



December 2021, 34e jaargang, nummer 101

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam



Katwoude

Zuiderzeekoor
Kerstrecepten
Voetendokter



Historische stadsgezichten
Bron: beeldbank Oud Monnickendam



Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
een reünie na ruim 60 jaar	5
literatuur plus	6
kun je nog zingen? zing dan mee	8
tips van vroeger en nu	9
hulp en tips voor mantelzorgers van mensen met dementie	10
alles wat je moet weten over voeten en hoe deze te verzorgen	12
slimothek in waterland	13
verhaal: kerstzooi	14
column ate vegter	16
gedicht toon hermans	17
meer aan bij de bolder!	18
helpen kruiswoordpuzzels tegen geheugenverlies?	20
paul van vliet: uit "over leven"	20
kerstcreatief	21
kerstrecepten	22
kerstpuzzel - waterland	23
waarin is de sgom actief?	24
gedicht guillaume van der graft	26

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord



Wat gaat de tijd toch snel. Ligt het aan het ouder worden of gewoon aan mij? We staan alweer voor de Sint en Kersttijd. De situatie is jammer genoeg weer aan het verslechteren maar we blijven optimistisch vooruit kijken. Er zal toch een keer licht aan het einde van de tunnel te zien zijn. De SGOM is met de 100e editie van MonnickendamPlus behoorlijk in het nieuws geweest. Twee pagina's groot in het Noord Hollands Dagblad maar liefst en ook een stukje in het Streekblad. Wij hebben dan ook veel reacties gekregen op deze feestelijke uitgave. Ik hoop dat wij in de toekomst weer meer van ons kunnen laten horen. En dan in positieve zin natuurlijk.

In deze uitgave is een stukje opgenomen over de Slimothek. Een soort uitleenbibliotheek waar u handige gebruiksvoorwerpen etc. kunt lenen en uitproberen. Verder een pagina vol met handige tips. Natuurlijk weer een verhaal dat zich afspeelt in Monnickendam, dit keer in kerst sfeer, en nog veel meer leesplezier. In onze jubileumuitgave hadden wij dit keer twee puzzels opgenomen. (Oplettende puzzelaars hebben ons geattendeerd op een spelfout, waarvoor dank).

Een rebus uit de oude doos en een kruiswoordpuzzel. De winnaar van de Rebus uit

de oude doos is: Ineke Visser. De oplossing: Is de eerste juli regenachtig, geheel de maand zal zijn twijfelachtig. De winnaar van de kruiswoordpuzzel is: Sonja de Graaf. Oplossing kronkel: De pen is machtiger dan het zwaard. Allebei gefeliciteerd. De bloemen zijn inmiddels overhandigd.

De redactie wenst iedereen een fijne kerst en een gezond Nieuwjaar toe.

Geertrui Sermon

De winnaars van de september-puzzels zijn:

**Ineke Visser en
Sonja de Graaf**





Vanuit het bestuur

Na de zomer leek het coronavirus zich even rustig te houden, maar toen de scholen weer waren begonnen en het Kabinet wat maatregelen versoepelde, nam het aantal besmettingen weer snel toe. Dit jojo-effect zullen we voorlopig wel blijven houden.

Ons bestuur wil niets liever dan weer eens iets leuks organiseren voor de ouderen in Monnickendam en Katwoude, maar dat is lastig omdat ouderen wat kwetsbaarder zijn dan de jongere generatie, je tegenwoordig moet beschikken over een bewijs dat je bent ingeënt tegen het virus (QR-code) en je ook op steeds meer plaatsen een mondkapje moet dragen.

Toch hopen we begin komend jaar weer eens wat te kunnen organiseren. We denken bijvoorbeeld aan een voorlichtingsmiddag waarbij voorbeelden zijn te zien van allerlei handige dingen, bedoeld om het thuis wonen te vergemakkelijken. Dan kun je denken aan een robotstofzuiger die stofzuigt terwijl u een kopje koffie drinkt, maar ook aan simpeler dingen.

Zo had een vriendin op leeftijd de gewoonte om 's nachts als ontspanning even door het huis te lopen zonder het licht aan te doen. Met als gevolg dat ze enkele keren van de trap is gevallen. De oplossing was eenvoudig: boven de trap een lichtje aanbrengen dat aangaat zodra er iets beweegt. Gelukkig is de vriendin daarna niet meer van de trap gevallen.

Het voordeel van zo'n voorlichtingsmiddag is dat je als bezoeker kunt komen en gaan wanneer je wilt, waardoor het besmettingsgevaar minimaal is. Dat ligt moeilijker als je bijvoorbeeld een gezellige middag organiseert met muziek, een hapje en een drankje. Maar wie weet wat het nieuwe jaar ons brengt! De ideeën zijn er wel, maar deze keer hebben we de uitvoering ervan voor een groot deel niet zelf in de hand.

De SGOM wenst iedereen een goede kerst, een gezellige jaarwisseling en alvast een voorspoedig 2022.

Wim van Luipen
Voorzitter SGOM



Een reünie na ruim 60 jaar

Giechelend, als twee pubermeisjes, zit ik met mijn kleuterklas-vriendinnetje op de bank. Samen bekijken we de foto's die ons via Whatsapp zijn toegestuurd. Foto's met gezichten van 65-plussers, of beter gezegd van 70-minners staan erop. Er wordt een reünie georganiseerd van onze lagere schoolklas en daarvoor is een Whatsapp-groep in het leven geroepen. Sommige kinderen, of nu liever gezegd 'ouwetjes', zijn nog goed herkenbaar maar andere stellen ons voor een compleet raadsel.

'Nou, dat zal wat worden als we elkaar straks in het echt zien, dat zou zo maar tot gênante situaties kunnen leiden', verzucht ik. Ik ga nu immers mensen ontmoeten die ik zo'n 60 jaar geleden voor het laatst gezien heb en niet alleen mijn uiterlijk, maar ook dat van hen is natuurlijk in de loop der jaren best veranderd.

Gelijk denk ik even met plezier terug aan het programma dat vroeger op de televisie was. Het werd gepresenteerd door Anita Witzier en het heette 'Memories'. Daarin ging zij op zoek naar iemands oude jeugdliefde. Een heerlijk programma vond ik dat. Lekker onderuitgezakt op de bank, lekker genieten.

Net als in het programma 'Spoorloos' werd er stad en land af gereisd om hem of haar te vinden. Soms is het een heel gedoe, maar soms dacht ik ook wel: 'had je nou zelf niet eventjes in het telefoonboek of op internet kunnen kijken?'

Ik vind het vaak verbijsterend hoe mensen de publiciteit opzoeken en hun ziel en zaligheid met een miljoenenpubliek willen delen.

Oude herinneringen aan die ene grote -al of niet beantwoorde- jeugdliefde worden breed uitgemeten op de buis zonder een spoor van terughoudendheid of schaamte.

Maar ik genoot mee, pinkte stiekem een traantje weg als ze elkaar na jaren weer huilend in de armen sloten, elkaar vertelden dat de rimpelige grijsaard tegenover hen in al die jaren nog geen spat veranderd is en er geen dag voorbij is gegaan dat er niet aan de ander gedacht werd, dat ze zowel 's nachts als overdag van elkaar zijn blijven dromen. Prachtig!

