

De Gaanderbode

November 2022 Jaargang 6 nr. 7

Kom jij ook zwerfafval opruimen op 5 november?

Zwerfafvaldag voor kinderen

Wie gaat er mee op zwerfafval jacht? Dit kan op **zaterdag 5 november**. De zwerfafvalgroep van Gaanderen houdt dan een kindermiddag. Alle kinderen krijgen een oranje hes. Gewapend met eventueel handschoenen, een grijpstok en een vuilniszak gaan we op jacht naar zwerfafval. Voor onze mooie natuur. Daar hoort geen rotzooi in te liggen. Op deze manier kun je dieren redden, die zich hadden kunnen verwonden aan blikjes, of in plastic zakken waren gekropen en er niet meer uit konden. Ook worden onze dorpen en steden veel aantrekkelijker om fijn in te wonen. Samen kunnen we hieraan meehelpen.

Zaterdag 5 november beginnen we om 14.00 uur vanaf het Gaanderhuus aan de Hoofdstraat 11A in Gaanderen. Voor alle kinderen van 6 tot 14

jaar
(tot
10
jaar
sa-



men met een volwassene). We gaan dan eerst zwerfafval zoeken. Daarna komen we weer bij het Gaanderhuus. Hier genieten we van een drankje met wat lekkers. Ook spelen we hier een Kahoot spel. Voor dit spel heb je een smartphone nodig. Hiermee kun je een klein prijsje winnen. We zijn rond 16.30 uur klaar.

Doe jij ook mee? Geef je dan op, zodat we weten hoeveel materiaal we nodig hebben. Dan maken we er met zijn allen een gezellige middag van. Geef je op via een telefoontje of bericht op tel. 06-42045915 of via ons e-mailadres: zwerfafvalgaanderen@gmail.com

PIETEN PARTY!

met Sinterklaas
GAANDEREN

ZONDAG 13 NOVEMBER
CLUBGEBOUW SCHUTTERSGILDE
ST. MARTINUS GAANDEREN

AANVANG 14:00 UUR GRATIS ENTREE
MEER INFORMATIE: WWW.FACEBOOK.COM/SINTINGAANDEREN



Wat doet u met de feestdagen?

Hapjesschalen
Salades
partypannen
tapas

Ons gehele assortiment is te bekijken en bestellen via
www.dsrfood.nl

Bezorging of afhalen ook mogelijk op 4 & 5 december
24, 25 & 26 december
31 december

DSRfood Doetinchem

Rekhemseweg 144, 7004 HD Doetinchem
www.dsrfood.nl of doetinchem@dsrfood.nl

60 + 2 jaar T.T.V. Odion



2 jaar later dan gehoopt kunnen we eindelijk het 60 jarig bestaan van T.T.V. Odion vieren!

Dit doen we middels een reünie. De

afgelopen jaren is er veel veranderd bij Odion. Zo hebben de zaal en de kantine een nieuw jasje gekregen. Maar één ding is nooit veranderd en dat is de gezelligheid.

Via deze weg willen wij alle leden en oud leden uitnodigen.

Zaterdag 12 november vanaf 20:00 uur aan de Korte Huitinkstraat 15 in Gaanderen.

Tijdens de reünie zullen er enkele speeltafels staan zodat er ook een mogelijkheid is om nog een balletje te slaan.

Aanmelden kan tot 10 november via ttv.odion@hotmail.com



Zondag 13 november is er weer de Pieten Party! In het schutterijgebouw is er voor kinderen van alles te doen om de aankomst van Sinterklaas en zijn Pieten in Nederland te vieren.

Kinderen kunnen op de Pieten Party dansen op Sinterklaasmuziek van de DJ, knutselen, zich laten schminken, meedoen met de Pietengym en nog veel meer.

De deuren gaan open om 13.45 uur. Dan kunnen de kinderen hun ingekleurde kleurplaat inleveren bij de pieten voor de kleurwedstrijd. Deze kleurplaat krijgen alle kinderen in de onderbouw mee vanuit de scholen in Gaanderen. Ze zijn ook verkrijgbaar bij Co-

op Gaanderen en Koenders 't Ware Huis Gaanderen.

Rond 14.00 uur trapt meneer Hugo de Pieten Party af, samen met de burge-meester van Doetinchem.

Rond 15.00 uur is de prijsuitreiking van de kleurwedstrijd door Meneer Hugo en Sinterklaas.

De entree is gratis en voor papa en mama is de kantine van het clubgebouw geopend. Dus kom zondag 13 november naar de Pieten Party in het Clubgebouw van Schuttersgilde St. Martinus Gaanderen, Pelgrimstraat 59 -B.

De Pieten Party is georganiseerd door een aantal vrijwilligers in samenwerking met de Dorpsraad Gaanderen.



Dorpsraad en -daad

Ondernemers in Gaanderen

Een dorp als Gaanderen is niets zonder z'n ondernemers. Of dat nu winkels zijn, grote en kleine bedrijven, in een gebouw of er buiten, zelfstandig werkend of met personeel, we hebben er allemaal mee te maken. We kopen de producten, nemen diensten af en we verdienen er ons geld zodat we daar weer van kunnen leven. Je zou kunnen zeggen dat scholen en zorginstellingen er ook bij horen (of gemeentelijke diensten) maar volgens google zijn dat niet-economische instellingen met een algemeen belang. Ondernemingen moeten winst maken om te kunnen groeien en ontwikkelen. Daar hebben scholen, gemeentes e.d. belastingcenten voor.

