

De Gaanderbode

Februari/maart 2023 Jaargang 7 nr.1

Help mee op 11 maart: een koffiecorner in het Gaanderhuus



Het Gaanderhuus wil graag haar locatie aanpassen naar een nog vriendelijker gebouw. Daarom willen ze een koffiecorner in het voorste gedeelte van het Gaanderhuus maken, de plek bij het raam aan de Hoofdstraat. Een plek waar iedereen zich welkom voelt om binnen te stappen voor een kop koffie.

Daarvoor heeft het Gaanderhuus zich aangemeld bij NL Doet, waarbij ze vrijwilligers en bedrijven vragen om op zaterdag 11 maart te komen helpen met de voorbereidingen en eventuele plaatsing van de koffiehoek.

Wil je helpen?

Je kunt je aanmelden bij het Gaanderhuus, via e-mail of een telefoontje of appje naar: info@gaanderhuus.nl
06- 51 01 34 34

NL Doet

Ook is er meer informatie te vinden op de website van NL Doet. Ook dáár kun je je aanmelden om te komen helpen: www.nldoet.nl/activiteit/realiseren-van-een-koffiecorner-voorin-het-gaanderhuus-stroom-water-verleggen

De Gaanderbode is terug

We zijn er weer. Wegens een aaneenschakeling van uitdagende familieomstandigheden heeft de Gaanderbode in december en januari stilgelegen. Maar hier is dan de eerste editie van 2023. Het was pas kort van tevoren zeker dat deze editie doorging. Daardoor is het niet meer gelukt overal op tijd bekend te maken dat er weer kopij kon worden ingestuurd.

We maken binnenkort weer een jaarplanning voor de volgende zeven edities van dit jaar. De data zijn dan te vinden op www.gaanderbode.nl.

De volgende editie is waarschijnlijk rond eind maart.

Mooi nieuws! De website van de Gaanderbode wordt in 2023 vernieuwd én uitgebreid met meer informatie over, voor en door Gaanderen.

Bovendien is de website binnenkort naast het vertrouwde adres

www.gaanderbode.nl

ook bereikbaar via

www.gaanderen.nl

In de volgende editie volgt daarover meer informatie.

Eerste deelkast voor voedsel en verzorgingsproducten binnenkort in de Vinkenstraat in Gaanderen

"Wie wat kan missen, zet iets in de deelkast en wie iets nodig heeft, haalt het eruit."

Binnenkort wordt in de Vinkenstraat in Gaanderen een Deelkast geplaatst. Mensen kunnen hierin levensmiddelen en verzorgingsproducten achterlaten. Anderen, die deze producten nodig hebben, kunnen ze er uithalen. Ruilen mag natuurlijk ook.

Afgelopen herfst hebben de Protestantse Gemeente en de Maria Laetitia Parochie de handen ineen geslagen om in Gaanderen, Wehl en Doetinchem het aantal deelkasten uit te breiden. In Doetinchem en Wehl zijn er inmiddels negen en nu komt dus de eerste deelkast in Gaanderen. Meer kasten zijn welkom. Het motto is simpel: wie wat kan missen, zet iets in de deelkast en wie iets nodig heeft, haalt het eruit.

Meer locaties en 'beheerders' welkom!

De organisatie is blij met nieuwe locaties waar deelkasten geplaatst mogen worden. Dat is bijvoorbeeld aan de rand

van een voortuin. Ook is voor elke deelkast iemand nodig die zorgt dat de kasten netjes blijven, en dat er alleen zaken in staan die niet kunnen bederven. Voor meer informatie kun je kijken op de website van de parochie: maria-laetitia.nl/deelkasten-doetinchem-gaanderen-wehl.

Ook kun je contact opnemen via:

- e-mail deelkastjes.doetinchem@gmail.com

- telefoon: 06-3050 1564

De Protestantse Gemeente Doetinchem en de Maria Laetitia parochie zetten zich samen in om voedselverspilling tegen te gaan, en dicht bij huis mensen te helpen die soms te weinig geld hebben voor hun boodschappen. Door de inflatie is de stille armoede toegenomen. Van daar dat in heel Nederland deelkasten in het straatbeeld verschijnen. In de gemeente Doetinchem worden de kasten gebouwd en ter beschikking gesteld door de katholieke en protestantse kerk. De bedoeling is dat de bewoners van Gaanderen de deelkasten zelf gevuld houden. Ook is er enige aanvoer van producten die de kerkgangers op zondag meenemen.





Knuppelpad afgesloten

Het knuppelpad in het Akkermansbeekpark in Gaanderen is eind vorig jaar afgesloten door Buha.

Door de slechte staat is het niet meer veilig om het pad open te houden. In de afgelopen jaren is er veel klein onderhoud aan het pad gepleegd om het open te kunnen houden.

Inmiddels is er wel wat meer nodig, en daarom gaat Buha het pad compleet laten vervangen, zodat wandelaars er weer van kunnen genieten. Het streven is om dit zo snel mogelijk te doen.