Maar eerlijk gezegd genoot ik óók, en misschien zelfs nog wel het meest, als de o zo lang gezochte oude liefde vertelt dat hij of zij bij god niet meer weet wie het is die hem of haar zo smartelijk zoekt, zich de naam niet meer herinnert of erger nog...niet eens tijdens het weerzien herkent.

Pijnlijk...heel pijnlijk. Wat een deceptie. Had ie nou niet eventjes voor de gelegenheid kunnen zeggen: 'jou...jou had ik uit duizenden -aan die mooie ogen van je- herkend'.

Eventjes voelde ik dan plaatsvervangende schaamte in me opkomen, maar ja, dacht ik even later, nog na zwijmelend: 'eigen schuld dikke bult, dan had je maar niet aan het programma mee moeten doen'.

Gelukkig is daar tijdens deze reünie geen sprake van. Er zitten geen oude jeugdliefdes van me bij. Wél ben ik best benieuwd hoe het iedereen in die afgelopen 60 jaar is vergaan en hoop maar dat ik tijdens dit weerzien niet al te veel flaters sla doordat ik iemand niet herken of iemands naam niet meer weet....

Marijke van den Berg-Leydesdorff
vdbergmonnickendam@zonnet.nl





Literatuur plus

Over Jeugdboekenliteratuur

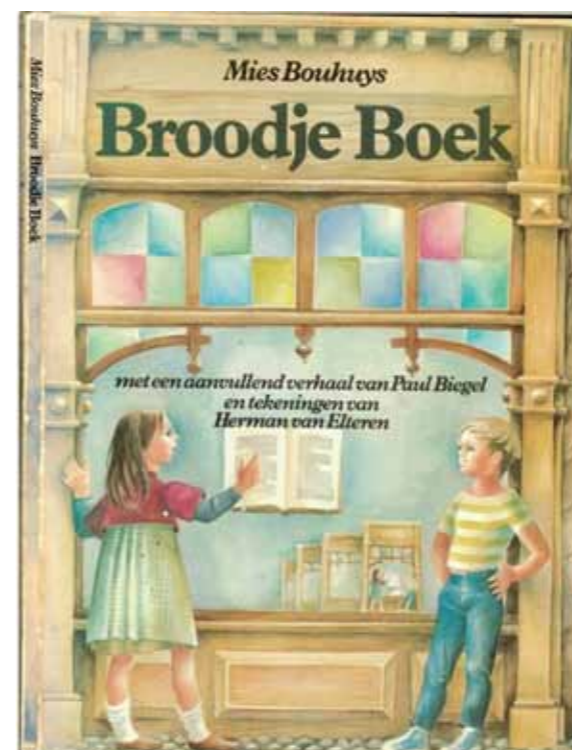
Anders dan heel veel voorgaande jaren had ik dit jaar wat meer aandacht voor de kinderboekenweek. De aanleiding ertoe was tweeledig.

Literatuurmuseum

De eerste betrof een uitnodiging aanwezig te zijn bij de plechtige opening van de opnieuw ingerichte galerij van schrijversportretten in het Literatuurmuseum in Den Haag met als blikvanger een recent portret van de schrijver Arnon Grunberg, vervaardigd in opdracht van het Literatuurmuseum bij gelegenheid van Grunbergs vijftigste verjaardag. Over het schilderij, een drieluik zo niet een vierluik, omdat ook aan de onderzijde van het middendeel een aparte strook figuranten is geschilderd, gaf zowel de schilderes als de schrijver een inleidende toelichting vooraf.

Bij het zien van deze tentoonstelling zag ik ook dat het museum een aparte tentoonstelling kinderboekillustraties had ingericht (het museum besteedt sowieso veel aandacht aan kinderliteratuur) en aan welke auteurs een gouden griffel was toegekend.

De Gouden Griffel is een jaarlijkse prijs voor de auteur van het beste kinderboek in een bepaalde leeftijdscategorie. Bij kinderboeken, in leeftijdscategorieën van 6 tot 15 jaar, horen steevast kleurrijke tekeningen die het verhaal op eigen wijze verbeelden. Anders gezegd: het kinderboek beoogt in woord en beeld de verbeelding van de jeugdige lezer op gang te brengen en te versterken. Overigens zelden als verbeelding om de verbeelding, maar om op aangename wijze de jeugdige lezer een (morele) les bij te brengen, datgene wat oorspronkelijk de Verlichting (achttiende eeuw) het 'utile dulce' noemde, nl. dat literatuur het aangename met het nuttig-leerzame moest verbinden. Deze opvatting hing samen met een rationeel optimisme: overtuig iemand van wat goed of juist is en hij geeft er ook als vanzelfsprekend gevolg aan. Dat dit maar zeer de vraag is gebleken, blijkt wel uit latere ontwikkelingen in de psychologische wetenschap. "De mens is een verdeeld wezen", las ik in "Wat brengt u hier?" (2021), gebundelde gesprekken met de Vlaamse psychoanalyticus Paul Verhaeghe (1955). Enerzijds beschikt de mens over rationeel, logisch vermogen, anderzijds wordt hij blindelings, irrationeel, gedreven door zijn driften, waardoor het Verlichtingsoptimisme (stel iets logisch vast en je handelt er ook naar) helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Je ziet logisch in dat je onbeheersbare driftuitbarsting correctie behoeft, maar je bent toch niet in staat deze ongedaan te maken. Dat gaat niet zomaar, er moet zogezegd straf aan worden 'gewerkt'. Je moet er uit jezelf toe worden 'opgevoed'. Daarom denk ik dat heel veel jeugdboeken, die voor de allerkleinsten laat ik hier buiten



Monnickendammer Herman van Elteren heeft in een ver verleden ook een kinderboek geïllustreerd: *Broodje Boek* (1979)

beschouwing, toewerken naar een morele les of opdracht. Er moet iets van het verhaal geleerd worden...

Kinderboeken/Jeugdliteratuur

De tweede aanleiding was een (indirect) verzoek het manuscript van een kinderboek op taalfouten (zeg maar op spelling en op juiste zinsbouw) te corrigeren. Het ging dus niet om een beoordeling van het verhaal maar om zogezegd de taak van de schoolmeester het dictee van zijn leerlingen na te kijken.... Spelling en zinsbouw vielen best mee, maar niet het verhaal voor mij als lezer met in mijn achterhoofd de leeftijdscategorie waarvoor het jeugdboek geschreven leek. Het verzoek vermeldde niet voor welke leeftijdscategorie het verhaal bestemd was. Zelf leidde ik er uit af dat de auteur gedacht moet hebben aan een volwassener meisje van veertien en een kinderlijker jongen van twaalf-dertien...Het

meisjes-personage in het verhaal, begaan met het achteruithollend milieu, een vriendelijk soort Greta Thunberg en een wat jonger jongenspersonage, maar verzinnebeeld in een sprookjesachtige figuur, een soort kabouter, zijn de hoofdpersonen. De kabouter verlaat de mensenwereld waar hij het 'Thunbergmeisje' heeft ontmoet en gaat op tocht naar het Grote Sprookjesbos van zijn oom. Onderweg moet hij niet alleen gevaren het hoofd bieden waar sprekende dieren hem op wijzen, maar ook veel 'leren', bij voorbeeld: hij komt in een menselijke 'nederzetting' terecht waar hij kennismaakt met aanzetten ter verbetering van een aarde die onder invloed van menselijk, industrieel handelen, er niet goed aan toe is. Kortom, zijn nuttig-leerzame tocht voert terug naar het 'Thunbergmeisje' en de morele oproep samen met haar te gaan werken aan een beter, natuurlijker leven op aarde om te voorkomen dat de mensheid onomkeerbaar de planeet dreigt uit te buiten en het evenwicht tussen natuur en menselijk/dierlijk leven blijvend verstoort en misschien zelfs vernietigt.

