

Nummer 286

DORPSBLAD ANDEL

29^{STE} JAARGANG NUMMER 6
FEBRUARI 2021

“AKTU – AEL”



COLOFON:

Jaargang 29
Seizoen 2020-2021

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
¾ A4	102,50	110,-	117,50
½ A4	80,-	87,50	95,-
1/3 A4	64,-	71,50	79,-
¼ A4	52,50	60,-	67,50
1/8 A4	37,50	45,-	52,50



Februari



Autoservice Dammers - Julianastraat 3 - 4281 NR Andel – 06-28962281



Ondernemersvereniging "DE LINDEN" - Andel

AKTU-AEL

'Vrienden van Aktu-Ael'
25
Seizoen 2020 - 2021

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.

INLEVERDATA KOPIJ VOOR 2021

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

3 maart 2021

7 april 2021

5 mei 2021

2 juni 2021

8 september 2021

6 oktober 2021

3 november 2021

1 december 2021

Kees en Ria van der Linden

ONDERNEMERS VERENIGING DE LINDEN

Helaas zijn er een aantal leden die nog langer gesloten zijn door de verlengde lockdown. Een aantal ondernemers kunnen vanaf volgende week uw bestelling wel klaar zetten om af te halen, maar neemt niet weg dat het voor sommige ondernemers heel zwaar is, zeker die helemaal dicht moeten blijven. We kunnen weinig anders dan u aansporen om zoveel mogelijk lokaal uw aankopen te doen.

Ook straks als alles weer normaal gaat, want deze pandemie laat diepe sporen na.

In november en december hebben we in Aktu-Ael 2 pagina's gehad met logo's van onze leden. Dat het lastig was blijkt wel uit het aantal goede inzendingen die we hebben ontvangen, maar op deze manier hebben we u kennis laten maken met de plaatselijke ondernemers. Soms moest u hun eigen site bezoeken om er achter te komen wie er achter een logo of foto schuil ging.

Degene die aan het puzzelen is geweest kent nu de mogelijkheden van onze leden. Als hoofdprijs hadden we dit jaar ook weer een ballonvaart beschikbaar die we konden verloten onder de deelnemers met een goede oplossing. Dit jaar is de ballonvaart gewonnen door Esmeralda Nieuwenhuizen uit Andel. Daarnaast ontvangen nog een aantal deelnemers een Lindenbon die te besteden is bij onze leden. Wij zullen die Lindenbon binnenkort aan deze winnaars sturen.

Namens bestuur OV De Linden
Ad de Graaf



Wilt u ons team komen versterken? "Wees welkom"

Kern: Voor de kern Woudrichem zijn we op zoek naar maaltijdvrijwilligers.

Omschrijving: Vele handen bezorgen warme maaltijden!

De maaltijdservice is er op gericht om tussen de middag een warme maaltijd bij de klant te bezorgen. Vooral het contact met de klant is belangrijk. De klanten zijn mensen die niet meer zelfstandig kunnen koken of het eten niet kunnen opwarmen. Zij wonen nog wel zelfstandig, al dan niet met wat hulp. Voor sommige klanten is het elke dag een hoogtepunt wanneer

de vrijwilliger op de stoep staat; even kletsen en contact hebben. Dit is zo belangrijk. De vrijwillige maaltijdchauffeurs hebben een belangrijke signaleringsfunctie. De vrijwilliger zal de coördinator van de maaltijdservice op de hoogte brengen wanneer hij of zij zich zorgen maakt om een klant. Zo signaleren zij en kunnen ze zo nodig tijdig hulp inschakelen.

'Als je met veel mensen iets aanpakt, dan wordt werk altijd minder belastend en nog gezellig ook!'

Achter elke maaltijdchauffeur staat een team. De vrijwillige maaltijdchauffeurs helpen elkaar om elke dag iemand klaar te hebben staan. Zij bezorgen warme maaltijden vanuit de keukens van de Lemmingskamp. Iedereen mag zich aanmelden voor het bezorgen van warme maaltijden. En komt het een keertje niet goed uit? Er is altijd wel iets te regelen en te ruilen met een collega vrijwilliger. Zo blijft het voor iedereen leuk om te doen!

Werktijden/Periode: Rond het middaguur, één keer per week of een aantal weekenden per jaar.

Gewenste vaardigheden: U bent in het bezit van een rijbewijs en een auto.

Verzekering: Ja

Onkostenvergoeding: U ontvangt een kilometervergoeding voor vrijwilligers van € 0,32 p/km vanaf uw huisadres.