De benodigde materialen hiervoor zijn in bestelling. Zodra alle materialen geleverd zijn kan worden begonnen.

Vanwege de lange levertijd van sommige materialen is het nog onbekend wanneer dat precies zal zijn.

Zodra er meer bekend is wordt dat via de Gaanderbode bekendgemaakt.

Afscheid van de Dorpsraad

Tijd voor iets anders

Ik stop ermee.

Niet met alles, maar wel met mijn vrijwilligerswerk voor de Dorpsraad Gaanderen. Als secretaris heb ik het nodige werk verzet de afgelopen jaren. Meestal samen met mijn andere dorpsraadleden, maar vaak ook met andere Gaandernaren en medewerkers van de gemeente Doetinchem.

Samenwerken en verbinden vind ik het leukste dat er is. Dat was iets wat door de coronamaatregelen moeilijk werd en daarna voor mij onvoldoende herstelde. Daardoor ontbrak voor mij de ruimte om te doen waar ik goed in ben: verbanden leggen die anderen niet zien en daar acties aan verbinden die uitgevoerd worden. Alsmede het verbinden van mensen, en dan met name de ondernemers van en in Gaanderen. Na maanden wikken en wegen heb ik de knoop doorgehakt: het is tijd voor wat anders.

Ondernemend Gaanderen

Twee jaar geleden waren we met een kleine groep enthousiastelin-

gen begonnen met het verbinden van de ondernemers van en in Gaanderen omdat door het wegval- len van de OFG (Ondernemersfederatie Gaanderen) hier een gat was ontstaan. Ik nam de plek over van Sander in het EOD (Economisch Overleg Doetinchem), we maakten een mailinglist om ondernemers te kunnen informeren en uit te nodigen voor laagdrempelige bijeenkomsten. We hebben nog één ondernemerscafé georganiseerd en toen viel alles stil, zoals alles heel veel op dat moment. Corona wilde alle aandacht.



Ondernemerscafé

Met de Dag van de ondernemer ontstond er weer ruimte om iets van een ondernemerscafé op te pakken in 2023. Ik heb de toezegging gedaan dit op te zullen pakken vanuit de Dorpsraad. Dat gaat dus niet meer.

Mocht iemand het toch graag willen doen, kunnen ze contact opnemen met de Gaanderbode of met mij.

Ik vind het nog steeds leuk om dit te gaan doen, maar alleen met anderen samen.

EOD (Economisch Overleg Doetinchem)

Hier zit ik op dit moment in namens jullie, de ondernemers van Gaanderen. Het is de bedoeling dat hier vertegenwoordiging zit vanuit een organisatie van ondernemers van Gaanderen. Die is er niet meer, dus heb ik hier ook niets meer te zoeken. Daarmee vervalt ook de nieuwsbrief die we vulden met informatie vanuit die EOD.

Ik ben niet zo'n weggooier, dus de prullenbak is nog leeg. Waar je een deur sluit, kan een andere zich openen.

Uiteraard blijf ik doen waar ik goed in ben, met mensen die ook van verbinden en organiseren houden. Naast mijn werk voor Miranda-Meijer.NL en K.i.K.Atelier Coaching natuurlijk.

Ik heb een leuke tijd gehad bij Dorpsraad Gaanderen. Veel geleerd, veel mensen ontmoet en ook anderen kunnen inspireren. Ik wens de overgebleven heren veel succes. Wie weet waar onze wegen elkaar nog kruisen. ;-)

Hartelijke groetjes,
Miranda Meijer



**Hengelsportvereniging D.O.I.J.
GAANDEREN**

Opgericht 21-01-1934 Koninklijk goedgekeurd



Uitnodiging Jaarvergadering H.S.V. De Oude IJssel

Hengelsportvereniging houdt op 7 maart 2023 weer haar jaarvergadering. De vergadering is bij zaal Hartjes en begint om 19.30 uur. De zaal gaat open om 19.00 uur. Het adres is Zaal Hartjes, Rijksweg 226 in Gaanderen. De agenda van de vergadering is als volgt:

1. Opening.
2. Notulen Jaarvergadering 2022.
3. Jaarverslag door de secretaris.
4. Ingekomen stukken / mededelingen.
5. Financieel verslag / Begroting 2022 / 2023 door de penningmeester.
6. Verslag Kascommissie .
7. Benoeming nieuw kascommissie leden.
8. Vaststelling contributie 2024.
9. Vislessen en diverse activiteiten.
10. Jaarplanning wedstrijden 2023.
11. Botenhaven.
12. Bestuursverkiezing, aftredend penningmeester = herkiesbaar, tegenkandidaten dienen zich tot 15 minuten voor aanvang van de vergadering te melden ondersteunend door 5 handtekeningen van leden
13. Huldiging jubilarissen.
14. Rondvraag.
15. Sluiting.