Ik vraag me af of een 12-13-jarige jongen van nu zich zou kunnen identificeren met het avontuur van een soort kabouter die door een klassiek sprookjesachtige wereld trekt en gevaren moet doorstaan die nauwelijks spannend en angstaanjagend worden verteld (veeleer een 'en-toen-en-toen' verloop), kortom, een verhaal waarin op een gegeven moment zelfs de schrijver zelf opduikt en daardoor de spanning die nog in het verhaal zou kunnen zitten, wegneemt. Als een soort schoolmeester springt hij tevoorschijn. Denk erom, dit is geen sprookje maar je moet iets leren! Deze 'kabouter' moet een 12-jarige jongen van nu zijn, die niet in sprookjes gelooft, maar met zijn



Vervolg Literatuur Plus

14-jarige Thunbergmeisje de wereld moet gaan redden? Een hedendaagse versie van een kruistocht die de inmiddels 18-jarige milieuoactiviste Greta Thunberg aanvoert?

Waarom vertel ik u dit?

Waarom vertel ik u dit, terwijl u het verhaal zelf misschien wel nooit te lezen krijgt? En dat bovendien een jeugdboek is, bestemd voor een leeftijdscategorie waartoe u (en ik) niet behoort? Misschien hierom: mocht u soms voor uw kleinkind van 14 een mooi jeugdboek willen uitzoeken, weet dan dat het uit dezelfde verbeeldende kwaliteiten zou moeten bestaan als die welke u in uw eigen boekenkeuze zou willen lezen. Of wie weet hierom: zou een 12-jarige van nu zo'n 'sprookjesachtig' jeugdboek nog wel willen lezen? Of wellicht hierom: het verhaal eindigt (de opdracht voor de jongen en het meisje in actie te komen) waar het moet beginnen, het echte verhaal dat geen verzonden verhaal kan zijn, omdat het om onze werkelijke wereld gaat?

Mijn vermoeden

Ik vermoed dat de auteur met deze laatste veronderstelling voor ogen zijn verhaal geschreven heeft. Mooi, maar voor mij had hij het verhaal met meer verbeeldingskracht en verfijning kunnen vertellen. Nu heb ik de indruk gekregen dat het gebruik van sprookjesmotieven hem hierbij meer in de weg heeft gezeten dan overtuigend is verbeeld als fictie tegenover werkelijkheid. Het grote sprookjesbos versus de werkelijke wereld in nood die weer als, als, als een sprookje worden moet?

Wim Huijskens

Kun je nog zingen? Zing dan mee!

Jarenlang hebben veel oudere Monnickendamers vol enthousiasme gezongen in het Zuiderzeekoor. Ze repeteerden elke vrijdagmiddag in een lokaal van de Opstandingskerk, dronken na afloop een kopje thee of koffie met elkaar en traden af en toe op bij evenementen. Het ging om samen zingen en de gezelligheid.

Helaas liep het aantal koorleden terug en kon er het laatste jaar niet meer gezongen worden door door de coronamaatregelen. Het bestuur van het koor heeft toen besloten om het koor op te heffen.



Nu heeft het bestuur van de SGOM samen met dirigente Gerarda Bloem alles nog eens besproken en we zien toch wel een mogelijkheid om het koor weer nieuw leven in te blazen. We kunnen ons namelijk goed voorstellen dat er toch mensen zijn die het gezellig vinden om op vrijdagmiddag bij elkaar te komen om samen te zingen. Daarom hebben we een enquête onder de (oud) leden gehouden en zover we dat nu kunnen bekijken zijn de reacties heel positief. Maar ook nieuwe koorleden zijn van harte welkom!

Dus, als u het ook leuk zou vinden om mee te komen zingen, dan kunt u zich aanmelden bij: Gerarda Bloem, telefoonnummer 06-46095975.

Wij hopen op veel telefoontjes!

Tips van vroeger voor nu

Aluminiumfolie

Aluminiumfolie is acht keer dunner dan een krantenpagina. Het is ideaal om levensmiddelen in te bewaren. Het sluit uitstekend af en is niet giftig en voedsel droogt niet uit.



Bloemkool blijft vele weken goed in de koelkast als u de buitenste bladeren van de stronk wegsnijdt en met een keukenrol de stronk droogt en daarna stevig inpakt in aluminiumfolie.

Een bot mes wordt scherp door het snijvlak met een propje aluminium te bewerken.

Azijn

Een aangesneden citroen beschimmelt niet als u deze met azijn insmeert.

Mierenpaden kunnen bestreden worden met hete azijn.

Snijbloemen blijven langer goed als u een beetje azijn aan het water toevoegt.

Een half kopje azijn in de koelkast absorbeert ongewenste geurtjes.



Een visgraat inslikken kan dodelijk zijn. Snel wat azijn drinken zodat de graat oplost en gemakkelijk doorgeslikt kan worden. Grijs geworden haar kunt u bestrijden met azijn. U kunt dat doen voordat u uw haar met shampoo wast. Daarna goed uitspoelen en herhalen.

Besparingstips

Controleer altijd de kassabon. Kijk ook eens op de onderste schappen in de supermarkt, daar liggen de goedkopere producten.



Maak meer gebruik van kortingsbonnen van bijv. de bioscoop, McDonalds, benzinepompen en winkels.

Bewaar grote enveloppen want die zijn vaak duur. Plak er een ander etiket op als u deze envelop verstuurt.

Bron:

De complete huishoudgids Emile Bode

Hulp en tips voor mantelzorgers van mensen met dementie

EEN GOEDE NACHTRUST

Het zorgen voor iemand met dementie is lichamenlijk en emotioneel inspannend. Een goede nachtrust is belangrijk om de zorg vol te houden. Aan de andere kant is het zo dat de belasting door de zorg ook van invloed is op uw nachtrust. In dit bulletin geven we tips voor een goede nachtrust.

Er wordt wel beweerd dat mensen bij het ouder worden minder slaap nodig hebben, maar dat is niet waar. De slaap verandert wel naarmate je ouder wordt. Vaak slaapt men minder lang aan één stuk en worden mensen 's nachts vaker wakker. De hoeveelheid tijd in diepe slaap is minder, de slaap is over het algemeen lichter en mensen zijn gevoeliger voor omgevingsgeluiden en andere verstoringen. Hierdoor groeit met het ouder worden de kans op slaapproblemen.



TIPS VOOR EEN GOEDE SLAAP

- Probeer alleen te gaan slapen als u echt moe bent. Daardoor voorkomt u te lang wakker liggen in bed.

