

Nummer 293

DORPSBLAD ANDEL

30^{STE} JAARGANG NUMMER 3
NOVEMBER 2021

“AKTU – AEL”



COLOFON:

Jaargang 30
Seizoen 2021-2022

DORPSBLAD ANDEL wordt uitgegeven onder auspiciën van Ondernemersvereniging "De Linden" te Andel. Maandelijks verschijnt Aktu-Ael, alleen de maanden **juli** en **augustus** verschijnt het dorpsblad **niet**. Aktu-Ael wordt verspreid in Andel en wordt toegezonden aan belanghebbenden. De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud. Overnemen van teksten uit dit blad is toegestaan.

Redactie:

Kees en Ria van der Linden,
Abraham Kuiperstraat 28,
4281 ME ANDEL,
tel. 0183-449304 / 06-53945404

Bankrekening:

NL17 RABO 03415 19 677
Ondernemersvereniging
De Linden, t.n.v. Dorpsblad Andel.

Kopij plaatsing is vrij voor iedereen, behoudens degene die enig commercieel belang dient. De redactie mag kopij weigeren, zonder opgaaf van redenen.

Adverteren is toegestaan voor alle ondernemers uit Andel. Elders gevestigde ondernemers kunnen eveneens adverteren, zij mogen in geen concurrentieverhouding staan met Andelse ondernemers. Advertenties dienen zoveel mogelijk druk klaar aangeleverd te worden.

Teksten dienen getypt, of via email aangeleverd te worden.

c.vanderlinden@hetnet.nl

Tarieven advertenties in Euro's per uitgave

Formaat	10x	5x	1x-4x
1/1 A4	132,50	140,-	147,50
3/4 A4	102,50	110,-	117,50
1/2 A4	80,-	87,50	95,-
1/3 A4	64,-	71,50	79,-
1/4 A4	52,50	60,-	67,50
1/8 A4	37,50	45,-	52,50





Ondernemersvereniging "DE LINDEN" - Andel

AKTU-AEL

'Vrienden van Aktu-Ael'
10
Seizoen 2021 - 2022

Beste Aktu-Ael lezers, vindt u ook dat dit Andelse dorpsblad moet blijven, dan kunt u 'Vriend van Aktu-Ael' worden. Hieronder vindt u de gegevens om het dorpsblad financieel te ondersteunen.

Rekeningnummer:

NL17RABO0341519677 t.n.v.
Dorpsblad Aktu-Ael. Alle giften
zijn van harte welkom.

ONDERNEMERS VERENIGING DE LINDEN

Allereerst willen we een nieuw lid welkom heten, de Spar. Dit ondernemers duo, Dick en BertJan, dat Spar in Andel wil laten floreren heeft zich bij ons aangesloten. Welkom en ongelooflijk veel succes gewenst, zodat Andel een eigen supermarkt blijft houden.

Er zijn weer nieuwe coronamaat

regelen van kracht, dus er is nog steeds onzekerheid wat wel te organiseren is wat niet. Zo mogen we nu nog Sinterklaas in halen maar buiten, daar is de 1,5 meter weer van kracht, dat wordt lastig. We zijn nog aan het bedenken wat te doen, maar een intocht zoals voor ogen hadden is niet mogelijk. Vorig jaar hebben we de Sint gevraagd om de basisschoolkinderen te bezoeken.

We bezinnen ons op, om samen met andere verenigingen in het dorp, weer iets dergelijks te doen. U merkt wel wat er gaat gebeuren, maar Sint is een traditie in Nederland die we graag in ere houden.

Ook wordt het weer lastiger om andere december activiteiten te organiseren. Een Christmas walk zoals we hebben gehouden is gewoon niet mogelijk en wat dan, de ondernemer ziet u graag maar liefst geen groepsvorming.

Maar waar we wel aan werken is een nieuwe site, want onze site www.ovandel.nl is verouderd en

heeft minder mogelijkheden. Begin januari moet hij in de lucht zijn zoals dat heet. Dus even geduld en dan zijn we ook op digitaal gebied weer helemaal bij.

Namens bestuur OV De Linden
Ad de Graaf

INLEVERDATA KOPIJ VOOR 2021 / 2022

Dit zijn de data voor het inleveren van de kopij in 2021.

1 december 2021

5 januari 2022

2 februari 2022

2 maart 2022

6 april 2022

4 mei 2022

8 juni 2021

7 september 2022

5 oktober 2022

2 november 2022

7 december 2022

Kees en Ria van der Linden

ROMBOUTPRIJS

Dit jaar wil ik graag nomineren:

Naam:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....

De reden dat hij/ zij de Rouboutprijs zou moeten ontvangen is

.....

.....