OFG (Ondernemers Federatie Gaanderen)

Geen algemeen belang hebben wil niet zeggen dat je niets wilt doen voor een dorp in het algemeen. In dat dorp wonen namelijk vaak de mensen die voor jou werken en die hebben ideeën over hoe ze hun vrije tijd, dus buiten het werk om, willen besteden. Gaanderen heeft een rijk verenigingsleven. Die een lage contributie kunnen hanteren omdat er ondernemers zijn die ze een handje helpen. Daarvoor willen ze vaak alleen maar terug dat jij hun wat naamsbekendheid bezorgt door het plaatsen van reclame. Logisch, want

alles wat ze doen moet bijdragen aan de groei en bloei van het bedrijf. Winkeliers doen dat ook.

Daarom hadden we in Gaanderen jaren een Ondernemers Federatie (OFG) die jaarlijks terugkerende activiteiten organiseerde voor het dorp. Uiteraard om daar zelf ook wat aan te hebben. Gratis en voor niks konden kinderen en ouders genieten van de intocht van de Sint, was er een gezellige kerstmarkt en natuurlijk ook nog het Pleinenfeest. Je bent zo gewend dat het er is en je vraagt je eigenlijk ook niet af wie dat organiseert. Want dat er kosten mee gemoeid zijn is logisch, maar het moet ook bedacht, gepland en uitgevoerd worden. Komen er dan steeds minder ondernemers die er belang bij hebben het te organiseren en ook nog de tijd ervoor (dit soort activiteiten hebben niet de hoogste prioriteit) willen vrij maken, kan het zijn dat het stopt. Geen OFG meer, geen activiteiten, wel een algemeen belang.

Verbinding

Want deze activiteiten verbinden mensen met elkaar. Simpelweg omdat je elkaar daar ontmoet. En zo eens met elkaar praat. En dat laat een dorp groeien en bloeien. Dat maakt het leven leuk, dus daar doen we het voor. De vraag is alleen: Wie?

Dorpdeale Gaanderen

Verbinding en ontmoeten is ook het belangrijkste thema van de **Dorpdeale voor Gaanderen**, waar we als dorpsraad bij betrokken zijn. Nu kun je natuurlijk zeggen: regel daar dan ff in dat die dingen weer georganiseerd worden. Probleem opgelost. Deze deal is eigenlijk niet meer en niet minder dan een mooi in elkaar gezet plan, waar we financiering voor kunnen krijgen om het uit te voeren.

Om een plan uit te voeren heb je mensen nodig. Een plan voor Gaanderen kan het best worden uitgevoerd door mensen die er wonen, werken, leven. Want zij weten het best wat ze nodig hebben om het leven leuk te maken. Dat gaat verder dan Sint en kerst.

Pieten Party 13 november

Er zijn altijd mensen die wel iets willen doen en de handen uit de mouwen steken om het ook een keer te doen. Dus gelukkig kunnen we zeggen: HIJ KOMT! Ook dit jaar weer. Onder de vlag van de Dorpsraad hebben een aantal fanatieke Sinterklaasfans een fantastische **Pietenparty** mogelijk gemaakt op **13 november in het clubgebouw van schutterij Sint Martinus**. Wij wensen alle kinderen en ouders van Gaanderen een hele fijne middag.

Dag van de ondernemer 18 november

Nog even terug naar de ondernemers van Gaanderen. Die zetten wij graag in het zonnetje en wel op **vrijdag 18 november 2022 van 16.00 – 19.00 in de culturele zaal van Sporthal de Pol**. Doel van de dag is ondernemers te waarderen voor hun werk en ze ook weer eens met elkaar in gesprek te brengen. Te verbinden. Als belangrijk onderdeel van ons dorp, zien wij als dorpsraad graag dat zij elkaar vinden en elkaar kunnen versterken en laten groeien. Een bloeiende economie zorgt voor reuring in ons dorp. Dat maakt het leven leuk.

Geen uitnodiging gehad of gezien? Voel je dan bij deze uitgenodigd en kom gezellig mee doen.

Meer info is te vinden op www.dorpsraadgaanderen.nl Welke sprekers er precies zijn die onderdeel zullen zijn van een leuke quiz (met prijzen!) maken we deze week bekend.

Aanmelden

Iedere KVK-ingeschreven ondernemer met een vestiging in de gemeente Doetinchem of op bedrijventerrein Akkermansweide kan zich aanmelden.

Dit kan door een mail te sturen naar economie@doetinchem.nl met uw naam en bedrijfsnaam. Aanmelden kan tot uiterlijk vrijdag 11 november.

Stedenbouwkundige visie voor locatie Augustinusschool vastgesteld

Op 18 oktober heeft het college van burgemeester en wethouders de stedenbouwkundige visie 'Het Augustinuspark' vastgesteld. De stedenbouwkundige visie is de basis om het plan voor de locatie van de Augustinusschool verder uit te werken tot een groene parkachtige woonwijk.

In de visie is ook het aanliggende gedeelte van het voormalige St. Jozef complex aan de Rijksweg opgenomen. De twee gebieden zijn op deze manier op elkaar afgestemd, maar kunnen ook onafhankelijk van elkaar ontwikkeld worden. Er komt een mix van verschillende woningtypen die past bij Gaanderen. De locatie van de school wordt als eerste uitgewerkt. Er zijn ongeveer 25 woningen gepland voor de jongere en de oudere bewoner.

