



December 2024, 37e jaargang, nummer 110

# Monnickendam

*Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam*



**Tuin in de winter**

**Verslag Themabijeenkomst**

**Column van dierenarts Judith de Jong-Westerneng**





*Ouderendag 2024 in De Rijper Eilanden met zanger/entertainer Dick Raat*



**Inhoud**

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
column simon verbeek	5
literatuur en de oudere mens	6
help planten de winter door	8
doelstelling sgom en de doelstelling adviesraad sociaal domein	10
alzheimercafé monnickendam	11
de bolder is er voor jou	12
ouderendag waterland 2024	13
themaochtend: veiligheid in en om huis	14
activiteiten en mededelingen	15
kerstballen	16
kerstcreatief	17
recept	18
kruiswoordfilippine	19
wat doen jullie eigenlijk bij welzijn-wonenplus?	20
waarin is de sgom actief?	21
gedicht sire	22
colofon	23

*foto op de voorkant: Geertrui Sermon*



## Voorwoord



Hadden we een regenachtige zomer, oktober heeft weer veel goed gemaakt. En nu in december is Sinterklaas alweer in het land en de kerstdagen komen er aan met brandende kaarsjes....., dus zoekt u maar een gezellig plekje om Monnickendam Plus te gaan lezen, want er staat weer genoeg in. Bijvoorbeeld informatie over het Alzheimer café. Er is een verslag van de ouderendag in De Rijp en een verslag van de thema-ochtend. En u kunt iets lezen over de tuin in de winter. Er is een recept, een puzzel, een gedicht, kerst-creatief en literatuur plus. Er is informatie over activiteiten die de SGOM gaat organiseren, dus neem er maar even de tijd voor. Door het overlijden van Ate Vegter, zullen we zijn columns helaas moeten missen. We zijn hem dankbaar voor de vele columns die hij heeft geschreven voor Monnickendam Plus.

Simon Verbeek is de nieuwe columnist, die ook in het septembernummer al iets heeft geschreven. En er is een gastcolumnist.

Veel leesplezier gewenst,  
Dina de Vries.

De oplossing van de september-puzzel:

***Het is enkel maar gapen en slikken***



De gelukkige winnaar is  
*Malisca Muller*

Gefeliciteerd en de cadeaubon komt naar u toe!



## Vanuit het bestuur

De thema-ochtend op maandag 21 oktober in De Bolder was een succes. Er waren ruim 50 belangstellenden. Het thema was “Veiligheid in en om de woning” en over zo’n onderwerp is veel te vertellen, niet alleen over een verzakte tuintegel of over een goed slot in je voordeur, maar ook hoe je moet handelen als iemand probeert bij je binnen te komen terwijl je dat niet wilt of welke aanpassingen in jouw woning verstandig zijn om ongelukken te voorkomen. Uit de vragen van de aanwezigen kon je al merken dat velen het waardeerden dat het onderwerp “Veiligheid in en om de woning” aan de orde werd gesteld en dat er deskundigen aanwezig waren om de vragen te beantwoorden.

Wij als SGOM proberen elk jaar een themabijeenkomst te houden, steeds over een onderwerp dat met name ouderen interesseert. Daarom vonden wij het fijn te constateren dat er meerdere belangstellenden voor de eerste keer een themabijeenkomst bezochten. Dan ben je niet alleen in het onderwerp geïnteresseerd, maar heb je zelf besloten om

daarvoor een paar uurtjes van huis te gaan en dus even in een heel andere omgeving te zijn. Uit onderzoek is vastgesteld dat het voor een mens goed is om regelmatig even afstand van je dagelijkse beslommeringen te nemen en te ervaren dat er meer is op de wereld dan je vertrouwde huis. In de zaal heeft iemand die naast je gaat zitten ook interesse in het onderwerp en kun je met die persoon eventueel een praatje maken.

Dus eigenlijk adviseren wij als SGOM: Doe dit eens vaker. Ga regelmatig naar buiten en stap eens ergens op af. Als in uw buurt een koffie-ochtend wordt georganiseerd en uw omgeving is uitgenodigd om te komen, dan bent u dus ook van harte welkom.

Het grote voordeel van dit soort bijeenkomsten is, dat het bijna altijd vrijblijvend is. U kunt zelf besluiten om al dan niet te gaan en kunt ook weer weggaan als u dat wilt. Tot het eind van de koffie-ochtend blijven, is helemaal niet nodig.

Ons bestuur wenst u gezellige feestdagen en in alle opzichten goede wintermaanden toe.

Wim van Luipen  
Voorzitter SGOM

PS.  
We zien dat er veel vaker dames aanwezig zijn als er iets georganiseerd wordt. Heren, als u een bepaalde activiteit interessant vindt, laat het ons weten.



Waar blijven de Monnickendamse mannen?



## Column

### De Bolder



**De start.** In 1971 namen inwoners het initiatief om in Monnickendam sociaal cultureel werk en jongerenwerk op te starten. Met veel inzet en inspanningen

lukte het om de activiteiten van de grond te krijgen.

In het groen tegenover de hoek Julianalaan-Marijkestraat, in het ‘Bolderbos’, kwam een houten behuizing tot stand. Als welzijnswerker van het eerste uur heeft Aris Dekker voor De Bolder grote betekenis gehad. Ook heel veel vrijwilligers hebben hun sporen verdiend.

**Nieuwbouw.** In 1980 maakte Stichting De Bolder de grote sprong met nieuwbouw op 't Spil. Al snel was De Bolder niet meer weg te denken uit de Monnickendamse samenleving.

**Renovatie.** In 2018 gaf de gemeente Waterland als eigenaar opdracht voor een grote renovatie van het gebouw. De kosten bedroegen maar liefst € 1.850.000. Desondanks is de stichting sindsdien opgezaald met torenhoge energiekosten.

**Activiteiten.** Voor de activiteiten in en vanuit De Bolder en het beheer van het gebouw als dienstencentrum heeft de stichting enkele medewerkers in dienst. Hiervoor ontvangt de stichting een subsidie van de gemeente Waterland. Daarnaast houden

zo’n 100 vrijwilligers De Bolder draaiende. Ook organisaties als Vluchtelingenwerk, Kinderopvang, Sociaal Maatschappelijke Dienstverlening, het Centrum voor Jeugd en Gezin, Team Sportservice en de jongerenwerkers van de gemeente zijn in De Bolder gehuisvest.

De Bolder bruist van de activiteiten voor alle leeftijden, meer dan 1.700 per jaar. Elke maand komen er gemiddeld zo’n 1.000 deelnemers aan activiteiten over de vloer. Ook de SGOM heeft de Bolder als thuisbasis.