Nieuwe wijkagent



Sinds 1 januari 2023 heeft Gaanderen weer een wijkagent: Sophie Arnoldus. Sophie volgt wijkagent Jan Eskes op, die vorig jaar afscheid nam als wijkagent van Gaanderen:

Mijn naam is Sophie Arnoldus, ik ben 34 jaar en werk sinds 2008 bij de politie. Ik heb hiervoor als wijkagent in de gemeente Brummen gewerkt.

Sinds 1 januari ben ik de nieuwe wijkagent van Gaanderen en daarmee jullie aanspreekpunt voor (structurele) problemen in de wijk of andere wijkgerelateerde vragen.



Samen met mijn collega's in het basisteam, hulpverleners, woningbouwcoöperatie, jongerenwerk, ondernemers en de gemeente werk ik aan de leefbaarheid en veiligheid in de gemeente Doetinchem en dan specifiek in Gaanderen.

Tijdens mijn diensten probeer ik zoveel mogelijk in de wijk aanwezig te zijn. Aarzel niet om mij aan te spreken.

Als ik niet aanwezig ben, kunt u via www.politie.nl of 0900-8844 een bericht voor mij achterlaten. Belt u voor spoedgevallen altijd 112.

Achterhoekse Kunst door de Brievenbus is nu landelijk een succes

Om de week een creatieve opdracht in de brievenbus voor ouderen

Speciaal voor ouderen, die veel thuis waren door de coronamaatregelen, is in april 2020 Kunst door de Brievenbus ontstaan. Daarbij krijgen de deelnemers elke 14 dagen een kaart thuisgestuurd met daarop een tekenopdracht. Het werd een groot succes. Het aantal deelnemers bleef maar groeien. Honderden deelnemers uit

de Achterhoek meldden zich aan. Allemaal zijn ze aan het tekenen geslagen. Maar dat Kunst door de Brievenbus zó succesvol zou worden, hadden de bedenkers - van Lang Leve Kunst en Naoberschap van Amphion Cultuurbedrijf - niet verwacht. Het kunstproject is inmiddels landelijk opgepakt!

"De tijd vliegt voorbij"

"Om de week een cadeautje om helemaal vrolijk van te worden" is één van de positieve reacties. Veel ouderen genieten ervan om creatief bezig te zijn maar konden de afgelopen jaren vaak hun hobby's buitenshuis niet uitoefenen. Met dit project kunnen ze thuis hun fantasie laten prikkelen en plezier beleven. "Ik ben er de hele dag in mijn hoofd mee bezig. De tijd vliegt voorbij."

Wat is Kunst door de Brievenbus?

Om de week krijgen de deelnemers een kaart door de brievenbus met daarop een tekenopdracht. De opdrachten zijn te maken met pen, potlood of ander creatief materiaal. Je kunt de opdrachten in je eentje doen en je als individu aanmelden, maar het kan ook samen met bijvoorbeeld een (klein)kind of buur. Je kunt je zelfs laten koppelen aan een mede-creatieveling uit de buurt. Het kunstwerk van die week kun je fotograferen en mailen naar Amphion.

Informatie en Aanmelden

Deelname is gratis en is voor 6 opdrachten. Daarna kan de volgende serie van 6 opdrachten worden aangevraagd. Wilt je meedoen aan Kunst door de Brievenbus? Geef je naam, telefoonnummer, (huis- of e-mail) adres door via info@amphion.nl, onder vermelding van 'Kunst door de Brievenbus' of bel naar 0314 37 60 00. Meer informatie is te vinden op www.amphion.nl/samenleving/langlevkunst.

Kunst door de Brievenbus Opdracht: Mijn vensterbank

Kijk eens met een frisse blik naar uw vensterbank en wat daar allemaal op staat. Om u een beetje te leren kennen zijn wij benieuwd welke dingen u uitkiest om creatief vast te leggen. Maak van potlood, kleurpotlood, ballpoint of stift een tekening.



LA
LEVE KUNST
/en Naoberschap

AMPHION
/CULTUURBEDRIJF



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!

Steeds vaker weten de inwoners van Gaanderen de weg te vinden naar het Gaanderhuus voor een kop koffie, stukje gezelligheid, spelletje of creatieve bezigheden. Houdt dus naast deze krant ook onze website, facebook en onze etalage in de gaten. Hier vindt u steeds de laatste nieuwtjes.



