

Nummer 303

DORPSBLAD ANDEL

31^{STE} JAARGANG NUMMER 3
NOVEMBER 2022

“AKTU – AEL”



COLOFON:

Jaargang 31
Seizoen 2022-2023

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. 06-53945404 / 06-48716933

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	135,-	142,50	150,-
¾ A4	105,-	112,50	120,-
½ A4	82,50	90,-	97,50
1/3 A4	66,50	74,-	81,50
¼ A4	55,-	62,50	70,-
1/8 A4	40,-	47,50	55,-



2022



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



AKTU-AEL

'Vrienden van Aktu-Ael'
13
Seizoen 2022 - 2023

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 2022 / 2023

Dit zijn de data voor het inleveren van de kopij in 2022.

7 december 2022

4 januari 2023
8 februari 2023
8 maart 2023
5 april 2023
10 mei 2023
7 juni 2023
6 september 2023
4 oktober 2023
8 november 2023
6 december 2023

Kees en Ria van der Linden

ONDERNEMERS VERENIGING DE LINDEN

Ondernemersvereniging De Linden is blij dat Sint Nicolaas met gevolg weer in Andel aan komt. En deze keer arriveert hij weer als vanouds over het water en zal aanmeren aan de aanlegsteiger nabij het strandje. Op 19 november om 14.00 uur hebben we afgesproken hem daar te ontmoeten. Als het goed is komt er een vertegenwoordiger van het college van B&W

Ondernemersvereniging "DE LINDEN" - Andel

hem welkom heten in Andel. Wie dat is, moet nog besloten worden op het moment dat ik dit schrijf. Een grote groep vrijwilligers van Sparta 30 heeft het mogelijk gemaakt om vanaf de Maas naar de voetbalkantine te gaan en daar een groot zwarte pietenbal te houden.



Onder de klanken van het dweilorkest van Andels Fanfare Corps trekt men door een deel van het dorp. Vanaf de steiger gaat men naar de Wilhelminastraat, Gezetstraat, M.L. Kingplein en Kennedylaan om zo op de Neer Andelsweg te komen en naar Sparta 30 te gaan. De kleinere kinderen gaan in Hank-o-motief zodat ze veilig aankomen bij Sparta 30. Nu maar hopen dat de weersomstandigheden het aantrekkelijk maken, want als storm en regen de overhand hebben wordt het minder prettig. De Sint zal de winnaars van de kleurwedstrijd bekend maken en een prijsje overhandigen. Het ziet er naar uit dat het weer een ouderwets feest gaat worden.

Op woensdag 23 november houden wij de algemene ledenvergadering in 't Buitenhoff. Naast de gebruikelijk huishoudelijke punten hopen we nog een poosje gezellig bij elkaar te zijn. Bent u ondernemer, dan bent u van harte welkom als lid.

We proberen 2 keer per jaar een netwerk evenement te organiseren,

dat heeft corona de laatste 2 jaar wel een beetje bemoeilijkt. En we houden voor de detailhandel verschillende verkoop bevorderde acties.

Ondernemersvereniging De Linden is aangesloten bij het "Ondernemershuis", dat is een federatie van 9 ondernemersverenigingen uit Altena. Om zo gezamenlijk de problemen die ondernemers ondervinden richting overheden te bespreken.

Namens bestuur OV De Linden
Ad de Graaf

EET U MEE

Op 29 oktober konden weer velen aanschuiven voor een heerlijke pompoensoep, een stamp van rode kool of zuurkool, met heerlijke gehaktballen of worst. De afsluiter was een stuk heerlijke taart! Met dank weer aan onze vrijwillige kooksters, bedienden en opruimers!

De volgende sessie is 26 november! Dus noteer deze datum, als u mee wilt eten of misschien wel een keer koken! Voor opgaven of afbellen: een belletje naar 0183 512944, ook voor de taxi! Iedereen weer van harte welkom!

Een smakelijke groet,

Marja - Elly - Hannie



NOOT VAN DE REDACTIE

We zitten midden in de herfst en ik weet niet hoe het u vergaat, maar ik hou er wel van, sowieso al van de seizoenen, maar daar zal niet iedereen het mee eens zijn. Wat zal ik nu eens schrijven voor deze editie, dacht ik vanmorgen. Als je niets te vertellen hebt op een verjaardag of ergens op bezoek, dan begin je maar over het weer, dan is er altijd wel iets te zeggen. De één houdt van de zomer en de ander van de winter en het is nooit goed. Te nat, te droog een dankbaar onderwerp, maar gelukkig hebben wij hier niets in te zeggen, het is zo als het is. Accepteer dat het soms regent en soms stormt en denk dan maar terug aan de laatste weken waarin het prachtig zacht herfst weer was. We maken ons op voor allerlei activiteiten die worden georganiseerd door de verenigingen. Wat zijn we een actief dorp, met zoveel actieve mensen die zich inzetten om het leuk en plezierig te maken voor elkaar. Maak gebruik van de avonden die er georganiseerd worden en geniet ervan.

Op 16 november wordt door de gezamenlijke kerken, de Dorpsraad en Kamsteeg Uitvaartzorg een lichtjes avond georganiseerd. Ga er heen en zoek de warmte en liefde op die hier vast te vinden zal zijn.

De lichtjesavond bij de Toren staat in het teken van herdenken en her-

inneren voor overleden personen, maar er is zoveel om te gedenken. Er zullen in de Notenhoff ook mensen zijn die zijn overleden, maar wij niets van meekrijgen, ook voor die mensen steken we een kaarsje op.

Ook voor de familie Droogendijk is er verdriet om het overlijden van Kees op zondag 30 oktober, 79 jaar is Kees geworden. Hij woonde met zijn vrouw Annie al sinds hun trouwen in Andel. Kees kwam naar Andel om bij Hak te gaan werken en nam zijn vrouw mee en samen kregen ze 3 dochters en inmiddels hebben ze ook al kleinkinderen. Kees heeft zijn sporen verdiend in het vrijwilligerswerk, bij de kerk, de zwemclub en de buurtbus. Een vrolijke man en maakte graag samen met Annie een praatje waar je ze ook zag. Kees tobde de laatste jaren met zijn gezondheid en dat was niet altijd even makkelijk. Ook voor Annie, Corine, Annette en Henriette met hun gezinnen kunnen we een kaarsje opsteken en ze heel veel sterkte en kracht wensen bij dit verdriet en gemis van Kees.