- Doe geen dutjes of middagslaap tussen door, omdat u anders 's avonds niet moe genoeg bent.
- Als u niet zonder middagslaap de dag kunt doorkomen, doe dat dan het liefst korter dan één uur en vóór 15.00 uur.
- Creëer iedere dag een regelmaat in het opstaan en slapen gaan, zelfs in het weekend. Zorg voor een vast slaappatroon.
- Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan zoals het luisteren naar ontspannende muziek, het lezen van ontspannende lectuur of neem een warm bad.
- Als u weet dat u met een lege maag niet kan slapen, neem dan iets licht verteerbaars te eten (bijvoorbeeld een cracker). Vermijd een zware maaltijd laat op de avond.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (open raam) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer.
- Gebruik het bed niet om te werken of televisie te kijken. Uw lichaam leert op die manier dat uw bed is om in te rusten en niet om in te werken.
- Als u 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsraam, een extra rolgordijn of oogmasker. In het geval van wakker worden van geluiden kunt u oordopjes gebruiken.
- Drink tenminste 4 tot 6 uren voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten zoals koffie, thee, cola of chocolademelk.
- Als u merkt dat u 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, kunt u proberen uw gedachten op papier te zetten. De volgende dag kunt u hierover

weer nadenken.

- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen. Kijk één uur voor het slapen gaan geen televisie, maar probeer iets te doen waar u rustig van wordt.

NIET VOOR IEDEEREEN HETZELFDE

Of de tips werken hangt ook af van uw gewoontes, leeftijd, gezondheid en omstandigheden. Als uw partner aan dementie lijdt, kan hij/zij zelf bijvoorbeeld 's nachts zo onrustig zijn dat u niet aan slapen toekomt. Maar mogelijk dat de tips dan ook voor hem/haar nuttig kunnen zijn. Veel partners kiezen ervoor om (een tijd lang) in aparte bedden of in aparte kamers te gaan slapen. Kijk welke tips binnen uw situatie het beste passen en probeer deze eens één à twee weken uit.

TOELICHTING

Bij mensen die lijden aan dementie –zoals de ziekte van Alzheimer– kan nachtelijke onrust gaan optreden. Dit is een ernstig probleem dat kan leiden tot overbelasting van degene die voor hem/haar zorgt. Vaak is het ook de directe aanleiding tot opname in een verpleeghuis. Andersom geldt ook dat heel veel familieleden die een partner of ouder in het verpleeghuis hebben



zeggen dat zij weer thuis voor hun familielid willen zorgen als de slaapproblemen opgelost zouden zijn.

De nachtelijke onrust bij dementie is vaak het gevolg van de ziekte. Soms verdwijnt het probleem ook in het verloop van de ziekte. De verstoorde nachtrust leidt vaak ook weer tot slaperigheid overdag. Beide zaken hebben een negatief effect op de kwaliteit van leven van de persoon met dementie.

Veel mensen hebben baat bij het doen van meer activiteiten overdag in een vast patroon. Ga bijvoorbeeld op een vast tijdstip (einde van de middag of begin van de avond) een korte wandeling maken.



Wees terughoudend met het gebruik van slaappmiddelen. Dit is vaak alleen maar goed als tussentijdse oplossing. Als u langere tijd slaappmiddelen gebruikt, is de kans groot dat u niet meer zonder deze geneesmiddelen kan. Bovendien kunnen deze geneesmiddelen uw functioneren overdag beïnvloeden. Houdt hierover contact met uw huisarts.

Bron: dementieonline

Alles wat je moet weten over voeten en hoe deze te verzorgen

Wist je dat.....

- Onze voeten bestaan uit maar liefst 26 beenderen, 33 gewrichten en 107 banden. Alle botjes in onze voeten vormen samen een kwart van alle beenderen in je hele lichaam. Om dit alles te kunnen bewegen heb je 19 voetspieren en 11 onderbeen spieren nodig.
- Onze voeten samen hebben ongeveer 250.000 zweetkliertjes die gemiddeld ruim een kwart liter vocht per dag afscheiden. Dit vocht is geurloos echter als er een bacterie bij komt dan kan er een penetrante lucht vanaf komen.
- Onze beide voeten zelden even groot zijn. Koop de schoenen dan ook op de maat van de grootste voet. Het regelmatig opmeten van de voeten is naarmate we ouder worden ook zeer belangrijk want de voet zal wat groter worden naarmate de voet wat meer gaat doorzakken.
- De grootste voet ter wereld maat 62 is. Dit zijn voeten van 43 centimeter lang.
- De nagels van je handen sneller groeien dan die van de voeten. De theorie hier achter zou zijn dat de handen meer blootgesteld worden aan daglicht dan de voeten.
- Onze voeten volgens verschillende geneeswijzen een weerspiegeling van onze gezondheid zijn.
- Onze voeten gemiddeld 8.000 tot 10.000 stappen per dag zetten. In een mensenleven is dit ongeveer 185.000 kilometer, dat is meer dan 4 keer de wereld rond.

Met al deze weetjes zult u begrijpen dat onze voeten ook last gaan krijgen van de tand des tijds. De pezen en spieren in het lichaam worden met de jaren slapper dus ook de banden, pezen en spieren in de voet.

Dit kan leiden tot een doorgezakte voet, fracturen aan botten etc. Tevens gaat de kwaliteit van onze bloedvaten achteruit, niet alleen door leeftijd maar ook door onderliggende ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziekten etc. Hierdoor wordt de huid dunner en verkleurd, worden de nagels brozer en zal de groei afnemen.

Om uw voeten zo gezond mogelijk te houden wil ik u de volgende tips meegeven:

- Probeer zoveel mogelijk te bewegen en doe oefeningen om uw spieren in de voet sterk te houden.
- Vet uw voeten dagelijks in om de huid soepel en elastisch te houden. Gebruik hiervoor een voetencreme deze bevat namelijk meer etherische oliën dan een bodylotion en zowel handen, voeten en scheenbenen hebben een wat zwaardere crème nodig.
- Kies voor goed ademende, leren schoenen met veter of klittenband sluiting.
- Was de voeten dagelijks met water, bij voorkeur geen zeep en droog de voeten goed af ook tussen de tenen.
- Kies voor niet knellende sokken of kousen en gebruik voor sokken een natuurlijk, absorberend materiaal zoals katoen of wol.
- Knip uw nagels recht, niet te kort en knip geen hoeken weg, om ingroeiën te voorkomen.
- Controleer uw voeten dagelijks op wondjes.

Het is belangrijk voetproblemen tijdig te onderkennen en te behandelen. Als medisch pedicure ben ik daar speciaal voor opgeleid en help u graag om uw voeten regelmatig (extra) aandacht te geven.

(Medisch) pedicure De voetendokter, Linda Brouwer-Prins, Trintel 81 Monnickendam, 06-53389801

SlimoTheek in Waterland: uitleenpunt van slimme producten

Sinds kort is er een SlimoTheek in Waterland. Wat is een SlimoTheek?

Bij de SlimoTheek leent u slimme producten om zelfstandig thuis wonen aangenamer te maken. Denk aan een eenvoudige afstandsbediening voor de TV, een eenvoudige tabletcomputer om mee te beeldbellen of een robotstofzuiger. De SlimoTheek is er voor iedereen en vooral voor ouderen en hun mantelzorgers.