Mocht u interesse hebben, dan mag u altijd even informeren. Contactpersoon Anne-Marie van der Vliet, Tremawelzijn, tel. 0183 408444

Anne-marie.vander.vliet@trema.org



NOOT VAN DE REDACTIE

De eerste maand van 2021 is voorbij gevlogen, want ondanks dat we in lockdown zijn, vliegt de tijd, voor ons althans. We hebben toch nog wel het één en ander te doen en dat is dus ook het geval met deze Aktu-Ael. Kees en ik zijn weer dankbaar dat er voldoende kopij komt om weer een blad te maken. Een aantal verenigingen blijft activiteiten organiseren, al is het dan online, maar toch. Het getuigt van creativiteit en zo blijkt dat in heel ons land er ontzettend veel leuke initiatieven ontstaan en er zodoende toch dingen geregeld worden. Helaas is het voor de ondernemers, zowel in horeca, evenementen branche en nog meer disciplines kommer en kwel. Laten we met elkaar hopen dat er langzamerhand weer wat lichtpuntjes zijn, dat er weer licht straalt aan het einde van de tunnel en dat komt alleen als wij ons houden aan de "regels" die door de deskundigen zijn opgesteld. Deze regels zijn voor niemand leuk, van jong tot oud zijn we het zat, maar dat helpt ons er niet uit, dus nog even doorbijten en **hou vol**.

De regels zijn wat strenger geworden en de avondklok deed veel met de mens en zo ontstonden er rellen, gelukkig bleef het hier rustig, maar het gemopper is niet van de lucht. Mondkapjes, 1,5 mrt. regel, 1 persoon op bezoek, geen verjaardagpartijtje enz. en ik vroeg me af of ik niet een opbeurend gedichtje kon vinden wat ons misschien wat helpt.

Als ik mijn ogen sluit,
luister ik naar ieder geluid.
Muziek komt diep bij me binnen,
mooie klanken, prachtige zinnen.
De tijd staat even stil,
ik denk aan wat ik wil.

Als ik mijn ogen sluit,
trek ik er in gedachten op uit.
Naar het moois wat ik heb ervaren,
herinneringen die ik mocht bewaren.
Lieve mensen die ik kan waarderen,
ik kan het bijzondere visualiseren.

Als ik mijn ogen sluit,
neem ik een positief besluit.
Denkend aan waar ik naar verlang,
hoe ga ik er mee aan de gang.
Hoe benut ik mijn innerlijke kracht,
en geef ik waar de wereld op wacht.

Als ik mijn ogen sluit,
kom ik bij mijn kracht uit.
Bij mooie momenten in mijn leven,
verlangens die me energie geven.
Bij alles wat me zo liefdevol raakt,
en het leven zo prachtig maakt.

Als ik mijn ogen sluit
Ria van der Linden-Verhoeven



We hebben een superzonnige update! We zijn er eigenlijk wel een beetje stil van hoor, maar met uw hulp hebben we de € 3.000,- die nodig waren voor Wilde Ganzen, voor de zonnepanelen en batterijen

bij elkaar weten te sprokkelen. € 3.000,- moesten we zelf betalen en Wilde Ganzen verdubbelde dit bedrag naar € 6.000,- De collecte van afgelopen oktober hebben we hieraan besteed, maar ook veel persoonlijke donaties hebben we mogen ontvangen. Het geld van onze stichting is overgemaakt naar Wilde Ganzen en zij hebben het alweer overgemaakt naar onze school Olopikidong'oe in Kenia. We kregen bericht dat het ook daar al op hun rekening staat. De school is super dankbaar dat die Ollanders het maar weer hebben gedaan met elkaar! Dus allen bedankt. We kunnen er de batterijen en 12 zonnepanelen van aanschaffen. Deze komen op het administratie/lerarenblok en de klaslokalen.

Maarrrrr.... En doorrrrr. Nu gaan we verder sparen voor meer zonnepanelen. Dit is nog niet genoeg. Ons volgende plan is om zonnepanelen te gaan leggen op de keuken- dining-hal en daar een ruimte te maken, waar men kan strijken en zo. Maar ook een TV en muziekinstallatie voor de nodige vertier die we dan aan kunnen sluiten op de zonnepanelen. U spaart toch nog lekker even met ons door?

Wilma van Andel
Kees van der Linden



EVENEMENTEN KALENDER

FEBRUARI 2021

21 Geref. Kerk: Jeugddienst met Paul Balogh.

MAART 2021

21 Geref. Kerk: Jeugddienst met Johan Schep.

27 AFC: Slaatjesactie jeugdleden.

APRIL 2021

6-4 t/m 10-4

Sparta '30: Collecte: HandicapNL (digitaal).

10 AFC: Theorie examens.

27 AFC: Aubade Koningsdag.

MEI 2021

4 AFC: Dodenherdenking bij het monument in Woudrichem.

22 AFC: Aelse dag.

JUNI 2021

5 AFC: HaFaBra concert, organisatie K&B Meeuwen.

12 AFC: Herdenkingsconcert Herculesramp 25 jaar.

19 AFC: Praktijk examens.

JULI 2021

10 AFC: Klapstoeltjesconcert + jaarafsluiting.

17 AFC: "Horizons" concert met TV opname.

AUGUSTUS 2021

23 AFC: Eerste repetitie seizoen 2021/2022.

OKTOBER 2021

9 AFC: Try-out concert, jeugd- en groot orkest.

18-10 t/m 23-10

Collecte: Stichting Olopikidong'oe.

