan verwachten dat een criticus open staat voor andermans kritiek. Niets is minder waar. Wellicht heeft u op 2 november de uitzending van het televisieprogramma Radar gezien. Hierin werd kritiek geuit over de werkwijze van een uitvaartonderneming, en dat mag. Maar zou het niet reëler zijn geweest om geen appels met peren te vergelijken?

Regelmatig krijg ik verzoeken om een begroting op voorhand te maken, voordat er van een overlijden sprake is. Uiteraard werk ik hier graag kosteloos aan mee, maar dan dient de informatie wel helder te zijn om een juiste

opgave te kunnen maken. In het genoemde tv-programma werd een technische crematie (het gebruik van de crematieoven zonder aanwezigheid van familie, zonder gebruik van de overige faciliteiten van het crematorium) vergeleken met een uitvaart waarbij ook een plechtigheid in een aula en de condoleanceruimte werd gebruikt. Ook een opbaring thuis brengt minder kosten met zich mee dan het gebruik van de gekoelde ruimte in een rouwcentrum. Dit is inderdaad geen ‘rocket-science’ zoals werd aangegeven in het programma, maar het simpele bekijken van tarieven op openbare websites.

Voor een eerlijk vergelijk is eerlijke informatie vereist, dus zullen er in uitvaartland redelijk wat mensen met kromme tenen naar de uitzending hebben gekeken, en wordt van de bekende budget-uitvaarder liever de hielen gezien dan zijn tenen.

En ja, veel “uitvaarders” hebben lange tenen en kunnen slecht met kritiek omgaan, zeker niet van andere collega’s. Het is niet voor iedereen weggelegd om kritiek als positief leermoment te ervaren, om hier mentaal rijker en sterker van te worden.

Maar op het moment dat je je hoofd boven het maaiveld uitsteekt, dien je ontvankelijk te zijn voor zowel de positieve als negatieve kritiek die over de velden waait. Dat geldt uiteraard ook voor mij met het schrijven van deze maandelijkse stukjes. Ik vind het fijn als hier respons op komt, want dat betekent dat ze (goed) gelezen worden...

www.oleander-uitvaartzorg.nl
06-52553676



VoorleesExpress in Rhenen

Rhenen - Gezinnen uit Rhenen met kinderen in de leeftijd van 2 - 8 jaar die hulp kunnen gebruiken bij taal en lezen kunnen sinds kort terecht bij de VoorleesExpress. Bij de VoorleesExpress komt een vrijwilliger 20 weken lang bij een gezin thuis om te ondersteunen bij taal en lezen.

Samen lezen, kletsen, zingen of spelletjes doen met het hele gezin om te laten zien hoe je op een makkelijke manier taal en lezen kunt stimuleren. De VoorleesExpress Rhenen is een samenwerking van de Bibliotheek Z-O-U-T en de

Gemeente Rhenen. We werken samen aan een preventief passend taalaanbod voor gezinnen. Taal is de sleutel naar meedoen, leren en ontwikkelen.

Ben je een vrijwilliger die graag een gezin wil helpen? Neem dan contact op met de projectleider via: voorleesexpress@bibliotheekzout.nl.

(NB. Mocht het door de maatregelen rondom Corona niet meer mogelijk zijn om bij een gezin af te spreken dan is het prettig als je uit de voeten kunt met digitale middelen)



Ik ben Marja

Mag ik u begeleiden?

Oleander
UITVAARTZORG

Tel. (06) 52 55 36 76
www.oleander-uitvaartzorg.nl

Wij bezorgen in: Rhenen, Elst, Achterberg, Kesteren, IJzendoorn, Ochten, Lienden, Ommeren, Opheusden, Ingen, Veenendaal en Wageningen

Steakhouse
CUNERA

Woensdag
Sparerib Dag!

In de smaken:
Zoet, Pittig, BBQ of Honing
Met stokbrood, kruidenboter, friet en salade

**[NIEUW!]
COLA
SPARERIBS**

van €16,50 nu voor maar €15,00
Geen bezorgkosten, alleen bij telefonische bestelling Tel. 0317-612426

Granny's Snuffelshop

Bij ons kunt u gratis
bruikbare spullen afleveren

Tevens ontruimen wij huizen, garageboxen en overige ruimtes. Wanneer deze spullen te groot zijn kunnen wij ze eventueel komen ophalen. Wel moet hier een afspraak voor worden ingepland.