Voor mensen die een beetje vergeetachtig zijn, is er bijvoorbeeld een eenvoudige muzikspeler, een gps-alarmhorloge, een robotkat die je kunt aaien en die terug miauwt en nog veel meer.

U krijgt een uitgebreide uitleg door de medewerkers van de SlimoTheek en kunt het uitgezochte artikel gratis voor een aantal weken lenen. Zo kunt u het thuis goed uitproberen en zelf ervaren of het bij u past. Na die tijd brengt u het terug en kunt u besluiten het product zelf te kopen.

De SlimoTheek is een initiatief van GeneratieThuis in samenwerking met het Netwerk Dementie Zaanstreek-Waterland en heeft meerdere vestigingen in Waterland. In Purmerend kunt u elke woensdagmiddag van 12.00-14.00 uur terecht in de Bibliotheek in aan de Waterlandlaan 40. U hoeft geen lid te worden van de bibliotheek. In Volendam is de SlimoTheek in PX (ingang aan de Zeestraat) op de eerste dinsdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur. Voor deze locaties is geen Coronacheck QR-code nodig.

Check de website voor meer informatie en een overzicht van de producten.
www.slimotheek.nl



Memory Lane eenvoudige tablet



Spraakbesturing met Google Home



Medido Medicijn dispenser



Wuzzi Mobiel alarm

Kerstzooi

Kees tikte Maarten op zijn arm en zei; “Let je op de tijd, je bus wacht niet op je”. Maarten keek hem aan en lachte, “tijd zat man. Eerst nog een biertje halen en met dat mooie meisje even aanpappen”. Kees keek naar het meisje dat Maarten aanwees en zei; “Ho, ho, dat is mijn zus, even kalm aan hoor”. Grijnzend antwoordde Maarten: “Die mooie zus van jou wil ik echt even beter leren kennen en ik zal heel netjes blijven hoor”. Een half uur later rende Maarten hijgend door het stadje naar de bushalte aan de Bernhardlaan. Net toen hij om de hoek van de Grote Kerk kwam, zag hij de bus wegrijden. “Verdorie, rotbus, net gemist”, mopperde hij.

Langzaam liep hij weer terug naar de discotheek waar zijn vrienden verbaasd hem binnen zagen komen. “Bus gemist”, mopperde hij. Iedereen begon te lachen. “Dat wordt lopen of in het bushokje slapen”, riepen zijn vrienden. Kees sloeg hem op zijn schouder en gniffelde: “Je mag bij mij slapen, als je mijn zus maar met rust laat”. Na nog een uurtje gezellig met zijn allen gedronken en gedanst te hebben ging Maarten met Kees naar huis. “Tweede deur rechts mag je slapen en sla de eerste deur over anders krijg je problemen met me”, bromde Kees.

De volgende ochtend toen Kees beneden kwam, zaten Maarten en zijn zusje Annemiek al gezellig aan het ontbijt elkaar telkens glimlachend aan te kijken. Zijn vader Johan zat de krant te lezen en keek op en vroeg aan Maarten: “Zo, jongeman, dus jij had de bus gemist en dacht ik ga gezellig bij Annemie logeren?” “Nee, meneer”, stotterde Maarten, “Kees had me uitgenodigd “. Johan lachte en zei: “Was maar een grapje hoor, je bent hier welkom”. Zo mensen, ik ga nog even naar de haven om naar de botter ‘Greetje’ kijken, Ik ben



voor overmorgen uitgenodigd door Jurgen en Annet die de botter van buurman Jan Pieter hebben gekocht om mee te varen. Ben benieuwd hoe ze met het schip omgaan”. “Dat zal wel erg koud zijn nu op het water, pa”, zei Kees.”Je bent toch wel op tijd terug voor de kerstmaaltijd?” Over een paar dagen zou het kerst zijn en er was met de familie afgesproken om gezamenlijk naar de kerstavonddienst te gaan en daarna nog even lekker bij elkaar te komen en te eten. De volgende dag kwam zijn vrouw Jannie terug van het boodschappen doen en zei; “Onderweg naar huis struikelde ik met de boodschappen en werd opgevangen door die leuke jongen die hier gisternacht heeft geslapen, hij heeft voor mij de boodschappen gedragen tot de voordeur. Ik heb hem voor kerstavond uitgenodigd”. “Dat wordt een drukke boel dan”, bromde Johan. Toen Johan een dag later op de voorplecht van de botter stond, voelde hij zich heel gelukkig. Varen vond hij heerlijk. Het jonge stel had bij het uitvaren van de haven de motor aan gedaan en nu voorbij het Hemmeland hesen zij gezamenlijk de zeilen. Het was koud maar met een zonnetje erbij was het goed te doen. Al snel was Monnickendam uit zicht en zetten zij koers naar de vuurtoren van Marken, ook

wel ‘het Paard’ genoemd. Na een paar uur richting Pampus gezeild te hebben kwamen zij vlakbij de netten die Jurgen en Annet de dag ervoor hadden gezet. Johan voelde de spanning, zou er vis in de netten zitten? Jammer dat het mistig werd want dan kon hij de netten minder goed zien. Gelukkig daar zag hij de eerste drijver van een net dichterbij komen, nu nog goed mikken met een pikhaak en dan het net voorzichtig binnenhalen.

Ondertussen was in Monnickendam Jannie al druk bezig met het voorbereiden voor de maaltijd van die avond. Behalve haar zus, zwager, broer en schoonzus kwam nu ook de vriend van haar zoon mee eten. Het plan was om eerst naar de kerstnachtdienst te gaan en daarna gezamenlijk te eten. Wel erg laat natuurlijk maar wel apart en gezellig zo’n kerstnachtdiner. Kalkoen, daar deed Jannie niet aan, twee vers geslachte kippen, hamburgers voor de jongens en als het meezat kwam Johan met een maaltje lekkere verse vis. Jannie keek op de klok, Johan was om 7 uur vertrokken met de botter en zou rond 3 uur weer terug zijn, het was nu 4 uur en buiten was de mist weliswaar verdwenen maar stond er een ijzige wind. Waar bleef hij, dacht ze. Om 6 uur maakte ze zich echt zorgen, net als haar kinderen. “We gaan naar de haven, mam”, zei Kees. Om 7 uur stond de haven vol met mensen die over de Gouwzee tuurden of ze de botter konden zien. Eindelijk om 9 uur zagen ze de botter aan komen varen. Jannie huilde van geluk. Ze had doodsangsten uitgestaan, stel je voor dat hij in het water terecht was gekomen. Met gejuich werden Johan, Jurgen en Annet onthaald. Snel vertelde Jurgen dat zij door de mist vast waren gelopen op een ondiepte. Nadat zij los waren gekomen haalden zij de netten binnen die zo vol zaten dat het heel

lang duurde voor alle vis aan boord was. Daarna duurde het nog lang voor zij weer op de juiste koers terug waren. Gul deelden Jurgen en Johan vis uit aan de menigte die al die tijd ongerust op de uitkijk had gestaan. Daarna ging men snel naar huis en bakte Johan voor zij naar de kerk gingen in de schuur een teil vol vis.