23 AFC: Altena Streekfestival.

NOVEMBER 2021

20 AFC: Najaar concert i.c.m. Hugo de Groot jaar, slot Loevestein.

DECEMBER 2021

24 AFC: Kerstzangdienst Heusden.

Alle evenementen zijn onder voorbehoud.

Nieuw



**Bouwbedryf
H. van Noorloos B.V.**

Kerkstraat 23 4281 LL Andel Tel. 0183-442157

VERHOEVEN
kleurt ●●●●●

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



Zo zitten we al weer in de 2^e maand van het jaar in de vaccinatie periode, om naar de lang verwachte normale omstandigheden toe te werken. Eindelijk wat andere kranthenkoppen met andere gezichten erbij. Toch met een afwachtend gevoel wat er in de maanden april, mei en verder versoepeld is waaruit plannen gesmeed kunnen worden die afgebroken moesten worden.

Om bij de Dorpsraad te blijven mogen we niet mopperen zo voor het eerste gedeelte van 2021. Om een paar onderwerpen te noemen, de vervanging van 26 leilindes en het inplanten van 5500 vaste planten (lage beplanting) in de grindvakken rond de bomen in het voorjaar. Wat een kostelijke uitstraling zal dat teweeg brengen, waarbij het beoogde karakter behouden wordt. Niet alleen een mooier visueel beeld zal dat opleveren, maar ook een gunstiger financieel plaatje voor de gemeente in verhouding wat er nu aan onderhoud wordt uitgegeven.

De bewoners in de Hoofdgraaf, Julianastraat en Burg. van der Schansstraat hebben hierover een brief van de gemeente ontvangen. Zij kunnen op het plan reageren.

De Dorpsraad heeft overleg gehad met de gemeente inzake de voorrang aanduidingen bij de sluizen (Hoofdgraaf en Hoge Maasdijk). We hopen hierover snel uitsluitsel te krijgen.

Wonen

Blijde gezichten bij het uitreiken van de sleutel voor het bewonen van de appartementen aan het Boerengroen en de appartementen rondom De Notenhoff en de Bloesenhoff. Een gekoesterde wens gaat in vervulling en Andel is weer diverse inwoners rijker. Hartelijk welkom en doe je voordeel met dit blad om



alvast wat nieuws op te snuiven over de Dorpsraad.

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

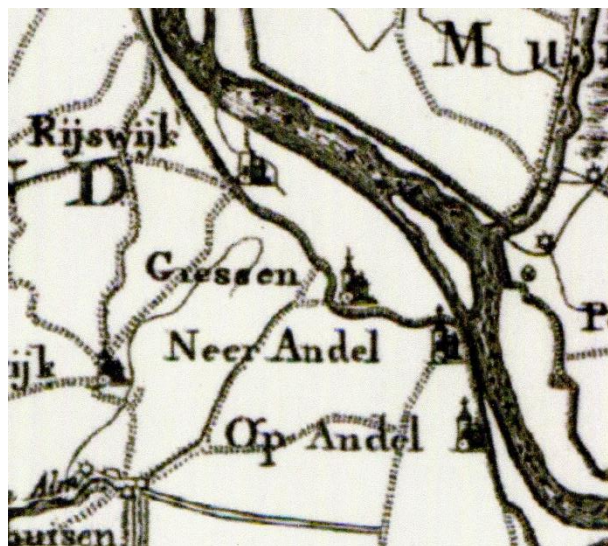
EEN BESCHRIJVING VAN ANDEL IN DE 18^E EEUW

door Teus van Tilborg

Wie op de dag van vandaag informatie zoekt over een plaats, is dit niet zo moeilijk te vinden. Via internet is veelal een schat aan informatie binnen handbereik. Ook is het eenvoudig om gegevens over een plaats, zoals ligging, omvang, hoogte en bodemstructuur, om maar enkele voorbeelden te noemen, te verzamelen. Dat was vroeger met de beperkte middelen en gebrekkige infrastructuur veel lastiger. Zeker voor de tijd dat het Kadaster in 1832 werd ingevoerd. Toch zijn al ver daarvoor beschrijvingen gemaakt van alle plaatsen in het land. Dat moet een geweldige klus zijn geweest. Een voorbeeld daarvan is de uit 1749 daterende uitgave *Tegenwoordige Staat der Vereenigde Nederlanden in 12 delen* van de Am-

sterdamse boekhandelaar en uitgever Isaak Tirion. In een van deze delen geeft hij een beschrijving van de plaatsen in onze streek die dan nog tot Holland behoort. In 1815 zijn wij tot de provincie Noord-Brabant gaan behoren. Naast de plaatsen die we nu nog kennen, beschrijft hij ook andere zoals Emmikhoven, Ganswijk, Hille en De Werken die slechts als straatnaam of buurtschap voortleven. Het is de tijd dat we nog niet spreken over gemeenten, maar over ambachtsheerlijkheden, of ambachten.