**Donkere wolken.** Sinds 2022 hangt er een zware schaduw over de toekomst van De Bolder. Omdat enkele dorpshuizen meer geld van de gemeente claimen besloot de meerderheid van de gemeenteraad tot een (financiële) herijking tussen de dorpshuizen elders in Waterland en De Bolder. Dat betekent dat De Bolder minder geld krijgt.

Het college van B&W (college van Burgemeester en Wethouders) heeft inmiddels besloten de jaarlijkse subsidie voor De Bolder in 3 jaar af te bouwen naar nul en het sociaal cultureel werk in de gemeente te gaan aanbesteden.

De meerderheid van de gemeenteraad blijkt hier achter te staan en daarmee is de kans groot dat de voorzieningen die De Bolder levert in de huidige vorm verdwijnen. Dat zal eeuwig zonde zijn.

En nu maar hopen dat de wal het schip keert. Anders wordt óók het ouderenwerk in Monnickendam kind van de rekening.

Simon Verbeek



## Literatuur en de oudere mens

### De humor van Franz Kafka (1)

#### Inleiding

Zo gewoon als zijn achternaam (in het Nederlands vertaald: Kauw!) zo ongewoon en fascinerend was en is het schrijverschap van Franz Kafka (1883-1924) in juni van dit jaar honderd jaar geleden gestorven. Hij overleefde weliswaar de Spaanse Griep die in 1918 uitbrak en wereldwijd miljoenen doden veroorzaakte, maar tuberculose werd hem noodlottig.

Met opzet noem ik het schrijverschap van Kafka ongewoon fascinerend en niet diens oeuvre, de neerslag van dit schrijverschap, waar het voor lezer en bespreker toch om gaat en waar honderd jaar later nog steeds heel veel aandacht voor is, getuige het feit dat nog in 2022 een nieuwe Nederlandse vertaling van zijn *Verzameld Werk* is verschenen van de hand van Willem van Toorn, die ook nog vlak voor zijn dood, dit jaar, het boek “Kafka voor beginners” publiceerde. Behalve zijn persoonlijke belevenissen in de jaren zestig en zeventig met betrekking tot schrijven en werk, waar hij journalistiek verslag van deed in tijdschriften, beschrijft hij ook hoezeer het werk van Kafka in de jaren na zijn dood tot ver in de twintigste eeuw bedolven werd onder ideologische interpretaties van allerlei slag: filosofisch, religieus, politiek en maatschappelijk, zo overheersend dat men vergat met verhalen van doen te hebben, met literatuur, zakelijk en lucide geschreven, gemaakt van een taal die ook gewoon gelezen zou kunnen worden, met humor zelfs, zonder die berg diepzinnigheden.

Ook de biograaf van filosofen en kunstenaars, Rüdiger Safranski, wijst hierop in zijn eveneens dit jaar verschenen boek “Kafka” met de veelzeggende ondertitel ‘Schrijven voor zijn leven’. Waarmee hij de toon zet voor de vraag waarom en wat Kafka precies schreef na aftrek van al die interpretaties. Na verwijdering ervan zijn de verhalen van Kafka een soort laboratorium, een proefopstelling volgens het stramen: wat gebeurt er als ik dit of dit doe? Kafka’s meest beroemde verhaal “De gedaanteverwisseling” (1912) is hier een mooi en ook humoristisch voorbeeld van.

#### Waar gaat dit verhaal over?

Iedereen van mijn generatie lezers en van de daaropvolgende kent ‘de proefopstelling’ van dit verhaal en weet te vertellen dat Gregor Samsa, op een ochtend wakker geworden in zijn ouderlijk huis, een monsterlijk harig insect blijkt te zijn, liggend op zijn van een pantser voorziene rug met veel dunne wriebelende pootjes, vergeefs trachtend zich op zijn zij te wentelen. Maar hoe gaat het verder, hoe loopt dit af? Zijn vader, moeder en voor hem lieve zus roepen tevergeefs dat hij op moet staan. Als hij eindelijk de deur van zijn slaapkamer weet te openen, schrikt iedereen zich natuurlijk, inclusief een inmiddels toegesnelde procuratiehouder van het bedrijf waarvoor Gregor als handelsreiziger werkt, een ongeluk.

Hoewel Gregor zijn menselijk denk- en gezichtsvermogen behoudt, waardoor hij merkt hoe er op hem wordt gereageerd, kan



Kafka in 1923

hij niet met zijn familie communiceren, omdat hij als Insect voor hen onbegrijpelijke geluiden uitstoot...Hij begrijpt niet waarom zijn familie reageert zoals die op hem reageert. Hij ziet er weliswaar afschuwelijk uit, maar probeert zichzelf en zijn familie gerust te stellen. Vergeefs.

Het Gregor-Insect wordt in zijn kamer opgesloten. Zijn zus is het die hem/het van etensvoer voorziet, zij het haastig, bij de snel geopende en gesloten deur. Wanneer hij op een gegeven moment zijn kamer/kooi weet uit te kruipen en in de huiskamer belandt, wordt hij gaandeweg, zelfs door zijn moeder, gezien als een onhoudbaar stinkbeest, dat weg moet. Gregor beseft dat ze hem uit de weg willen ruimen en teert in zijn kamerkooi, met geweld er weer in teruggedreven, weg van verdriet.

Terwijl vader, moeder en dochter met het uit de weg ruimen van het wegterend beest enorm in hun maag zitten, is het hun werkster die dit oplost. Wanneer zij na haar huishoudelijke taak op het punt staat het huis te verlaten, zegt ze haar mevrouw geruststellend, als het ware in een ‘o ja, voor ik het vergeet’, doelend op de kamer van de intussen gestorven en welhaast verpulverde

Gregor, ‘die rommel in de kamer van hier-naast’ heb ik ook maar opgeruimd...

Elke inhoudsweergave zoals deze doet volstrekt geen recht aan het humoristische, absurde karakter van het verhaal. Daarvoor moet het natuurlijk gelezen worden, wil het als een smakelijk verhaal door de lezer worden ‘gesmaakt’.

#### Kafka zelf

Voor Kafka was schrijven zijn leven. Zonder die voor hem obsessievolle, extatische toestand van het schrijven zelf had hij letterlijk geen leven. Dan leefde hij niet. Die obsessie heeft hij vooral in heel veel dagelijks geschreven brieven aan vrouwen op wie hij verliefd werd, verwoord, maar die hij ook op afstand hield uit angst zijn schrijverschap, dus zijn vorm van leven, te verliezen, als hij zich zou binden. Hij vreesde kennelijk zich dan zo in burgerlijkheid en conventie te ‘begraven’ dat hij de zin van zijn leven, schrijven!, daardoor zou verliezen...