.....

vul dit in stuur dit aan

Ria van der Linden-Verhoeven, Abraham Kuiperstraat 28, 4281 ME Andel of via email
c.vanderlinden@hetnet.nl

NOOT VAN DE REDACTIE

November en de herfst is volop zichtbaar in de natuur, mooie kleuren pallets in de bomen en de prachtige paddenstoelen overal. De avonden zijn al langer geworden en de gordijnen gaan al vroeg dicht. Lekker warm in huis en de kaarsen komen weer tevoorschijn. Wat zal de winter ons gaan brengen nu de maatregelen weer zijn aangescherpt omdat de besmettingen weer oplopen. Als u het weet, dan weten wij het ook. Het wordt moeilijk voor iedereen en dat merk je overal, want de rek is er uit en helaas de lontjes worden korter en de tenen langer. Ik hoop echt dat we elkaar blijven respecteren om wie of wat we zijn en wat we doen. Dat is ook best lastig, maar ik hoop dat we de mens achter die principes blijven zien, want iedereen maakt zijn eigen afweging en hoe moeilijk soms ook, begrip blijven houden voor elkaar is heel belangrijk.

Het virus grijpt ook rond in ons dorp en daardoor moesten we afscheid nemen van 2 vrouwen die al heel lang in Andel wonen. Op 30 okto-

ber overleed Peetje Tankens-Koekkoek op 85 jarige leeftijd. Peetje is geboren in Almkerk, maar in 1962, toen ze trouwde met Maar Tankens, is ze in Andel komen wonen, eerst in de Hoofdgraaf en sinds een jaar of 11 in De Poort, waar ze tot voorkort nog woonde, maar daarna een week of 6 in De Notenhoff. Peetje en Maar kregen 3 kinderen en 5 kleinkinderen en wij wensen Corné, Martine en Mathieu met hun gezinnen veel sterkte en kracht bij dit gemis van moeder en oma Peetje.

Ook overleed op 30 oktober Corrie Naaijen-Dammers op 86 jarige leeftijd en woonde nog zelfstandig in de Romboutstraat. Corrie komt niet uit Andel, maar trouwde met Antonie (Toon) Naaijen, wel uit Andel en kwam ook in Andel wonen en samen kregen ze 3 kinderen, 12 kleinkinderen en 18 achterkleinkinderen, wat een rijk gezegend gezin. Wij wensen ook Ries, Cor en Dienneke met hun gezinnen heel veel sterkte en kracht bij het missen van hun moeder, oma en over grootmoeder.

De verenigingen van ons dorp waren weer goed op weg om het één en ander te organiseren en zullen nu ook weer moeten aanpassen en kijken wat er wel mogelijk is, maar inmiddels zijn ze door de wol geverfd en weten vast wel weer wat origineels te bedenken wat wel kan. De redactie wenst iedereen veel creativiteit toe en hoopt dat we met elkaar de moed erin houden, want er komt een tijd dat alles wel weer "normaal" wordt.

Ria van der Linden-Verhoeven

**VERANDER
MUREN
IN DEUREN**

Loesje



**Een innovatieve
leeromgeving
voor bètalab,
technasium en
BiNaSk lokalen
die leerlingen
uitdaagt**

B4 techniek
technisch meubilair
onderhoud
keuren

/Laat techniek werken/

+31 (0)73 649 12 12
info@b4tm.nl | www.b4tm.nl

EVENEMENTEN KALENDER

NOVEMBER 2021

- 20 AFC: "Horizons" concert met TV opname.
- 21 Geref. Kerk: Jeugddienst.
- 25 Sparta '30: Algemene ledenvergadering, aanvang 20.30 uur.

DECEMBER 2021

- 4 OV Juliana: Kerstboom plaatsen.
- 11 KERST IN ALTENA.
- 17 **Herv. Kerk: Kerstfair.**
- 18 OV Juliana: Kerstlichtjestocht.
- 18 **AFC: Ael goed Christmas (OV Juliana)**
- 23 **AFC: Jeugdorkest brengt Kerst bij de Notenhoff.**
- 24 AFC: Kerstzangdienst Heusden.
- 29 Sparta '30: Winterevent jeugd.

JANUARI 2022

- 1 AFC: Nieuwjaarsconcert.
- 5 Sparta '30: Nieuwjaarsbingo jeugd.
- 16 Geref. Kerk: Jeugddienst.

FEBRUARI 2022

- ? OV Juliana: Ledenvergadering.
- 12 **AFC: Jeugdmuziekdag Altena.**
- 20 Geref. Kerk: Jeugddienst met Paul Balogh.

Alle evenementen zijn onder voorbehoud.



**Bouwbedrijf
H. van Noorloos B.V.**

Kerkstraat 23 4281 LL Andel Tel. 0183-442157

MAART 2022

- 30 Geref. Kerk: Jeugddienst met Corine Zonneberg.

