



Met stands van leveranciers van biologische producten zoals groenten en fruit en andere eerlijke producten uit de regio.

## Biomarkt in De Lommerd: producten uit de regio

ARNHEM - Wijkcentrum De Lommerd Spijkerstraat 185 Arnhem organiseert op zondag 17 maart van 12.00 tot 16.00 uur een overdekte biologische markt. Doel is om mensen meer te informeren over de biolo-

gische producten die in de omgeving van Arnhem verkrijgbaar zijn. Op de markt wordt door diverse bedrijven informatie verstrekt, kunnen de producten worden geproefd en gekocht.

## Natuurtocht met wandel app op de smartphone

ARNHEM - IVN Oost-Veluwezoom houdt zondagmiddag 17 maart de wandeling 'Natuurtocht met smartphone'. Tijdens deze wandeling laat IVN de mogelijkheden van een wandel-app zien. Deze wandeling is interessant voor iedereen die wil weten hoe zo'n wandel-app werkt. Als je een smartphone met GPS en internettoegang hebt download dan vooraf

de app 'Natuurtocht'. Er is een wandeling voor volwassenen en een speurtocht voor kinderen. De wandeling begint om 13.00 uur en start op de parkeerplaats van het bezoekerscentrum van Natuurmonumenten, Schietbergseweg te Rheden. Aanmelden is niet nodig. Deelname is gratis. Info: www.ivnoostveluwezoom.nl of bel 0653 553 312

## Maak kans op het boek 'Goede voornemens in uitvoering'

ARNHEM - Kunt u zeggen dat u alles wat u wilde doen ook daadwerkelijk heeft gedaan?

Bas Smallenbroek wil ons helpen om onze voornemens het jaar rond vol te houden en ons leven echt die nieuwe draai te geven. Hiertoe schreef hij 'Goede voornemens in uitvoering', dit boek is onlangs verschenen bij uitgeverij Eburon. U kunt het boek vanaf vandaag winnen op onze website www.arnhemsekoerier.nl. Smallenbroek: "Het zou zo mooi zijn wanneer voor-

nemens vaker tot realiteit worden, vandaar dit boekje. In dit korte en praktische werkje staan allerlei tips en handvatten waarmee mensen hun goede voornemens om kunnen zetten in actie." Om die tips nog wat kracht bij te zetten heeft oud topschaatser Ben van der Burg een pakkende inleiding geschreven en vertellen een aantal kleurrijke mensen hoe zij werk hebben gemaakt van hun goede voornemens. Hen is het gelukt die voornemens om te zetten in een nieuwe leefstijl of zelfs een

nieuwe toekomst. Spelers van Vitesse hebben ook een bijdrage geleverd. Het initiatief voor dit boekje komt van het CIR, waar Smallenbroek directielid is. Het CIR verzorgt revalidatietrajecten voor mensen met langdurige gezondheidsklachten op drie locaties in Nederland. De opbrengst van dit boek gaat volledig naar drie goede doelen; IntermeZZo, Stichting Jaimy van Bostel en Vitesse Betrokken. ISBN 9789059727410, hardcover, 96 pagina's, 14,95 euro.

## Adresgegevens T-Huis

ARNHEM - T-Huis is een ontmoetingsplek met veel aandacht voor biologische en lokale gerechten. Het T-HUIS is een sociale onderneming. Mensen met een arbeidshandicap kunnen in het T-Huis de fijne kneepjes van het horecavak leren. In de krant van vorige week plaatsen we een artikel over het T-Huis op pagina 2-3. Helaas stonden er geen adresgegevens in het artikel. Adresgegevens: T-Huis Eten & Drinken, Laan van Presikhaaf 3 in Arnhem. Tel: 026 362 23 92. Mail: info@t-huisarnhem.nl. Site: www.t-huisarnhem.nl.

## Anticonceptiepreekuur om onrust te voorkomen

ARNHEM - Met de commotie rondom de anticonceptiepil Diane35 neemt het risico op ongewenste zwangerschap toe. Er is een reëel risico dat vrouwen massaal stoppen met het gebruik van hun anticonceptiepil, zonder een goede afweging te maken in de voor- en nadelen, of na te denken over een nieuwe anticonceptiemethode. Een eerdere commotie in Engeland leidde tot een stijging van maar liefst 9 procent in het aantal abortussen. Aanleiding voor Care for Women specialistes Desirée van Cleef en José Marie ter Haar om aandacht te vra-

gen voor de anticonceptie-preekuren, zodat vrouwen op eenvoudige wijze nu snel geïnformeerd kunnen worden.