Na de kerstnachtdienst in de Grote Kerk, verzamelden de familie en aanhang zich in het huis van Johan en Jannie voor de maaltijd. Natuurlijk moest Johan zijn verhaal over het visavontuur vertellen. Terwijl iedereen lekker zat te eten, riep opeens Kees: “Kijk eens naar buiten”. Vervolgens rende hij naar buiten met de rest van het gezelschap achter hem aan. Buiten vielen grote vlokken sneeuw naar beneden. Naast Johan stond zijn zwager met een kippenpoot in zijn hand, terwijl het vet langs zijn mond liep, hij opende zijn mond om de sneeuwvlokken op te vangen. “wat een zooi” zei hij. Johan keek over zijn schouder en zag zijn dochter Annemiek in een innige omhelzing met Maarten, gaf zijn zwager een klap op zijn rug en zei: “een kerstzooi”. “Kom, allemaal naar binnen, er is nog veel eten over”.

Geertrui Sermon





Column

Kerstmis

Ze had al drie keer haar ogen dicht gedaan en weer open en geroepen: ‘Kerstmis!’, maar ja, zo werkt dat niet. We moesten er echt nog een nachtje over slapen. Het was wonderlijk om te zien hoe diep ze sliep van nacht en hoe wakker ze vanmorgen zou zijn bij de gedachte dat het nu toch echt kerst was en, nog veel belangrijker, dat ze nu de cadeautjes mocht uitpakken die we gisteravond zo zorgvuldig samen onder de boom hadden neergezet. De afspraak was dat ze ons om acht uur mocht wakker maken en ze hield het keurig vol tot zeven uur toen de eerste vraag naar de tijd kwam.

Om tien voor acht meldde ze zich weer en toen ben ik met haar naar beneden geslopen. Mamma kwam even later ook op de geur van vers gezette koffie af en Spotify had een mooie playlist Kerst bij de Boom samengesteld. Wij werden verrast door alle liedjes die we de afgelopen dagen op diverse plaatsen met het Binnendijk Kerstkoor hadden gezongen, want ook wanneer je niet gelooft kun je heel goed zingen, heb ik tot mijn persoonlijk genoegen ontdekt, maar



het ging mij toch te ver om het nu allemaal weer mee te zingen en eerlijk gezegd zat niemand daar op te wachten. Bovendien zou het ook heel erg afleiden, want Piep was al begonnen met de eerste cadeautjes voor de poezen uit te pakken. De Kerstman lijkt dan misschien wel op een lichtelijk dementerende oude man met een baard, hij vliegt met zijn rendieren toch maar mooi door de lucht op een voor ons onbekende energie, wat wij met al onze moderniteiten nog nooit voor elkaar hebben gekregen en hij heeft in zijn arrenslee niet alleen pakjes voor ons, maar ook voor de door ons zo geliefde huisdieren.

Het ging uiteindelijk allemaal om de toch wat grotere pakketten met Playmobil en Disney en al die andere dure namen, maar het materiële mag natuurlijk niet wijken voor het ideële, al speelt het mij wel dat er geen gedichten bij zaten, maar op literaire aspiraties heb ik de Kerstman nog nooit weten te betrappen. Elke keer wanneer ik zelf een gedicht probeerde in te zetten, berispte hij mij onmiddellijk met zijn ‘Ho! Ho! Ho!’ waardoor de poëtische lust mij wel verging. Maar niet getreurd. Uiteindelijk was het onder de boom weer keurig netjes en opgeruimd. Tommy likte zijn pootjes, mamma had eindelijk haar horloge en ik mijn kerstoverhemd en Piep hebben we de hele ochtend niet meer gehoord, zo zoet was zij aan het spelen.

Ate Vegter

www.atevegter.wordpress.com



Artist: Sandra Francis

Alles is heimwee

Vroeger is over

Wolken en water

Later is een ster

Alles is heimwee

Gisteren is oud

Naar vroeger en later

En morgen nog ver.

Toon Hermans

De Bolder blijft volop in ontwikkeling en er blijven interessante, leerzame en leuke activiteiten bij komen.

Geniet elke dinsdag van een Bolderbakkie met een heerlijk appelgebakje van het Weeshuis en neem plaats in ons gezellige huiskamer. Koffie of thee met appelgebakje voor € 3,00.

Vier samen Kerst in De Bolder. Bent u bijvoorbeeld nieuwe inwoner in Waterland, alleenstaand, wilt u nieuwe mensen leren kennen en heeft u nog geen plannen met Kerst? Dan bent u zaterdag 25 december van 12.00 tot 15.00 uur van harte welkom! Mensen ontmoeten, bijpraten en samen genieten van een heerlijke lunch onder het genot van een drankje en een leuk gesprek met andere Waterlanders.

Iedere dinsdagochtend is de baby- en peuterinstuif, voor iedere groot(ouder) of oppas is er gelegenheid om nieuwe contacten te leggen. Terwijl uw kleinkind met andere kinderen speelt, kunt u onder het genot van een kopje koffie, lekker bijkletsen met andere bezoekers. Elke week wordt er een knutsel- en spelactiviteit verzorgd.



Koffieleut met senioren! Iedere woensdagochtend van 10.00 tot 12.30 uur. Een gezellig samenzijn voor senioren aan de hand van een thema. Spelletjes, bewegen, iets maken of een leuk gesprek onder het genot van een kopje koffie/thee en een koekje. Twee enthousiaste vrijwilligers verzorgen deze ochtend samen met Team Sportservice. De eerste keer is gratis, daarna is het €3,00 per persoon.

Vrijdag 17 december gaan we weer samen koken en dineren. Onder leiding van een kok gaan we een heerlijk traditioneel Engels kerstmenu maken. Bent u er ook bij?

Een greep uit ons aanbod

Voor al uw reparaties:

Repaircafé: iedere 3e maandag vd maand 13.00 – 15.00 uur

Gezellig samen koffie drinken of eten

Koffieleut met senioren: iedere woensdag 10.00u – 12.30u

Open eettafel: iedere 3e vrijdag vd maand 12.00u – 13.30u

Samen koken en dineren: 17 december 17.00u – 20.30u

Bolderbakkie met gebakje: iedere dinsdag 09.30u – 11.30u

Kerstlunch: 25 december 12.00u – 15.00u

Samen bewegen en spelen

Biljarten: iedere dag mogelijk tussen 09.00u – 17.00u

Gym en Dans Fit 50+ : iedere maandag 9.30u – 11.30u

Pilates: elke donderdag 09.00u – 10.00u



Zumba Gold: iedere donderdag 10.00u – 11.00u

Bewegen 60+ : iedere donderdag 11.45u – 12.30u

Tai Chi 50+ : iedere maandag 10.30u – 11.30u

Koersbal: iedere donderdag 13.15u – 15.45u

Baby- en peuterinstuif: iedere dinsdag 09.30u – 11.30u

Bordspellencafé: iedere vrijdag 14.00u – 16.30u en laatste zondag van de maand 13.00u – 16.00u

Creatief

Samen kunst maken: iedere maandag 10.00u – 12.00u

Handwerkcafé: iedere maandag 11.00u – 14.00u

Cursus Viltten: iedere woensdag 10.00u – 12.00u of 19.00u – 21.00u.