APRIL 2022

- 9 OV Juliana: Dorpsquiz.
- ? OV Juliana: Koningsdag met kleine feestweek.

MEI 2022

- 21 **AFC: Hafabra concert.**

Nieuw

Autobedrijf
van Willegen
Andel bv

UW MAZDA EN HYUNDAI SPECIALIST ALS OOK VOOR ALLE OVERIGE MERKEN



Burgemeester v.d. Schansstraat 26, 4281 LJ Andel
vanwillegenandel@carprof.nl

T 0183 - 44 12 89
www.vanwillegen-andel.nl

carprof
Garage voor alle merken



Mededelingen

Op het moment dat deze uitgave bij u in de bus valt, is er een heuse Jeu de Boules Vereniging opgericht. Op 16 november passeert de akte van oprichting bij de notaris. De club van 25 leden fungeerde nog onder de Dorpsraad, maar nu zit er een heus bestuur met een voorzitter, secretaris en een penningmeester aan het roer. De Dorpsraad is hier blij mee. Wij gaan er dan ook vanuit dat het bestuur van de JdB vereniging zelf een inzending gaat verzorgen voor het dorpsblad. Een fijne bijkomstigheid is dat de vereniging gebruik kan maken van de ruimte onder de Toren voor opslag en het kapelletje dat helemaal duurzaam is ingericht met o.a. een toilet, een keukenblok en verwarming. Niemand hoeft tijdens het spel meer naar huis voor toiletbezoek en dat is fijn. De vereniging heet: Jeu de Boules Vereniging "Onder de Toren" met een heus logo dat ontworpen is door Danny van de Wetering. Oordeelt u zelf of u het mooi vindt.



Op 23 september 2020 werd er samen met de gemeente een schouw door het dorp gemaakt. Ruim 20 onderwerpen werden genoteerd die de nodige aandacht verdienen of gerealiseerd moesten worden. Op 1 november 2021 kon het laatste onderwerp van de lijst geschrapt worden door het plaatsen van een smilybord in de Kammetweg die de snelheid terug moet dringen. We danken de gemeente voor hun voortvarendheid van deze aanpak.

Maar het bestuur heeft nog genoeg thema's op de agenda staan met wensen voor de toekomst:

- compleet maken rondje zwembad
- asfalteren Hoge Maasdijk
- extra parkeerplaatsen nabij kerkhof
- oplaadpunt accu's fietsen
- dubbel fietspad naar sportpark
- **inspraak in** plaatsen urnenwand/kelder op het kerkhof
- bouw fase 3 Bronckhorst
- ontsluiten 2 uitgangen op de Neer-Andelseweg vanuit de Bronckhorst; verplaatsen speeltuin Bronckhorst;
- bouwen fase 4 Bazalt Wonen Emmastraat/Esseveldlaan
- **plan** inrichten parkeerterrein De Rib en **plan** opstellen Dorpsvisie.

Bouwkavel

Emmastraat/Esseveldlaan

Vorige week zijn er proefsleuven gegraven in het teken van archeologisch onderzoek. Volgens de laatste berichten is daar niets gevonden. Dit wil zeggen dat Bazalt Wonen de omgevingsvergunning kan aanvragen voor de sloop van de fundering. Dit is nodig vanwege de hoge archeologische waarde van het gebied. Zodra de vergunning afgegeven en onherroepelijk is, kan de fundering verwijderd worden. Woensdag 1 december is het bestuur uitgenodigd voor een gesprek met Bazalt Wonen om over genoemde locatie van gedachten te wisselen.

Curio Prinsentuin

Begin februari 2022 valt de beslissing in een raadsvergadering of de schoolbussen door de Hoofdgraaf vanaf Giessen blijven rijden of dat er een transferium aangelegd gaat worden vanaf de Hoge Maasdijk via de Buitendurcht.

Bouwen fase 3 Bronckhorst

Het is de bedoeling dat fase 2 die nu in aanbouw is in mei 2022 opgeleverd gaat worden en dat er in 2024 gebouwd gaat worden in fase 3 langs de Neer-Andelseweg, waarvoor de plannen in 2018 zijn vastgesteld, maar ook de inrichting van de buitenruimte, incl. woonstraten en 2 ontsluitingen naar de Neer-Andelseweg.

Bestuur

Frans Sterrenburg, voorzitter
Kees van der Linden, secretaris/penningmeester
Ineke van Dalen-Koekkoek
Bas van den Heuvel
Arie de Fijter
Erik Westerlaken.