ACTIVITEITEN KOMENDE PERIODE



NL Doet: hulp voor koffiecorner

We willen graag onze locatie aanpassen naar en nog vriendelijker gebouw. We willen een koffiecorner voor in het Gaanderhuus maken. Daarvoor hebben we ons aangemeld bij NL Doet waarbij we vrijwilligers en bedrijven vragen om **zaterdag 11 maart** te komen helpen met de voorbereidingen en eventuele plaatsing. Via onderstaande website kunt u veel informatie vinden en aanmelden. U kunt ons natuurlijk ook een mailtje sturen.

www.nldoet.nl/activiteit/realiseren-van-een-koffiecorner-voor-in-het-gaanderhuus-stroom-water-

verleggen

Ontmoetingsbijeenkomst voor weduwen en weduwnaars

Een hulpvraag van een inwoner uit het dorp is aan Coen Stevens gesteld en doorgeleid naar het Gaanderhuus. Resultaat is een eerste ontmoetingsbijeenkomst voor weduwen en weduwnaars op **zondag 5 maart van 14.00 tot 16.00 uur**. Tijdens deze uren kunnen ze elkaar ontmoeten, brainstormen en afspreken voor gezamenlijke activiteiten. Kom binnenlopen en doe mee!

Informatie-ochtend over het gebruik van het openbaar vervoer

Woensdag 8 maart vanaf 10.30 uur komt er een deskundige informatie verstrekken over het openbaar vervoer. Kom binnenlopen, vanaf 10.00 uur is de koffie klaar.

Agenda

Datum/Tijd

1ste di. van de maand 10.00-11.00

Wo. 10.00 - 12.00

Wo even weken 14.00 - 16.00

2de wo. van de maand 13.00

Wo. 17.00 - 18.30

Do. 14.00 - 16.00

Do 19.30 - 21.30

Vrijd. 14.00 - 16.00

Tijdens alle openingstijden

Activiteit

Ruiluurtje

Inloop

Jeu de Boules (zomer) / koersbal (winter)

Fietstocht (vanaf april)

Samen eten

Creatieve themamiddag (zie ook onderaan)

Spellen/sjoelavond

Spellenmiddag

Biljart

Donderdag 16 februari

Donderdag 23 februari

voorjaarsbloemen maken

bloemschikken



FYSIOHOLLAND GAANDEREN

Samen met jullie willen we er een fit en vitaal nieuw jaar van maken!

We zijn een enthousiast en bevoegen team fysiotherapeuten met hart voor onze cliënten. Met een uitgebreid aanbod van fysiotherapie en alles wat te maken heeft met gezond en actief bewegen kan iedereen bij ons terecht. Voor sport en fysiotherapie. Omdat wij het belangrijk vinden dat iedereen fit en energiek mee kan doen.

Je bent van harte welkom aan de Bloemenweg 3!

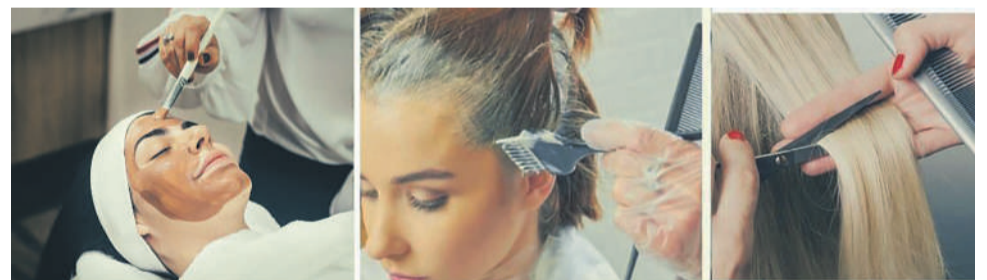
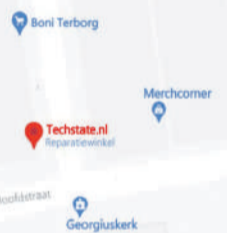
Bloemenweg 3 • 7011 AH Gaanderen • T 0315 328 249



Telefoon reparaties
Refurbished
Accessories

T: 0315 260 444 Gasthuisstraat 4, 7061CC Terborg

Centrum Terborg

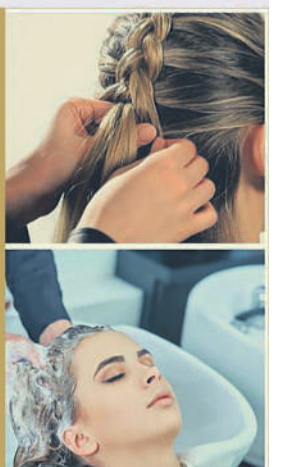


Well Being
BY LAVON

Bij Well being by Lavon kunt u terecht voor een heerlijke wellness behandeling, maar ook voor een fijne kappersbehandeling met het mooiste resultaat!

ONTSPANNING
EN EEN MOOI
KAPSEL ONDER
ÉÉN DAK!

Maak een afspraak via de website van Lavon:
<https://wellbeingbylavonn.nl/index.html>



Het Beelddenkende Brein in Gaanderen

Natasja Esmeijer en Miranda Meijer zijn samen Het Beelddenkende Brein

Onze hersenen verwerken de informatie die ze uit onze zintuigen krijgen. Net zoals dat jij een linker- of rechter dominante hand hebt heb je ook een dominante hersenhelft. En beide hersenhelften verwerken informatie op een andere manier. Van de zintuigen waar we er 2 van hebben, is er ook één dominant en zijn niet allemaal even toegankelijk voor je brein. De combinatie van je dominante zintuigen én dominante hersenhelft vormt samen je dominantieprofiel en dat bepaalt hoe je informatie verwerkt en dus leert, communiceert en functioneert.

