

Kwekkertje

Dorpsblaadje van Altforst

Mei 2020 | Nummer 13



Colofon

Voor en door bewoners

De redactie van 't Kwekkertje is een werkgroep van het Dorpsplatform, en bestaat uit Mireille Meuffels, Twanny van Meegen, Corine Broekman en Mona van Gelder.

Alle verenigingen en groepen in Altforst kunnen kopij aanleveren, en ook individuele bewoners kunnen iets schrijven. Bij de Kleine Kwekkertjes kunnen gratis oproepen worden geplaatst.

Foto voorpagina: Twanny van Meegen

Verspreiding

Het Kwekkertje wordt in Altforst huis aan huis bezorgd met de Maas en Waalbladen. Losse nummers kun je afhalen bij de Uithof. De digitale versie staat op de website Altforst.info.

Altforst online

- Altforst.info
- info@altforst.info
- Facebook.com/altforst



Oplage: 240 exemplaren

Adverteren

Wil je een advertentie plaatsen in het Kwekkertje? Neem contact op met de redactie voor prijsopgave.

Aanleveren berichten

- kwekkertjealtforst@gmail.com
- Of in de brievenbus bij de ingang van de Uithof. Foto's in hoge resolutie, dus liever met camera dan smartphone. Aanleveren volgende nummer uiterlijk tot 24 augustus 2020.

advertentie



- Biologisch Melkveebedrijf en Zorgboerderij
 - (Gespecialiseerde) dagbesteding voor ouderen
 - Biologische warme maaltijden
 - Zorg en begeleiding op maat
 - Mantelzorgondersteuning
 - Weekend opvang
- Mosterdwal 10
6658 KT Beneden-Leeuwen
0487 591 416
info@henricushoeve.com

WWW.HENRICUSHOEVE.COM



Aardbeien-actie

Heeft u ook zo genoten van die lekkere traktatie op Koningsdag? Het Dorpsplatform vond dat in deze bizarre tijd en op deze speciale dag onze inwoners wel eens in het zonnetje gezet mochten worden.

Vele verbaasde gezichten kwamen naar de voordeur, een aantal met de portemonnee in de hand. Is dit gratis? Wij vonden het erg leuk en gezellig om iedereen op deze manier te verrassen.

Beste inwoner van Altforst, beste buur,

Het Coronavirus is gevaarlijk voor kwetsbare mensen en ouderen. Behoort u tot de risicogroep, dan is het beste advies om grote groepen mensen te mijden: openbaar vervoer, winkels zoals supermarkten en drukke plekken.

Blijf zoveel mogelijk thuis!

Heeft u hulp nodig voor boodschappen of wilt u gewoon een praatje?

Het Dorpsplatform Altforst Actief wil u graag helpen!

Mocht u hulp nodig hebben, mail dan naar:

info@altforst.info

Of bel naar 06-11250592 (Karin van Teeffelen)

Dan gaan we samen bekijken wat we voor u kunnen doen.

Laten we elkaar helpen in tijden van nood!

Blijf fit!

Wil je thuis wat oefeningen doen om fit te blijven? Er zijn best veel oefeningen die je thuis zonder attributen kunt doen, zodat je je lichaam in vorm en/of conditie kan houden. Waarschijnlijk bewegen we nu wat minder dan we gewend zijn. Daarom is het wel belangrijk om je romp (core) in vorm te houden. Je romp bestaat uit je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Sterke buikspieren bijvoorbeeld is belangrijk voor zowel sporters als voor niet-sporters. Bij al onze dagelijkse bewegingen gebruiken we namelijk onze core spieren (traplopen, wandelen, fietsen, bukken etc)! Onvoldoende spierontwikkeling in een van de core spieren leidt tot overcompensatie van andere spiergroepen en kan tot klachten leiden.

Buikspier uitdaging

Probeer op dag één te starten met dertig seconden planken en breidt dit elke dag uit met tien seconden. Ga door tot je de vijf minuten hebt bereikt! Je kunt tussendoor best een keer een minder goede dag hebben of een dag overslaan.