Planning en meer informatie

De verwachting is dat de bouw in 2024 kan starten. Dit is onder voorbehoud van een voorspoedig verloop van de voorbereidende werkzaamheden. In de vorige Gaanderbode is een artikel gewijd aan de plannen voor deze locatie. Er zijn vooral veel vragen gesteld naar aanleiding van het schetsontwerp.

Op www.doetinchem.nl/augustinusschool vindt u de nieuwste informatie over het project. Ook staat er een lijst met veel gestelde vragen over het project.

Staat uw vraag en/of antwoord er niet bij en wilt u meer weten? Stuur dan een mail naar augustinusschool@doetinchem.nl.



20 jaar Janboel in Gaanderen



Deze maand staan wij van 'Koor Janboel' stil bij ons 20 jarig jubileum maar gaan daarna wel gelijk door naar de volgende jaren van gezelligheid en vermaak, op naar de 25. Niet alleen voor onszelf, daar is de gezelligheid van het repeteren een groot deel van, maar in hoofdzaak voor al die verzorgingshuizen, wooncentra, festivals en verenigingen. Vorige maand september hadden wij ons 222e optreden en mochten wij voor de 5e keer Azora Gertrudis in 's-Heerenberg vereren met een bezoek. Met een gemiddelde van meer dan elf optredens per jaar blijkt dat er veel plaats is voor een Janboel. Wij brengen vlotte Nederlandstalige liedjes maar ook een groot deel in het Achterhoeks dialect zoals 'Achter de schuur', 'A'j denkt an ow laeven', 'Kleine keerltjes', 'Wiekens Volkslied', 'Vrouw Smits' en 'De boer'.

Dit jaar staan nog twee optredens gepland, een ervan is de gratis toegankelijke korenmiddag van 'Mannenkor Spontaan' in Angerlo. In dat programma staan naast zij en wij ook 'Gemengd Gezelligheidskor Schouder aan Schouder' uit Ruurlo. In oktober 2002 zijn wij als smartlappenkor gestart, zoals toen wel meer koren deden maar na een aantal jaren zingen in verpleeg- en verzorgingshuizen en voorzien van een repertoire met veel

droevige momenten zoals afscheid en verlies van een geliefde hebben wij geleidelijk aan het repertoire omgegooid.

Veel leed en smart er uit en meer stemming en vrolijkheid er in. Dat maakte ook de wijziging van 'smartlappenkor Janboel' naar 'Koor Janboel' mogelijk.

De lat ligt bij ons niet zo hoog; als je maar kunt zingen en van het Nederlandstalige repertoire houdt. Daarbij komt nog wel dat je de woensdagavond gereserveerd moet houden voor de repetitie.

Janboel kan nog groeien en daarbij is vooral de grote vraag naar mannelijke koorleden, of je nu een hoge of lage zangstem hebt maakt niet uit; je bent van harte welkom. Wij repeteren wekelijks in de zaal van TTV Odion in Gaanderen, locatie aan de Korte Huitinkstraat 15, op een steenworp afstand van spoorwegstation Gaanderen.

Bij ons bestaat de mogelijkheid om via een Meedoenarrangement of Meedoenregeling lid te worden, wij kunnen daarbij helpen voor de aanvraag ervan.

Wie heeft interesse en durft?

Kom een aantal weken proefzingen en

sfeerproeven en misschien kom je wel tot de ontdekking dat je jaren eerder bij ons had moeten komen kijken. Op YouTube zijn meer dan 300 video's te vinden van liedjes en optredens van

ons koor. Meer informatie is te vinden op: www.janboel.org. Aanmelden kan via Jan Geerts op info@janboel.org en telefonisch op 0315 - 328687.



Nieuwe schoonheidsspecialiste bij LaVonn

"Hallo, ik ben Sabine en woon in Didam. Ik werk al 28 jaar als zelfstandig schoonheidsspecialiste en nog steeds met heel veel plezier en passie. Ik blijf steeds op zoek naar nieuwe behandelingen om in mijn salon toe te passen."

Vanaf zaterdag 22 oktober ben ik bij Well-Being by Lavonn actief. Ik zal voorlopig de zaterdagen om de 3 weken komen en daarna waarschijnlijk elke week. Ook ben ik er af en toe op donderdagavond en maandagmorgen. Ik hoop u snel een keer te mogen begroeten."

Meer informatie:

tel.: 0315-323976

www.wellbeingbylavonn.nl



Uw klusser aan huis

De lokale klusser voor klusjes in en om huis waar u steeds maar niet aan toe komt.

Zoals bijvoorbeeld: lichtknopje repareren, onkruid wieden, haakje aan de muur, schilderij ophangen, algemene hand- en spandiensten.

Betrouwbaar en betaalbaar.
Neem contact op voor de mogelijkheden.

Tel/app: 06-48944180

Mail: de.rolmaat@gmail.com

Gaanderhuus

Openingstijden

Woensdagmorgen 10.00-12.00 uur

Donderdagmiddag 14.00-16.00 uur

Vrijdagmiddag 14.00-16.00 uur

Hoofdstraat 11a Tel.: 06 - 5101 3434

www.gaanderhuus.nl info@gaanderhuus.nl



Vóór elkaar en mét elkaar!

ACTIVITEITEN AFGELOPEN PERIODE

We hebben de afgelopen tijd weer fantastisch leuke momenten beleefd met onze gasten.

Gezelligheid tijdens het koffie uurtje, tijdens het eten, tijdens de hobby- en spelletjesmiddagen.

Bijvoorbeeld bloemschikken, bakken, dansen, bingo en diamond painting en andere creatieve bezigheden.