Indien u na een overlijden met de boedel blijft zitten, dan kunt u contact met ons opnemen. Wij zullen dan langskomen en een passende offerte voor u opmaken.

Wanneer er nog mooie en/of bruikbare spullen tussen staan dan kunnen we in overleg een prijs afspreken welke wij van de uiteindelijke kosten af zullen trekken.

Wij zijn verhuisd!
Per 1 december hebben wij een nieuwe ingang.
Check hieronder
volg de Granny ↓

INGANG

Vanaf 28 november
verkopten wij ook
kerstbomen!

Vrijwilligers
gevraagd

Granny's Snuffelshop

Achterbergsestraatweg 25 | 3911CR Rhenen
info@grannys-snuffelshop.nl | 06 515 99 355





Suzanne en Michelle en hun Mindful Run Rhenen-Veenendaal

door Erik Helmers.

Men zegt weleens toeval bestaat niet. Klopt. Eén van de dames heeft dezelfde naam als mijn echtgenote de andere dame heeft dezelfde geboortedag. En een bericht in het nieuws, de dag voor dit interview, van een groot aantal artsen en specialisten dat mensen meer aan hun gezondheid moeten doen. De afspraak voor dit interview was ruim een week daarvoor al gemaakt.

Afijn dit is een leuke bijkomstigheid. Ik zit hier tegenover twee aardige jongedames die een mooi verhaal te vertellen hebben.

Beide zussen waren al veel in de natuur te vinden voor ontspanning en beweging. Toen Suzanne vorig jaar zelf een Mindful Walk clinic volgde en ze erwaarde wat dit met haar deed werd ze direct enthousiast en besloot de instructeursopleiding te gaan volgen bij Mindful Run Nederland. Na het volgen van de opleiding werd Suzanne officieel Mindful Run instructeur in regio Rhenen. Het bracht haar zeer veel op zowel mentaal als fysiek vlak. Zelf wilde ze graag Mindful Walk gaan aanbieden. Omdat haar zusje graag hardloopt ontstond het idee om samen Mindful Run Rhenen op te zetten. Michelle is ook de instructeursopleiding gaan volgen en is ook helemaal enthousiast over het plan en het concept. Ze vertelt honderduit en weet haar enthousiasme



Foto's door Erik Helmers

goed over te brengen.

Wat is Mindful Run

Het is een fijne combinatie van Mindfulness, ademhalingstechnieken en (hard)lopen. Door deze combinatie ervaart men minder stress, heeft men meer energie en het lopen gaat makkelijker. Je hoeft geen ervaring te hebben met Mindfulness, maar wat is Mindfulness eigenlijk; Mindfulness wordt vaak gedefinieerd als 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen'. Deze definitie verwijst naar het vermogen om opmerkzaam te zijn van gedachten,

gevoelens, lichamelijke sensaties en de fysieke omgeving op een accepterende manier, zonder te oordelen of iets goed of fout is. Daarmee leert men om (negatieve) gedachten en gevoelens te beschouwen als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van feiten, zodat zij hier gemakkelijker afstand van kunnen nemen. Mindfulness helpt daarbij in het herkennen van automatische, soms onbehulpzame, patronen. Meer bewustwording in deze patronen kan leiden tot meer keuzevrijheid, om automatische reacties te doorbreken en te leren reageren op een behulpzamere manier.

Ademhalingstechnieken:

Michelle geeft aan dat er voor veel mensen veel winst te behalen is als ze zich bewust worden van hun ademhaling en zich gaan richten op een neusademhaling. De cursus richt zich op een 100% neusademhaling.

Informatie van de GGD: Voordelen van door de neus ademen.

- De lucht wordt in de neus verwarmd, vochtig gemaakt en gezuiverd
- Ontsteking van de luchtwegen en/of oren kan worden voorkomen.
- Neusademing kan chronische neusverstopping voorkomen.
- Neusademing bevordert regelmatig slikken.
- Neusademing is belangrijk om afwijkingen aan gehemelte, tanden en kaak te voorkomen.
- Neusademing voorkomt uitdroging van keel en mond.

Tijdens de Mindful Run en Mindful Walk wordt aandacht gegeven aan deze genoemde aspecten gecombineerd met Yoga oefeningen en uiteraard (hard) lopen zonder prestatiedruk.