Full body workout

Doe elke oefening één keer (ronde één) en herhaal de oefeningen nog een keer (ronde twee en drie) en maak deze zwaarder met meer herhalingen of seconden. Je kunt het net zo zwaar maken als je wilt. Je kunt dus na ronde één al stoppen en bijvoorbeeld de volgende dag een ronde meer doen. Ook kun je oefeningen er tussenuit halen die je in verband met bijvoorbeeld klachten of blessures aan knieën of enkels niet kunt doen.

» Oefening één: Jumping jacks
Start met je voeten naast elkaar en armen naar beneden. Spring met je voeten wijd en tegelijkertijd breng je je armen omhoog. Breng vervolgens je armen weer naar beneden als je tegelijkertijd ook je voeten weer naast elkaar springt.



Ronde één: tien herhalingen
Ronde twee: vijftien herhalingen
Ronde drie: twintig herhalingen

» Oefening twee: push ups op knieën of tenen



Ronde één: tien seconden

Ronde twee: twintig seconden

Ronde drie: dertig seconden

» Oefening drie: Squat



Ronde één: tien seconden

Ronde twee: vijftien seconden

Ronde drie: twintig seconden

Optie voor gevorderden: na de squat spring je omhoog

» Oefening vier: Crunches



Ronde één: tien herhalingen

Ronde twee: vijftien herhalingen

Ronde drie: twintig herhalingen

» Oefening vijf: Tricep dips



Ronde één: tien seconden

Ronde twee: vijftien seconden

Ronde drie: twintig seconden

Optie voor gevorderden: zet je handen op een laag bankje of krukje.

» Oefening zes: Lunges

Om en om (links/rechts) uitstappen naar voren



Ronde één: tien herhalingen

Ronde twee: vijftien herhalingen

Ronde drie: twintig herhalingen

Deze oefeningen zijn aangeleverd door Wendi ter Haar, zij is sportinstructeur

Historische Werkgroep Altforst

Oranje Comité Altforst 1975

Bij het archiveren van foto's en verslagen vind je af en toe toch een pareltje en ook hieronder een verkort verslag van het Oranje-Comité in 1975 (n.a.v. 5 bestuursvergaderingen). Vaak zijn het herinneringen die je eigenlijk allang weer vergeten bent.

Ook staat er in deze verslagen dat de uitbreiding van het bestuur zal worden gepubliceerd in 'WEER WAT NIEUWS', destijds het dorpskrantje van Altforst en gedrukt door Henk Wiedeman.

Het Oranje-comité was er destijds niet alleen voor Koninginnedag, te denken valt ook aan de jaarlijkse kermis, maar ook 5 mei werd herdacht (in dat jaar dertig jaar na de Tweede Wereldoorlog) én het schoolreisje (de Efteling was destijds al favoriet, maar toen was er alleen nog maar het Sprookjesbos en de speeltuin).

Het comité kwam in januari 1975 bijeen omdat het huidige bestuur uitgebreid moest worden. De huidige leden; Jan Banken, Piet Banken (dertig jaar lid) en Wim Brokken (twaalf jaar lid) wilden zich na verloop van tijd zich terugtrekken. Nieuwe leden waren Antoon van Ooijen, Gonny van de Kamp-Kuijpers, mevrouw Hendriks en Marietje van Ooijen-Roeffen.

30 april:

Voor de jeugd van de basisschool zal een 'amusement' film worden gedraaid, die eventueel 's avonds kan worden herhaald voor alle belangstellenden uit Altforst. Deze film heeft als titel "twaalf ambachten en dertien ongelukken" met in de hoofdrollen Laurel en Hardy. In de pauze zal voor een traktatie worden verzorgd. Meester van Kol heeft de taak hiervoor op zich genomen. Voor de kinderen van de kleuterschool wordt er een poppenkast vertoond.

5 mei:

Het Oranje-comité is door de gemeente uitgenodigd om deel te nemen aan een soort marathon die in de nacht van vier op vijf mei in Wageningen zal plaatsvinden en waarbij het bevrijdingsvuur zal worden uitgereikt aan de deelnemers.

Ook is er n.a.v. deze activiteit een gemengde kerkviering georganiseerd. Dominee De Vos, Pastoor Willems en mevrouw Smolders (kerkkoor) hebben deze viering in elkaar gezet.