Al uw (digitale) vragen

Senioren digicafé: iedere woensdag 13.00u – 16.30u

Juridisch Spreekuur: iedere 1e en 3e donderdag vd maand 19.00u – 20.00u

Taal

Taalcursus Spaans: iedere dinsdag en donderdag 19.30u – 21.00u

Conversatiecafé Spaans: 14 december 14.00u – 15.30u

Overig

Buurttuin: iedere dinsdag en donderdag van 14.00u – 16.00u en iedere vrijdag 09.30u – 10.30u.

We houden u op de hoogte van alle activiteiten via social media (Facebook, Instagram en onze website) maar ook via Ons Streekblad en onze evenementenkalender die op diverse plaatsen hangt.

Als u informatie wilt over activiteiten of u op wilt geven kunt u altijd even langs komen of bellen naar 0299-650560 /mailen naar info@debolder.com.

Tot ziens!



Helpen kruiswoordpuzzels tegen geheugenverlies?

Bij het maken van kruiswoordpuzzels doe je een beroep op je geheugen. Een bekend Engels spreekwoord luidt: *Use it or lose it*, oftewel: gebruik het of verlies het.

Deze algemene wijsheid leidt makkelijk tot de conclusie dat je met een bezigheid die een beroep doet op je geheugen, je geheugen traint. Helaas is daar geen wetenschappelijk bewijs voor.

Van puzzelen krijg je een beter geheugen voor (bepaalde) woorden, maar het helpt niet om je geheugen voor andere zaken te trainen.



Je kunt je geheugen het best trainen door een bredere vaardigheid te leren en in je dagelijkse leven in te passen. Bijvoorbeeld je leert internet gebruiken en nieuwe websites opzoeken, of een muziekinstrument bespelen. Bij zulke activiteiten doe je een beroep op meerdere functies van het brein, zoals je aandacht vasthouden, logisch redeneren, informatie selecteren en onthouden. Het combineren van die functies maakt dat je hersenen fit blijven.

Overigens, als u plezier beleeft aan kruiswoordpuzzels maken, doe dat dan vooral. Want plezier is minstens zo belangrijk als een goed geheugen.

Ouderendeskundige *Dorly Deeg*

Paul van Vliet uit "Over Leven"

Als wij iets vergeten zeggen we: Ja, ik heb het ook zo waanzinnig druk.

Als oude mensen iets vergeten, zeggen we: Ze worden dement.

Als wij depressief zijn, hebben we een depressie.

Als oude mensen depressief zijn, zitten ze te zeuren.

Als wij moe zijn, zijn we nodig aan vakantie toe.

Als oude mensen moe zijn zeggen we: Ze takelen wel af, hè?

Als wij bezwaren maken, dan hebben we een eigen mening.

Als oude mensen bezwaren maken, hebben ze het weer niet begrepen.

Als wij verliefd zijn, voelen we ons jong.

Als oude mensen verliefd zijn, vinden we ze kinderachtig.

Als ons iets mislukt, zeggen we: kom, er even tegenaan.

Als oude mensen dat gebeurt, zeggen we: Joh, laat maar, het heeft toch geen zin meer.

Als je oud bent, moet je dus sterker zijn dan ooit !!!!!

Uit: De Volkskrant van 12 januari 1988



Kerstcreatief



Verf eerst de puntjes van de dennenappels wit. Zet het glas midden op het karton en lijm de grotere dennenappels er omheen vast. Daarna zijn de kleinere aan de beurt. Die lijmt u er omheen (zie foto).



Dan vult u het op met de dennentakjes of conifeer en hulst.

Mocht er nog ergens een stukje karton te zien zijn, kunt u het evt. met mos opvullen. En als u het leuk vindt, kunt u het opvrolijken met kleine kerstballetjes.

Succes!

Dina de Vries.

Kerststukje

U heeft nodig:

- Stukje stevig karton van ong. 29 cm
- Limonadeglas
- (Elektrisch) waxinelichtje
- 6 á 7 grotere dennenappels
- Verder nog 6 á 7 kleinere dennenappels
- Witte verf (bijv. restje muurverf)
- Lijmpistool of evt. tube siliconenkit

En tot slot wat groen zoals:

- Dennentakjes of conifeer en hulst
- En evt. wat mos om gaatjes op te vullen.





Kerstrecepten uit de oven (2 personen)

Zalm met een krokant laagje

Ingrediënten:

- 2 zalmotten
- 1-2 takjes dille
- 1-2 takjes peterselie
- scheut olijfolie
- panko (of paneermeel)
- 1 citroen
- snufje zout en peper

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de dille en peterselie fijn. Meng in een bakje wat panko of paneermeel met dille en peterselie. Leg de zalmotten in een ingevette ovenschaal. Breng op smaak met zout en peper. Knijp een halve citroen uit over de zalm. Verdeel daarna het kruidenmengsel over de zalm. Zorg ervoor dat de zalm helemaal bedekt is. Leg de zal 12-14 minuten in de oven.

Bron beide recepten:
www.lekkerensimpel.com

Aardappeltjes met rozemarijn

Ingrediënten:

- 500 gr aardappels
- 2 tenen knoflook
- 4 el olie
- 2 tl rozemarijn
- 1 tl tijm
- snufje zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pel de knoflook. Meng in een bakje de olie, rozemarijn, tijm en 2 uitgeperste tenen knoflook. Schil de aardappels en snijd de aardappels in stukjes. Voeg de kruidenolie toe aan de aardappels en meng alles goed door elkaar. Breng eventueel op smaak met een snufje zout en peper. Na ongeveer 30 minuten zijn de aardappeltjes gaar.