#### Tot slot

Terugblikkend op de periode waarin deze lezer de verhalen en brieven van Kafka las, herinner ik me onder de indruk te zijn geweest van al die serieuze interpretaties die toen op zijn werk werden losgelaten, en dat ik nu met meer humor zou kunnen herlezen, maar dat het zijn brieven aan verloofde Felice Bauer zijn geweest die mij toen werkelijk hebben geraakt. Dat boek wordt niet herlezen. Deze lezer kwam tot rust.

Wim Huijskens

# Help planten de winter door

**Planten in de tuin en op het balkon krijgen in de winter heel wat te verduren. Welke hulp hebben ze nodig? En welke planten floreren juist in winterse omstandigheden?**

## Winterstand

Vaste planten in de tuin zijn meestal goed in staat zichzelf te redden in de winter. Ze bereiden zich voor op de kou door hun bladeren te laten vallen, de sapstroom stil te leggen en zo in een soort ruststand te gaan.

## Isolerend laagje

Toch kan een steuntje in de rug nuttig zijn. Alle planten zijn bijvoorbeeld gebaat bij een laag mulch, gemaakt van compost of onverteerde herfstbladeren. Dat beschermt de wortels tegen vrieskou en verrijkt bovendien de grond.

## Koukleumen

In Nederlandse tuinen staan tegenwoordig heel wat planten die van oorsprong uit warmere oorden komen, zoals de Oleander, citrusboompjes, vijgen, olijfbomen, palmen en Agapanthus (Afrikaanse lelie). Zij zijn echte koukleumen en kunnen slecht tegen vorst. Vandaar dat ze meestal in kuipen staan. Zo kunnen ze voor de winter makkelijk worden verplaatst naar een vorstvrije of vorstluwe plek, zoals een garage of schuur.

## Potplanten

Planten in potten zijn tijdens de winter extra kwetsbaar, omdat hun wortels minder goed zijn beschermd tegen de vrieskou. Een

koude kas, garage, berging of schuur is voor deze planten een goede overwinteringsplek, mits er genoeg licht binnenkomt. Zet de planten niet in de te warme huiskamer.

*Sneeuw vormt een isolerend dekentje en beschermt tegen kou en wind*

## Beschutte plek

Binnen geen goede overwinteringsplek? Zet de potplanten dan op een beschutte plek op het balkon of in de tuin, bijvoorbeeld bij een muur. Plaats de planten zo veel mogelijk bij elkaar. Zo kunnen ze elkaar bescherming bieden tegen kou en wind. Controleer in de winter elke twee weken of de potgrond voldoende vochtig is. Zo niet, geef dan op vorstvrije zachte dagen wat water.

## Inpakken

Grote kuip- en potplanten kunnen ter bescherming tegen de vrieskou ook worden ingepakt. Voor de pot is (hergebruikt) bubbeltjesplastic het meest geschikt. Gebruik voor de plant zelf vliesdoek.

*Dit artikel is eerder verschenen in Blijtijds Magazine, een uitgave van Bindinc.  
Auteur: Corine Koolstra*

## Niet doen!

*Doe geen plastic zakken over planten heen. Dat isoleert niet goed en ze kunnen als ze op de plant drukken juist tot méér vorstschade leiden.*

## Sneeuw, wind en regen.....

Natuurlijk is winter in Nederland meer dan alleen vrieskou. In ons land krijgen planten 's winters ook te maken met sneeuw

en regen. Sneeuw is voor planten over het algemeen alleen maar gunstig. De sneeuw vormt een isolerend dekentje over de planten en wortels en beschermt zo tegen kou en wind. Overmatige regenval is tijdens de steeds zachter en natter wordende winters een groter probleem. Wanneer wortels te lang in een natte bodem satten, kan de wortelkluif gaan rotten, waardoor de plant sterft. Plaats planten daarom altijd in een pot met drainagegaten.

## Wonderschone winterbloeiers



## Hamamelis

Bloeit vanaf januari met geurende gele of onoranje-rode bloemen op kaal hout. Ook bekend onder de naam 'Toverhazelaar'.

## Winterheide

Groenblijvende winterharde

heidssoort. Bloeit van december t/m april met roze en witte bloemen. Mooi voor op het balkon.

## Camelia

Wintergroen struik. Krijgt in de winter roosachtige witte, roze, paarse of rode bloemen. Wordt door zijn tropische verschijning ook wel 'Japanse roos' genoemd.

## Mahonia

Sierlijke wintergroene struik met lange geveerde bladen. Bloeit van januari tot maart met opvallende gele bloemen in trossen, die al vroeg insecten aantrekken.

## Winterzoet

Heester die 's winters op kale takken witgele hangen bloemen met een rode kern krijgt. Wordt vanwege de geur ook wel 'meloenboompje' genoemd.



## Vier tips om planten te beschermen

- Bescherm planten vooral na een warme periode gevolgd door vrieskou. Sommige planten hebben dan al jonge scheuten en nieuwe blaadjes. Vliesdoek, maar ook een oud laken of jutezak kunnen dan bescherming bieden
- Haal vorstgevoelige vaste planten, zoals dahlia's, gladiolen en knolbegonia's uit de border en plaats de kluiten in potten op een koele vorstvrije plek.
- Zet winterbloeiers (zie kader) en groenblijvende winterharde planten in de tuin. Dat geeft de tuin ook in de winter een levendig uiterlijk en dieren vinden er een schuilplek.
- Zelf geen ruimte? Bij sommige kwekerijen kunnen kuipplanten in een 'plantenhotel' overwinteren.

## Doelstelling SGOM en de doelstelling adviesraad sociaal domein



De Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk heeft als doelstelling het welzijn en de belangen van de ouderen in Monnickendam en Katwoude te behartigen. Hieronder valt ook het streven om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen.

Dit welzijn en het zo lang mogelijk zelfstandig wonen van onder andere ouderen en jongeren is een van de taken van het Sociaal Domein van de gemeente Waterland. Zij voeren bijvoorbeeld de WMO en de Jeugdwet uit. Wetten en regels die erop gericht zijn om onze kernen leefbaar te houden voor onze inwoners.

De Adviesraad Sociaal Domein probeert een verbinding te maken tussen alle inwoners (ongeacht leeftijd) en de gemeente. De raad is voortgekomen uit de WMO raad en de cliëntenraad.