De cursus wordt gegeven in de bossen van Kwintelooijen. Een prachtig gebied in Rhenen aan de rand van Veenendaal. Op zichzelf al rustgevend, maar in combinatie met datgene wat wordt ervaren en aangeleerd door deze cursus komt deze rust nog meer tot u. Geschikt voor ongeoefende en geoefende (hard)lopers.

Ik zou zeggen proberen maar.
info@mindfulrunrhenen.nl



WELKOM

BIJ ZONNENBERG MAKELAARDIJ, JO(UW) MAKELAAR
IN VEENENDAAL, RHENEN & DE BETUWE!



Van harte welkom!

Nodig ons uit voor een gratis waardebepaling
en ontvang ons welkomstcadeau

Kantoor Veenendaal

📍 Kerkewijk 108, 3904 JG Veenendaal

☎ 0318 - 55 96 00

Kantoor Rhenen

📍 Frederik van de Paltshof 12, 3911 LB Rhenen

☎ 0317 - 22 80 18



Van Gessel

ramen en deuren

Kozijnen | Ramen | Deuren | Schuifpuien | Dakkapellen | Zonwering | Vouwwallen



**Maatwerk is
bij ons standaard**

Kozijnen van hout, kunststof of aluminium



Achterstraat 47 | 4054 MS Echteld
Tel. (0344) 64 25 30 | info@vangessel.nl

www.vangessel.nl

PULLMAN

HET VOORDEEL VAN LANGERE NACHTEN...

U slaapt al
op een Pullman
vanaf
€ 699,-*

MAAK NU EEN AFSPRAAK...

Maak een persoonlijke afspraak met één van onze slaapadviseurs op pullman.nl, en kom in alle rust proefliggen wanneer het u uitkomt.

Leg hiermee uw gezonde en comfortabele nachtrust in de vakkundige handen van Pullman. Door de in Nederland handgemaakte Pullman matrassen en boxsprings met ondersteuning op maat, ervaart u de perfecte nachtrust. *Heerlijk slapen doet u op een Pullman matras al vanaf € 699,-.

Ik verlang naar mijn **PULLMAN**

Van Beek Bedden, adviseur in comfortabel slapen.

Lekker slapen en fit wakker worden. Dat wilt u toch ook! Bezoek daarom Van Beek Bedden. In de winkel hebben we een zorgvuldig aanbod van betrouwbare merken geselecteerd. Geïnspireerd door onze medische kennis en de ergo- en fysiotherapeuten waarmee we samen werken.

Graag adviseer ik u bij uw keuze. Samen vinden we het meest comfortabele bed, passend bij uw lichaam en budget.

Ik breng het bed kosteloos bij u thuis en neem uw oude exemplaar retour. Heeft u geen vervoer naar onze winkel, of bent u slecht ter been, dan zoeken we samen naar een oplossing. Het is immers uw comfort dat telt!



van
Beek Bedden
SLAAPKAMERS & BEDMODE

HERENSTRAAT 37
3911 JB RHENEN
TELEFOON 0317 618 305

INFO@VANBEEKBEDDEN.NL
WWW.VANBEEKBEDDEN.NL

PULLMAN

M LINE[®]
Sleep well. Move better.

JENSEN[®]

Eastborn[®]

Werkplaats De Steiger

door Carolien IJkel



Wat een jaar! We naderen het einde van 2020 en dat is altijd zo'n moment dat je even terugkijkt naar de afgelopen maanden. Voor mij startte 2020 geweldig.

Ik kwam terug op mijn oude stekkie in de Westpoort en zag vele bekende gezichten weer terug. Hoe jammer dat Corona al snel de deuren sloot van de Steiger. Echter, wat bracht dit ook weer positieve verandering met zich mee. We ontdekten onze talenten, onze uitdagingen en mogelijkheden. In juli veranderden we de naam Inloop Participatie Punt in Werkplaats De Steiger. De naam laat zien dat we werken aan stijging, het aanleggen om je verder te ontwikkelen, samen te werken en te ontmoeten. De afgelopen maanden zijn gevuld geweest met bezoekers die actief waren in het (creatief) bezig zijn met eigen talenten. Ook ontdekten we dat het omzien naar elkaar en ons-

zelf een belangrijk gedachtengoed is. Natuurlijk heeft Corona ook een grote en verdrietige keerzijde, maar we proberen te blijven kijken naar wat wel kan!