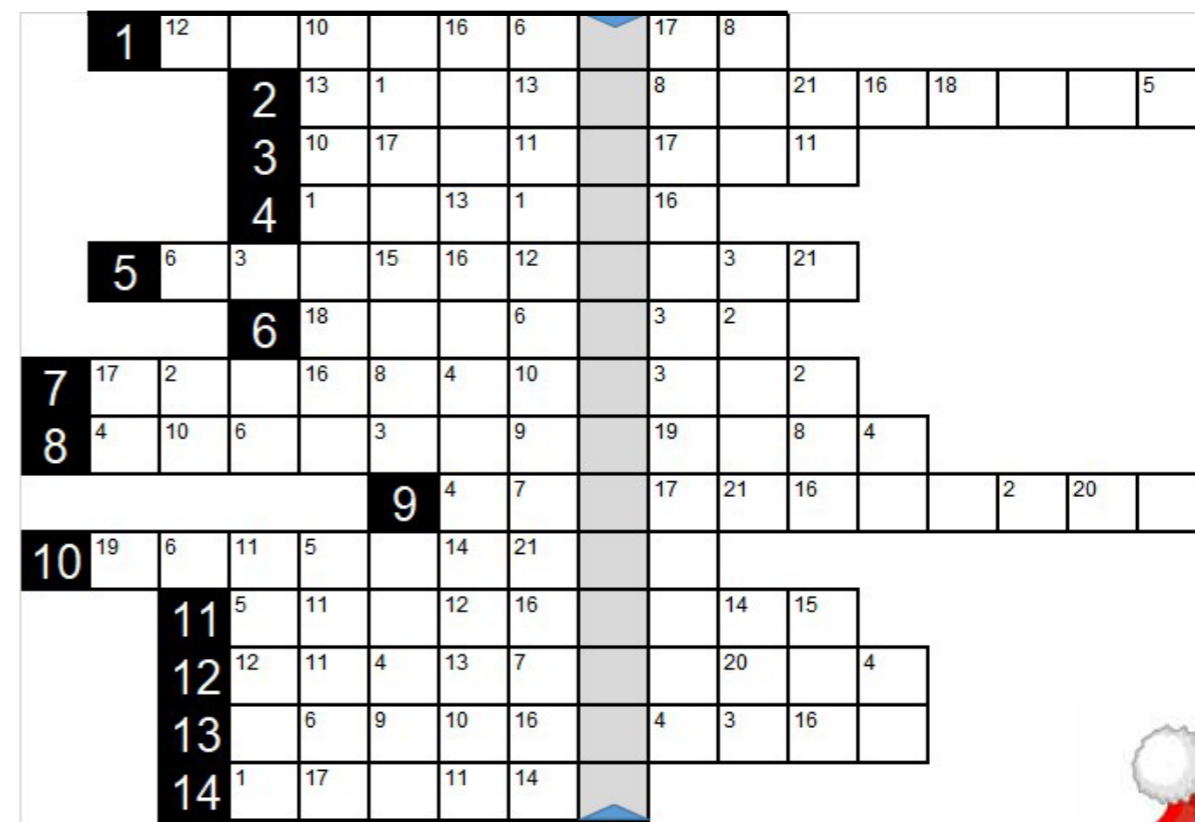


Puzzel - Nederlandse producten

Vul de betekenis van de omschrijving in. Gelijke nummers zijn gelijke letters.



- 1 Kleine ronde versie van vleeskroket
- 2 Heerlijk om warm te drinken met een toef slagroom erop
- 3 Koek van roggemeel en honingstroop, die zijn naam eer aan doet
- 4 Stoofgerecht van rundsvlees, uien en azijn of wijn
- 5 Belegd met spek, wordt dit product veel gegeten bij de erwtensoep
- 6 Hoe heet een met slagroom gevuld soesje met een laagje chocolade op de bovenkant?
- 7 Welk broodbeleg kan 'rins' zijn?
- 8 Deze koeken worden op veel Nederlandse markten vers gebakken
- 9 Welk stukje rundsvlees moet lang sudderen om gaar te worden?
- 10 Deze snack is eigenlijk een worstvorming stuk gebraden gehakt
- 11 Hoe noemt men stukjes gepaneerde en gefituurde witvis?
- 12 Deze koekjes lenen zich bij uitstek om in de thee gedoopt te worden
- 13 Bij deze soep eet men roggebrood met spek
- 14 Wat voor vis wordt er binnengehaald op vlaggetjesdag?



Naam :

Adres :

Oplossing :

De oplossing kunt u inleveren bij het secretariaat:
Ossenvenne 4, 1141RS te Monnickendam



Waarin is de SGOM actief?

Activiteiten



Klussendienst

Fotolijstjes ophangen, een lamp verhangen, en zovoorts. Kleine klusjes tegen een vergoeding voor materiaalkosten. Wim van Luipen tel. 653854.

Bezoeken en wandelen

Vrijwilligers van de SGOM bezoeken regelmatig ouderen die daar prijs op stellen. Ze komen langs voor een praatje of kopje thee. Samen wandelen is ook mogelijk. Dina de Vries, tel. 651813.



Spelletjes en handenarbeid

Zowel handenarbeid als spelletjes op iedere donderdagmiddag in Evean Swaensborch. Dina de Vries, tel. 651813.

Koersbal

Iedere vrijdagochtend in de Botterzaal van Evean Swaensborch.



Ouderendag

In oktober wordt de dag van de ouderen gevierd met een uitstapje en/of een gezamenlijke maaltijd.

Uitstapjes

De SGOM organiseert uitstapjes, bijvoorbeeld een middagje winkelen. Dina de Vries, tel. 651813.



Koningsdag

Elk jaar wordt Koningsdag gevierd met een gezellige middag met een optreden van een koor, een broodmaaltijd en bingo.



Bevrijdingsdag

5 Mei wordt in samenwerking met Swaensborch gevierd met een middag muzikale optredens en daarbij een drankje en een hapje.

Sinterklaas

We vieren het jaarlijkse bezoek van de Sint en zijn pieten tijdens een gezellige middag, waarbij de bingo niet mag ontbreken.



Zuiderzeekoor

Ouderen die graag willen zingen zijn welkom bij het Zuiderzeekoor. De repetitie is iedere vrijdagmiddag in de Opstandingskerk in Monnickendam. Gedurende het jaar enkele optredens. Gerarda Bloem, tel. 06-46095975.

Seniorenongefestival

Ieder jaar wordt er samen met Evean Swaensborch, de Stichting Uit de Kunst en ouderenorganisaties uit andere kernen een seniorenongefestival georganiseerd.



Themabijeenkomsten

Jaarlijks wordt er een informatiebijeenkomst georganiseerd over actuele, maatschappelijke onderwerpen.

Wij adviseren over

Alarmering

Personenalarmering voor ouderen in geval van nood. Dat is een klein apparaatje dat u om de hals draagt. Bij noodgevallen kunt u met een druk op de knop automatisch iemand waarschuwen. Ton Louwers, tel. 653396.



Maaltijdvoorziening

Ouderen die niet zelf meer kunnen of willen koken, kunnen gebruik maken van de maaltijdvoorziening. Maaltijden worden iedere week aan huis bezorgd. Vrieskastje en magnetron kunt u huren. Ton Louwers, tel. 653396.

Verdere informatie

Meer informatie over de SGOM en haar activiteiten staan vermeld in het blad MonnickendamPlus, in de huis-aan-huis bladen of op de website www.sgom.nl. Secretariaat: telfnr. 0299-651965, e-mail: info@sgom.nl.

*Te wit om door te gaan
Het sneeuwt. Het is bevroren water,
het is verloren tijd, het is
andersomtaal, een zwijgend praten,
licht vallend in de duisternis.
Het sneeuwt, het heeft met de dood te maken
en met de klokken van voorbij,
er ligt vergeving op de daken
er is een toekomst buiten mij.*

Guillaume van de Graft



Foto's achterzijde:
Winter in Monnickendam



Stadsfeesten Monnickendam 1973
Bron: beeldbank Oud Monnickendam

Redactie:
Reggie Conté (eindredactie)
Geertrui Sermon
Irma Sprokkreeff
Dina de Vries

Medewerkers:
Wim Huijskens
Nard Jansen - layout
Ate Vegter

monnickendamplus@hotmail.com
Tel. Redactie: 0299-654684

Voor vragen over het werk van de
SGOM kunt u contact opnemen met
het secretariaat: Tel: 0299-651965
e-mail: irmahillenius@quicknet.nl

Facebook
Website:

WWW.SGOM.NL

**Bezoek de website voor alle activiteiten van de SGOM,
het laatste nieuws, filmpjes van SGOM-evenementen,
foto's en nog héél veel meer!**