Op deze dag waren er allerlei activiteiten op het voetbalveld:

- Voor de kleuters een indianenspel
- Voor de basisschoolleerlingen een wereldreis en voor de jeugd van twaalf tot achttien jaar een superwereldreis waarin ze actief bezig waren.
- Een gekostumeerd voetbalwedstrijd voor de volwassenen, niet te vergeten een entree te heffen van één gulden als tegemoetkoming in de onkosten.
- Voor de bejaarden werd er een toneelstuk opgevoerd door de jeugdtoneelgroep. Later werd besloten dat er een vrije toegang zal worden

verleend aan alle belangstellenden boven de achttien jaar. Dit om te voorkomen dat de toneelgroep maar voor tien á vijftien personen zou moeten optreden. Hier zal bij wijze van traktatie een kopje koffie worden aangeboden.

Kermis:

Kermis was net als in andere dorpen destijds een feest voor het hele dorp. De basisschool was twee dagen gesloten én het Oranje-comité zorgde altijd 's middags voor vrije ritten in de botsauto's en draaimolens.



DE COMPLEETSTE TWEEWIELERWINKEL IN DE REGIO

FIETSEN



SCOOTERS



OFF-ROAD
MOTOREN



 DERKSTWEEWIELERS

 DERKSTWEEWIELERS

 0487-541522

PROBLEEM MET UW COMPUTER OF LAPTOP?

De Pcdoctor weet raad!

Gegarandeerde oplossingen voor uw ict problemen

Nieuwe en gebruikte systemen/laptops op maat

Installatie of reparatie

*Specialist in o.a.
Aanleggen van netwerken
Bouwen van computers op maat
Smarthome
Glasvezel internet*

*Werkplaats open:
Iedere zaterdag vanaf 11 uur
Torsdam 5a Altforst
Tel. 06-52065125*



Vinder van oplossingen in de zorg

Voor u en de mensen om u heen!



DOEDERIJ
ZORGGELUK



Doederij is vinder van oplossingen in de zorg binnen regio Maas en Waal.

Heeft u een vraag?

Wij kunnen u in elk geval verder helpen

Bezoekadres:
De Tuut 1
6629 AA Appelterm

Postadres:
Driesweg 1
6628 KB Altforst

tel: 0487-761046
email: info@doederij.com

www.doederij.com

Tips en weetjes

» Oplichters maken misbruik van het coronavirus. Geef nooit uw pinpas met pincode af en reageer niet op Whatsapp berichten waarin om geld wordt gevraagd.

☐ www.politie.nl/themas/oplichting.html

» Stress of een neerslachtig gevoel door de coronacrisis? Tips vindt u op

☐ www.ggdgelderlandzuid.nl/blijfpositiefgezond

» Help de lokale horecazaken door de crisis en haal uiteten in huis:

☐ www.maasenwaalthuisbezorgd.nl

» Stichting de Maasveren stelt per 1 juni 2020 het dragen van een mondkapje verplicht voor iedereen die zich aan dek niet in een afgesloten voertuig bevindt.

» Slaat de verveling toe? Download dan de app De Thuisbieb, met 100 e-books voor iedereen.

☐ www.thuisbieb.nl

Vanaf 2 juni opent de bibliotheek weer stapsgewijs haar deuren.

» Zorgen over de veilige thuissituatie van iemand of uzelf? Bel Veilig Thuis via

☎ 0800-2000

☐ www.veiligthuis.nl

Alles over het oplossend vermogen van de mantelzorgmakelaar

De mantelzorgmakelaar verwijst niet door maar lost het op. Zij heeft een onafhankelijke positie in de zorgwereld en actuele kennis van de wetten van waaruit de zorg geregeld en betaald wordt. Een mantelzorgmakelaar ondersteunt de mantelzorger en neemt regeltaken over.

Waar kunt u een mantelzorgmakelaar voor inzetten?