We gaan ons opmaken voor de decembermaand, Sinterklaas komt aan, de Kerstman komt daarna en wat komt er nog meer op ons af. In Oekraïne vragen de mensen zich dat vast ook af, maar weten echt nog niet wat de heer Poetin nog meer uit zijn mouw schudt. Hoe gaan die de feestdagen in, geen

ALS IEDEREEN

MEETELT

KAN JE OP ELKAAR

REKENEN

Loesje

stroom, geen gas, weinig te eten en de kou staat voor de deur. Ook in ons land hebben veel mensen het moeilijk en is er nog meer te doen voor de Voedselbank, gelukkig is er veel binnen gekomen op de Dankdag, maar helaas moeten we constateren dat het nog steeds zo hard nodig is, dat deze organisaties inzamelen. In zo'n welvarend land als Nederland zou dat niet nodig moeten zijn. Het vervult mij met dankbaarheid dat zoveel mensen toch iedere keer weer bereid zijn te geven, ook al hebben ze het misschien zelf ook niet zo breed. Blijf naar elkaar omzien, want een ieder mens verdient gezien te worden.

Ria van der Linden-Verhoeven

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

EVENEMENTEN KALENDER

NOVEMBER 2022

- 11 AFC: Darttoernooi.
- 13 **Gezamenlijke kerken: Poppentheater, 14.30 uur in de Geref. Kerk De Voorhof.**
- 16 **Herdenken en herinneren bij Romboutstoren.**
- 19 OV Juliana/AFC: MusicAel.
- 19 **OV De Linden: Intocht St. Nicolaas, 14.00 uur bij het strandje, Hoge Maasdijk. Pietendisco bij v.v. Sparta '30.**
- 18 **Geref. Kerk: Jeugddienst -Matthea Klaasse.**
- 26 **Eet u Mee: 17.00 uur in de Schutskooi.**
- 28 **Koor Van alles Wâ: Zingen in Wijkestein.**

DECEMBER 2022

- 9 OV Juliana: Bingo.
- 10 **Sparta '30: Grote verloting.**
- 14 PCOB: Advent en Kerstmiddag.
- 17 Eet u Mee: 17.00 uur in de Schutskooi.
- 17 OV Juliana: Winterwonderland.
- 20 **Soli Deo Gloria: Zingen in de Ntenhoff.**
- 22 **Koor Van alles Wâ: Zingen bij De Zalmtek, Woudrichem.**
- 24 **Gezamenlijke kerken: Kerstnachtdienst, 21.30 uur in de Geref. Kerk De Voorhof.**
- 24 AFC: Kerstzangdienst in Heusden.

JANUARI 2023

- 7 AFC: Nieuwjaarsconcert, jeugd- en groot orkest.
- 7 **Sparta '30: Nieuwjaarsreceptie.**
- 25 Herv. Kerk: Stampottenbuffet voor 65+, De Ark, 15.30-19.30 uur.

FEBRUARI 2023

- 22 **Sparta '30: Jeugdmiddag techniektraining.**
- 28 **Soli Deo Gloria: Zingen in verpleeghuis 't Slot te Gameren.**



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

Kerkstraat 23 4281 LL Andel Tel. 0183-442157

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



Vervolg verslag vergadering met wethouders over lopende thema's:

Verlichting Hoofdgraaf

Nog een onderwerp wat met de Mobiliteitsvisie te maken heeft. De gemeente liet ons weten dat de uitbreiding van de verlichting van de route langs de Hoofdgraaf richting Giessen meegenomen zal worden in het kader van het verlichten van verbindingswegen in het buitengebied die op de fiets bereden kunnen worden, die niet of onvoldoende verlicht zijn en waar geen alternatieve routes tussen de kernen in mogelijk zijn. Met name de routes die de doelgroep met schoolgaande jeugd hebben, hebben een hoge prioriteit. De voorbereidingen hoe het één en ander uitgevoerd kan gaan worden, worden binnenkort opgestart, maar de uitvoering kan nog wel enige tijd duren. De kansen worden rijkelijk ingeschat, maar het blijft afwachten wanneer de ontwikkelingen gestalte krijgen, waarbij we ook het herbestraten van de Hoofdgraaf in beeld hebben gebracht.

Urnenvraagstuk op de Algemene Begraafplaats

Aanstaande bestemmingen op de begraafplaatsen waar dat nog geregeld moet worden, wordt projectmatig opgepakt aldus de wethouder. Afgesproken is dat dit project nog dit jaar wordt opgepakt, wat wil zeggen, dat de gemeente in het 4^{de} kwartaal de voorbereiding gaat doen en in het 1^{ste} kwartaal van 2023 hopen te gaan plaatsen. De wethouder kan nog niet precies zeggen wanneer Andel aan de beurt is, maar zonder gekke dingen staat er in de loop van volgend jaar

de urnen voorziening op de begraafplaats in Andel. Dat vinden wij vrij rekbaar, want dat kan ook in het 4^{de} kwartaal van 2023 zijn, maar we weten dat de gemeente altijd een flinke slag om de arm houdt. Misschien wel zo verstandig.

Extra parkeerplaatsen ingang kerkhof aan de Neer Andelseweg

Deze zijn wenselijk boven de al 2 liggende plaatsen. Parkeren door de 2^{de} poortingang stuit op de onmogelijkheid dat deze poort altijd afgesloten is en alleen bij een groot aantal bezoekers effectief kan zijn. Aanvulling bij de hoofdingang houdt meer auto's van de weg en is minder gevaarlijk bij het in- en uitstappen.

Rondje Zwembad

Dat hangt samen met de uitvoering van het vrij liggend fietspad langs de Middenweg. Het verwerven van grond bij de aanwonenden schijnt nog het grootste euvel te zijn. We hebben het voorstel gedaan om eerst vanaf de Neer Andelseweg tot aan de Kammetweg met de 1^{ste} fase te beginnen omdat er langs die route maar 1 woonhuis staat. Daar werd een beetje lacherig mee omgegaan, maar het voorstel vindt de Dorpsraad zo gek nog niet en komt dicht bij de realiteit. Met een knipoog doelen wij natuurlijk ook op de voltooiing van het rondje zwembad vanuit het Aelse Bos, langs het zwembad richting Neer Andelseweg, wat dan compleet zal zijn. Maar of het helemaal doordringt bij de verantwoordelijken moet blijken, maar dat de aanleg pas over 2 jaar begint is ook niet wenselijk.

Snelheid Kammetweg

Afdeling Verkeer geeft als reactie dat deze weg niet hoog op de prioriteitenlijst staat (bij verkeer). Met andere woorden, er zijn wegen waar harder gereden wordt en waar meer ongevallen gebeuren. Volgens de burgemeester gaat het over beleving en gedrag en daar kunnen we het mee eens zijn. De reactie van de wijkagent spreekt ook voor zich, hij heeft er regelmatig gelaserd en meer kan hij niet

doen. Zijn laatste opmerking dat er toch iets structureels moet gaan gebeuren noemt hij niet bij naam, maar een goede verstaander heeft maar een half woord nodig. Er zal wellicht een oplossing moeten komen in combinatie met actie vanuit zijn vakgebied, aldus de wijkagent. Voor de Dorpsraad betekent dit dat het bestuur er genoeg tijd in gestoken heeft en er ook van doordrongen is dat er op vele trajecten in Andel te hard wordt gereden en dus niet alleen in de Kammetweg. Het traject Kammetweg hebben we alleen opgepakt omdat het nog een lopend onderwerp was waar geen duidelijke uitspraak over bestond en nu dus wel.