Er zijn 2 verschillende manieren van denken: taaldenken en beelddenken. Het Taaldenkende brein is het uitgangspunt van diverse systemen in onze samenleving zoals het schoolsysteem maar ook op de werkvloer wordt er veel uitgegaan van de taaldenkmanier van communiceren. Het Beelddenkende brein voldoet meestal niet aan het standaard plaatje maar bezit een creativiteit en originaliteit die vele malen waardevoller is maar meestal niet naar waarde gezien wordt.

Workshop dominantieprofiel en hooggevoeligheid

Elke laatste dinsdag van de maand geef ik, Miranda, een workshop om je op weg te helpen als je merkt dat je vastloopt en dus wel eens een beelddenker zou kunnen zijn. Of je vraagt je dit af voor je kind. Tijdens de workshop over het dominantieprofiel en hooggevoeligheid geef ik niet alleen uitleg. Je bepaalt je eigen dominantieprofiel dat ik voor je kan duiden. Ook is er veel ruimte voor persoonlijke vragen over bijvoorbeeld hooggevoeligheid.

Iedere laatste dinsdag van de maand van 19.00 tot 22.00 uur

Locatie: K.i.K.Atelier, Steverinkstraat 56 in GAANDEREN

De workshop kost € 50,- per persoon. Inclusief koffie, thee, wat lekkers en je uitgewerkte dominantieprofiel op papier. Als bonus bespreken we ook de hooggevoeligheid. Opgeven kan via miranda@beelddenkendebrein.nl of via www.beelddenkendebrein.nl/onze-agenda



Tieneravond

Locatie: De Trefkuul
Leeftijd: 9 t/m 14

24 februari
19:00 – 22:00

karaoke, gamen en nog veel meer !!!

Kom jij ook verkleed!!!

In verband met vrijwilligers tekort:
Max. 80 tieners
Vol is vol !!!

Aanmelden via mail: tieneravondgaanderen@hotmail.com

 @tieneravondgaanderen  [FB.com/TieneravondGaanderen](https://www.facebook.com/TieneravondGaanderen)  Pelgrim straat 59a Gaanderen  06 82903595



Laatste dinsdag van de maand

Het dominantieprofiel, beelddenken en taaldenken en hooggevoeligheid.

Inclusief jouw dominantieprofiel uitgewerkt op papier.

Workshop door Miranda Meijer
op het K.i.K.Atelier in Gaanderen

Aanmelden: 



Hengelsportvereniging DOIJ. Gaanderen
Opgericht: 21-01-1934
Koninklijk goedgekeurd

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



Jeannette Koster
uitvaartbegeleiding

Persoonlijke, liefdevolle en deskundige begeleiding.



- ✓ Eén 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

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

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



Duurzaam Gezond Gaanderen

De afgelopen jaren zijn we flink wakker geschud over het onderwerp gezondheid. Gezondheid is natuurlijk wel wat meer dan de afwezigheid van een ziekte. Alleen pillen en prikken maken je meestal niet gezond. De Gaanderbode laat inwoners met expertise aan het woord over allerlei mogelijke aspecten van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Wat kun je allemaal zelf doen voor je gezondheid?

Wil jij ook wat vertellen vanuit je beroep of ervaring? Voel je welkom om contact op te nemen via gaanderbode@gmail.com of 06-47829074.

Gespecialiseerde fysiotherapie bij etalagebenen

Bij etalagebenen treedt pijn op in de benen bij inspanning, die in rust weer verdwijnt. De oorzaak hiervan is meestal slagaderverkalking. Als behandeling wordt Gesuperviseerde Looptherapie aanbevolen. Deze gespecialiseerde fysiotherapie heeft een aantal voordelen ten opzichte van dotteren of opereren en is net zo effectief.

Etalagebenen

De medische benaming van etalagebenen is Claudicatio Intermittens of Perifeer Arterieel Vaatlijden (PAV). Deze vaataandoening is meestal een gevolg van slagaderverkalking. Hierbij worden de vaatwanden stugger en dikker. De vaten vernauwen doordat er cholesterol op de vaatwanden wordt afgezet. De bloedtoevoer en zuurstofvoorziening naar de spieren neemt af. Hierdoor treedt bij inspanning verzuring op en pijn. Na een korte rustpauze tijdens het lopen krijgt de spier weer zuurstof en trekt de pijn weg. Vandaar de term etalagebenen: patiënten proberen de pijn te maskeren door noodgedwongen de etalage van een winkel te bekijken. In Nederland lijdt naar schatting ruim 19% van de 55-plussers aan een vorm van PAV.