Laten we eens kijken naar zijn beschrijving over Andel. Waarschijnlijk betreft het de situatie in de eerste helft van de jaren veertig van de 18^e eeuw. Hij begint met te zeggen dat het een ambachtsheerlijkheid is bestaande uit twee dorpen: Op-Andel en Neer-Andel. Oude topografische kaarten duiden ook op afzonderlijk dorpen. Tot in 1969 luidde de officiële naam van de gemeente Op- en Neer-Andel. De gemeenteraad stelde op 4 juli 1969 de gemeentenaam officieel vast op Andel.



EEN BESCHRIJVING VAN ANDEL IN DE 18^E EEUW (vervolg)

Het mogen dan volgens de beschrijving twee dorpen zijn, er wordt direct bij gezegd dat er een gezamenlijke Rechtbank ook wel Rechthuis genoemd, gemeentehuis zouden we nu zeggen, voor beide dorpen is. Ook in de administratie, zoals de belastingkohieren, wordt uitgegaan van één plaats. De auteur vertelt dat de dorpen niet ver van elkaar “zeer vermaaklijk aan den Dijk” liggen. Hij is blijkbaar nogal onder de indruk van de dorpen aan de Hoge Maasdijk. Om de ligging nader voor buitenstaanders te duiden, voegt hij er een nadere beschrijving aan toe: ruim vijf vierendeel van een uur gaans oostelijk van Woudrichem en ongeveer net zover noordwestelijk van Heusden. Hij beschrijft ook hoe de inwoners de dorpen noemen: Op-Eil en Neer-Eil. Dat klinkt bekend. Hij zal de inwoners Eël hebben horen zeggen, zoals we nu nog vaak horen. Het wordt nu veelal als Ael geschreven. Ik blijf er overigens bij, dat dit eigenlijk niet goed is. In mijn beleving, ik schreef het eerder, moet het Eël zijn, zoals ook te lezen is in het dialectenboekje van Cees de Gast *’t Is schaand vûr de mieñse*. In andere stukken ben ik het ook wel tegengekomen als Eel. Dit doet me denken aan een anekdote die mijn moeder vertelde. Een kennis zou naar Andel op bezoek



komen. Onderweg vroeg hij de weg naar Eel. Hij had vaak over Eël gehoord en dacht dat zal wel dialect zijn, laat ik maar netjes de weg naar Eel vragen. Nee, dat wisten ze niet te liggen. De schrijfwijze is blijkbaar altijd een probleem geweest. Ook op oude kaarten wordt het soms als Ael geschreven. Duidelijk is wel dat de dialect- of bijnaam al heel oud is.

In het Aardrijkskundig Woordenboek der Nederlanden van Abraham Jacob van der Aa, waarvan het eerste deel in 1837 verscheen, een eeuw later dus dan het hiervoor aangehaalde boek van Tirion, wordt Andel ook beschreven. Ook Van der Aa komt er niet goed uit hoe hij het moet schrijven. De land-

lieden, zo schrijft hij, waarmee hij de inwoners bedoelt, noemen het veelal Neer-Eil of Neer-Eel en Op-Eil of Op-Eel.

Kerken

Terug naar de beschrijving van Tirion. Wat weet hij nog meer te vertellen over Andel. Wel, dat beide dorpen door dezelfde predikant worden bediend, die alleen preekt in de kerk van Op-Andel. Logisch, want de kerk van Neer-Andel was toen al niet meer in gebruik en was, zoals hij ook beschrijft geheel vervallen. Hij voegt eraan toe dat de toren, die een opgemetselde stenen spits heeft, er nog staat. Tot op de dag van vandaag gelukkig nog steeds. Het dorp mag er trots op zijn, zo’n markant punt in het dorpshart. Zowel de klok in deze toren als die in de kerk van Op-Andel, werd, zo lezen we voor de kerkdienst begint, geluid. De naam van de predikant wordt niet genoemd. Afgaande van de namen op het predikantenbord in de hervormde kerk zal het in de beschreven periode dominee Petrus Goldbach zijn geweest.

Over de kerk van Op-Andel zegt de auteur dat die ook oud en niet “zeer groot is”, en voegt eraan toe “zij staat met een laag spits Toorentje aan den Dijk.” Zoals al geschreven: dit betreft dus de huidige hervormde kerk aan de Kerkstraat. Die was aanvankelijk beduidend kleiner dan nu het geval is. Tijdens de beschrijving van Tirion was het een eenvoudig zogenaamd zaalkerkje.