Bordje bij beeld

Via Teus van Tilborg is de betekenis van dit beeld achterhaald en via wethouder Van Vugt is er een bordje bij geplaatst. Ja, je moet er wat voor doen wat anderen meer dan 25 jaar verzuimd hebben.

Het beeld is in 1987 geplaatst bij de Notenhoff en is gemaakt door kunstenaar Ton Koops uit Giessen. Het beeld is 2,25 meter hoog en is uit plaatstaal vervaardigd en symboliseert "geborgenheid en beschutting". Over enkele jaren worden er geen bordjes meer geplaatst, maar kan door een QR-code te scannen de betekenis achterhaald worden. Ton Koops woont nu al vele jaren in IJzendijke.

Stroomverdeelstation Enexis

We schreven al eerder dat Enexis op de locatie aan het begin van de Middenweg een transformator gaat

DORPSRAAD ANDEL (vervolg)

plaatsen. Hieronder een afbeelding als voorbeeld hoe het gebouw er uit kan gaan zien.



De kleur groen heeft de voorkeur voor het transportstation gezien de omgeving.

Bestemmingsplan fase IV dr. Esseveldlaan/Koolmeespadij

Half november is de Dorpsraad uitgenodigd voor een onderhoud met Bouwlinie en de gemeente over de 2x 6 te bouwen woningen. We zijn benieuwd hoe de rijtjeswoningen er uit gaan zien. Dus er zit beweging in, waarbij wij er vanuit gaan dat gereageerde belangstellenden zo snel mogelijk geïnformeerd worden, hoewel dat nog geen inschrijving betekende.

Transferium Curio Hoge Maadijk

Als bestuur schrokken wij van het bericht dat de provincie de realisatie op losse schroeven heeft gezet.

De provincie geeft aan dat zij werken aan een nieuwe concessie voor het openbaar vervoer, tussen 2025-2035. Tot 2025 verandert er niets, tot grote zorg van het gemeenbestuur en het schoolbestuur van Curio Prinsentuin wordt een groot deel van de 8 scholierenlijnen geschrapt. 350 leerlingen maken er gebruik van. Maak maar gebruik van het Openbaar Vervoer schrijft de provincie.

Welk Openbaar Vervoer dan? Eerst subsidie in een project steken en het uitvoeren van het plan onmogelijk proberen te maken. Zo zijn er nog talloze vragen die bespreekbaar gemaakt moeten worden. Positief is het opwaarderen van lijn 121, de verbinding tussen Gorinchem en Den Bosch en de mogelijke nieuwe verbinding Kromme Nol-Waalwijk-Tilburg. Mooie verbeterde en nieuwe lijnen. Als je goed doordent moeten dat dan de mogelijkheden van het Openbaar Vervoer worden om bij het Curio te kunnen komen. Laten we eerst maar de gesprekken afwachten voordat we voorbarige conclusies trekken.



In Altena minder licht bij gebouwen

Dat geldt ook voor kunstwerken. Als Dorpsraad hebben wij hier natuurlijk begrip voor. Toch be kroop het bestuur een onrustig gevoel omdat dan ook het licht bij de Romboutstoren om 21.00 uur gedoofd zal worden en zoals op de foto te zien is, de kans bestaat dat

er een onveilige situatie ontstaat. We hebben dit bij de gemeente aangekaart met het verzoek de verlichting 3 uur langer te laten branden. De gemeente heeft hier positief op gereageerd omdat hier sprake is van "noodzakelijke verlichting". Wij danken de gemeente voor het begrip.

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 bij het secretariaat c.vanderlinden@hetnet.nl.

Namens het bestuur,
Frans Sterrenburg



FYSIOTHERAPIE ANDEL – BEWEGEN IS ONZE KWALITEIT

De spier als regelcentrum

(Bron: Sportgericht 2021-01)

In populaire boeken wordt het lichaam soms vergeleken met een fabriek met een top-down organisatie: de top (hersenen) bepaalt welke orders de werkvloer (spieren en orgaanstelsels) moet uitvoeren. De laatste jaren wordt steeds meer duidelijk dat de werkvloer heel wat meer invloed heeft dan werd gedacht en met name de spieren. Skeletspieren kunnen rechtstreeks met andere weefsels en organen communiceren en zo allerlei zaken regelen buiten de hersenen om. Ook hebben ze invloed op de samenstelling en het beleid van de directie, omdat signalen vanuit de spieren kunnen leiden tot structurele en functionele veranderingen in de hersenen.

De communicatie tussen verschillende weefsels en organen komt tot stand door kleine eiwitmoleculen

FYSIO ANDEL (vervolg)

(cytokines, of weefselhormonen). Deze worden door lichaamscellen afgescheiden en verplaatsen zich via de bloedbaan. Cytokines uit de spieren worden myokines genoemd.

Myokines worden vooral afgegeven wanneer de spieren actief zijn. Het type inspanning en soms zelfs welke spier actief is, bepaalt welke myokines vrij komen en in welke hoeveelheid. Myokines zorgen er o.a. voor dat de orgaanstelsels (zenuwstelsel, hart en bloedvaten, immuunsysteem, enz.) en de spieren zelf bij inspanning optimaal functioneren en op lange duur in goede conditie blijven. Regelmatige inspanning verbetert het prestatievermogen, maar bevordert ook de fysieke en mentale gezondheid.

Inmiddels zijn ruim 650 verschillende myokines ontdekt. De eerste die werd ontdekt en het meest uitgebreid is onderzocht, is interleukine-6 (IL-6). Van deze myokine zijn diverse effecten bekend die prestatie verhogend werken en de gezondheid bevorderen. Als een spier in actie komt, is IL-6 het eerste myokine dat wordt geproduceerd, wat wordt gestuurd door prikkels die te maken hebben met het vrijkomen van energie bij het aanspannen van de spieren. De hoeveelheid IL-6 die wordt aangemaakt, hangt af van het type inspanning. In het algemeen geldt dat er meer wordt aangemaakt als de arbeid zwaarder is, langer duurt en er meer spiermassa wordt gebruikt.