Zorg _____

- Aanvragen indicatie WMO, Wlz (bij het CIZ) of jeugdwet en hulp bij indicatie gesprek
- Zorgmogelijkheden en financieringsvorm (zorg in natura of PGB)
- PGB regelen, administratie opstarten en totaal bedrag per maand budgetteren
- Organiseren van zorg thuis
- Respijtzorg en eerstelijns verblijf regelen
- Bemiddeling bij (spoed) opname
- Terminale zorg regelen
- Invullen formulieren, en brieven en hulp bij lastige telefoonsprekken
- Opstellen van bezwaarschriften
- Contacten met instanties zoals CAK, SVB, CIZ, zorgkantoor, zorgverzekeraar en gemeente
- Informatie over wijzigingen in wet- en regelgeving en voorzieningen
- Aanvragen meerzorg en Extra Kosten Thuis
- Herindicatie aanvragen
- Klachten en bemiddeling
- etc.

Wonen _____

- Zoeken geschikte woonvorm
- mogelijkheden mantelzorgwoning
- hulp bij financiering en keuze woningaanpassing en hulpmiddelen
- Scheiden van wonen en zorg; de financiële consequenties
- Ondersteuning bij keuze langer thuis of verpleeghuis
- Financiële consequenties van wijziging woonsituatie
- Informatie over wijzigingen in wet- en regelgeving en voorzieningen
- etc.

Mijn naam is Charlotte Vijnmans en sinds 2009 ben ik vinder van oplossingen in de zorg!



Heeft u vragen? ☎ 0681934737
www.doederij.com

Werk _____

- Verlofmogelijkheden (wet en CAO)
- Contacten met werkgever over afstemming van werk en zorgtaken
- Ondersteuning bij gesprek met werkgever
- Werkgever informeren over manta zorgvriendelijk personeelsbeleid
- informatie over uitkering en werk voor mensen met beperking (Participatie wet)
- hulp bij aanvraag Wajong, arbeidsvermogen

Financiën _____

- Oplossingen onderzoeken van financiële kwesties/problemen door ziekte en/of mantelzorg
- Scheiden van wonen en zorg; de financiële consequenties
- mantelzorgkosten en belasting
- als manta zorgger betaald worden uit PGB
- PGB, hoe kan ik zoveel mogelijk zorguren hieruit betalen
- mantelzorgvergoedingen
- aftrekbare ziekte kosten belasting
- Eigen bijdrage, mogelijkheden bij minder inkomen
- Eigen bijdrage verschil Wmo Wlz, CAK
- PGB, hulp bij administratie en/of problemen met SVB
- Kind met beperking; welke extra tegemoetkomingen zijn er

Mantelzorg _____

- hulp bij overbelasting door (werk) en mantelzorg
- mantelzorgvergoeding
- mantelzorg en uitkering
- mantelzorgger betalen uit PGB
- mantelzorg en de zorgverzekering
- vervangende mantelzorg; de mogelijkheden

Computerservice Royal ICT

Voor zakelijk en particulier, komt bij u op het bedrijf of bij u thuis. Wij rekenen geen voorrijkosten!



Computer of internet problemen? Laptop langzaam of start niet? Bent u goed beveiligd? Tevens levering van nieuw en gebruikte computers of laptops.

Voor alle storings in en om uw computer kunt u terecht bij Royal ICT Services Wamel.

U kunt vrijblijvend contact opnemen over iedere gewenste vraag op computergebied. 0615174354

Roy Koolhout | - | www.royalict.nl | - | facebook.nl/royalict
facebook.nl/royalict | - | ma-zo 08:00/23:30