Lid worden

Bij de inwoners van Andel is het genoegzaam bekend dat u lid kunt worden van onze vereniging voor € 5,- per jaar als gezin. Het voordeel is dat u tussendoor per mail bijgepraat wordt als er urgent nieuws is of dat uw mening gevraagd wordt. Geef u dan op via het secretariaat c.vanderlinden@hetnet.nl.

Namens het bestuur,
Frans Sterrenburg



VERHOEVEN
kleurt ● ● ● ●

Opbrengst collecte

In de week van 18-23 oktober jl. is in Andel gecollecteerd voor het project 'Planten van fruitbomen' voor de school in Kenia'. De opbrengst is € 1274,35. Geweldig.

Mochten wij u niet aan de deur hebben getroffen en wilt u toch een gift doen, dan kan dat door het te storten op banknummer NL64RABO0173629679 t.n.v. Stichting Olopikidong'oe of maak gebruik van de onderstaande QR code met de QR-code app op uw telefoon.



We bedanken alle gevers, maar ook zeker de collectanten. Nogmaals bedankt allemaal.

Ondersteun een kind

Wist u ook dat u een kind kunt ondersteunen voor € 125,- per jaar en dat hij of zij dan intern op school kan verblijven. Er zijn nog veel kinderen die op een sponsor wachten.

Stichting Olopikidong'oe
Wilma van Andel-Groenenberg
Kees van der Linden



EET U MEE?

Wat jammer, wat een teleurstelling, dat 30 oktober niet verantwoord

was om samen te komen. En door de aangescherpte regels is ook de 20ste november niet haalbaar! Nou maar hopen op de 18^{de} december a.s. Houd de berichtgeving in de gaten!

Marja, Elly en Hannie

ARIA VAN WIJK-VAN BERKEL

"Ik kan de Maas niet missen, ik ben er bij opgegroeid."

door Teus van Tilborg



De Maas en de dijk het zijn woorden die in een gesprek met de 90-jarige Aria van Wijk-van Berkel veel te horen zijn. Ze mag dan al vanaf 1960 in een vrijstaande woning aan de Langenhof wonen, haar gedachten zijn nog vaak bij de Maas en de Hoge Maasdijk. Vreemd is dat niet.

Ze is er geboren en getogen. Aan de Rib om precies te zijn. In het huidige pand met de nummers 18, 20 en 22. Een schilderij van het pand hangt als herinnering aan de muur. "Ik loop nog veel en dan meestal over de dijk langs de rivier. "Ik kan de Maas niet missen. Er is altijd bedrijvigheid, steeds is het anders. De rivier leeft."

Gemeentehuis

Aria wordt op 19 november 1930 in Andel geboren als dochter van Kees van Berkel en Johanna Roza. "Mijn geboortehuis was een echt familiehuis. Het werd zo ook wel genoemd. Het was niet opgesplitst zoals nu. Het was één grote ruimte. Een huis zonder enig gerief en waar je veel trappen moest lopen. Toen mijn latere man Chris voor het eerst over de vloer kwam zei hij: 'het lijkt hier wel een doolhof'. Ik heb wel op zes verschillende plekken geslapen. Wij hadden binnen wel een pomp en dat was al heel wat. Lang niet iedereen had dat. Water werd in de Maas, of bij één van de pompen in het dorp gehaald. In de Beatrixstraat stond een pomp. De hele familie leefde door elkaar. Mijn opa en oma waren de hoofdbewoners. Ik heb er een goede tijd gehad, met lief en leed. Voor mijn geboorte was er ook een café,



Bewustwinkelen.nl

Ruim 50.000 drogisterij- en reformproducten

Betalen en afhalen in een winkel

bij u in de buurt

Geen extra kosten

**Drogisterij Verbeek - Beatrixstraat 23 - 4281 LP Andel
0183-449050**

ARIA VAN WIJK-VAN BERKEL

**“Ik kan de Maas niet missen, ik ben er bij opgegroeid.”
(vervolg)**

café Roza, in het pand. Tevens was het gemeentehuis erin ondergebracht. Mijn moeder stond achter de tap. Toen ze met mijn vader trouwde is het café gesloten. Het cafégedeelte was aan de linker- en het gemeentehuis aan de rechterkant van het pand. Aan de muur heeft nog lang een ijzeren ring gezeten die aan het café herinnerde. Het paard werd eraan vastgezet terwijl ‘zijn baasje’ bij Cornelis Roza een borreltje ging halen. Na een geboorteaangifte werd vaak direct aansluitend het café bezocht. Dus de ene deur uit, de andere in voor de borrel. Ik heb het mijn moeder vaak horen zeggen.” Over cafés gesproken. Andel stond in die tijd bepaald niet droog. Alleen al aan de Rib waren er twee en kort daarbij, onderaan de Ribstoep, het huidige pand Julianastraat 17 was er ook nog één. En opvallend genoeg: de uitbaters waren allemaal familie van elkaar. Het gedeelte dat in gebruik was als gemeentehuis, ook wel als raadhuis aangeduid, werd door de gemeente voor 140 gulden per jaar inclusief de kosten voor verwarming gehuurd. De commissaris van de Koningin vermeldt dit in zijn verslag van een bezoek aan Andel op 18 augustus 1919.