### Wat doet de Adviesraad Sociaal Domein Waterland?

De Adviesraad Sociaal Domein (ASD) is een onafhankelijke raad die het College van Burgemeester en Wethouders gevraagd en ongevraagd adviseert over knelpunten binnen het sociaal domein, zoals Jeugd, Zorg en Welzijn, Werk en Inkomen en Wonen. De ASD bestaat uit inwoners van Waterland. De leden signaleren relevante ontwikkelingen en knelpunten in het sociaal domein. De ASD slaat een brug tussen de burger en het gemeentebestuur en geeft inhoud en vorm aan de onafhankelijke burgerparticipatie. De leden, die allen vrijwilligers zijn, willen een goede afspiegeling zijn van de Waterlandse samenleving. Iedereen doet mee!

De ASD wil graag duidelijk maken dat zij **geen individuele klachten** behandelt. Als u

een persoonlijke klacht heeft, bijvoorbeeld over de zorg die u ontvangt, kunt u beter contact opnemen met de organisatie die verantwoordelijk is of met een ombudsman. Maar we vinden het wel belangrijk om te weten wat er speelt in de samenleving. Als u merkt dat bepaalde problemen vaker voorkomen, of als er dingen zijn die steeds weer misgaan, kunt u dat aan ons doorgeven. We gebruiken deze informatie om de gemeente beter te adviseren.

Zo kunnen wij helpen om het beleid en de dienstverlening in het sociale domein te verbeteren, zonder dat we individuele klachten behandelen.

### Wie zitten er in de ASD?

De ASD heeft maximaal 13 leden (inclusief voorzitter en notulist). Wij hebben interesse in de uitvoering van onder andere de Participatiewet, Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) en de Jeugdwet. De taakverdeling in de adviesraad wordt onderling geregeld. Leden worden benoemd voor 4 jaar en kunnen één keer herbenoemd worden. Wij hebben zowel contact met de mensen uit de samenleving als met ambtenaren en de verantwoordelijke wethouders binnen het College. Er zitten geen ambtenaren, raadsleden of mensen die beroepsmatig in het sociaal domein van Waterland werkzaam zijn in de ASD, dit om belangenconflicten te voorkomen.

### Vragen?

Voor vragen of informatie kunt u contact opnemen met onze voorzitter via mailadres: [gemeente@waterland.nl](mailto:gemeente@waterland.nl) onder vermelding van Adviesraad Sociaal Domein.

## Alzheimer Café Monnickendam 'Wij zetten ons in voor een dementievriendelijke samenleving'

Elke 2e dinsdag van de maand is er een **Alzheimer Café in de Opstandigkerk in Monnickendam**. Dit is een mooie samenwerking van WelzijnWonenPlus en de afdeling Zaanstreek Waterland van Alzheimer Nederland. 'Onze missie is dementie bespreekbaar maken,' volgens Ingrid Smit, gespreksleider van het Café en Mieke Hollander voorzitter van de afdeling Zaanstreek Waterland van Alzheimer Nederland.

Tijdens deze bijeenkomsten kunnen mensen informatie ophalen onder het genot van een kopje koffie of thee. 'Nederland is een door en door gereguleerd land. Voor iemand die niet uit de ouderenzorg komt, is het erg lastig te begrijpen hoe alles geregeld moet worden voor iemand met dementie. Daar kan het Alzheimer Café bij helpen.' Ook worden er gastsprekers uitgenodigd, van brandweer die vertelt over brandveiligheid in huis tot een notaris over het levenstestament. 'Daarnaast is er ruimte voor gezelligheid,' voegt Mieke toe.

### Samenwerking

Het is soms lastig om mensen te vinden die zich als vrijwilliger willen inzetten, zo ook voor het Alzheimer Café. Gelukkig hebben we in WelzijnWonenPlus een samenwerkingspartner gevonden en in Ingrid Smit, consulente van WelzijnWonenPlus een gemotiveerde gespreksleider voor het Café. Het Café biedt een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, hun naasten en andere belangstellenden. Vrijwilligers in de rol van gastvrouw/heer en consulente in de rol van gespreksleider zijn



allen getraind door het team Samen dementievriendelijk van Alzheimer Nederland.

### Dementievriendelijke samenleving

In de gemeente Waterland hebben momenteel ongeveer 400 mensen dementie. Toch komen er maar een handje vol mensen naar het Alzheimer Café. 'Dat is een fractie van het aantal mensen met dementie. Er gebeurt dus nog veel achter de voordeur', aldus Ingrid. Volgens Mieke komt dat soms voort uit schaamte. Anderen hebben niet zo'n behoefte aan het delen van hun ervaringen. Mensen met dementie kunnen vanaf enig moment in hun ziekteproces niet meer actief mee doen in de samenleving, maar Ingrid en Mieke denken dat er meer mogelijk is dan alleen thuiszitten. Daarom zetten zij zich in voor een dementievriendelijk Waterland zonder schaamte, waar mensen de weg naar hulpverlening weten te vinden en het onderwerp bespreekbaar is. Wij hopen dat meer mensen de weg gaan vinden naar het Café. Een fijne ontmoetingsplaats waar iedereen welkom is, die te maken heeft met dementie of meer wil weten over dementie. Afgelopen maand november is een notaris en bewindvoerder wat komen vertellen over het levenstestament en financiële zaken.

Aanmelden is niet noodzakelijk en de toegang is gratis.

### Kom een keer gezellig langs bij De Bolder!

Voor veel inwoners van Monnickendam is Sociaal Cultureel Centrum De Bolder dé plek waar mensen samenkomen, jong en oud. Hier vinden allerlei gezellige activiteiten plaats die onze gemeenschap dichterbij brengt. Ben je nog nooit in De Bolder geweest? Kom gerust eens langs en ontdek zelf wat wij te bieden hebben!

Ook dit jaar organiseren De Bolder en het Bernard Nieuwentijt een **kerstpakketaanpakking in Waterland**. Wij verzorgen kerstpakketten voor Waterlanders die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Ons doel is om hen fijne feestdagen te bezorgen met een goed gevuld pakket.

**Help ons de pakketten te vullen** met houdbare eet- en drinkwaren (geen alcohol) en verzorgingsproducten. Misschien wil je zelfs (een deel van) je eigen kerstpakketaanpakking doneren? Donaties kunnen tot en met maandag 9 december worden ingeleverd bij Bernard Nieuwentijt College.