Maar ook tijdens het dagje uit met de bus naar de orchideeënhoefve in Luttelgeest is er weer van al het moois en de gezelligheid genoten.

We zijn dan ook zeer blij met de gulle gever die deze dag mede mogelijk heeft gemaakt.

Spellenavond op vrijdag & Sjoelen op donderdagavond

We zijn de afgelopen maand begonnen met avondopenstelling voor sjoelen en spellen.

Dit begint langzamerhand bekend te worden maar er kunnen zeker nog meer mensen mee doen.

Dus kom gezellig op donderdagavond sjoelen of op vrijdagavond spellen uitproberen of nog een keer spelen.

We zullen tot en met december bekijken of we deze avonden wekelijks of iets minder vaak moeten doen.



Agenda

Datum/Tijd	Activiteit
1ste di. van de maand	Ruiluurtje
Di even weken 14.00 - 16.00	Jeu de Boules
Wo. 10.00 - 12.00	Inloop
2de wo. van de maand 13.30	Fietstocht
Wo. even weken 14.00 - 16.00	Koersbal in de Trefkuul (ca. okt-apr)
Wo. 17.00 - 18.30	Samen eten
Do. 14.00 - 16.00	Creatieve themamiddag
Do. 19.30-21.30	Sjoelen
Vrijd. 14.00 - 16.00	Spellenmiddag
Vrijd. 19.30 - 22.00	Spellenavond
Tijdens alle openingstijden	Biljart

Met Buur maakt Natuur samen aan de slag op de Natuurwerkdag!

Buur maakt Natuur werkt regelmatig in het landschap, dit doen wij op drie natuurterreinen namelijk 't Knapperslag in de Wehlse Broeklanden. De Watertap in Gaanderen en Natuurpark Overstegen in Doetinchem. Op zaterdag 5 november tijdens de Natuurwerkdag zetten wij onze 'deuren' open en kan jij meedoen. Een ochtend meehelpen in de natuur en lekker actief bezig zijn. Aan het einde van de ochtend ga je met een voldaan gevoel naar huis. En het is nog berengezellig ook!

De gebieden waar jij kan helpen

De natuurwerkdag van Buur maakt Natuur vindt plaats op drie locaties. De Watertap (van 09.30 - 12.30 uur), 't Knapperslag (van 09.00 - 12.00 uur) en in Natuurpark Overstegen (van 09.30 - 15.00 uur), je kunt dus kiezen op welke locatie je wilt deelnemen!

Kom naar De Watertap

Het mooie terrein aan de Watertapweg kent een variatie van natuurakkers, een rivierduinbosje, een gebied met natuurlijk grasland en een poel met oude houtwalstructuur. Op het terrein van maar liefst 5,7 hectare gaan we graag samen met jou aan de slag met het verwijderen van de exoot vogelkers op een klein rivierduinbos. Of de keuze om te helpen bij het uitrekken van uitgezaaide berkjes en wilgjes bij de poelen in het terrein.

Wat is er te doen

Tussendoor is er pauze met koffie, thee



en iets lekkers, neem zelf eventueel brood mee! Wil je aan de slag op een ander terrein van Buur maakt Natuur? We gaan op 't Knapperslag lekker actief aan de slag met het opruimen van gemaaid gras en opslag van elzen. Dit is in de week vooraf al op een extensieve manier gemaaid. In Natuurpark Overstegen gaan we o.a. wilgen knotten en struiken snoeien langs het water waardoor er meer zicht komt op de beek en meer ruimte voor andere planten. Tussendoor vertellen we uiteraard graag over onze terreinen en beantwoorden wij graag jullie vragen.

Voor meer informatie en aanmelding:

Heb je ook zin in actief buiten zijn op De Watertap of een van de andere locaties? Kom dan samen met je gezin, (sport) maatje of alleen en help mee met de vrijwilligers van Buur maakt Natuur! Kijk voor meer informatie en je aanmelding op www.buurmaakt Natuur.nl en meld je snel aan op locatie naar keuze via www.natuurwerkdag.nl

Stichting S.A.M. De goede doelen winkel

Openingstijden:
dinsdag: 10.00 - 13.00
woensdag t/m zaterdag: 10.00 - 16.00

Silvoldseweg 95
7061 DM Terborg
Tel.: 0315-324588



Help Tina aan een moestuin!

Ik ben op zoek naar een moestuin of een stukje grond in Gaanderen waar een moestuin kan beginnen. Heeft of weet u iets, laat maar het weten.

Tina
0613048765



Uitvaartzorg Kremer en Uitvaartcentrum Ganderije

Ongeacht of en waar u verzekerd bent. Bel voor meer informatie, het vastleggen van de wensen of het melden van een overlijden.

Uitvaartzorg Kremer

Lokaal betrokken



0315-700212 | Hoofdstraat 3 Gaanderen | www.uitvaartzorgkremer.nl

Fysiotherapie kan veel meer betekenen dan je zou denken

Het team van Fysio Holland stelt zich voor

De fysiotherapeuten van de fysiotherapiepraktijk (Fysio Holland) in Gaanderen vormen met zijn vijven een veelzijdig behandelteam. Of je nou last hebt van je rug, wilt revalideren na een knie- of heupoperatie of last hebt van stijve kaken. Een sportblessure, Parkinson, oedeem, longklachten na Covid, noem maar op: met de meest uiteenlopende klachten kun je bij hen terecht.