Drogisterijartikelen

Na de Tweede Wereldoorlog, in 1947, begon vader Kees van Berkel een winkel in het rechtergedeelte van het pand, het gedeelte dus waar ooit het gemeentehuis was. “Het was niet echt een drogisterij, maar er werden wel drogisterijartikelen verkocht. Grote maagpepermunten, in een puntzak. Ook toilet-papier. Dat gebruikte toen lang nog niet iedereen. In stukjes gescheurde kranten werden ervoor gebruikt. Soms kwam er iemand om en dan wist ik, dat de dochter die in de stad woonde, thuis zou komen. Ik heb lang in de winkel gestaan. Dat was leuk om te doen. Je hoorde veel. Mooie en leuke dingen. Het dorp was toen nog maar klein (1085 inwoners, vT). Iedereen kende elkaar. Het was vooral horen

zien en zwijgen. Toen ik in 1960 met Chris van Wijk trouwde, helaas is hij in 1986 overleden, wilden mijn vader en moeder met de winkel stoppen. Van mij hoefde dat niet, ik bleef de winkel doen totdat ik in 1965 in verwachting was. Toen is de winkel gesloten.” Er bleef nog wel een winkel in het pand, de manufacturenwinkel van Basje Bonis, een nicht van Aria. Oudere Andel-naren zullen zich dat nog wel herinneren. De winkel was aan de linkerkant, waar vroeger dus het café was. “Haar moeder was in 1938 met de winkel begonnen omdat ze aan de kost moest komen.”

Slechte slaper



Een mooi plaatje van de Rib. Met in het midden het pand waar Aria van Berkel geboren is met daarnaast reclameborden en een benzinepomp.

Al pratend komen steeds meer herinneringen boven. Over de tijd dat de grote silo's, toen van Schouten en nu van de Heus, er nog niet waren. “Er was daar toen een boomgaard. We liepen langs de Maas naar de sluis. Er was bedrijvigheid aan de Rib. De Bossche boot lag elke dag aan. Schepen losten zand en grind voor de aannemers in de buurt. In de herfst lag schipper Gort voor de wal met turf. Vanuit het dorp kwam men turf halen om in de winter de kachel te kunnen stoken. Er waren trouwens altijd veel schippers. Soms vroren ze in de winter in en lagen er daarvoor lange tijd. Hun kinderen kwamen dan bij ons op school. Wat je

nu niet meer ziet zijn schepen die door een sleepboot worden getrokken. In mijn jeugd zag je dat vaak. Omdat 's nachts de sluis niet werd gesloten, bleven ze ter hoogte van de Rib liggen. De volgende dag konden ze dan als eerste al vroeg door de sluis. Als ze aankwamen varen lag ik meestal al op bed. De schipper van de sleepboot gaf dan met zijn hoorn seinen af zodat de schippers van de sleep wisten wat ze moesten doen. Bij het derde signaal moesten ze het anker laten vallen wat veel herrie maakte. Omdat ik een slechte slaper was, hoorde ik dit vaak. Prachtig vond ik dat. Zoals ik al vertelde, er was veel bedrijvigheid aan de Rib en

dat miste ik aanvankelijk wel aan de Langenhof. Het waren niet alleen de schepen, maar ook de auto's die heen en weer reden die voor reuring zorgden. Bijvoorbeeld van de silo van Schouten, waar nu het appartementengebouw De Oude Silo staat, naar een groene schuur naast het afgebroken café Bouman. De melkauto waarmee melk bij de boeren werd opgehaald kwam langs en dokter Oosterom woonde er, en die moest ook 's nachts soms op pad. Naast ons pand stond een benzinepomp waarvan de tank bij ons op het erf lag.”

Evacueren

De lagere school die ze bezocht is er al lang niet meer. Die heeft plaatsgemaakt voor het mooie plein bij de Romboutstoren. “In mijn tijd gingen we nog in april voor het eerst naar school.

ARIA VAN WIJK-VAN BERKEL

"Ik kan de Maas niet missen, ik ben er bij opgegroeid."
(vervolg 2)

Acht jaar heb ik op school gezeten. Ik denk dat ik een braaf meisje was. Meester Geels was hoofd van de school. Een vervolgopleiding zat er voor mij niet in. In 1944 zou ik naar de Mulo gaan in Gorcum, maar door de oorlog is dat er niet van gekomen. Ik heb me toen toegelegd op het naaien leren. In de oorlog hadden we evacuees, onderduikers en Duitsers in huis. Net als alle inwoners van het Benedeneind moesten we in januari 1945 evacueren. We kwamen helemaal in Friesland terecht."