Slagaderverkalking

Slagaderverkalking beperkt zich vaak niet tot de benen. Ook de kransslagaders, die het hart van bloed voorzien, of de halsslagaders die bloed naar de hersenen vervoeren. Het is een ouderdomsziekte die geleidelijk verloopt. Het kan versnellen door roken, een te hoog cholesterolgehalte, ongezonde voeding, te wei-

nig beweging en diabetes mellitus. Een gezonde leefstijl is dus belangrijk om deze klachten te voorkomen en te behandelen.

Diagnose en behandeling

De diagnose etalagebenen wordt gesteld door de huisarts. De behandeling kan bestaan uit medicijnen, adviezen over een gezonde leefstijl, fysiotherapie, dotteren of een bypassoperatie. De eerste-keus behandeling bij etalagebenen is gesuperviseerde looptherapie (GLT) en leefstijlbegeleiding door een gespecialiseerde fysiotherapeut.

Wat is gesuperviseerde looptherapie en leefstijlbegeleiding? En wat houdt zo'n traject in?

Looptherapie GLT is gericht op verminderen van pijn, langere afstanden kunnen lopen, verbeteren van de conditie en spierkracht en stimuleren van een gezonde leefstijl. Op basis van een intake met een test stelt de therapeut met de patiënt een trainingsschema op. De eerste weken zijn zeer intensief met 2 tot 3 trainingen per week, bestaande uit lopen, fietsen, spierversterkende oefeningen en verbetering van het looppatroon. Gaandeweg gaat de patiënt steeds meer zelfstandig trainen. Het lopen kan pijn doen maar dat is niet schadelijk en verergert de aandoening niet. Door de training worden nieuwe bloedvaten gevormd waardoor de klachten op den duur juist afnemen.

Een belangrijk doel van de behandeling is het aanleren van een gezonde leefstijl en het zelfstandig voortzetten hiervan. Door stoppen met roken, meer bewegen en door gezonde voeding kunnen de klachten verminderen. Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. De steun en begeleiding van de fysiotherapeut helpt om dit beter vol te kunnen houden. Ook samen oefenen met anderen kan een steuntje in de rug geven.



Fysiotherapie bewezen effectief en veilig

De verbetering in loopafstand bij GLT is vergelijkbaar met de verbetering die behaald wordt door dotteren of een bypassoperatie. Dat blijkt uit onderzoek. Daarnaast heeft fysiotherapie een aantal voordelen ten opzichte van dotteren of opereren. Bij fysiotherapie train je je hele lichaam, waardoor ook je algehele conditie en de kwaliteit van leven verbeteren. Het risico op nieuwe klachten neemt af. Tachtig procent van de patiënten met etalagebenen is dan ook tevreden met de fysiotherapeutische behandeling en hoeft geen dotter of bypassoperatie meer te ondergaan, die bovendien slechts plaatselijk zijn en risico's als infectie met zich meebrengen.

Vergoeding

Bij etalagebenen worden 37 behandelingen per jaar gesuperviseerde looptherapie (GLT) vergoed vanuit de basisverzekering. Je hebt dus geen aanvullende verzekering nodig. Voorwaarde is een verwijzing van de huisarts of medisch specialist. Ook geldt het eigen risico.

Gespecialiseerde fysiotherapeuten in de buurt vinden

GLT bij etalagebenen mag alleen gegeven worden door een gespecialiseerde fysiotherapeut. Bij FysioHolland Gaanderen zijn Merlijn Pruis en Barbara Lont gespecialiseerd in GLT. Zij zijn aangesloten bij Chronisch Zorgnet. Dat is een landelijk kwaliteitsnetwerk van gespecialiseerde therapeuten die bewegetherapie en leefstijlbegeleiding bieden aan mensen met etalagebenen, long- en hartaandoeningen en osteoporose. Ook zijn zij met deze specialisatie vindbaar in de nieuwe zorgzoeker Digi-H. Op de website digh.nl kunnen patiënten, huisartsen en specialisten zoeken en verwijzen naar gespecialiseerde zorgverleners in Nederland.

Meer weten over etalagebenen en gesuperviseerde looptherapie? Neemt contact op met FysioHolland Gaanderen, kijk op etalagebenen.nl of kijk op thuisarts.nl.

Met een sportieve groet van *Lietje, Dylan, Jeroen, Merlijn en Barbara van FysioHolland Gaanderen.*

Collectanten Nierstichting halen € 2.891,44 op

In Gaanderen collecteerden van 18 tot en met 24 september tijdens de collecteweek van de Nierstichting 42 collectanten die samen € 2.891,44 euro opbrachten. Ruim 40.000 vrijwilligers collecteerden in heel Nederland tijdens de collecteweek van de Nierstichting. We bedanken alle inwoners van Gaanderen voor hun gulle bijdrage. De collectanten kunnen ook contactloos met een QR code geld innen. Daar wordt elk jaar meer gebruik van gemaakt. We danken alle collectanten voor hun geweldige inzet.