Wanneer je je meldt met een klacht, beoordelen ze eerst wat een zinvolle behandeling is. "We behandelen alleen als dat nodig is. Soms is gewoon een advies al genoeg," vertelt praktijkcoördinator Annemiek Hofstede. "Ook kan het zijn dat we je doorverwijzen naar een andere behandelaar. Maar we hebben ontzettend veel expertise met zijn vijven om mensen met talloze klachten letterlijk of figuurlijk weer op de been te helpen."

Zo is **Dylan Jansen** ervaren sport- en bewegingstherapeut. Ook werkt hij onder andere met Dry Needling, een methode om spierklachten te verbeteren wanneer een spier bijvoorbeeld verhard is. Velen kennen Dylan ook als fysiotherapeut bij volleybalvereniging Volga in Gaanderen.

Ook **Lietje Jacobs** heeft allerlei specialisaties te bieden, zoals behandeling van klachten van het hoofd- en halsgebied, hoofdpijnklachten, tinnitus en orofaciale klachten (bijvoorbeeld de kaken). Ook Lietje werkt daarbij onder meer met Dry Needling. Verder behandelt ze bekkenklachten bij zwangerschap en leert ze mensen weer pijnvrij bewegen met een techniek die zich richt op de mobilisatie van spieren, banden en gewrichten.

Merlijn Pruis, met ruim twintig jaar ervaring, behan-

delt naast algemene fysiotherapeutische klachten onder meer lymfoedeem in been of arm. Daarnaast helpt ze parkinsonpatiënten om de kwaliteit van leven te verbeteren, helpt ze thuiswonende ouderen, chronisch zieken en terminale patiënten om zo goed mogelijk thuis te kunnen blijven functioneren. Ook longfysiotherapie is haar specialisatie.

Jeroen Wildenburg is gespecialiseerd in manuele therapie, mulligan en medical taping. Ook kan Jeroen je onder andere begeleiden met lage rug- en met nekklachten, hoofdpijn, hernia's, stenose's en sportblessures.

Barbara Lont is algemeen fysiotherapeut. Zo kunnen mensen bij haar terecht voor spier- en gewrichtsklachten, revalidatie na een blessure of COVID-19, een operatie of ziekte, en voor neurologische aandoeningen. Met een persoonlijk trainingsprogramma kan zij je helpen om conditie, kracht en balans te verbeteren. Ook geeft ze groepstrainingen in de praktijk.

"Hulp bij bewegen voorkomt schade door verkramping"

Naast fysiotherapeutische behandelingen kun je ook bij hen terecht om te sporten. Dit kan met en zonder medische indicatie. Je kunt in een groep sporten, maar ook op individuele basis. Dit is bedoeld voor iedereen



Lietje, Jeroen, Dylan, Barbara en Merlijn. Foto: Roel Maat, RM Photographics

die in een gezellige en veilige omgeving wil bewegen onder goede begeleiding.

"Wij richten ons graag op zelfredzaamheid," vertelt Annemiek. 'Hoe kan ik je nu handvatten geven om het weer zelf te kunnen?' Vaak wil je ook weten 'Moet ik me zorgen maken om deze klacht of deze pijn?' Vaak hoeft je er geen zorgen om te maken, omdat het niet kapot is. Het is wel fijn om te weten hoe je ervoor kunt zorgen dat het zo snel mogelijk weer overgaat. Wij helpen dan om de nodige aanpassingen te doen zodat de klacht verbetert of verdwijnt. Want als je doorloopt met een pijnklacht, ga je vaak verkrampd bewegen en dat leidt uiteindelijk vaak tot echte schade. Daarom kun je beter vroeg hulp zoeken als je een pijnklacht hebt."

Vraag je je af of ze jou kunnen helpen met een klacht? Vragen kan altijd!



Gaanderen kijkt terug op een geslaagd Pleinen-feest 2022
Foto's: RM Photographics



Feest, 24 september bij Bloemenboutique La Fleur! Zij vierden hun 25-jarig bestaan. Van harte gefeliciteerd!



Hengelsportvereniging De Oude IJssel Gaanderen
www.hsvdoij.nl | info@hsvdoij.nl

Jeannette Koster
uitvaartbegeleiding

Persoonlijke, liefdevolle en deskundige begeleiding.



- ✓ Een vertrouwd gezicht van begin tot eind.
- ✓ Samen naar een afscheid dat past bij het leven dat geleefd is, een troost voor later.
- ✓ Aandacht en vertrouwen.

Dag en nacht bereikbaar: 06 - 25 19 56 69
www.kosteruitvaartbegeleiding.nl
Gaanderen en omstreken

Techstate
Techstate gaat verhuizen!

van de oude locatie: Silveidsweg 47 Terborg

naar de nieuwe locatie: Gasthuisstraat 4 Terborg (tegenover de kerk)

Sinds Vanaf juni geopend op de nieuwe locatie!

Reparaties Refurbished telefoons Accessoires Inkoop & inruil

Well Being
BY LAVONN

www.wellbeingbylavonn.nl

Kijk op de website van Well Being by LaVonn voor workshops, lezingen en cursussen.

Duurzaam Gezond Gaanderen: *artrose*

De afgelopen twee jaar zijn we flink wakker geschud over het onderwerp gezondheid. Natuurlijk is gezondheid wel meer dan de afwezigheid van een ziekte. Alleen een prik maakt je nog niet gezond.

De Gaanderbode laat de komende edities inwoners aan het woord over allerlei mogelijke aspecten van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Wil jij ook wat vertellen vanuit je beroep of ervaring? Wees welkom om contact op te nemen via gaanderbode@gmail.com.