Nog even terug naar het pand waar Aria geboren en getogen is en zoveel herinneringen aan heeft. Voor het verkeer is het eigenlijk een sta in de weg. Het staat in een lastige, smalle onoverzichtelijke bocht. Ze is zich daarvan bewust. "Het is de meest ongelukkigste plek van het dorp. Het is altijd een vervelende bocht geweest en dat is het nog. Twee keer zijn er plannen geweest om het pand te kopen en te slopen waardoor de bocht verlegd en ruimer zou worden. De ene keer kwam de oorlog er tussen en een latere poging strandde vanwege de kosten."

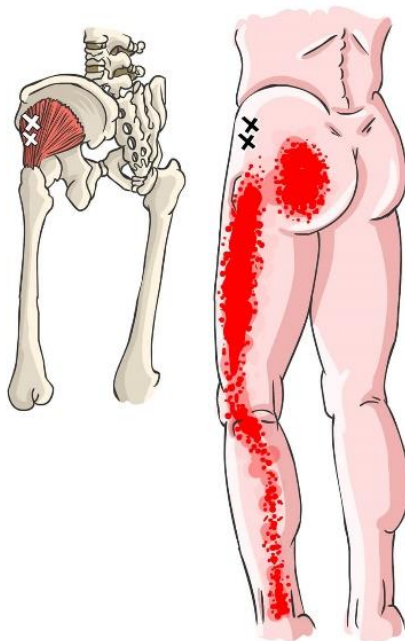


Triggerpoints

Triggerpoints zijn eigenlijk een soort knopen in de spier. Het zijn pijnlijke verhardingen in de spieren, die niet meer goed kunnen ontspannen. Daardoor kun je beperkt worden in het bewegen, en kun je pijn en krachtsverlies ervaren.

De pijnklachten zijn vaak diffuus en zeurend en zitten niet altijd op de plek van het triggerpoint zelf. Je kunt de pijn ervaren zowel boven als ook onder een triggerpoint.

Zie bijvoorbeeld op dit plaatje.



Het triggerpoint zit op de bil maar je voelt het door je hele been.

De oorzaak van een triggerpoint kan liggen in overbelasting, bijvoorbeeld het veelvuldig herhalen van een bepaalde beweging of lang een verkeerde houding aannemen. Ook spelen stress en voeding een rol.

Wat helpt tegen triggerpoints is een speciale drukmassage waardoor de spierknoop kan ontspannen. Dit wordt gedaan met de duim, de elleboog of speciale hulpmiddelen. Deze hulpmiddelen kun je zelf ook



goed inzetten bij klachten. Hou de druk even vast en herhaal 5 tot 10 keer.

In onze praktijk werken we ook met Dry Needling om de triggerpoints aan te pakken. Dan wordt er een steriel naaldje kort ingebracht in het triggerpoint en dit geeft een ontspanning via een soort schrikreactie van de spier. Er wordt geen vloeistof ingespoten vandaar de naam Dry Needling.

Even een paar weetjes:

- Dry Needling is geen accupunctuur, dat is iets heel anders
- In onze praktijk gebruiken we volgens Kinetic Control triggerpointmassage. Zowel massage als Dry Needling helpen even goed bij klachten
- Er wordt eerst onderzocht wat de oorzaak van de klachten is
- Soms kan een triggerpoint ook tintelingen veroorzaken
- Na de behandeling voelt de spier wat stijf en pijnlijk aan
- Wist u dat de plaatselijke tennisvereniging ons de afgekeurde tennisballen geeft om mee te geven naar huis zodat u uw triggerpoints kunt behandelen? Super duurzame samenwerking!

Heeft u klachten die lijken op triggerpoints in uw spieren?

Kom gerust langs voor een behandeling. We kunnen bepalen of uw klacht daadwerkelijk veroorzaakt wordt door een triggerpoint en kunnen u behandelen en adviseren.

Praktijk voor Fysiotherapie,
tel. 441681

info@fysiotherapieandel.nl



KERSTFAIR

Goed nieuws, we hebben weer een datum voor de kerstfair. Het is geworden vrijdag 17 december a.s. van 16.30 tot 20.00 uur. Locatie hervormd centrum "de Ark". Bent u er klaar voor? Zet het alvast in uw agenda. Wat kunt u verwachten op de kerstfair? Natuurlijk de bekende enveloppen, bingo, kerststukjes, hamburgers en friet, fruit, snoep, cadeauartikelen, kaarten, cake, spelletjes doen enz. Wij kunnen niet wachten om u weer te mogen verwelkomen, graag tot dan. Met vriendelijke groet, team kerstfair.