We hebben een collecteteam van ca 45 collectanten. Elk jaar zijn er zo'n 5

nieuwe collectanten nodig om alle straten en wijken van Gaanderen én het buitengebied te voorzien van collectanten.

Graag nodigen we u uit om u aan te melden om te collecteren. Het is voor het goede doel en u wordt er blij van dat u collecteert voor dit doel, nl de Nierstichting.

Waar collecteerden we voor. Je ziet het vaak niet aan ze, maar opgroeien met een nierziekte eist ongelooflijk veel van kinderen. Alle donaties dragen bij aan een toekomst waarin nierziekten genezen kunnen worden. Kinderen met een nierziekte hebben weinig energie, mo-

gen niet eten en drinken wat ze willen, moeten veel zware medicijnen slikken en soms zelfs dialyseren. Dat is slopend. Maar ze geven niet op. Tom Oostrom, directeur Nierstichting: "Elke dag weer vragen deze doorzetters het uiterste van zichzelf om gewoon te leven. Jonge helden zijn het. Voor hén willen wij er zijn. Nu en later."

Collectanten essentieel

"Samen kunnen we ervoor zorgen dat kinderen met een nierziekte weer mee kunnen doen. Door er aandacht voor te vragen en door meer onderzoek te doen. De Nierstichting krijgt geen structurele financiële steun van de overheid en is afhankelijk van giften en donaties. "De inkomsten uit de collec-

teweek zijn dan ook fundamenteel voor de Nierstichting", benadrukt Wilma Broeze: Nierstichting Collectecoördinator in Gaanderen. Wij bedanken alle collectanten dan ook hartelijk voor hun vrijwillige inzet en donatie. En zijn ontzettend dankbaar voor deze opbrengst."

Collectant gemist?

Wie de collectant van de Nierstichting is misgelopen, kan alsnog een donatie doen op <https://nierstichting.nl/>. Doe mee en help mee zodat kinderen met een nierziekte weer mee kunnen doen.

Hartelijk dank namens Nierstichting Nederland, Clary Vis en Wilma Broeze

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

Zaterdag 18 februari is er om 19.00 uur een Eucharistieviering. Voorganger is Pastor Smits en het gemengd koor verzorgt de zang.

Zondag 26 februari is er om 9.30 uur een Eucharistieviering. Voorganger is Pastor Tilma met zang van het koor Liberate.

Zondag 5 maart is er om 9.30 uur een Eucharistieviering. Voorganger is Pastor Tilma met zang van het Gemengd koor

Zondag 12 maart is er om 9.30 uur een Inspiratieviering. Voorgangers zijn Karin Pouwels en Liesbeth Jansen. Gitarist Jacqueline Snel verzorgt in deze viering de muzikale intermezzo's

Zondag 19 maart is er om 9.30 uur een Eucharistieviering. Voorganger is Pastor Smits met zang van de Görgelpiepen onder leiding van Frank Knikkink.

Zondag 26 maart is er om 9.30 uur een Eucharistieviering. Voorganger is Pastoor Pauw met zang van het koor Liberate.

Zondag 2 april is er een Inspiratieviering in het teken van Palmпасen.

Thuis meevieren kan via livestream.

Daarvoor gaat u naar [website van de Parochie](http://www.maria-laetitia.nl): www.maria-laetitia.nl Kies [livestreams op YouTube](#) en selecteer dan *Martinuskerk Gaanderen*. De livestreams van de vieringen in de *St. Martinuskerk* worden ook via *Facebook* uitgezonden.



Ontwerp bestemmingsplan voor specifieke gevallen van woningsplitsing

De gemeente Doetinchem heeft een ontwerp bestemmingsplan ter inzage liggen, waarin zij de bestaande dubbele bewoning op 14 locaties in het buitengebied juridisch-planologisch vastlegt. Het gaat om 14 specifieke locaties waar de woningen al langer gesplitst zijn voor dubbele bewoning. Al in 2017 is opgeroepen deze situatie officieel vast te leggen en dit Ontwerpbestemmingsplan 'Specifieke gevallen woningsplitsing - 2023' is het resultaat.

Het gaat in/rond Gaanderen onder andere om de adressen:

Binnenweg 10 & 10a te Gaanderen, Ellegoorsestraat 24 & 24a te Doetinchem, Ellegoorsestraat 25 & 25a te Doetinchem, Goorstraat 15 & 15a te Doetinchem, Kerkstraat 11 & 11a te Gaanderen, Oude Pinnedijk 8 & 8a te Gaanderen, Peppelmandijk 7 te Gaanderen.



Het ontwerp ligt ter inzage bij de gemeente en iedereen kan t/m woensdag 8 maart 2023 zijn zienswijze omtrent het ontwerpbestemmingsplan schriftelijk naar voren brengen bij de gemeenteraad, Postbus 9020, 7000 HA Doetinchem.