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, Simult (kids), Nordicwalking en Runninggroep

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



IL-6 heeft verschillende effecten. Bij inspanning werkt het ontstekingsremmend, het stimuleert de verbranding, bevordert de glucoseopname (in de spieren), stimuleert spiergroei en botvorming, onderdrukt hongergevoel, stimuleert adrenalineproductie, maakt glucose vrij (in de lever), stimuleert insulineafgifte, vertraagt het voedseltransport van maag naar darm, splitst vetten, elimineert buik vet, zet wit vet (inactief met de verbranding) om naar bruin vet (actief met de verbranding) en werkt ontstekingsremmend bij inspanning.

Zo is het bekend dat personen met ernstig overgewicht een verhoogd risico lopen op een aantal ziekten (o.a. hart- en vaatziekten, kanker, diabetes type 2) en op vroegtijdig overlijden. Het meest bepalend voor deze risico's is de hoeveelheid vet rondom de organen in de buikholte. De BMI, en de hoeveelheid vet direct onder de huid zijn minder van belang. Duurtraining kan de hoeveelheid buik vet laten afnemen, waarbij IL-6 een essentiële rol speelt. Het is misschien herkenbaar: tijdens het sporten krijg je niet snel honger, ondanks het verhoogde energieverbruik (m.u.v. de hongerklop bij uitputtende arbeid). IL-6

speelt hier op twee manieren een rol. Het onderdrukt de sensatie van eetlust of honger op centraal niveau (hersenen) en het vertraagt het transport van voedsel uit de maag naar de darmen, waardoor het gevoel van verzadiging na een maaltijd langer blijft aanhouden.

Belangrijk voor het effect is dus vooral de vorm en intensiteit van inspanning. Voor wandelen en hardlopen worden meer spieren tegelijkertijd gebruikt dan bijvoorbeeld fietsen. Hardlopen is intensiever dan wandelen, evenals 'gewoon' fietsen intensiever is dan elektrisch fietsen. Met krachttraining worden meer spieren tegelijk aan het werk gezet bij losse gewichten (dumbbells en halters), dan bij statische apparaten. Wel is het soms mogelijk dat met statische apparaten met een hogere intensiteit (gewicht) getraind kan worden voor een kleinere groep spieren.

Heeft u vragen dan kunt u langskomen of bellen voor een afspraak: Telefoon: 0183-441681 of via www.fysiotherapieandel.nl



Dè leverancier voor alle diervoeders

Vanaf 1 september voeren wij een nog groter assortiment kippen-, konijnen-, schapen-, rundvee-, en paardenvoeders van De Heus.

Wij bezorgen op vaste dagen uw bestelling aan huis, vraag naar onze voorwaarden.



Burg. v.d. Schansstraat 39, 4281 LH Andel - 0183-448154

Ma. 9.00 - 12.00 / 13.00 - 18.00 uur
Di. 9.00 - 12.00 uur
Wo. 9.00 - 12.00 / 13.00 - 18.00 uur
Do. 9.00 - 12.00 / 13.00 - 18.00 uur
Vr. 9.00 - 12.00 / 13.00 - 20.00 uur
Za. 8.30 - 16.00 uur

- Groot- en kleindiervoeders
- Dierbenodigdheden
- Ruitersportartikelen
- Bestrijdingsmiddelen
- Tuinartikelen



Opbrengst collecte

In de laatste week van september is er bij u een collectant aan de deur geweest. Zij kwamen van u een bijdrage vragen voor HandicapNL. U hebt onze collectanten niet voor niets laten lopen en we hebben het mooie bedrag van € **1081,07** met de collecte bussen opgehaald.

VERHOEVEN kleurt... aan huis!

HANDICAPNL (vervolg)

Daar bovenop kwam nog eens het bedrag dat via de QRcode is opgehaald nl. **€ 213,10** in totaal een bedrag van **€ 1294,17**. Wat een prachtig bedrag!! Wij zeggen u daarvoor: **HARTELIJK DANK**

Verder willen we onze collectanten hartelijk bedanken voor de tijd die zij hebben ingezet om in weer en wind te gaan collecteren.

U kunt HandicapNL nog steeds steunen met een gift of donatie via IBAN nummer NL89RABO0394386000 t.n.v. HandicapNL te Odijk. HandicapNL stopt niet totdat iedereen met een handicap een normaal dagelijks leven leidt. Iedereen nogmaals hartelijk bedankt.

Adri van Breugel

ANDEL IS 170 JAAR GELEDEN NOG MAAR HEEL KLEIN

door Teus van Tilborg

Wat zijn we in Andel verwend met onze infrastructuur. Zowel met de auto als de fiets is het dorp van alle kanten goed bereikbaar. Dat was vroeger wel anders. Ik moest daar-

aan denken toen ik onlangs in het Streekarchief onderzoek deed naar Andel in 1852, 170 jaar gele-



den dus. Het jaar dat Willem III koning is en de regering onder leiding staat van de liberaal Johan Rudolph Thorbecke. Het jaar ook waarin voor het eerst de postzegel wordt ingevoerd (afbeelding). In dat jaar is het dat burgemeester V. Boll van Drongelen, Heesbeen, Eethen en Genderen, het Andelse gemeentebestuur uitnodigt om in het veerhuis in Drongelen te komen voor “het beramen van een plan” om een grindweg aan te leggen van Waalwijk tot aan de Hoge Maasdijk in Andel. Daaruit blijkt dus dat er op dat moment nog geen verharde noord-zuidverbinding is. De toenmalige verbinding zal niet meer geweest zijn dan een karrenspoor. Er blijken twee alternatieven te zijn voor de plek waar de weg aansluit op de Hoge Maasdijk: over de Neer Andelsesteeg (nu Neer Andelse weg) naar de Rib en een weg eindigende of uitlopende op de Zoutendijk (nu ter hoogte van camping de Hoge Waard). De voorkeur van het gemeentebestuur gaat uit

naar de eerste variant. “Want die”, zo luidt de motivering, “leidt tot welvaart van de gemeente en tot groot gerief der ingelanden (inwoners).” Over het Zoutendijk tracé is het gemeentebestuur helder. Besloten wordt alle medewerking hieraan te onthouden. Op het kaartje is rechts de Zoutendijk te zien. Uiteindelijk is het ook de weg via de Neer-Andelsesteeg geworden. Oudere inwoners kennen deze grindweg nog wel, die via de Bakse kade en de Biesheuvel, Babylonienbroek naar Eethen liep. Enkele gedeelten zijn nog als de vroegere grindweg te herkennen.

Over wegen gesproken. In 1852 bedraagt de lengte van de straten in het dorp 3110 meter en die zijn niet bestraat, maar begrind. Aan het begin van het jaar telt het 842 inwoners. Als aan het eind van het jaar de balans wordt opgemaakt wordt vastgesteld dat 42 kinderen geboren zijn, waarvan één levenloos.