Daarom word ik ook zo blij van het initiatief van Rhenen Verbindt. Wat heb jij geleerd dit jaar en kun je dat vatten in een aantal zinnen op een kaartje voor aan de slinger die straks Rhenen gaat sieren. Durf jij na te denken over wat 2020 voor je heeft gedaan. Heb je ontdekt dat je sterker bent dan je dacht, dat je meer contacten om je heen hebt dan je dacht, dat je tijdens isolatie momenten het toch heel goed met jezelf kan vinden, dat de natuur (en het weer) prachtig is dit jaar en zo kan ik nog wel even doorgaan. Laten we het halfvolle glas heffen naar elkaar en met moed uitkijken naar 2021. Wat voor een verrassingen heeft het nieuwe jaar voor ons in petto?

Graag blijf ik met je van gedachten wisselen over de mogelijkheden in De Steiger. Wij zijn er voor jullie en jullie zijn er voor ons. We maken De Steiger samen. Ondertussen kun je de post spekken door eens een kaartje te sturen naar een ander!

Geinspireerd of ideeën?

Deel ze met ons op werkplaats. desteiger@gmail.com of neem een kijkje op onze facebook pagina: <https://www.facebook.com/werkplaatsDeSteiger>

Wilde ideeën...

door Matthijs Smits

Soms heb je dat. Wilde ideeën. Soms kun je ze verwezenlijken en soms niet. Ik denk dat ik nu voor elkaar heb. Wat is het geval.... U weet, ik maak overal een potje van. Ik heb onze wildgerechten en andere vleesstoverijen "modern gewekt". Onze heerlijke smaken gevangen in een glazen potje. Super mals. Zonder kleur- geur- en smaakstoffen en zonder conserveringsmiddelen, want de potten zijn gewekt. Net als onze opa's en oma's deden met hun eigen verbouwde sperzieboontjes en peertjes.



Foto: Matthijs Smits

Als eerste ben ik trots op onze hazenpeper. Een recept van meer dan 30 jaar terug. Verder onze hertenstoverij, ook super. Iets minder wild-erig, maar heerlijk op smaak. Een nieuwe ster is onze reepeper. Mals reevlees, traag gegaard, is hiervan de basis. Ook hebben we een zwijnscurry. Een aanrader voor mensen die van pittig houden. Deze stoverij zit ook vol groenten. Minder wild is onze lamscurry. Een echte smaak verrasser. En voor wie alles te uitdagend is heb ik runderstoof, een welbekende uit onze traiteur afdeling. U ziet volop keus. Altijd makkelijk om achter de hand te hebben. Plot-

seling visite? Een extra gast? Een beetje van uzelf en een beetje van ons? Of gewoon geen zin? Geen nood, een stoverij is zo verwarmd. En wat dacht U van een cadeau: een pot stoverij en een mooie fles wijn?

Heeft U ook wilde ideeën? Koop een pot "modern gewekte" stoverij.... eet smakelijk.

Smits Specialiteiten
Herenstraat 16, RHENEN
Tel: 0317-615563
info@smitsspecialiteiten.nl
www.smitsspecialiteiten.nl

BLACK FRIDAY



VANAF 20% KORTING

OP TOPMERKEN DAMES & HEREN + ALLE KINDERSCHOENEN
FLORIS VAN BOMMEL - VIA VAI - VOLARE - PAUL GREEN - LILIAN - AUSTRALIAN - SUN'86 - ETC.

ACTIE LOOPT VAN DONDERDAG 26 T/M MAANDAG 30 NOVEMBER
IN WINKEL (RIJKSSTRAATWEG 134 - LEERSUM) + WEBSHOP STEENGOEIESCHOENEN.NL
OOK MÉT DE KORTING KUNT U REKENEN OP GRATIS ADVIES!

STEENWIJK SCHOENMODE



GRATIS SOMFY CONNEXOON BIJ
AANKOOP VAN DRIE PRODUCTEN



terras



ramen



deuren

Wij staan
voor u klaar!

Voor al uw zonwering
en kozijnen

Onze nieuwe showroom
is open. **Welkom!**
Neem ook een kijkje op
onze vernieuwde website
www.jvandenhatert.nl



Bel voor advies
en informatie
0344 74 51 37

Beste kwaliteit en service!

- terrasoverkappingen
- terrasschermen
- verandazonwering
- uitvalschermen
- markiezen
- (solar)rolluiken
- screens
- horren
- **kozijnen** (aluminium en kunststof)



Molendam 1 | Ochten | T 06 222 175 15 | I www.jvandenhatert.nl
6 dagen in de week kunt u bellen voor een afspraak, offerte, service of andere vragen.