**Ken je iemand in Waterland die zo'n pakket goed kan gebruiken?** Geef het adres, aantal personen in het gezin, geslacht en leeftijden door aan De Bolder

vóór 6 december via [info@debolder.com](mailto:info@debolder.com) of bel naar 0299-650560. Namen zijn niet nodig. We behandelen de gegevens discreet om hun privacy te waarborgen.

**Hulp gevraagd voor inpakken en bezorgen kerstpakketaanpakkingen:** We kunnen jouw hulp goed gebruiken voor het inpakken en rondbrengen van de pakketten. Lijkt het je leuk om te helpen? Meld je dan aan bij De Bolder via [info@debolder.com](mailto:info@debolder.com) of bel 0299-650560.

- Data checken en sorteren: dinsdag 10 december, 13:00 - 16:30 uur
- Inpakken en sorteren op wijk: donderdag 12 december, 09:00 - 12:00 uur
- Uitrusten van de pakketten: donderdagmiddag 12 december en/of vrijdag 13 december, voor 15:00 uur

Naast de kerstpakketaanpakkingactie zijn er nog veel meer activiteiten in De Bolder. Houd je van smartlappen, zeemansliedjes en andere Nederlandse klassiekers? Kom dan **luisteren en meezingen met het Meezingkoor Waterland!** Elke maand vanaf oktober treedt het Meezingkoor op in De Bolder van 15:00 – 17:00 uur. Iedereen krijgt tekstboekjes, zodat je uit volle borst mee kunt zingen. De middagen zijn gratis toegankelijk, en de bar is open voor een drankje. De sfeer is fantastisch en de middagen zijn een groot feest!

Zet alvast de data in je agenda: zondag 1 december en zondag 22 december: **kerstspektakel met Marten Horjus.**

### Op zoek naar creatieve kerstcadeaus?

Kom dan op zondag 8 december naar de Creamarkt in De Bolder! Hier presenteren en verkopen mensen uit Waterland en omgeving hun zelfgemaakte kaarten, sieraden, haakwerk, beeldjes, schilderijen en nog veel meer. Laat je verrassen door de prachtige producten op de creamarkt en vind unieke cadeaus voor de feestdagen. Je bent van harte welkom van 13:00 tot 15:30 uur. De entree is gratis en de bar is open voor een lekker kopje koffie of thee en wat lekkers.

### Heb je hulp nodig bij het invullen van formulieren of heb je vragen over financiële vraagstukken?

Dan is het Sociaal Plein de plek voor jou. Elke 2e en 4e donderdag van de maand van 13:00 – 15:00 uur kun je met je hulpvraag terecht in De Bolder. Elke keer is er een persoon aanwezig van een organisatie aan wie jij je vraag kan stellen; een afspraak is niet nodig en er zijn geen kosten aan verbonden. De organisaties die om de beurt aanwezig zijn: Buurtzorg, De Bolder, De SMD, De Zorgcirkel, Evean, Gemeente Waterland, Stichting MEE, Team Sportservice en WelzijnWonenPlus

Kijk voor meer informatie op onze site [www.debolder.com](http://www.debolder.com). Hier staan alle activiteiten met de datum en tijd vermeld. Voor volgend jaar is het nog onduidelijk welke activiteiten er in De Bolder plaats gaan vinden gezien de financiële situatie. Het bestuur van De Bolder is hierover in overleg met de gemeente.

Graag tot ziens in De Bolder!

## Ouderendag Waterland 2024

Op 18 oktober ll. vierden de 4 kernen van Waterland de jaarlijkse Ouderendag in de Rijper Eilanden. De organisatie was door de SWOW (Stichting Samenwerkingsverband Welzijn Ouderen Waterland). Monnickendam was ook van de partij.

Na een heerlijk kopje koffie in de Opstandingskerk vertrokken 25 deelnemers, begeleid door 3 vrijwilligers van de SGOM (Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam) met de bus naar de Rijk. Daar aangekomen waren de tafels al gedekt en kreeg iedereen een welkomstdrankje, met of zonder alcohol.

Toen ieder een plaatsje gevonden had, heette Jan Comandeur, voorzitter van de SWOW, de gasten welkom en stelde de entertainer van de avond voor: Dick Raat. Dick was een geweldige muzikant, met liedjes voor “elck wat wills!” Van pop tot rockmuziek en gouwe ouwe tot smartlappen van Andre Hazes. Ook luisterliedjes kwamen voorbij tijdens de maaltijd.

Het eten was allerverrukkelijkst, met soep vooraf en voor de vleesliefhebbers: boeuf bourguignon. En voor wie liever vis eet was er een flinke moot zalm. Het diner werd afgesloten met ijs met slagroom en koffie toe. Aan het eind van de avond wist de muzikant de stemming zo tot een hoogtepunt te brengen dat er spontaan een polonaise gelopen werd!

De avond werd afgesloten met een massale samenzang, waarna iedereen voldaan huiswaarts keerde.

Het was een geslaagde avond!



## Thema ochtend: Veiligheid in en om huis

Op maandagochtend 21 oktober hadden ruim 50 personen zich verzameld in de grote zaal van de Bolder. Na het nuttigen van een appelgebakje, gebakken door de medewerkers van het Weeshuis, onder genot van een kopje koffie, begonnen Peter en Wilco, beide buurtagenten in Monnickendam, met de aftrap.

Na sluiting van het politiebureau zijn alle manschappen gevestigd in Purmerend, maar ze rijden regelmatig hun rondje door Monnickendam of zijn ze te vinden in een kantoortje in het gemeentehuis.

Zij gaan in op al eerder ontvangen vragen. Als u een telefoontje krijgt van de bank, hoe overtuigend het ook klinkt, bedank en hang op!

De bank belt namelijk nooit!

Dit geldt ook voor een telefoontje van het politiebureau; ook zij bellen nooit!

Er zijn mensen actief, die zich voordoen als agenten, ook in gelijkend pak. Vraag om legitimatie en laat ze niet binnen!

Als u benaderd bent, meldt dit bij de politie of bank, want melden heeft altijd zin.

Dit melden doet u telefonisch of via internet, laat u helpen door zoon of dochter of betrouwbare buur.

Er zijn mensen, die via de mail, geld afhan-

dig proberen te maken bv door een verloren telefoon van zoon of dochter. Maak niet gelijk geld over, maar probeer desbetreffende persoon te bereiken om het verhaal te checken!

Ook pakketdiensten maken zich hier schuldig aan. Maak geen geld over, hoe klein het bedrag ook is!