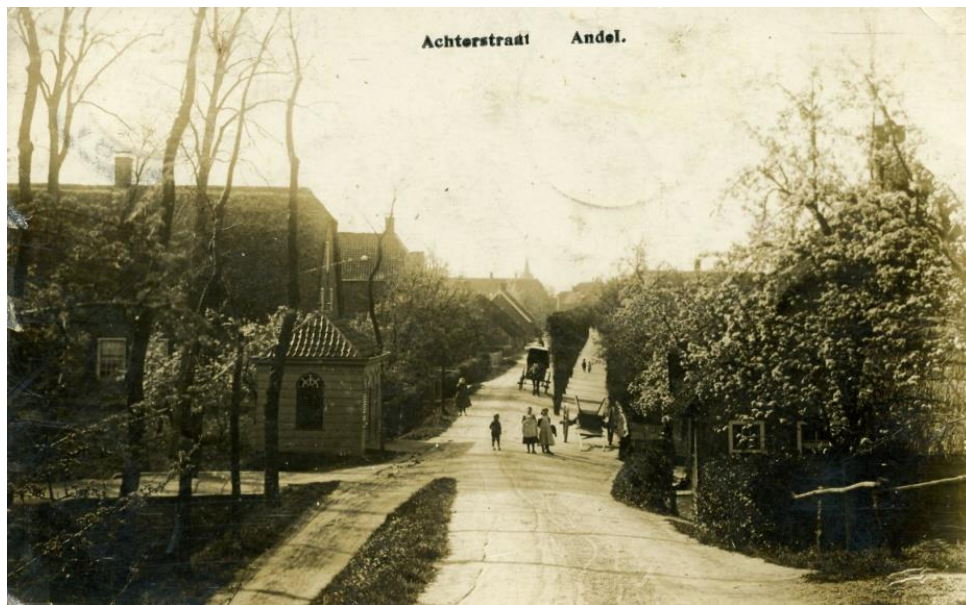
ANDEL IS 170 JAAR GELEDEN NOG MAAR HEEL KLEIN (vervolg)

In verhouding met het aantal inwoners valt het aantal overledenen op: 30 (hierin niet inbegrepen het doodgeboren kind). 40 personen vestigen zich en 26 vertrekken naar elders. Maar liefst 26 huwelijken worden voltrokken. Het gemeentebestuur concludeert dat gedurende de laatste vijf jaar de bevolking binnen de gemeente langzaam vooruit gaat. De begroting verwacht fl. 6584,27 aan inkomsten en fl. 6376,00 aan uitgaven. Een sluitende begroting dus. Melding wordt gemaakt van het oprichten van de oprichting van een bijkantoor van de Spaarbank van het Departement Heusden der Maatschappij tot Nut van 't Algemeen. Raadslid A. Mijnlieff en gemeentesecretaris A.J. Kramer zitten in het bestuur.

Begraafplaatsen

Er zijn twee begraafplaatsen: In Neer Andel (Benedeneind) bij de Romboutstoren waar 24 personen begraven worden en in Op Andel (Boveneind), bij de huidige hervormde kerk waar zeven personen begraven worden. De begraafplaats bij de Toren bestaat uit twee gedeelten: een algemene en een kerkelijke van de Nederlandse Hervormd Kerk. Alle begraafplaatsen verkeren in goede staat. Het onderwijs aan de kinderen wordt gegeven aan een openbare lagere school. Een christelijke school komt er pas in 1879, waarna de openbare wegens gebrek aan leerlingen wordt opgeheven. Het personeel bestaat uit een hoofd- en een hulp-onderwijzer. Het leerlingenaantal varieert in de loop van het jaar. In januari zijn het er 121 en dan zien we het teruglopen naar 96 in oktober.

Als eigendommen, voor de publieke dienst bestemd, heeft de gemeente naast de school en de toren niet veel eigendommen, zo blijkt. Een brandspuithuisje (links op de foto) en twee kleine woonhuisjes "staande op een der



achterbuurten van de gemeente." Ze worden bewoond door armlastige bewoners. Er is weliswaar armoede in het dorp, maar er wordt weinig achteruitgang waargenomen. Er zijn vier vaste bededen, personen die bijstand ontvangen zouden we nu zeggen en elf tijdelijken. Die krijgen financiële steun voor kleding, brandstoffen en begrafenis kosten.

Kinderen van behoeftige ouders gaan gratis naar school. Inwoners zonder werk en dus zonder inkomsten, krijgen werk op de landerijen van de gemeente. Veelal is dat in het Andels Broek, zuidelijk van het dorp.

Gemeenteraad

De gemeenteraad bestaat uit zeven personen. De burgemeester is de voorzitter, maar heeft geen stemrecht. De raadsleden worden vanuit de bevolking gekozen. Het aantal dat een stem uit mag brengen is beperkt. Dit is alleen toegestaan aan mannen ouder dan 23 jaar die een bepaald bedrag aan belasting betalen. Dat bedrag kon per gemeente verschillen en varieerde tussen de 20 en 160 gulden. Voor Andel betekent dit in 1852 dat slechts 58 mannen mogen stemmen en daardoor de samenstelling van de raad bepalen. In dit jaar bestaat de raad uit Sander Naaijen, de rijkste man in het dorp, Christoffel van Andel, Arie van der Blom van Herwijnen, Antonie Smits, Huijbert van Waardhuizen, Arie Mijnlieff en Jan de Fijter Mzn. Naaijen wordt

dit jaar burgemeester als opvolger van C van Andel Czn. Een gemeentehuis zoals wij dat kennen is er niet. Het eerste gemeentehuis met kantoor (secretarie) en raadszaal wordt in 1925 gebouwd aan de Achterstraat, nu Burgemeester van der Schansstraat en bestaat niet meer. Daarvoor wordt een ruimte bij een particulier gehuurd, zo ook in 1852.

Andel is een rivierdorp. Dan kun je ook schippers verwachten. Dat is ook zo. Er staan vier schepen van meer dan een tien ton geregistreerd. Er is één vaste beurtschipper die met een schip van 43 ton een wekelijkse dienst tussen Andel en Rotterdam onderhoudt voor het vervoer van personen en goederen. Schippers zonder een vast beurt hebben schepen met een omvang van 42, 61 en 79 ton. Dagelijks doen enkele stoomboten het dorp aan.

In het jaarverslag valt verder nog te lezen dat een veldwachter is benoemd en dat dit de voornaamste verandering in het personeel is. Ook wordt een brand op 3 augustus gememoreerd, waarbij twee gebouwen, bewoond door drie gezinnen, in de as zijn gelegd. De oorzaak is aan onzorgvuldigheid toe te schrijven.