..... advertentie

Schoonheidsalon Mireille

Mireille Soetekouw Donkers
Boonakker 15
(0487) 511151

*Kijk ook op mijn
facebook pagina
voor leuke aanbiedingen.*

Schoonheidssalonmireille@gmail.com

www.schoonheidssalonmireille.nl



Plaatsen van de kikkers

Foto's: Wilfred Soetekouw
en Willie Janssen Steenberg



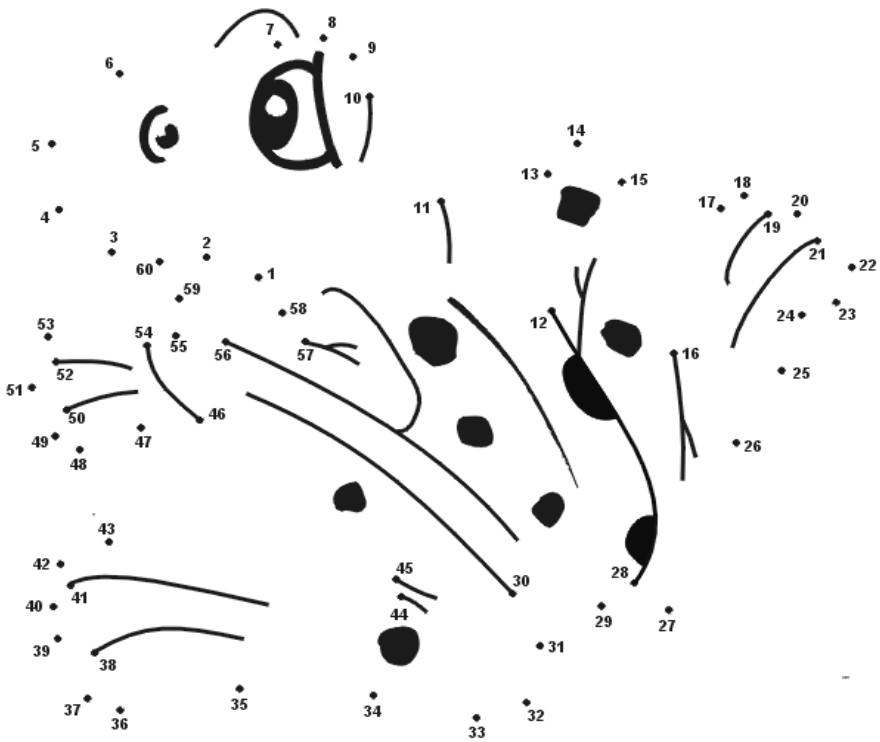
Op zaterdag 16 mei was het dan zover; de langverwachte kikkers zijn geplaatst bij de langswegen van Altforst



Een week later is de aankleding gerealiseerd, onder toezien oog van wethouder Bert van Swam.

Het eindresultaat is prachtig!





..... advertentie

TIJSSSEN
uw vers specialist

Hèt adres voor al uw versproducten:

- ✓ Volop keuze in dagverse maaltijden
- ✓ Exclusieve maaltijden voor in het weekend
- ✓ Ambachtelijke soepen en toetjes
- ✓ Duurzame heerlijke kaas van Weydeland
- ✓ Brood van lokale bakkers
- ✓ Vlees van lokale slaggers
- ✓ Dagverse pizza's, wraps en pasta's etc. etc.

 **Jan Willem Tijssen: Makkelijk toch?**

Kerkstraat 28, Puiflijk
Telefoon: (0487) 51 66 64
E-mail: agtjijssen@gmail.com
Webiste: www.agtjijssen.nl
Parkeren voor de deur

TIJSSSEN
uw vers specialist

Openingstijden: ma.-vr.: 8.30-18.00 uur, za.: 9.00-17.00 uur. Bezorgservice mogelijk.

Heb je advies nodig bij een (ingewikkelde) HR-kwestie of bij een verzuimdossier? Is je HR-professional uitgevallen of heb je een sparringpartner nodig die snel tot de kern kan doordringen? Met mijn dienstverlening kan ik operationeel, tactisch en strategische ondersteuning, advies en begeleiding bieden op het gebied van HR en sociale zekerheid.

Ter Haar Consulting staat al ruim 5 jaar voor professioneel HR-advies, interim-management en Casemanagement verzuim. Ik ben geregistreerd Casemanager bij de RNVG.