*Vraag uit publiek:* Wat wordt er gedaan tegen vuurwerkoverlast? Men is ermee bezig, ze weten wie het zijn, maar moeten ze op heterdaad betrappen. Meldt dus de overlast! Melden kan op nummer: 0900-8844. Bij nood: 112.

Beter verkeerd gebeld dan te laat gebeld!

*Vraag uit publiek:* Moet 's nachts de deur op slot? Hoe komt mijn kind binnen bij ongeval?

Voor de veiligheid moet de deur wel op slot, maar dit is voor iedereen persoonlijk. Gebruik een videobel, een kettinkje, een deurspionnetje. Haal de sleutel uit de deur.

*Uit publiek:* er is een draaiknop die je van binnenuit op slot draait en van de buitenkant met de sleutel open gemaakt.

Gastvoorzitter Nella bedankt de beide mannen en belooft nog een keer een ochtend te plannen zodat de buurtagenten een langere presentatie kunnen geven. Er wordt alvast een folder uitgedeeld.

Daarna neemt Daisy Breet, zij is ergotherapeut, het woord.

We kunnen een beroep op haar doen om zolang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Ze valt onder de basisverzekering met 10 uur en wordt volledig vergoed als de eigen vergoeding verbruikt is. Het is maatwerk wat zij levert, dus dat verschilt per persoon. Ze kijkt naar de situatie in huis en geeft advies om bijvoorbeeld losse kledjes en losse bedrading weg te halen.



Plaats eerst een 2e trapleuning, dan blijf je in beweging en als het echt niet lukt dan pas een traplift. Loop op schoenen!

Verwijder de drempels. Ook kijkt ze of het tegelpad loopbaar is met een rollator.

Ze adviseert het gebruik van een zadelkruk of trippelstoel in huis.

Een rollator wordt niet vergoed, maar voor parkinsonpatiënten wel. Ze adviseert een rollator met grote voorwielen. Laat de rollator op goede loophoogte afstellen! Een looprek is ook handig.

Als het evenwicht niet optimaal is, schaf dan een driewiel fiets aan. In Volendam zit een fietsenmaker, die een ombouwset verkoopt voor elektrische fiets. Als laatste de scootmobiel voor buiten, maar neem dan eerst les!

Pas de badkamer aan, laat beugels plaatsen, let wel op: die je moet vastboren!!

Ga over op inductie of elektrisch koken, wacht niet totdat men gaat dementeren.

Evean heeft een klussendienst, maar ook WelzijnWonenPlus en SGOM.

Bij de Eveanwinkel kun je een half jaar artikelen lenen, probeer die eerst en ga daarna over op aankoop.

Ze adviseert sociale hulp, een dieetist of fysiotherapie.

Ook Daisy wordt bedankt door Nella, die de drukbezochte en nuttige ochtend afsluit.

## Activiteiten en mededelingen

### Zingend op weg naar kerst

Op vrijdag 13 december verzorgen het Zuiderzeekoor, GK St.Caecilia en de Happy Flower Singers in de Opstandingskerk een gezamenlijke en gezellige zangdienst. Er zijn enkele gastoptredens.

Aanvang is 19.30. Entree is gratis, maar bij de uitgang staat een schaal voor een vrijwillige bijdrage.

Na afloop is er nog tijd om na te praten met of zonder een drankje.

Komt allen.

### ZoMiPo (Zondagmiddagpodium)

Zondagmiddag 9 februari wordt er weer een gezellige SwingoBingo georganiseerd.

Een middag volop muziek en leuke prijzen.

Toegang € 6,00 inclusief koffie/thee en koek  
Tijd: 15.00 tot 17.00 kaartverkoop vanaf 22 januari bij Nimo boek, kerkstraat 53, Primera 't Spil 44 en de Bolder 't Spil 1 (tijdens kantoortijden)

### Rabo clubsupport

In ons blad van september hebben we gevraagd of leden van de Rabobank wilden stemmen op het Zuiderzeekoor.

Het Zuiderzeekoor heeft hierdoor €117,66 euro ontvangen van de Rabo clubsupport.

Dank u voor uw stem.

### Website SGOM

De SGOM heeft een nieuwe website.

Hierop kunt u alle oude nummers van het MonnickendamPlus blad nog eens herlezen, het laatste nieuws bekijken en nog veel meer.

Adres website: [www.sgom.net](http://www.sgom.net)





## Kerstballen

De decembermaand, ik hou ervan, van de lichtjes, van de kerstballen, van de gezelligheid tijdens de donkere dagen. Zodra de eerste blaadjes vallen en ik er eigenlijk nog van baal dat de zomer weer voorbij is, begin ik tegelijkertijd met het aftellen naar kerst.

Maar met de feestdagen komen ook vaak de bekende problemen. Denk maar aan de chocoladeletters en kerstkransjes waar ook honden zich nog wel eens tegoed aan willen doen. Het komt in deze dagen regelmatig voor dat ongeruste eigenaren ons bellen wanneer hun hond een hele chocoladeletter heeft verorberd. Chocolade, of liever gezegd cacao, is giftig voor een hond, hun hart kan er zelfs gevaarlijk van op hol slaan. Wanneer de gegeten hoeveelheid cacao te groot is, is het belangrijk om de hond zo snel mogelijk te laten braken. Dat doen we met een injectie met apomorfine, waarvan een hond zo misselijk wordt dat er binnen enkele minuten flink gebraakt wordt. Ik kan u zeggen dat de eens zo feestelijke chocolade letter er eenmaal uitgebraakt een stuk minder feestelijk uitziet. Maar het lucht wel op en voorkomt problemen aan het hart. Altijd de moeite waard. We zijn op de dierenkliniek gelukkig wel wat gewend en hebben al heel vaak dieren moeten laten braken van heel wat viezere dingen dan een chocoladeletter. Denk bijvoorbeeld maar aan drugspoep of een vogel die in verre staat van ontbinding verkeerd. Maar ook grappigere dingen passeren regelmatig de revue zoals sokken of pikante onderbroekjes die blijkbaar voor de honden in kwestie onweerstaanbaar zijn.



Zulke vondsten leuken wel onze dagen op, u kunt dat vast begrijpen. Eigenaren zelf vinden het vaak minder grappig.