Bronnen: Verslag over de toestand van de gemeente over 1852 en de raadsnotulen over dat jaar bij het Streekarchief Langstraat Heusden Altena in Heusden.

ANDELS FANFARE CORPS

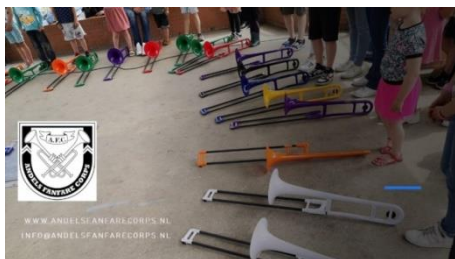
Er staan veel mooie dingen op de planning voor onze orkesten de komende periode. Lijkt het je leuk om met ons mee te spelen? Stuur een email naar [in-fo@andelsfanfarecorps.nl](mailto:info@andelsfanfarecorps.nl) en dan maken we graag kennis!

Darttoernooi

Op 11 november organiseert AFC i.s.m. Brutusdarts haar jaarlijkse Darttoernooi Open Andel. Dit zal een erg gezellige avond darten worden. Wil je meedoen? Schrijf je in op de avond zelf of nu alvast via <https://www.stichtingbrutus.nl/toernooi-agenda/open-andel/>.

Music Ael

Zorg dat jij er dit jaar bij bent om ondergedompeld te worden in een muzikale beleving die zijn weerga niet kent. Op 19 november wordt de muzikale omlijsting in ieder geval verzorgd door het AFC, aangevuld met (bekende) artiesten. Georganiseerd door de Oranjevereniging Juliana Andel.



Nieuwjaarsconcert

Het jeugd en groot orkest van AFC verzorgen samen op 7 januari een concert om 2023 muzikaal in te luiden. Op dit concert worden ook de jubilarissen van de afgelopen jaren gehuldigd.

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. Wil je een instrument leren bespelen? Neem dan contact op via [in-fo@andelsfanfarecorps.nl](mailto:info@andelsfanfarecorps.nl)

Marit van der Ham



Opbrengst collecte

In de week van 17-22 oktober jl. is in Andel gecollecteerd voor het project 'Zonnepanelen' voor de school in Kenia'. De opbrengst is € 1181,65. 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.



Van Koffie-huis De Buurvrouw uit Wijk en Aalburg hebben we een cheque van €

4103,- mogen ontvangen. Zij hebben de winst van het afgelopen kwartaal voor onze stichting bestemd.

Bedankt Koffie huis De Buurvrouw, maar ook alle gasten en vrienden voor het bezoek aan het koffiehuis.

Het ontvangen bedrag wordt ook besteed aan zonnepanelen op de daken van de jongens en meisjes slaapzaal.

Vorig jaar is er gecollecteerd voor een boomgaard bij de school, zodat de kinderen elke dag een stukje fruit kunnen gaan krijgen. Het duurt natuurlijk wel een tijdje voordat alle stekjes tot bomen zijn uitgegroeid



zodat zij vrucht dragen, maar de eerste tekenen zijn al duidelijk zichtbaar.



Ondersteun een kind

U kunt een kind ondersteunen voor € 125,- per schooljaar en dat hij of zij dan intern op school kan verblijven. Deze kinderen zijn wees, half wees, verwaarloosd, komen een één ouder gezin of uit een heel groot gezin met veel kinderen. De lijst met namen wordt door de leerkrachten samengesteld, want zij kennen de kinderen en de gezinnen. Er zijn nog veel kinderen die op een sponsor wachten.

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

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



ORANJEVERENIGING JULIANA

Terugblik Lampionnenoptocht

Wat een gezellige drukte was het weer! Veel ouders waren met hun kind(eren) van de partij tijdens de lampionnenoptocht. En zoals je op de foto kunt zien hadden sommigen hun eigen draai gegeven aan het begrip 'lampion', leuk hoor. Met de bekende muziekauto van Verhoeven voorop en een hele stoet kinderen er achter, heeft iedereen kunnen genieten van de blije gezichtjes. Na zo'n eind lopen hadden de kinderen wel wat lekkers verdiend. Bedankt dat jullie er waren !!!

MusicAel zaterdag 19 november

De voorbereidingen zijn al in volle gang. AFC is druk aan het repete-

ren en de artiesten kijken uit naar 19 november aanstaande.

Als bestuur houden we de kaartverkoop hoopvol in de gaten. Mensen die al eens geweest zijn weten wat MusicAel is en die zorgen dat ze ook dit jaar weer op tijd een

kaartje in hun bezit krijgen.

Wat kunt u nou verwachten tijdens een avondje MusicAel?

Genieten van de meeslepende klanken van het AFC die tal van bekende musicaltoppers spelen. En dan ook nog de bekende zangers Tony Neef en Jasper Taconis en zangeres Nadia de Cloe die prachtig zingen, zodat u kippenvel krijgt. En kunt u het niet laten, zing dan gerust mee. Krijg dus geen spijt achteraf dat je niet geweest bent en koop snel een kaartje bij Drogisterij Verbeek of de Spar ! Prijs € 10,- p.p.

Veel gehoorde opmerkingen: 'In één woord, FANTASTISCH'. 'Hier hoeft je niet voor naar het Carré of Circustheater'; 'De volgende keer neem ik mijn vriendinnen mee voor zo'n gezellige avond'; 'Wat een prachtig concert'. Vanaf 19.30 uur zijn de deuren van de Voorhof open aan de Julianastraat en om



ORANJEVERENIGING JULIANA (vervolg)

20.00 uur is de aanvang van Musi-cAel. Komt u/jij ook !?

Kerstbingo vrijdag 9 december

Vrijdag 9 december laten we de bingomolen weer draaien! Tafels vol met prijzen zodat bijna niemand zonder weg hoeft te gaan. En dan de hoofdprijs van deze bingo: het Mega December Survivalpakket. Wie wil die nou niet mee naar huis nemen. Neem gezellig iemand mee! Vanaf 19.30 uur is 't Buitenhoff open. Om 20.00 uur stijgt de spanning en begint te Bingo. Prijs bingokaart is € 15,-.

Winterwonderland editie 2022

Johoho..... ook dit jaar gaan we het Winterwonderland organiseren in december. Denk nog even terug aan vorig jaar, hoeveel glunderende gezichten je voorbij hebt zien komen tijdens die avond (vooral in het Aelse Bos). Ideeën zijn er weer genoeg en de uitwerking is van start.....het belooft ook dit jaar weer onvergetelijk te worden. In de volgende Aktu-Ael meer informatie.