Deze keer is Fysio Holland aan het woord over artrose.

Artrose, anderhalf miljoen mensen heeft het, dit aantallast van. Maar wat is artrose en wat kunnen we eraan doen? stijgt snel, wordt voorspeld en we hebben er vooral flink

Dankzij onze gewrichten kunnen we allemaal bewegen. Deze gewrichten kun je eigenlijk zien als een soort 'scharnieren' tussen twee botten. We hebben ze in het groot zoals onze heupen, knieën, schouder en ellebogen maar ook in het klein in bijvoorbeeld onze handen, voeten en tussen onze ruggenwervels. Gezond kraakbeen is een glad laagje rondom het uiteinde van onze botten dat er in het gewricht voor zorgt, dat die twee botten soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Wanneer we geboren worden hebben we allemaal op onze gewrichtsoppervlakken een laag kraakbeen dat zo glad is als een biljartbal. Kijk maar eens naar het uiteinde van een afgekloven kippenpootje. Daar zie je zo'n mooi glad wit kopje.

Slijtage van het kraakbeen

Dit kraakbeen vangt tijdens ons leven allerlei schokken en krachten op, waardoor het uiteindelijk beschadigt. De mate van deze beschadigingen hangt van allerlei factoren af, zoals bijvoorbeeld ons gewicht, een ongeval, zwaar werk, ontstekingen maar ook aanleg. Helaas kan het kraakbeen niet uit zichzelf herstellen.

len. Dat betekent dat de kans op klachten door deze schade steeds groter wordt op latere leeftijd. Dan spreken we over artrose of slijtage. Ook het bot direct onder het kraakbeen verandert bij artrose, er komen zichtbare knobbels aan de rand van je gewricht. Vaak raakt dat gewricht ook ontstoken, waardoor je pijn krijgt, verzwakken spieren en raken de pezen rondom het gewricht geïrriteerd.

Blijf - aangepast - bewegen!

Een eerste reactie op die pijn kan stoppen met bewegen zijn. Maar rust roest! Bewegen houdt de gewrichten juist soepel en zorgt ervoor dat de spierkracht op peil blijft. Dit helpt weer om overbelasting van de gewrichten te voorkomen. Wel kun je het bewegen zoveel mogelijk op de klachten proberen aan te passen. Dus misschien beter gaan fietsen dan lopen. Of bijvoorbeeld stoppen met hardlopen, gaan wandelen of in het water gaan bewegen. Een fysiotherapeut of oefentherapeut kan hierin goed advies geven. Door het versterken van de spieren rondom de gewrichten met artrose, kan een operatie namelijk soms ook uitgesteld worden. Dit wordt vaak geprobeerd wanneer men op jonge leeftijd al last krijgt van artrose.

Gewrichtsprothese

Wanneer iemand zoveel last heeft van gewrichtsslijtage en niets meer helpt, kan ervoor gekozen worden om een gewrichtsprothese te plaatsen. De nieuwe heup en nieuwe knie zijn hiervan de meest bekende voorbeelden, maar zelfs in onze vingers kunnen nieuwe gewrichtsprothesen geplaatst worden. Het plaatsen van prothesen wordt steeds meer gedaan, zo worden er per jaar meer dan 30.000 nieuwe knieprothesen geplaatst. De gemiddelde leeftijd van de mensen die een nieuwe knie krijgen, is 69 jaar en het betreft voor 63 procent vrouwen en voor 37 procent mannen. Vaak krijg je voor de operatie al een verwijzing om alvast eens langs te gaan bij een fysiotherapeut. Dan leer je bijvoorbeeld hoe je met krukken moet lopen, op welke



wijze je het beste in en uit bed kan stappen en krijg je advies waar dat bed misschien wel het beste kan staan.

Revalidatie met hulp

Wanneer je weer thuis bent uit het ziekenhuis na de operatie, volgt het revalidatietraject. Je moet leren omgaan met het nieuwe gewricht, spieren moeten weer sterker worden en je moet weer zo goed mogelijk kunnen bewegen. Ook hierin speelt de fysiotherapeut een belangrijke rol. Samen wordt in een behandelprogramma vastgesteld wat iemand weer wil bereiken en wat de mogelijkheden zijn. Hoe lang je moet revalideren is voor iedereen verschillend. Over het algemeen herstel je het meest in de eerste 6 weken tot 3 maanden na de ingreep. Soms duurt het wel een jaar om tot het eindresultaat te komen.

Blijf of kom dus ook met artrose weer in beweging en neem contact op wanneer je hierbij problemen ondervindt. Ook het team van FysioHolland Gaanderen helpt je graag!

Een sportieve groet van

Lietje, Dylan, Barbara, Jeroen en Merlijn, Fysio Holland



Elke vrijdag spellenavond

Het Gaanderhuus is de afgelopen maand begonnen met avondopenstelling voor sjoelen en spellen. Deze avonden staan, net als de andere activiteiten, open voor alle leeftijden!

Dit begint langzamerhand bekend te worden maar er kunnen zeker nog meer mensen meedoen. Dus kom gezellig op donderdagavond sjoelen of op vrijdagavond spellen uitproberen, of nog een keer spelen. heb je zelf een favoriet spel in huis, nee het dan vooral mee!

Het Gaanderhuus kijkt tot en met december of ze deze avonden wekelijks of iets minder vaak moeten doen. Tot die tijd kun je er dus wekelijks komen spelen!