Ooit zag ik een hond die ook van kerst hield en dan met name van de ballen, in de nacht had hij lekker zitten snuffelen aan een doos met gekleurde glazen kerstballen, geen idee waarom, maar hij had er enkele kapotgebeten en opgegeten. Glas is gevaarlijk in het lichaam, en dus lieten we deze hond na het eten van een flinke maaltijd ook maar even braken. Ja hoor de ballen kwamen er uit, verpulverd en wel als een glitterende kotsmassa. Hij bleek gelukkig goed gekauwd te hebben dus de ballen waren verpulverd. Niet alles werd echter uitgebraakt, de rest kwam zonder problemen via de achterkant naar buiten. Alle mini stukjes gekleurd glas glanzend verpakt in een glitterdrol. Niet handig, wel feestelijk en grappig. Grappig natuurlijk alleen omdat de afloop gunstig was.

*Geschreven door Judith de Jong-Westereng, dierenarts bij Dierenkliniek Broek.*



## Kerstcreatief



### Kerststuk

U heeft nodig:

- 3 Dennenappels
- Wat witte muurverf
- Lint
- Dun ijzerdraad
- Een stokje van 15-20 cm
- Aluminiumfolie
- Eventueel koord of extra lint
- Lijmpistool
- Groen, bijvoorbeeld dennentakjes, conifeer en hulst.

Maak eerst de puntjes van de dennenappels wit. Als de verf droog is, lijmt u een stukje koord of lint in het midden aan de onderkant van de dennenappel vast. Dat doet u bij alle 3 de dennenappels. (Ik had 3 stukjes koord, nl. 18, 25 en 35 cm.)

Maak 3 kleine en 1 wat groter strikje van het lint. Dan lijmt u het groen, het strikje en de balletjes van aluminiumfolie rondom het koordje aan de dennenappel vast. Ik heb de dennenappels voor ik er aan ging werken, in een niet te groot koffiekopje gezet, met de onderkant naar boven. Dat werkt makkelijker. Na een tijdje zit alles wel goed vast en kunt u de koordjes dicht bij elkaar in het midden van het stokje vastmaken.

Maak nu een stukje koord met de 2 uiteinden aan het stokje vast zodat u het er later aan kunt ophangen. (ong. 5 cm vanaf de buitenkant)

Dan maakt u, van buiten naar binnen, eerst de dennentakjes, dan de conifeer en als laatste de hulst met wat van het dunne ijzerdraad aan het stokje vast. Als laatste kan de strik erop.

Ps. U kunt natuurlijk i.p.v. dennenappels ook kerstballen nemen.

Succes, Dina de Vries.



## Kip kerrie ovenschotel met spitskool (4 personen)

### Nodig voor de bereiding:

- snijplank
- scherp mes
- hapjespan met deksel
- kookpan
- ovenschotel en
- een oven

### Ingrediënten:

- 300 gram kipfilet (dunne reepjes)
- halve spitskool, (harde stronk wegsnijden de rest in fijne reepjes) +/- 400 gram
- 1 ui en 2 sjalotten
- rode puntpaprika (in fijne reepjes)
- 200 gram kastanjechampignons in plakjes
- 50 gram roomboter
- 500 gram aardappelen (plakjes/reepjes)
- ons geraspte kaas (gewoon restje raspen)
- 2 eetlepels bloem/maizena (voor de kip en het binden van de kool)
- kruiden: peper, zout en flink wat kerrie (lekkerste kerrie is kerrie madras van Jonnie de Boer), 1/2 groente bouillon-blokje (alvast oplossen in 1/4 liter kokend water), twee cupjes koffieroom of flinke scheut koffiemelk.



### Bereiding:

Aardappelen schillen en alvast koken (15/20 min.), afgieten en laten afkoelen. Sjalotten in grove stukken en in de hapjespan glazig bakken in de boter. Hierna de gekruide kipreepjes (peper, zout, kerrie Madras en in de bloem gewenteld) erbij en gaar bakken. Doe de kip alvast in de ovenschotel. In het braadvocht van de kip, evt. wat boter erbij, de gesneden champignons bakken. Na het bakken de champignons bij de kip in de ovenschotel.

Opnieuw 'n klont boter in de hapjespan, als eerste de fijngesneden ui, de in stukjes gesneden paprika en eetlepel kerrie in de pan. Een beetje aanbraden, daarna de reepjes spitskool erbij en even meebakken tot de kool al flink geslonken is. Dan 1/4 liter groentebouillon erbij en deksel op de pan. Al stovend beetje gaar laten worden. Het overvloedige kookvocht van het spitskoolmengsel binden met een maizenapapje (eetlepel maizena en wat water mengen) en wat koffieroom toevoegen.

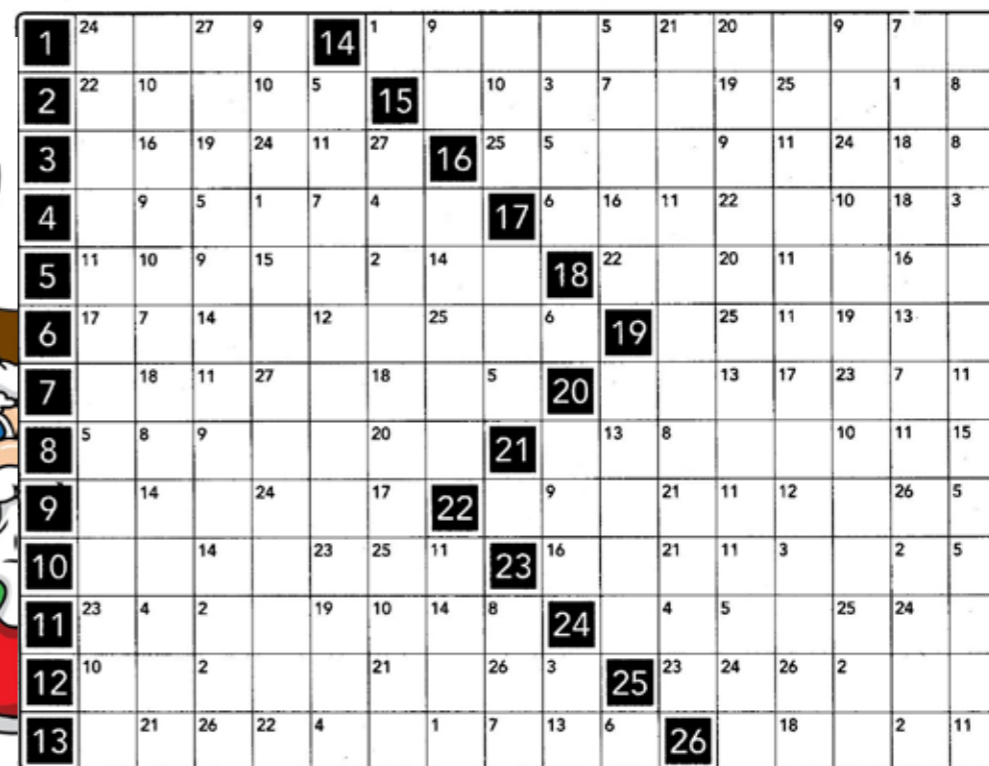
Deze massa op de kipreepjes in de ovenschaal. Als derde laag de (vooraf gekookte) aardappelenpartjes als dakpannetjes erover leggen. Als laatste een laagje geraspte kaas. Ovenschotel minstens 20 minuten in de oven opwarmen (200 graden), zodat de kaas smelt en de aardappelen een bruin korstje krijgen.