Facebook

Er was eens een hacker.... Misschien hebt u het al opgemerkt, onze Facebookpagina is gehackt. Gelukkig hebben we de foto's nog, dus zulke kwade bedoelingen heeft hij/zij niet gehad. Maar echt blij word je daar niet van. Intussen hebben we een nieuwe pagina ge-

maakt. Dus wil je ons 'liken' en 'volgen', zoek dan even op Oranjevereniging Juliana Andel. De pagi-



na met ons nieuwe logo is de nieuwe !!! Op die manier mis je niets van onze komende evenementen en kun je terug kijken naar de foto's.

Glasvezel in Andel

Delta heeft Sparta '30 en Oranjevereniging Juliana benaderd om mensen 'warm' te krijgen voor glasvezel. We merken dat veel mensen nog twifelen of vragen hebben. Maak daarom gebruik van de informatieavonden en laat je goed voorlichten over glasvezel. Wil je glasvezel gratis bij je binnen hebben, meld je dan nu aan via één van genoemde verenigingen bij Delta of Caiway. Hiermee verdien je zelf € 25,- en wij als vereniging € 50,- !!!

2023

Als bestuur en werkgroep zijn we al weer aan het nadenken over de Dorpsquiz en de feestweek in april 2023. Ideeën zijn natuurlijk altijd welkom ☺.

Lid worden van Oranjevereniging Juliana

Heb jij je nieuwe burens al gevraagd of ze lid zijn van onze vereniging? Ben je zelf al lid? Allemaal nee? Voor € 15,- per jaar per adres steunt u ons en doen wij ons best om Andel een stukje leuker en gezelliger te maken. Stuur daarom snel een mailtje naar w.steenhoven1@kpnplanet.nl, of maak gebruik van het inschrijfformulier op onze website www.ovjuliana.nl. Natuurlijk mag je ook een PB'tje sturen via Facebook of een DM via ons Instagram-account [ov_juliana_andel](https://www.instagram.com/ov_juliana_andel).

Bestuur Oranjevereniging Juliana Andel



Beste dorpsgenoten, hierbij een berichtje van PCOB-afd. Andel. In september en oktober hebben wij onze ledenmiddagen gehad. Met veel plezier zijn we met de Hank-omotief richting Dussen gereden en hebben daar een bezoek gebracht aan de Black Angus Farm. Zeker een bezoekje waard. In oktober hebben we een stukje geschiedenis opgehaald over de "Sint Elisabeth vloed", waaruit de Biesbosch is ontstaan. Een heel fijne middag.

Onze Advents en Kerst middag is op 14 december, deze middag wordt door eigen leden verzorgd. We gaan deze middag herdenken dat onze Heer Jezus is geboren. Met elkaar gaan we zingen en lezen over de geboortegeschiedenis. De middag wordt gehouden in de Schutskooi en begint om 15.30 uur. We sluiten de middag af met een broodmaaltijd en hiervoor vragen wij een kleine vergoeding van € 10,- p.p. U kunt zich opgeven door het geld over te maken op rek.nr. NL58RABO0124105467 t.n.v. PCOB-afd. Andel. **U bent van harte welkom!!!**

Wij proberen als PCOB-afd. Andel een actieve vereniging te zijn die



Wilt u een prettig binnenklimaat?

Zowel koelen als verwarmen!



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



PCOB ANDEL (vervolg)

op komt voor de belangen van Seniores. **Dit kunnen wij niet zonder U!!** Wij zijn op zoek naar actieve leden die ons als vereniging en bestuur komen ondersteunen.

U kunt zich opgeven bij:

Adri van Breugel, Hoefweg 8a, 4281 NK Andel, tel. 06-47549490.

In deze tijd waarop veel mensen steeds ouder worden en daarbij de nodige problemen ondervinden, is het goed om u te laten informeren. Vooral over wonen, eenzaamheid of andere mogelijkheden die betrekking hebben op het ouder worden. Bij de Telegraaf was een bijlage: Bewust ouder worden, gericht op mensen boven de 50 jaar. Wij willen u graag wijzen op onderstaand bericht.

Alles om te genieten voorbij de 50. (lees hier de publicatie, gedistribueerd door de Telegraaf).

We gaan steeds gezonder en ambitieuzer met pensioen. Als je stopt met werken, is er zoveel te doen. Een steeds grotere groep ouderen staat midden in het maatschappelijke leven. Niet zo gek, want 70 is het nieuwe 60. Na je pensioen heb je nog een heel leven voor de boeg. De derde fase, wordt deze levensfase ook wel genoemd. Je kunt niet vroeg genoeg beginnen om na te denken over de invulling van die tijd. Na een leven van werken en zorgen volgt de ruimte in de agenda om plannen te maken en te genieten.

Dat doe je graag in goede gezondheid en met genoeg financiële vrijheid. Jan Slagter van Omroep MAX vertelt in een interview dat daarvoor de nieuwe pensioenwet van tafel moet. Veel valt of staat met een goede gezondheid. Een staaroperatie kan helpen weer goed te zien, vaak zelfs zonder bril. Preventief onderzoek zorgt voor tijdige opsporen van ouderdomskwalen en genoeg bewegen helpt tegen botontkalking. In deze editie van **Topic** met als thema 'Bewust ouder worden' leest u inspirerende verhalen over hoe u het maximale uit uw leven haalt.

Via internet kunt u het hele blad lezen!!

Namens het bestuur,
Adri van Breugel

VROUWEN IN DE HISTORIE VAN ALTENA EN HEUSDEN

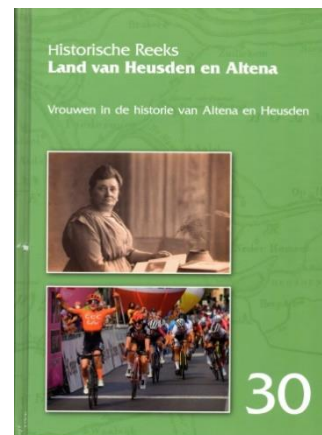
door Teus van Tilborg

Net als in veel andere dorpen in het Land van Heusden en Altena was er ook in Andel een afdeling van de Nederlandse Christen Vrouwenbond (NCVB), later gewijzigd in Passage. De meeste afdelingen behoren intussen tot het verleden. Ook de Andelse die tussen 1946 en 2003 actief was. De geschiedenis van de vrouwenorganisaties in onze streek is te lezen in deel 30 van de Historische Reeks Land van Heusden en Altena die als titel heeft meegekregen *Vrouwen in de historie van Altena en Heusden*.