Meer informatie is te vinden op: besluitvorming.doetinchem.nl/Documents/Ontwerpbestemmingsplan-Specifieke-gevallen-woningsplitsing-2023.pdf

Activiteiten Zij-Actief

Zij-Actief Gaanderen heeft weer een aantal mooie activiteiten op het programma staan.

Op woensdagavond 15 maart ben je welkom bij café Hartjes om 19.30 uur voor een **Lezing over uilen**. Ook kun je je deze avond opgeven voor een reisje.

Woensdag 19 april is er de jaarvergadering, die start om 19.00 uur, met aansluitend **Anneke Schep**, een trouwambtenaar die ook cabaretachtige voorstellingen geeft.



Agenda Gaanderen

Februari

18 feb		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
22 feb	19.00	Lezing Numerologie door Gerrit Jansen Well Being by Lavonn
25 feb	9.00	Schoonwandelen. Zwerfafval opruimen met Zwerfafvalbrigade
25 feb	15.00-18.00	Intuitief werken met edelstenen Well Being by Lavonn
26 feb		Eucharistieviering Sint Martinuskerk

Maart

2 mrt	10.00	Acces Bars class in één dag Well Being by Lavonn
3 mrt	10.00-12.00	Inloopochtend Jeannette Koster Uitvaartbegeleiding Kerkstraat 119
5 mrt	9.45-17.00	Verhoog je trilling! Well Being by Lavonn
5 mrt		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
12 mrt		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
19 mrt		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
25 mrt	9.00	Schoonwandelen. Zwerfafval opruimen met Zwerfafvalbrigade
26 mrt		Eucharistieviering Sint Martinuskerk

April

2 apr		Eucharistieviering Sint Martinuskerk
7 apr	10.00-12.00	Inloopochtend Jeannette Koster Uitvaartbegeleiding Kerkstraat 119
29 apr	9.00	Schoonwandelen. Zwerfafval opruimen met Zwerfafvalbrigade

Colofon

Uitgave
De Gaanderbode is een uitgave van Tekst Oké.

Hoofd- en eindredactie
Astrid van Beveren

Vormgeving
Jolanda Doornenbal

Fotografie
O.a. Roel Maat, RM Photographics

Druk
Flevodruk Harlingen

Auteursrecht ©2023 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!

Tekstoké

FLEVODRUK HARLINGEN

Winnaar Herfstfoto

In de editie van november hebben we een fotowedstrijd geplaatst voor een mooie herfstfoto. De jury is ontzettend blij met alle leuke inzendingen voor deze fotowedstrijd. Het is heel fijn om te merken dat er ook met het medium fotografie creatief wordt omgegaan in Gaanderen. We hebben dan ook veel plezier gehad met de beoordelingen.

Alle ingezonden foto's hadden potentieel de winnende kunnen zijn, maar wij hebben gekozen voor de foto van Lotte van Aalst. Binnen het thema 'Herfst' vertoonde deze een haarscherpe blik met een mooie compositie in contrasterende kleuren. Erg goed gedaan Lotte, onze complimenten. Je krijgt binnenkort bericht over de prijs. Hieronder de winnende foto, met een bijpassend gedicht van jurylid Geke Veldhuizen.

Ogen

Door herfstbladeren

Wat zie je

Staat ons te wachten

Toekomst

Winterslaap

Korte dagen

Een ontluikende lente

En daarna weer zomer

Verandering

Jaarlijks

Veranderende kleuren

De vier seizoenen

Geniet van het moois

Natuur



Fotowedstrijd Lente

Maak een mooie foto met het thema Lente en stuur hem uiterlijk 7 maart naar gaanderbode@gmail.com.

We kiezen één foto uit om in de volgende editie te plaatsen. De maker ontvangt een handgemaakte decoratie uit gerecycled hout van De Rolmaat uit Gaanderen.



Gerecycled hout

Handgemaakt in Gaanderen



De Rolmaat
de.rolmaat@gmail.com
06-48944180

KIDSLUB 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

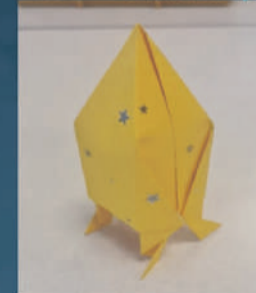
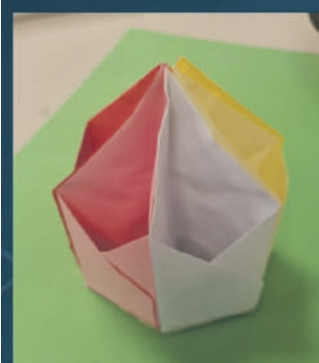
Kosten: € 1,- of een voordeelkaart 12 x

1 februari: voor € 10,-

8 februari:

Pennenbakje

Wind spaceshuttle



15 februari:
Konijn-blikje

22 februari:
Vakantie!!