Wij realiseren graag al uw tweewielerwensen

- deskundig persoonlijk advies
- een ruime keuze
- de beste merken

Graag tot ziens,
Het Van Helden Tweewielers team

Nijverheidstraat 1 4283 GW Giessen Tel. (0183) 44 35 27 info@vh2w.nl www.vh2w.nl

EEN BESCHRIJVING VAN ANDEL IN DE 18^E EEUW (vervolg 2)

In het huidige kerkgebouw is dit aan de achterzijde nog herkenbaar zoals op de foto te zien is. In 1852 is het zaalkerkje in noordelijke richting uitgebreid en heeft het de omvang gekregen zoals ook op de foto is te zien. De laatste uitbreiding dateert van 1959 toen het gebouw zijn huidige vorm heeft gekregen.

Voor de duidelijkheid nog dit. Wellicht dat iemand zich afvraagt waarom de gereformeerde kerk niet wordt genoemd in de beschrijving van Andel. Die is van veel latere datum, ontstaan na de Af scheiding van 1834, in 1837.

Het aantal woningen in beide dorpen of ambachten bedraagt in de beschreven periode 91.

Ambachtsheerlijkheid

De ambachtsheerlijkheid is tijdens de beschrijving in bezit van Hendrik Pus, luitenant-kolonel van een regiment voetvolk. Hij kocht de heerlijkheid in 1724. In 1748 is die overgegaan naar zijn broer Antonie en in 1749 naar Pieter Scharp. Tot 1780 heeft de familie Scharp de heerlijkheid in bezit gehad. Tot voor een paar jaar lag de grafzerk van

Tekening van de kerk van Neer-Andel in de Atlas van Schoemaker (1660-1735)



Pieter Scharp en zijn vrouw Ida Royer in de hervormde kerk. Pieter Scharp was een nakomeling van dominee Anthony Scharp die in deze kerk van 1656 tot 1693 predikant was. De Heer van Andel was onder andere bevoegd uitspraak te doen in burgerlijke geschillen en had het recht op het schout- en secretarisambt. Tevens was hij bevoegd de schepenen (wethouders zouden we nu zeggen), de koster, de schoolmeester en voorzanger aan te stellen. Daarnaast had hij het recht van approbatie van een te beroepen predikant. Anders gezegd: hij moest daar zijn goedkeuring aan geven. Er was dus nog een nauwe band tussen kerk en staat. De laatste Heer van Andel was James Arnoud Henri Louis baron Melvill van Carnbee. Hij overleed in 1944. De heerlijke rechten bestonden toen al niet meer.



Afgelopen december heeft de World Health Organization (WHO) na 10 jaar een update uitgebracht van de richtlijnen voor fysieke activiteit. De belangrijkste boodschap uit de richtlijn is simpel: beweeg meer, iedere dag. Ook als je al aan de dagelijks aanbevolen hoeveel-

heid bewegen toe komt, dan toch nog meer bewegen. De nieuwe richtlijn geeft dan ook suggesties om zowel aan als voorbij de minimum hoeveelheid beweging op een dag te komen. De reden van de update van de richtlijn is een we-

reldwijde toename van zitgedrag, een afname van fysieke activiteiten en de gezondheidsproblemen die hierdoor ontstaan.

De nieuwe richtlijn geeft dus een kader voor de dagelijks aanbevolen hoeveelheid beweging. Dat wordt gegeven voor verschillende leeftijdsgroepen en specifieke doelgroepen, bijvoorbeeld vrouwen tijdens of na zwangerschap, mensen met een chronische aandoening of beperking, ouderen, baby's, jonge kinderen en tieners.

Voor volwassenen van 18-64 jaar, zonder medische problemen, geldt ten minste 150-300 minuten matig intensief bewegen of 75-150 minuten intensief bewegen per week. Ook zouden hierbij op twee of meer dagen per week spierversterkende activiteiten gedaan moeten worden, waarbij alle grote spiergroepen worden aangesproken. Het is echter vooral belangrijk om de hele dag door steeds in beweging te zijn. Het maakt niet uit of het gaat om huishoudelijke taken of bijvoorbeeld (voor het eerst) gaan hardlopen. Als het maar bewegen is, dan help je je gezondheid.

Voor de groep van 65 jaar en ouder wordt geen ruimte gegeven om terug te schakelen in de nieuwe richtlijnen. Sterker nog, de hoeveelheid bewegen die hierboven wordt genoemd, geldt dan nog steeds. Hier bovenop wordt aanbevolen om minimaal drie dagen per week ook functionele kracht- en balanstreining te doen, op matige intensiteit of zwaarder. Deze toevoeging heeft als doel om het valrisico te verkleinen en het lichaam verder zo optimaal mogelijk te laten blijven functioneren.

Voor kinderen en adolescenten is geen aanbeveling voor een week gedaan, maar per dag. Het advies voor deze leeftijden is om iedere dag ten minste één uur matig tot intensief te bewegen, aangevuld met drie keer per week spierversterkende activiteiten.