In dit verrassende boek wordt het optreden van vrouwen in al zijn facetten beschreven, met thema's als de rol van de huisvrouw en vrouwen die in godsdienstig opzicht

hun eigen weg gingen. Met boeiende verhalen over gravin Jacoba van Beieren die geconfron-

teerd werd met haat en geweld en Walburgis van Nieuwenaer, de echtgenote van de door Alva gedode Heer van Horne. Over Anthonetta van Calcar, die lid was van het patriottisch leesgezelschap in Heusden, de vrouwen van Kleidorp (Genderen) en de klederdracht van vrouwen uit Veen. Over Toontje Sprenger, die in 1939 lid werd van de gemeenteraad van De Werken en Sleeuwijk, de schrijfster Mink van Rijsdijk uit Uitwijk en de schrijfster Geertje Gort uit Oudendijk. Over de Zusters Franciscanessen in Woudrichem, de Moedermavo, een vorm van tweedekansonderwijs, en Adrie Werther-van Suijlekom, die meer dan 20 jaar actief was in de gemeentepoli



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**

VROUWEN IN DE HISTORIE VAN ALTENA EN HEUSDEN (vervolg)

tiek. Fientje Bax vertelt hoe ondernemende vrouwen door samen te werken en kennis te delen Altena verrijken. Deze betrokkenheid en creativiteit blijken ook uit het artikel over de talrijke vrouwenorganisaties in de regio. Enkele bijzondere vrouwen, zoals minister Carola Schouten, wielerkoningin Marianne Vos en kunstenaar Els Rutgers maken deze van veel illustraties voorziene bundel compleet. Deel 30 is de laatste uitgave van de Reeks, die in 1990 begon.

Het boek is in Andel bij drogisterij Verbeek aan de Beatrixstraat voor € 20,- te koop.

IS EEN KOUD HUIS GEZONDER?

De energieprijzen stijgen, dus we gaan bezuinigen op het energieverbruik. Bijvoorbeeld door de temperatuur een graadje lager te zetten en zo de stijgende stookkosten wat te dempen. Maar is dat wel goed voor je gezondheid? Zes feiten.

1 WHO: 18 °C, soms wat hoger De



Dé Bezorgpoelier van Altena!

- De lekkerste kipproducten
- Diverse BBQ producten
- Gratis thuisbezorgd
- Uiterlijk woensdag besteld, donderdag in huis
- Spaarzegelsysteem voor korting
- Gratis mes bij bestellingen vanaf €100,-
- Makkelijk bestellen via de webshop, of via whatsapp

Fa. P. Brugmans & Zn.
Distributiestraat 63
4283 JN Giessen
0183-441532
info@brug-ei.nl

Bestellen via WhatsApp
06-42246318

www.brug-ei.nl

Wereld Gezondheidsorganisatie is de autoriteit als het gaat over gezondheid. Over de gezondste kamertemperatuur verscheen in 2018 een rapport. Daarin wordt een temperatuur van 18 °C aanbevolen. Dat is een veilige temperatuur waarbij de gezondheid van de meeste mensen goed gedijt, ook als het buiten koud is, aldus de WHO. Over de maximum temperatuur is minder eensgezindheid, die wordt geschat op 21 tot 32 °C.

2 Ouderen mogelijk een graadje hoger De WHO zegt in datzelfde rapport dat die kamertemperatuur van 18 °C mogelijk niet de meest gezonde temperatuur is voor bepaalde doelgroepen. Ouderen, jonge kinderen, mensen met een hart- of longziekte of mensen met een andere chronische ziekte kunnen hogere temperatuur nodig hebben dan 18 °C. Bijvoorbeeld omdat zij vaak meer uren binnenshuis doorbrengen. Of omdat hun lichaam zich minder goed aanpast aan een te lage of te hoge temperatuur. Maar hoe dit precies zit, moet beter worden onderzocht, aldus de WHO.

3 Kou stimuleert de vetverbranding Als je de kamertemperatuur op 18 graden of lager zet, gaat je lichaam bruin vet aanmaken, zegt Wouter van Marken Lichtenbelt, hoogleraar ecologische energetica en gezondheid aan de Universiteit Maastricht, tegen dagblad Trouw. Bruin vet zorgt ervoor dat er meer energie vrij komt uit je voeding en vetweefsel. Je lichaam 'stookt' zichzelf dus beter warm en je vetverbranding gaat omhoog. Kou helpt je zo ook om niet te zwaar te worden, wat weer goed is voor de gezondheid.

4 Mogelijk stimuleert kou het immuunsysteem Er is nog geen duidelijk wetenschappelijk bewijs dat ons immuunsysteem beter werkt door blootstelling aan kou, zegt Van Marken Lichtenbelt. Maar er zijn wel interessante aanwijzingen. 'Het heeft een positief effect op de



Inspecteur Hoezo zoekt het uit!
(theater voor de basisschooljeugd)



13 november om 14.30 uur
in de Gereformeerde Kerk in Andel

Dit is een initiatief van de drie Gezamenlijke Kerken in Andel.
De collecte-opbrengst is voor Mercy Ships



doorbloeding, de werking van harten bloedvaten en ook suikerhuishouding verbetert'.

5 Je lichaam kan wennen aan een lagere kamertemperatuur Dat zegt biofysicus Boris Kingma, die er onderzoek naar deed, tegen EénVandaag. Tien mensen werden 6 uur per dag blootgesteld aan een kamertemperatuur van 15 graden. Op dag 1 zat iedereen te rillen, maar na 10 dagen begon de frisheid te wennen. Volgens Kingma staat nog niet vast of het gezonder is om de temperatuur zo ver te laten zakken. 'Er zijn wel veel aanwijzingen dat juist variatie in temperatuur goed werkt. Omdat je dan niet alleen de warmteproductiekant van je lichaam aanpakt, maar ook de bloedvaten traint in koude en warme situaties.'

6 Kou maakt je niet verkouden Van kou alleen word je niet verkouden. Dat doet een verkoudheidsvirus, waarmee je besmet raakt. Waarom zijn we dan toch massaal verkouden, als het buiten kouder wordt? Dat komt doordat we meer uren binnen zitten en minder goed luchten. Zo dragen we het verkoudheidsvirus makkelijker aan elkaar over. Daarbij wordt je afweer ook wat lager als je het koud hebt.

Bron: PlusOnline

KOMENDE EVENEMENTEN



ORANJEVERENIGING

Juliana
ANDEL

ZATERDAG
19
NOVEMBER

MUSICAEL

LOCATIE
19.30 UUR
20.00 UUR

DE VOORHOF
ZAAL OPEN
START MUSICAEL

VRIJDAG
09
DECEMBER

KERSTBINGO

LOCATIE
19.30 UUR
20.00 UUR

'T BUITENHOFF
ZAAL OPEN
START KERSTBINGO

ZATERDAG
17
DECEMBER

WINTER WONDERLAND

18:30 UUR START BIJ DE ROMBOUTSTOREN

ZET DEZE
DATA IN JE
AGENDA!

VOLG ONZE SOCIAL MEDIA KANALEN VOOR MEER INFO!



/oranjeverenigingjuliana



/ov_juliana_andel