Eet smakelijk!



## Kruiswoordfilippine

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 wagen                      | 14 drukke periode                 |
| 2 reusachtig gevaarte        | 15 smeug                          |
| 3 regeringsvertegenwoordiger | 16 kosmonaut                      |
| 4 ongedwongenheid            | 17 verkeerde redenering           |
| 5 hevige storm               | 18 belletje                       |
| 6 deel van een bloem         | 19 sterksmakend                   |
| 7 kabouterhoofddekseel       | 20 glanzen                        |
| 8 saai                       | 21 haarkleur                      |
| 9 echoënd geluid             | 22 plaats aan boord van een schip |
| 10 koetsier                  | 23 een kort moment                |
| 11 al te zoet                | 24 de belastingen betreffend      |
| 12 gestresst                 | 25 fabricaat                      |
| 13 dwaasheid                 | 26 minder winderig zijn           |



Naam : .....

Adres : .....

Oplossing : .....

De oplossing kunt u mailen naar [monnickendamplus@hotmail.com](mailto:monnickendamplus@hotmail.com) of inleveren op het adres: Cornelis Dirkszoonlaan 300, 1141 ZK te Monnickendam

## Wat doen jullie eigenlijk bij WelzijnWonenPlus?

Een vraag die we regelmatig te horen krijgen. Dus zullen we in een notendop uitlegen waar wij voor staan.

Allereerst zijn we er voor de oudere en kwetsbare inwoners van Waterland die nog zelfstandig wonen. Door de inzet van vrijwilligers proberen we het zelfstandig wonen ook zo lang mogelijk in stand te houden.

Onze vrijwilligers (dat zijn er ongeveer 100) leveren diverse soorten ondersteuning.

Je kunt hierbij denken aan:

- hulp bij het onderhouden van de tuin,
- kleine klusjes in en om de woning,
- hulp bij de administratie of bij het gebruik van de computer,
- vriendschappelijk huisbezoek door een praatje, een wandeling of een spelletje te doen
- hulp bij het doen van de boodschappen of via onze boodschappenservice,
- advies van de energiecoach voor het besparen van gas, water en licht in de woning
- en nog veel meer...

Een vraag is nooit gek bij ons. We proberen altijd te zoeken naar een oplossing. Hiervoor gebruiken we ook regelmatig ons grote (professionele) netwerk waar we nauwe contacten mee hebben.

Naast de diensten van de vrijwilligers organiseren we activiteiten zoals de eettafel op Marken, de koffiemiddag in de Opstandingskerk en de Patmoskerk, regelmatig leuke middagen zoals de rollatormiddag, de Italiaanse lunch, het Tuintjesproject met de jongeren uit de gemeente en nog veel meer. We staan ook altijd open voor nieuwe ideeën.

Als u mantelzorger bent kunnen wij u ondersteunen of met u meedenken bij de zorg voor uw naasten. Ook voor de jonge mantelzorgers kunnen wij iets betekenen in de vorm van gezellige activiteiten.

Als u hulp nodig heeft of het lijkt u leuk om als vrijwilliger te werken, schroom niet om ons te bellen op 0299-650480.

Kom even langs tussen 10-12 uur op werkdagen op Hermanus Reyntjeslaan 2 in Monnickendam. Of stuurt u ons een mailtje naar: [waterland@welzijnwonenplus.nl](mailto:waterland@welzijnwonenplus.nl)

Met vriendelijke groet,  
Ivonne de Jong, Ingrid Smit en Anneke Los  
(consulenten)

P.S.: Als u gebruik maakt van deze diensten, moet u lid worden van Wonen Plus. Voor de kosten: zie de website van Wonen Plus.



*Open eettafel in het Trefpunt op Marken (foto Het Trefpunt)*

## 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, Jaap Balvers tel. 651938 en Albert Brouwer, 06-83412318.

#### 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.

#### Themabijeenkomsten

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

#### Ouderendag

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

#### Gezellige middagen

De SGOM organiseert i.s.m. De Bolder gezellige middagen voor senioren.

#### Koningsdag

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

#### SwingBingo

We organiseren jaarlijks een gezellige, muzikale bingo.

#### Zuiderzeekoor

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

#### Zondagmiddagpodium

Driemaal per jaar organiseert SGOM in samenwerking met De Bolder het Zondagmiddagpodium (ZoMiPo). Een gezellige middag met muziek, dans, film of spellen.

### 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.

### 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.net](http://www.sgom.net).

(tijdelijk) Secretariaat: telfnr. 0299-653854, e-mail: [info@sgom.net](mailto:info@sgom.net).

*Als de wereld duister voelt  
en alles lijkt uit evenwicht  
Weet dan dat juist in donkere  
tijden  
er kleine puntjes zijn van licht*

*Soms zijn ze groot  
Nog vaker klein  
Je kunt ze zoeken  
maar je kunt er ook een zijn*

*Dus kijk om je heen  
Houdt je ogen heel goed open  
Vind je lichtpuntje  
en durf te hopen*

**SIRE**

Voor de bezorging van dit magazine verstrekt de gemeente éénmaal per jaar in maart geanonimiseerde adresgegevens van 65+ inwoners van Monnickendam en Katwoude. Als u het magazine niet wilt ontvangen, wilt u dat dan melden bij het secretariaat van de SGOM.



*Thema-ochtend  
SGOM 2024*



Foto's achterzijde:  
Geertrui Sermon  
Dina de Vries

Redactie:  
Riet Cerpentier  
Reggie Conté (eindredactie)  
Geertrui Sermon  
Dina de Vries

Medewerkers:  
Simon Verbeek  
Wim Huijskens  
Nard Jansen

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

Voor vragen over het werk van de  
SGOM kunt u contact opnemen met  
het (tijdelijk) secretariaat:  
Tel: 0299-653854  
E-mail: wvanluipe@zonnet.nl

Facebook  
Website: www.sgom.net

**WWW.SGOM.NET**

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