Zelfs baby's krijgen in de update geen vrijstelling meer van een activiteitenadvies. Het wordt aanbevolen dat kinderen tot 1 jaar oud minimaal 30 minuten per dag op de buik mogen doorbrengen

FYSIO ANDEL (vervolg)

Wereldwijd voldoet 25% van de volwassenen en 80% van de tieners niet aan het minimum aan beweging dat in de richtlijn wordt aangegeven. Dit gebrek aan beweging geeft grote risico's voor de gezondheid. Zo is de kans vele malen op het ontwikkelen van (vele vormen van) kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, depressie en geheugenproblemen als dementie. Uiteindelijk is de kans op vervroegd overlijden zo'n 30% groter bij onvoldoende beweging. Voor jongeren kan daarnaast een gebrek aan beweging ook negatief invloed hebben op de gezonde groei en ontwikkeling.

De sterke toename van zitgedrag was dus de reden om de richtlijnen te updaten. Gelukkig geeft de richtlijn ook handvatten om actiever te worden.

- Een beetje fysieke activiteit is beter dan niets.

- Wordt over de hele dag actiever met relatief simpele dingen als meer traplopen. Sporten hoeft niet meteen.

- Eerdere richtlijnen gaven een minimum van 10 minuten voor een enkele activiteit/oefening. Dit is vervangen door 'ieder beetje helpt'.

- Het is belangrijk om het advies te zien als een richtlijn: kom je er nog niet aan, dan is het een doel om geleidelijk te bereiken; kom je er al wel aan, dan is het doel om nog meer in beweging te komen.

Het kan lastig zijn om zelfstandig meer in beweging te komen, veel mogelijke redenen hebben hier invloed op. Voor hulp met actiever worden is altijd professionele begeleiding in de buurt te vinden. Het meest belangrijke is echter om zelf daar het belang van te zien en de stap naar actiever leven doelbewust te zetten.

ANDELS FANFARE CORPS

Papierinzameling

Al meer dan een halve eeuw halen de leden van Andels Fanfare Corps het oud papier op in ons dorp. In de eerste jaren deden we dit zelfstandig. In ons jubileumboek uit 2018 staan nog mooie foto's uit die tijd. Sinds een jaar of 20 is het in samenwerking met de gemeente. Naast de contributie is het oud papier de grootste inkomstenbron voor onze vereniging. Voor het ophalen krijgen wij van de gemeente een vergoeding per 1.000 kilo papier.

In de nieuwe gemeente Altena is het beleid rondom de papierinzameling met ingang van 2021 gelijk getrokken. Daarbij is de vergoeding die wij krijgen verlaagd en hebben alle particulieren een papiercontainer gekregen. Onze opbrengsten dalen hierdoor, maar gelukkig is het sjuwen een stuk minder geworden met de komst van de containers.

Vanuit de ondernemersvereniging kregen we de vraag of we het papier van bedrijven willen ophalen. We hebben daar iets voor bedacht: ondernemers hebben zelf een papiercontainer aangeschaft en AFC haalt het papier op. Dit gebeurt elke laatste maandag van de maand met een 'eigen' papierwagen. De gemeente heeft hier geen rol in en geeft ons hiervoor ook geen vergoeding. De ondernemers betalen een maandelijkse vergoeding aan AFC en de papierwagen wordt betaald uit de opbrengst van het oud papier. Voor vragen over de inzameling van het papier kun je bij Peter van Herwijnen terecht via het mailadres

activiteit@andelsfanfarecorps.nl.



Digitale Heraut

Wilt u ook ons digitale clubblad ontvangen? Dat kan gratis! Schrijf nu in via pr@andelsfanfarecorps.nl

Sponsorkliks – Online shoppers opgelet!

Sponsor Andels Fanfare Corps gratis!

We bestellen tegenwoordig veel meer spullen en cadeautjes online. Zo zult u ook wel eens online iets bestellen. Dan kunt u nu tegelijk gratis ook AFC sponsoren!

Via

www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=9875

uit ruim 300 winkels kiezen waar u precies hetzelfde betaalt, maar gaat er een commissie naar uw sponsordoel. U sponsort ons dus gratis terwijl u uw favoriete producten in huis haalt!

Wij hebben afgelopen maanden al mooie bedragen binnen zien komen dankzij u. Dus wilt u gratis uw plaatselijke muziekvereniging steunen? Doe dat via Sponsorkliks! Bedankt voor uw steun.

Wegens omstandigheden liggen wij als vereniging momenteel stil. Wij weten nog niet wanneer we weer concerten kunnen geven voor publiek. Het is daarom mogelijk dat er data verschoven wordt in onze agenda.