Huib Bouman



afdeling Andel.

Afdeling Andel van PCOB vereniging is vooral actief met haar ledenmiddagen. Zo hebben we in oktober een heel gezellige/ontspannen middag gehad met een goochelaar. Hij liet niet alleen truckjes zien, maar vertelde ook hoe ze in elkaar zaten. Zo hebben we kunnen zien hoe we bedot wor-

den. Heerlijk om na lange tijd van zorg en onzekerheid weer eens fijn te kunnen lachen.

Voor de komende ledenmiddagen houden we ons aan de regels die door de regering gesteld worden i.v.m. Covid 19 en zullen dus onder voorbehoudt worden georganiseerd.

De middag in november is al voorbij wanneer u dit leest, ook dit wordt een ontspannen middag. Dhr. Cees Prinsen uit Hilvarenbeek vertelde ons over de "Meidenkist". Dit is dus herinneringen ophalen aan de vervlogen tijd waarin de dochters als meid verhuurd werden bij grote boeren of deftige families. Ik hoop dat u erbij was.

Voor onze Adventsmiddag komen we bijeen op 8 december in 't Buitenhoff. De middag begint om 15.00 uur en wordt door eigen leden verzorgd. Dhr. Grad van Wijgerden zal de samenzang begeleiden. Na het officiële gedeelte willen we met elkaar een broodmaaltijd gebruiken. Wilt u deze middag meemaken dan kunt u zich opgeven bij de secr. Nellie Hobo-van Noorloos tel. 0183-442340. De kosten bedragen € 15.00 als u deel wilt nemen aan de broodmaaltijd.

De landelijke KBO/PCOB houdt zich bezig met de volgende onderwerpen:

- Onderzoek naar gelukkige denkers.

- Ruim 76% vindt zichzelf een gelukkig mens. Een klein deel van de senioren voelt zich niet zo gelukkig, blijkt uit een onderzoek van KBO/PCOB naar zingeving. Een grote groep ouderen denkt na over vragen als "wat kan ik voor anderen betekenen, hoe kunnen we op een menswaardige manier samenleven en wat doe ik met de rest van de tijd die mij resteert?". Levensvragen die graag gedeeld worden, alleen dat gebeurt niet zo vaak. Daar blijkt een grote behoefte aan te zijn.
- Passende zorg voor senioren.
- KBO/PCOB hebben samen met ANBO de handen in elkaar geslagen en een reactie gestuurd naar de zorgvoordvoerders van de partijen. De kern van de boodschap is: Zorg voor passende zorg voor senioren.
- Bovendien maken de ouderbonden zich sterk voor de pensioenen. Vele senioren hebben nog nooit een verhoging van hun pensioen gekregen, hoewel de prijzen wel zijn door gestegen.
- Ook de hogere energierekening heeft de aandacht van KBO/PCOB en zij geven regelmatig advies aan politici.
- De volle aandacht is ook voor onderzoek naar Covid 19 bij ouderen en zoeken senioren die in een werkgroep willen zitten.

keukenhoff

KEUKENHOFF TANKENS B.V.



Keukens, sanitair en tegels van verschillende merken

Openingstijden: Dinsdag t/m vrijdag: 09.00 - 17.30 uur
Vrijdag koopavond: 18.30 - 21.00 uur
Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

Julianastraat 6 | 4281 NR Andel | 0183-442502
info@keukenhoff.nl | www.keukenhoff.nl

tankens

TANKENS ANDEL B.V.



Bouw, ontwikkeling en toelevering

TANKENS PROJECTONTWIKKELING B.V.

Hoofdgraaf 69a | 4281 NN Andel | 0183-441841
info@tankens.nl | www.tankens.nl

tankens

TANKENS BOUWMATERIALEN B.V.



Bouwmaterialen tegen scherpe prijzen uit voorraad leverbaar

Openingstijden:
Maandag t/m vrijdag: 07.30 - 17.15 uur
Zaterdag: 08.30 - 11.45 uur

Hoofdgraaf 69a | 4281 NN Andel | 0183-441263
verkoop@tankens.nl | www.tankens.nl

**GESPECIALISEERD IN
HYUNDAI**



Willegen GIESSEN

Parallelweg 66 - Giessen - Tel. 0183 - 441 509

Sterk in onderhoud van elk merk

www.vanwillegengiessen.nl

PCOB (vervolg)

Daarnaast is er een aanbeveling voor het Boostervaccin voor senioren, dit tegelijk toe te dienen aan 80 en 90 jarigen. Uitgebreide informatie hierover kunt u lezen in de Nieuwsbrief van KBO/PCOB op internet.