Piep en Krak

Peuters van kinderdagverblijf Kruieltje zingen met bewoners van de Pelgrim

Drie keer bezochten peuters van kinderdagverblijf Kruieltje de bewoners van woonzorgcentrum De Pelgrim. Op 27 september zongen ouderen en peuters uit volle borst onder leiding van pianiste Kirsten van Oort de vrolijkste peuterliedjes. De leidsters en peuters dansten er vrolijk op los. Iedereen deed op zijn eigen wijze mee. Op 11 oktober kwamen Jannie en Marian, vrijwilligers bij Amphion, met een speciale muziektheatervoorstelling. Een prachtig decor van een poppenkraam, knuffels en poppen en een volle bak aan peuters en ouderen bracht de stemming er goed in. Ik stond laatst

voor een poppenkraam, Hoedje van papier, Hoofd, schouders, knie en teen... Samen zingen en dansen was weer een feestje. Op 3 oktober bezochten een aantal peuters bewoners op de huiskamers van de Pelgrimhof en zongen samen een paar liedjes. Voor jong en oud een mooie ervaring. De bewoners en de medewerkers van de Pelgrim zien de peuters graag terug!

Deze activiteit is tot stand gekomen vanuit het ouderenprogramma Lang Leve Kunst en Naoberschap (LLK) van Amphion Cultuurbedrijf.



Foto: Anita Erkelens

Aan de lezers van de Gaanderbode

De Gaanderbode is een krant voor Gaanderen, door Gaanderen. Al 5 jaar! Het is elke keer een flinke kluit om hem in elkaar te zetten, maar er wordt alles aan gedaan om hem uit te kunnen blijven geven. Dit betekent echter ook, dat er financiën nodig zijn. En die zijn dit jaar nogal teruggelopen. Bovendien zijn de kosten flink gestegen.

Ben je blij met de Gaanderbode? Wil je hem kunnen blijven lezen? Help dan mee en doneer!

Adverteren kan natuurlijk ook. Op www.gaanderbode.nl vind je de mogelijkheden.

Direct een donatie doen? Scan dan de QR-code



Vieringen Sint Martinuskerk

Woensdag 2 november vieren we **Allerzielen**.

Op Allerzielen herdenken we onze geliefde overledenen in een gebedsmoment op het Monica kerkhof aan de Van Damstraat, om 18.00 uur.

Aansluitend herdenken we ook alle overledenen tijdens de gebedsviering in de St. Martinuskerk en een herdenkingsmoment op begraafplaats naast de kerk. Dit begint om 19.00 uur.

De zang op de beide begraafplaatsen en in de Allerzielenviering wordt verzorgd door het gemengd koor onder leiding van Ben Simmes.

Zondag 6 november is er een *Eucharistieviering* met Pastor Tilma. Het gemengd koor verzorgt de zang. Tijdens deze viering worden de kinderen uitgenodigd om in een **Kindernevendienst** na te denken, samen te praten en te werken over de herfst en leven na de dood.

Zondag 13 november is er een *Oecumenische viering in de sfeer van Taizé*.

De voorgangers in deze viering zijn Ds. Helma van Loon en lector Liesbeth Jansen.

In Taizé-vieringen proberen we de sfeer op te roepen van het oecumenische klooster van Taizé in Frankrijk waar ieder jaar duizenden jongeren uit alle werelddelen samenkomen om te bidden en zingen om vrede. Het Taizé-ensemble van de Slangenburgkerk verzorgt de intermezzo's en de begeleiding van de liederen.

Zondag 20 november (9.30 uur) *Eucharistieviering* met Pastoor Pauw. Het Gemengd koor onder leiding van Ben Simmes verzorgt de zang en viert

haar Ceciliafeest. Ter gelegenheid van dit feest wordt de **Misa Criolla van Ariel Amirez** gezongen.

Zondag 27 november (9.30 uur) *Eucharistieviering* met Pastoor Pauw. Het koor **Liberate** onder leiding van Harry Thissen verzorgt de zang.

Zondag 4 december (9.30 uur) *Eucharistieviering* met Pastor Tilma. Het Gemengd koor onder leiding van Ben Simmes verzorgt de zang.

Zondag 11 december (9.30 uur) *Inspiratieviering*. Een Inspiratieviering is een alternatieve gebedsviering om in een moment van rust en bezinning even tot God en even tot jezelf te komen, door te luisteren naar betekenisvolle woorden en mooie muziek. De lectoren in deze Inspiratieviering zijn Angela Steenbreker en Jacqueline Besselink. Merel Steenbreker, Elske van der Burg en Engelbert Groen verzorgen de zang en Anita Simmes begeleidt op vleugel. Na de viering is er gelegenheid voor een praatje en een kopje koffie of thee.

Zaterdag 17 december (19.00 uur) *Eucharistieviering* met Pastor Smits. Het koor **Liberate** onder leiding van Harry Thissen verzorgt de zang.

Kerstvieringen

Zaterdag 24 december (17.00 uur) *Eucharistieviering / Familieviering* waarbij de kinderen actief betrokken worden bij het Kerstverhaal. De voorganger is Pastoor Pauw. Het kinderkoor van de **Uiftse Nachtegale**n verzorgt de zang.

Zaterdag 24 december (19.00 uur) *Eucharistieviering / Kerstavond mis met Liberate*. Zoals u mag verwachten van het koor Liberate maken zij er een speciale viering van, in de stijl van Dickens. De celebrant is Pastoor Pauw.