Om te zorgen dat u helemaal up-to-date blijft kunt u ons volgen op Facebook

www.facebook.com/AndelsFanfareCorps/ of een bezoek brengen aan onze website www.andelsfanfarecorps.nl

Marit van der Ham



DESKUNDIG & PROFESSIONEEL
U KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR:
SPORTFYSIOTHERAPIE



Manuele therapie, Fysiotherapie, Kinderfysiotherapie en zwembadbegeleiding, Oedeemtherapie, Dryneedling en Triggerpointmassage, Nek- en Lage Rugtraining, COPD / Longtraining, Looptherapie en leefstijlbegeleiding, Valpreventie Medisch Fitness, Slimfit (kids), Nordicwalking en Runninggroep

Tel: 0183 441681 info@fysiotherapieandel.nl www.fysiotherapieandel.nl

**GESPECIALISEERD IN
HYUNDAI**



Willegen GIESSEN

Parallelweg 66 - Giessen - Tel. 0183 - 441 509

Sterk in onderhoud van elk merk

www.vanwillegengiessen.nl

ORANJEVERENIGING JULIANA

Activiteiten 2021

In 2021 gaan wij vrolijk door met organiseren al dan niet in aangepaste vorm online. We zijn druk bezig met het organiseren van een aantal activiteiten die allemaal veilig thuis gedaan kunnen worden.

Ledenvergadering woensdag 3 maart, 20.00 uur. Online via Teams

Op woensdag 3 maart houden wij onze jaarlijkse ledenvergadering. Deze zal starten om 20.00 uur en zal deze keer digitaal worden georganiseerd via Teams. Alle buurtverenigingen hebben persoonlijk een uitnodiging ontvangen. Mocht u aanwezig willen zijn kunt u een mail sturen met u naam en e-mailadres naar info@ovjuliana.nl. U ontvangt dan van ons een e-mail met daarin een uitleg en link voor de Teams-vergadering. Aanmelding uiterlijk zaterdag 27 februari.

Bestuurssamenstelling

We nemen dit jaar afscheid van een aantal bestuursleden of van bestuursleden die verder zullen gaan in een andere functie. Daarom zijn wij nog steeds op zoek naar enthousiaste Andelnaren die het leuk zouden vinden om ons bestuur te versterken. De functie van voorzitter, secretaris en algemeen bestuurslid zijn nog vacant. Uiteraard gaan we met u in overleg en is het mogelijk eerst een tijdje "mee te draaien" om te kijken of het iets voor u is. Mocht u vragen hierover hebben, stel deze aan één van onze bestuursleden of via ons email adres.

Een tipje van de sluier

Voor wat betreft activiteiten voor 2021 blijft het koffiedik kijken en organiseren we met de kennis van vandaag. Digitaal organiseren vergt andere kwaliteiten en uitdagingen, maar toch zoeken wij naar mogelijkheden om verbinding te zoeken met elkaar. Wat hebben we, onder voorbehoud, voor u in petto de komende maanden? We zijn druk

bezig met het wederom organiseren van een online quiz. Hiervoor hebben wij de hulp ingeschakeld van de werkgroep Dorpsquiz. Een online verloting waarbij mooie prijzen te winnen zijn zit ook in de planning. En uiteraard duurt Koningsdag 2021 ook niet meer zo lang. Wij nemen de ervaringen van afgelopen jaar mee in de voorbereidingen voor dit jaar. Drive-Inn, digitale aubade, kinderactiviteit en de muziek bus zijn wederom plannen die op de tekentafel liggen. De komende weken hopen wij jullie concreet onze plannen te delen via social media en Aktu-Ael

Like onze Facebookpagina Oranjevereniging Juliana en volg ons op Instagram om zo op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes en evenementen door ons georganiseerd.

Suggesties en vragen kunt u altijd mailen naar info@ovjuliana.nl of neem contact op met één van onze bestuursleden.

Bestuur OV Juliana

PCOB-afd.
Andel,
We zijn
alweer een
maand in

2021 en op weg naar de lente. Ondanks de kou zien we toch regelmatig het zonnetje en dat lokt veel mensen naar buiten. Bewegen is zo belangrijk voor ons, zeker nu we nog steeds beperkt zijn in ons gaan en staan. Probeer daarom vooral als u wat op leeftijd bent regelmatig even naar buiten te gaan en een rondje te lopen, met of zonder rollator. Hierdoor voelt u zich weer prettiger, even andere lucht inademen en soms ook wat mensen ontmoeten. Dat maakt het maken van een praatje (op afstand) ook mogelijk. Dit is vooral belangrijk wanneer u alleen bent en u zich eenzaam voelt. Maak gebruik van de mogelijkheden. Omdat bezoek op dit moment ook beperkt is tot 1 persoon is het fijn om af en toe een kaartje of telefoontje te krijgen. Alleen al het feit dat iemand aan je denkt kan je dag kleur geven. Laten we op die manier aan elkaar denken!!!