Wendi ter Haar, Rccm
Ter Haar Consulting
Telefoon: 06-25062445
www.terhaarconsulting.nl

Voorzieningen



Doktersdiensten

Huisartsenpraktijk Maasbommel

W.H. Mol en J.F.H. Pulles

📍 Kerkstraat 24, 6627 AL Maasbommel

☎ 0487-561271, bij spoed kies 1

🌐 www.huisartsenmaasbommel.nl

✉ molpulle@ezorg.nl

Huisartsenpraktijk Horssen

W. Gerrits en B. Gerrits

📍 Hertenkamp 1, 6631 CB Horssen

☎ 0487-54 13 90, bij spoed: 54 19 63

🌐 www.huisartsenpraktijkgerrits.nl

✉ info@huisartsenpraktijkgerrits.nl

Avond, nacht en weekenddiensten

Huisartsenpost Tiel

📍 Spoedeisende Hulp Ziekenhuis
Rivierenland Tiel, 4002 WP Tiel

☎ 0900 – 706 05 04

🌐 www.haptiel.nl

Huisartsenpost Nijmegen

📍 Spoedplein Canisius Wilhelmina Ziekenhuis, 6532 SZ Nijmegen

☎ 0900 – 88 80

🌐 www.cihn.nl




Openbaar vervoer

automobil  www.servicepunthuiswonen.nl

Regiotaxi ☎ 0900-0276

Treintaxi Arriva ☎ 0900-9292

Zie ook  www.9292.nl




St Donatus kerk

Kerkstraat 8

Koster: Gonny van Gent,
Heppertestraat 20 Altforst

☎ 0487-542035

Voor diensten zie het liturgisch rooster op:

 sites.google.com/site/maasenwaal-parochies/home



Gemeente West Maas en Waal

☎ 140487

🌐 www.westmaasenwaal.nl

Regisseur leefbaarheid: Masjel van Ooijen

Gemeenteraadslid uit Altforst: Frans van Gelder

Wijkagent: Willy Hagen, Appeltern, Altforst
en Maasbommel. ☎ 0900-8844.

Wabp-westmaasenwaal.nl
aanmelden WABP app



Foto: Willie Janssen Steenberg

Gelukkig geeft de natuur ons energie en troost in deze 'rare' corona-tijd. Het lijkt wel of de lente zich nog uitbundiger manifesteert dan andere jaren of is dat verbeelding omdat ik er nu meer tijd en aandacht voor heb? Het is elk jaar weer een wonder dat na een kale winter opeens alles weer groeit en bloeit.

Nu we vooral veel in en om ons huis vertoeven, geeft dat extra gelegenheid om in de tuin aan de slag te gaan. Het leukste karwei is natuurlijk nieuwe planten of heesters aanschaffen voor de kale plekken. Soms vallen planten opeens weg, doordat het toch te nat is geweest in de late winter of gewoon omdat ze kort leven.

Laat je goed adviseren, dat bespaart je de teleurstelling van een miskoop. Het is nu eenmaal belangrijk voor een plant om op de juiste plek te staan wat betreft zon/schaduw en ook de grondsoort.

Omdat de zomers steeds warmer en droger worden is de vraag groot naar planten die dat kunnen verdragen: Achillea (duizendblad), Echinops (kogeldistel), Salvia (salie) en Phlomis (brandkruid) kunnen een hoop hebben en zijn zelfs in de winter nog mooi! Verwen jezelf én de tuin!

Aspergegratin

Ingrediënten:

- 16 witte asperges
- 500 ml room
- 1 teentje knoflook (gepeld)
- 1 theelepel tijm
- 250 gr. gruyère (geraspt) of 250 gr. jonge kaas (geraspt)
- evt. 75 gr. magere spekreepjes
- evt. 1,5 peterselie (gehakt)

Benodigheden:

- ingevette ovenschaal
- aluminiumfolie

* Schil de asperges. Breng de schillen aan de kook met room, knoflook en tijm. Neem, zodra de room kookt, de pan van het vuur en laat min. 15 min. trekken.

- Verwarm de oven voor op 175° C. Leg de geschilde asperges in een ovenschaal
- Zeef de room en giet over de asperges. Dek af met aluminiumfolie en gaar ong. 20 min. in de oven.

- Verwijder het folie. Bestrooi met de kaas en gratineer ong. 10 min. tot de asperges gaat zijn en kaas een mooie kleur heeft.

- Bak intussen de spekreepjes knapperig uit in een droge pan en laat ze uitlekken
- Bestrooi de aspergegratin met de spekjes en de peterselie.