Zondag 25 december (9.30 uur) *Eucharistieviering Eerste Kerstdag* met Pastoor Pauw. Het Gemengd koor onder leiding van Ben Simmes verzorgt de zang.

Zondag 25 december Kindjeweigen in de vorm van een 'door-loop' in de kerk. U bent welkom tussen 15.00 en 16.00 uur. Speciaal voor de jongste kinderen wordt in 3 etappes het Kerstverhaal verteld en kunnen de kinderen stickers verzamelen voor op hun Kerstkaart, die ze bij binnenkomst krijgen. Daarna mogen de kinderen en hun ouders de Kerststal bekijken en doorlopen naar de Pastorie waar iets lekkers aangeboden wordt.

Zaterdag 31 december (19.00 uur) *Oudjaarsviering, Eucharistieviering* met Pastor Tilma. Gemengd koor onder leiding van Ben Simmes verzorgt de zang.



Agenda Gaanderen

November

2 nov	19.00-22.00	Energiecirkel Allerzielen, Well Being by LaVonn
4 nov	10.00-12.00	Inloopochtend Jeannette Koster Uitvaartbegeleiding
5 nov		Natuurwerkdag Buur maakt natuur
5 nov		Kinder Zwerfafvaldag Gaanderen
6 nov		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
7 nov	19.00	Sjamanistische Ceremonie in het bos, Well Being by LaVonn
8 nov	19.30	Spirituele minibeurs Astara, Well Being by LaVonn
12 nov		Reunie 60 jaar TTV Odion
13 nov		Pieten Party
6 nov		Oecumenische viering Sint Martinuskerk
18 nov		Ondernemersdag Gaanderen
20 nov		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
23 nov	19.00	Workshop Guasha gezichtsmassage, Well Being by LaVonn
26 nov	9.00	Schoonwandelen. Zwerfafval opruimen met Zwerfafvalbrigade
27 nov		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
29 nov	18.30	Kerkdienst Woonzorgcentrum De Pelgim

December

2 dec	10.00-12.00	Inloopochtend Jeannette Koster Uitvaartbegeleiding
4 dec		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
6 dec	11.00-12.00	Ruiluurtje Gaanderhuus: legpuzzels, spellen en tijdschriften
11 dec		Inspiratieviering Sint Martinuskerk
17 dec		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
20 dec	18.30	
24 dec		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
25 dec		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
31 dec	9.00	Schoonwandelen. Zwerfafval opruimen met Zwerfafvalbrigade
31 dec		Eucharistieviering Sint Martinuskerk

Thuis meevieren kan via livestream.

Daarvoor gaat u naar website van de Parochie: www.maria-laetitia.nl Kies livestreams op YouTube en selecteer dan **Martinuskerk Gaanderen**.

De livestreams van de vieringen in de St. Martinuskerk Gaanderen worden ook via Facebook uitgezonden.



Colofon

Uitgave
De Gaanderbode is een uitgave van Tekst Oké.

Hoofd- en eindredactie
Astrid van Beveren

Vormgeving
Jolanda Doornenbal
Astrid van Beveren

Fotografie
Roel Maat, RM Photographics

Druk
Flevodruk Harlingen

Auteursrecht ©2022 Tekst Oké

Bereikbaarheid Redactie

Website: www.gaanderbode.nl
E-mail: gaanderbode@gmail.com
Telefoon/Whatsapp: 06-47829074
Facebook @Gaanderbode

Donaties voor de Gaanderbode

De Gaanderbode valt gratis op de mat in Gaanderen. Financiële bijdragen zijn welkom om dit te kunnen blijven doen. Geven en ontvangen blijven zo in balans. Een vrije gift doe je eenvoudig via de website: gaanderbode.nl.

Hartelijk dank voor de donaties aan de Gaanderbode! Elke bijdrage is welkom!



Fotowedstrijd Herfst

Fotowedstrijd van de Gaanderbode:

Maak een mooie foto met het thema Herfst. Als voorbeeld staan hieronder enkele foto's.

Stuur je foto voor 30 november naar gaanderbode@gmail.com

We kiezen één foto uit om in de volgende editie te plaatsen.

De maker ontvangt een pakketje met handgemaakte kerstdecoraties uit gerecycled hout van De Rolmaat uit Gaanderen. Zie voor een voorbeeld de advertentie onderaan deze pagina.



KIDSCLUB De TREFKUUU

Waar: De Trefkuul Gaanderen,
Pelgrimstraat 59a

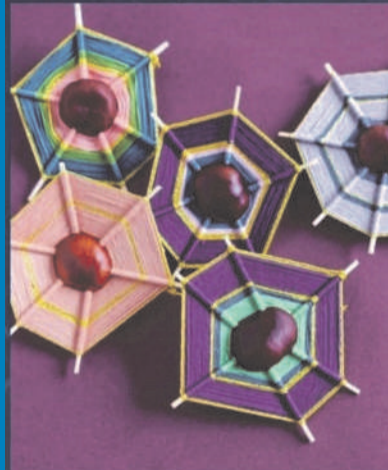
Voor wie: Alle kinderen van 6 t/m 9 jaar

Hoe laat: van 14:30 uur - 16:00 uur

Kosten: € 1,- of een voordeelkaart 12 x
voor € 10,-

2 november:

Kastanje spinnenweb maken



9 november:

Paper curling craft.



16 november:

Herfst bladeren lampion



23 november:

Paddenstoelen knutselen



30 november:
Iets voor jezelf



Handgemaakt in Gaanderen



Gerecycled
hout



Tel / app: 0648944180 Mail: de.rolmaat@gmail.com