Onze ledenvergaderingen gaan voorlopig niet door, we zijn nog steeds gebonden aan de regels van de overheid. We hopen en bidden dat de vaccinaties het beoogde resultaat hebben en we in de loop van dit jaar weer bij elkaar mogen komen. Wel proberen we contact te houden met onze leden d.m.v. een maandelijkse brief of bij bijzondere gelegenheden een kaartje of presentje. In februari houden we meestal onze jaarvergadering, dat hebben we dit jaar via een nieuwsbrief gedaan. De vrijwilligers, die ons ondanks de Corona beperkingen, steeds hebben geholpen met het bezorgen van het Magazine en bij andere taken het bestuur hebben ondersteund, hebben we verblijd met een bloemetje.

Landelijk zit de KBO/PCOB ook niet stil. Zo is er een pamflet ontwikkeld voor de banken:

Pamflet voor banken: Breng het persoonlijke contact terug.

Een vertrouwd gezicht, iemand die je vriendelijk te woord staat. Gewoon even naar binnen kunnen

lopen als je een vraag hebt. Senioren zijn duidelijk: Ze missen hun bankkantoor, die eerst nog iedere buurt, dorp of kleine stad had. Dat blijkt uit de ruim 700 meldingen die bij het Meldpunt Bank Dicht van seniorenorganisatie KBO-PCOB zijn binnengekomen. Marcel Sturkenboom, directeur van KBO-PCOB: "Soms is van de een op de andere dag een bankfiliaal dichtgegaan, zonder dat er een goed alternatief beschikbaar was. Veel senioren kunnen prima overweg met internetbankieren, maar er is ook een groep die dit niet kan of er niet goed uit komt en dan met vragen blijft zitten. Daarom vragen we als KBO-PCOB aan de banken: Richt lokale servicepunten op!"

Om deze oproep extra kracht bij te zetten, heeft KBO-PCOB een pamflet opgesteld, met daarin vijf belangrijke behoeften van de senioren:

- Zorg voor persoonlijke contact
- Wees bereikbaar
- Houd de mogelijkheid om te pinnen en te storten
- Wees digitaal aardig, want niet iedereen is digitaal vaardig
- Zorg voor een veilige bankomgeving

Zo zijn er nog meer aandachtspunten die zowel regionaal als landelijk belangrijk zijn voor ons als senioren waar KBO/PCOB zich voor inzet. Wilt u hier meer over weten, abonneer u dan op Magazine van KBO/PCOB voor € 35,- per jaar, het eerste jaar is dat voor € 25,-. Of wanneer u gebruik maakt van computer of iPad kunt u digitaal op de hoogte blijven via de website van KBO/PCOB.

HBA
AIRCO'S
HERMAN BOUMAN ANDEL

Wilt u een prettig binnenklimaat?
Zowel koelen als verwarmen!



Nu ook mobiele airco's leverbaar!



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

Nog even een korte terugblik op het jaar 2020 gelezen in de nieuwsbrief van Waalwijk / Sprang-Capelle.

DE TWEE KANTEN VAN TWINTIGTWTIG

Twintigtwintig heeft me niks gebracht!

Mij hoor je nooit zeggen
Dat we samen meer kunnen dan alleen

Want als ik even verder kijk, ontdek ik

Spanning en onrust om me heen
Elke week voelde ik minder
Verbinding met mensen die me dierbaar zijn

Ik voelde dat ik vervreemd raakte
van de buitenwereld
En zeg me vooral niet

Van Rijswijk Fiscaal

- Belastingaangifte
- Startersbegeleiding
- Bedrijfsadministratie

Een vertrouwd adres voor de verzorging van uw belastingaangifte of bedrijfsadministratie.
Advies voor startende ondernemers/zpp'ers.



Telefoon 0183-442632
Kammetweg 13a
4281 KJ Andel
www.vanrijswijkfiscaal.nl

PCOB (vervolg)

“Er zit iets moois in iedere dag”
Want hoe je het ook wendt of keert
Ik heb dit jaar stilgestaan
Je zult mij nooit horen zeggen:
Twintigtwintig bracht me veel licht-
puntjes!

Lees het gedicht nu van onder naar
boven, ingezonden door Lies Mei-
resonne

Wij wensen en bidden u Gods ze-
gen ten troost toe.

Namens het bestuur van PCOB-
afd. Andel: Adri van Breugel

**UITERSTE
INLEVERDATUM KOPIJ :
3 MAART 2021**

Gasten ? Familie op bezoek ? Zakelijk bezoek ?

Gezellig ! Neem een overnachting bij:

Bed & Breakfast Wijde Blik

Bed en Breakfast Wijde Blik in Giessen (NB) is een B&B met 1 kamer voor 1 á 2 personen.

Lage Oldersdijk 1

4283HW Giessen

Tel. nr. 06-12298113

Boek op : www.Bedandbreakfast.eu

 bedandbreakfast.eu



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