De arnhemse Care for Women specialistes zijn gespecialiseerd in vrouwen en hormonen. In hun praktijk 'Uw Keerpunt' geven zij aan vrouwen inzicht over de voor- en nadelen van de verschillende vormen van anticonceptie, uitleg over de risico's en helpt zij vrouwen om een keuze te maken voor een anticonceptiemethode die ook echt bij haar past. Meer informatie op www.uwkeerpunt.nl.



## Bi in Beeld in bibliotheek

Gemeenteraadslid Gerben Karsenberg heeft de expositie Bi in Beeld van het Landelijk Netwerk Biseksualiteit geopend in de Centrale Bibliotheek aan de Koningstraat. De expositie geeft meer zichtbaarheid aan biseksuelen. Volgens recente onderzoeken heeft maar liefst ongeveer tien procent van de bevolking biseksuele gevoelens. Te zien t/m 2 april.

## Start mindfulness trainingen vanaf 11 april 2013 in Arnhem



"To be mindful" betekent letterlijk "aandachtig zijn", of "gewaard zijn". De mindfulness training is een vaardigheidstraining, waarbij je leert aandachtig in het moment te zijn en te accepteren wat er zich aandient, zonder oordeel. Deze wetenschappelijk onderbouwde training verhoogt de stressbestendigheid en helpt om ieder moment van je leven volledig te leven, ook de meest moeilijke. De basis is eenvoudig: aandacht geven. De mindfulness training is zeer toegankelijk en geschikt voor iedereen die de kwaliteit van het leven wil verbeteren. Het leert je op een andere manier omgaan met stress, spanningen, onrust, angst, pijn, vermoeidheid of slaapproblemen. Het helpt ook om terugkerende depressieve periodes te voorkomen. Margot Peters is gecertificeerd mindfulness trainer en geeft deze training in het centrum van Arnhem (Willemsplein 22) met ruime parkeergelegenheid in de directe omgeving. (De trainingslocatie bevindt zich naast het Centraal Station en is goed bereikbaar per openbaar vervoer.) De trainingen worden door veel zorgverzekeraars vergoed vanuit het aanvullende pakket, zonder reductie van het "eigen risico".

Een groot aantal deelnemers hebben inmiddels de training met enthousiasme afgerond, enkele reacties:

- "Een indrukwekkende training, die mijn leven positief heeft veranderd. Nooit gedacht dat het zoveel invloed kon hebben."
- "Geweldig dat zo iets 'simpels' als aandacht, leidt tot meer rust en stabiliteit en 'eigenaar' zijn van je eigen leven."
- "Ik durf weer!"
- "Ik slaap beter."

Vanaf 11 april 2013 starten er weer nieuwe groepen voor de 8-weekse mindfulness training:

Op de donderdagavond van 19.30 - 22.00 uur  
Op de vrijdagochtend van 09.00 - 11.30 uur

(Tijdens de mei-vakantie geen lessen)

Kijk op de site  
[www.margot-peters.nl](http://www.margot-peters.nl)  
voor meer informatie  
of bel:  
06-48103445

94% VAN DE  
CONSUMENTEN  
ONTVANGT  
DÉ WEEKKRANT GRAAG!

dé Weekkrant is overal welkom

WEGENER Media

dé  
Week  
krant

## sweetdeal.nl



### DEAL VAN DE WEEK

Dompel je onder in ongekende luxe op Texel in Hotel Greenside \*\*\*\*. Inclusief 2 overnachtingen in een Junior Suite of Superior Suite, ontbijtbuffet, 3-gangenseizoensmenu, gebruik van sauna, Turks stoombad en vele extra's.

VAN €280,00  
NU €129,00  
KORTING 54%

### sweettravel



### DEAL VAN DE WEEK

Ga je een weekendje weg en wil je je geliefde verrassen? Ga dan voor een Pabo waardebont ter waarde van €50,- en maak je keuze uit het gehele assortiment, zoals lingerie en mooie nachtkleding.

VAN €50,00  
NU €19,00  
KORTING 62%

### sweetlife



### DEAL VAN DE WEEK

Weg met die oude handdoeken! Ga voor een luxe, superzachte handdoek van het kwaliteitsmerk MÖVE. Deze handdoek van 100x150cm heeft een tijdloos, klassiek design en is gemaakt van 100% katoenen vezels.

VAN €61,90  
NU €19,00  
KORTING 69%

### sweetproducts



Volg Sweetdeal op Twitter en Facebook

@SWEETDEALNL

/SWEETDEAL.NL

Deze deals  
koop je alleen op  
[www.sweetdeal.nl](http://www.sweetdeal.nl)