Namens PCOB-afd.
Adri van Breugel, voorzitter
tel. 0183 442013



KLUSSENDIENST ALTENA

De klussendienst is er voor ouderen, chronisch zieken, mensen met een beperking of inwoners die tijdelijk in bijzondere omstandigheden verkeren met een smalle beurs.

Wanneer u niemand in uw omgeving hebt om klusjes in en om huis aan te pakken. Als familie, vrienden of burens niet kunnen helpen, dan kunnen wij langskomen (met inachtneming van de RIVM richtlijnen). De vrijwilligers van de klussendienst staan klaar om uitkomst te bieden, wanneer er geen andere oplossing beschikbaar is.



De kosten bedragen € 5,- voor het eerste uur, gevolgd door € 2,50 per half uur. Dit wordt nadat de klus naar tevredenheid is uitgevoerd, contant afgerekend. Voor het aannemen van een klusje belt u de klussendienst, er wordt gekeken of de aanvraag past binnen de dienstverlening. Als de aanvraag kan worden uitgevoerd neemt de vrijwilliger van de klussendienst contact met u op.

Klussendienst "Altena" is bereikbaar op maandagen van 9.00 tot 15.00 uur. Telefoon 06-39585170

Anne-Marie van der Vliet
Sociaal Cultureel Werker

ANDELS FANFARE CORPS

Try-out concert

Op 9 oktober organiseerde AFC in samenwerking met Harmonie Oranje uit Wouw een try-out concert, in voorbereiding op het Altena

ANDELS FANFARE CORPS (vervolg)

Streekfestival. Het concert vond plaats in de sporthal in Andel. Voor het jeugdorkest en groot orkest weer voor het eerst sinds lange tijd optreden zonder 1,5 meter afstand en het eerste concert van het seizoen!

Streekfestival

Afgelopen zaterdag 23 oktober was er weer muziek in Alتنا! Stichting Alتنا StreekFestival organiseerde voor haar eerste keer het Alتنا StreekFestival. Na ruim 1,5 jaar stil te hebben gezeten mochten we weer doen wat we zo hebben gemist, met elkaar muziek maken. De gehele dag een volle zaal, 20 optredens, gezelligheid, muziek.



Aan dit festival nam natuurlijk ook het jeugdorkest onder leiding van Olaf Schipper en het groot orkest onder leiding van Pieter Vandermeiren deel. Het eerste 'grote' optreden sinds Pieter Vandermeiren in 2019 bij AFC is gekomen. Ook had AFC de helpende handjes aangeboden aan de Stichting, dit houdt in de zaal inrichten en op-

ruimen, op de dag zelf orkesten begeleiden en de entree beheeren, waar dan ook een financiële vergoeding voor wordt gegeven. Namens de Stichting bedankt hiervoor.

Al met al kunnen wij terug kijken op twee geslaagde optredens van AFC op dit festival, maar ook op een geslaagde dag.

Horizons

Na maanden waarin we leefden van persconferentie naar persconferentie, diverse maatregelen waaraan we ons moesten houden en op 1,5 m moesten repeteren is er dan eindelijk licht aan het einde van de tunnel.

Op 20 november geven we in samenwerking met zangeres Joëlle van Andel een prachtig winterconcert in de Voorste Venne in Drunen, waarin het thema Horizons centraal staat. Voor het Andels Fanfare Corps betekent dit het licht aan de horizon, waarin we weer met z'n allen onze passie kunnen uitoefenen en waarin we weer de verbinding met elkaar vinden door middel van het maken van muziek.

Naast prachtige, warme en winterse klanken uit de instrumenten zal Joëlle van Andel haar stem laten horen samen met het orkest. Dit geeft een mooie diversiteit aan de avond. Het winterconcert zal opgenomen worden door Mirasound en uitgezonden worden op AlتناTV



HBA AIRCO SERVICE

Installatie • reparatie • onderhoud • service

Neem contact op voor een vrijblijvende offerte met Herman Bouman.

Telefoon **06 - 10 47 30 97** E-mail **herman@hba-airco.nl**

Wilt u een prettig binnenklimaat?

Zowel koelen als verwarmen!

(uw regionale TV aanbieder in de gemeente Alتنا te vinden oa. ziggo kanaal 40 en kpn kanaal 1414), op eerste en tweede Kerstdag om 13.00 uur, om de twee uur. Omdat het een tv-opname betreft, zullen we het concert twee maal opvoeren met een pauze ertussen. Komt u ook! De kaartverkoop is inmiddels gestart. Kaarten zijn alleen te bestellen bij de Voorste Venne, www.devoorstevenne.nl



Marit van der Ham

VERHOEVEN

kleurt  aan huis!