



September 2016, 29e jaargang, nummer 85

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Plus
Plus

Brandveiligheid

Swaensborch

Wijkverpleging





Impressie van een rit met de buurtbus Watezrland

Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
sgom activiteiten	5
seniorenvierdaagse 21 t/m 24 juni 2016	5
even swaensborch in beweging	6
busje komt zo	8
creatief	9
literatuur plus	10
ouderen en gezondheid	12
(brand)veilig wonen voor ouderen	13
de rol van de wijkverpleegkundige à la 2016	14
vakantieweek in putten	15
vroeger en nu	16
voor u gezien	17
puzzel	19
servicepagina	20
gedicht	22



Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord

Als u dit blad in handen heeft, is de zomer al weer voorbij. Misschien dat er nog een mooie nazomer is, met warme dagen en zwoele nachten. Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf, is het koud en nat. De hagelstenen die naar beneden vallen, zijn zo groot dat alle daken van een dorp in Brabant zijn beschadigd. De schade door het slechte weer loopt in de miljoenen. Boeren, tuinders en burgers, iedereen heeft er last van. Misschien zijn we het al weer vergeten en herinneren alleen de statistieken ons nog aan deze koude en natte periode.

Gelukkig hadden we tijdens de Seniorenvierdaagse beter weer. Ook tijdens de vakantieweek was het prachtig weer en heeft iedereen weer volop genoten.

In dit blad een levendig verslag van de vakantieweek en de rolstoelvierdaagse. Verder treft u Literatuur Plus aan en de vaste rubriek Ouderen en gezondheid.

We hebben ook weer een winnaar van de puzzelprijsvraag. Mevr. Van Wijnbergen ontvangt een bos bloemen.

Ik wens u veel leesplezier.

Reggie Conté



De oplossing van de april-puzzel is:

***Beter morgen een kip
dan vandaag een ei***



Winnaar:

Mevr. Van Wijnbergen

Gefeliciteerd!

Vanuit het bestuur

Deze keer een kort Vanuit het bestuur, want onze voorzitter is op het moment dat ik dit schrijf, met vakantie. Dat is natuurlijk niet zo vreemd in de zomer. En hij is niet de enige, meerdere bestuursleden verlieten, gelukkig niet gelijktijdig, Monnickendam om elders even te genieten van heel andere dingen dan waar ze normaal mee bezig zijn. Maar er bleef nog genoeg te doen. Er waren de feestelijke middagen van Koningsdag en 5 mei, de Seniorenvierdaagse en de vakantieweek. Dit alles brengt een hoop georganiseer met zich mee waarvan u alleen het resultaat meemaakt en ziet dat alles op rolletjes loopt.

Het is wel opvallend dat er iets minder aanmeldingen voor zowel de Seniorenvierdaagse als de vakantieweek kwamen. Als bestuur zijn wij daar al eens over wezen brainstormen: is het nog wel van deze tijd, moet het anders en hoe dan? Maar als je dan uiteindelijk toch weer allemaal tevreden deelnemers en gasten hebt, dan lijkt het zeker alle moeite waard geweest.

Als we naar de toekomst kijken, zijn er nog een hoop onzekerheden voor de ouderen. Wanneer je goed ter been bent en de geest helder blijft, kan je fijn in je eigen huis blijven wonen. En dat willen we natuurlijk allemaal, zo lang mogelijk. De problemen beginnen als het allemaal wat moeilijker wordt. Dan is er hulp nodig om toch zelfstandig te blijven wonen en ik hoop dat die hulp voldoende geboden kan blijven worden.

In dit blad kunt u een bijdrage van de wijkverpleging vinden en een stukje over hoe Swaensborch verandert van verzorgingshuis naar verpleeghuis.

Ik hoop dat u genoten hebt van de zomer, het was nat, veel regen, maar er waren toch ook mooie zonnige dagen, die u het balkon op, of de tuin in konden lokken.

Irma Sprokkreeff



SGOM activiteiten

Naast de Koningsmiddag en de Sinterklaasbingo die 1x per jaar door de SGOM georganiseerd worden, is er het maandelijkse Zondag Middag Podium, in samenwerking met Swaensborch.

Maar de SGOM heeft ook wekelijks activiteiten in Swaensborch.

Donderdagmiddag is er van 14.30 – 16 uur een spelmiddag. Daar kunt u klaverjassen, rummicuppen, scrabbelen, dammen, etc. De kosten hiervoor zijn € 0,50.

Ook is er op de donderdagmiddag van 14-15.30 uur een creatieve middag.

Het enige wat er niet gedaan wordt is breien of haken. Verder wordt er van alles gedaan. Een bloemstukje of kaarten maken, iets beschilderen zoals een fles of brievenstandaard, een placemat of een geurzakje maken, enz. De kosten voor hiervoor zijn €1,50. Deze middag is vanaf september tot eind april.

Vrijdagmorgen kunt u vanaf 10.30 uur meedoen met koersballen. Deze morgen is vanaf september tot eind mei.



Veilig thuis wonen.

Op 1 juni was er nogmaals een bijeenkomst in Monnickendam met dit thema. Omdat het Weeshuis bezet was, werd er uitgewezen naar de Doopsgezinde Vermaning. Gelukkig waren er meer mensen op afgekomen dan de vorige keer in december. Zij kregen vier voorlichtingspraatjes te horen:

de wijkverpleging, de politie, de brandweer en een fysiotherapeute vertelden ons van alles over hoe je zo veilig mogelijk thuis kan blijven wonen. Daarnaast was er nog een informatiemarkt waar ook de ledenvereniging van Evean aanwezig was en de SGOM had er ook een kraampje.

Het was een heel informatieve middag.

Voor meer informatie kunt u de bovenstaande instanties benaderen.

Irma Sprokkreeff

Seniorenvierdaagse 21 t/m 24 juni 2016

Ook dit jaar was de Seniorenvierdaagse weer een gezellig gebeuren. Bijna 30 senioren en begeleiders, samen zo'n 65 mensen, wandelden vier dagen gewandeld in vier kernen van Waterland.

De eerste dag wandelden we in IJpendam en de tweede dag op Marken. De derde dag zouden we in Broek in Waterland wandelen. Dat ging niet door omdat de weersvoorspelling 's morgens aangaf: onweer en hagelbuien. We hebben toen met de bus, die ons eigenlijk naar Broek in Waterland zou brengen een rondrit gemaakt en onderweg in de Rijper Eilanden koffie gedronken.

De vierde dag is gewandeld in Monnickendam. We hebben, zoals ook in voorgaande jaren, koffie gedronken in het gemeentehuis van Monnickendam en zijn door wethouder Kes, in de functie van locoburgemeester, welkom geheten.

Na de koffie stond aan het eind van de route bij Swaensborch "Voor Anker" uit Marken ons met muziek op te wachten. Daar kregen alle deelnemers een roos en was er een glaasje fris en een hapje. Zo werd deze geslaagde vierdaagse feestelijk afgesloten.

Evean Swaensborch in beweging

Frank Dekens, Zorgmanager Evean Swaensborch, vertelt over de veranderingen die plaatsvinden en zijn gerealiseerd in Swaensborch en de plannen.

U kent Swaensborch als een gezellig zorgcentrum dat er voor de inwoners van Monnickendam en omgeving is. Door de veranderingen in de gezondheidszorg vernieuwt Swaensborch mee. Dat heeft geleid tot een andere visie op zorg en bouwkundige aanpassingen. Zo kunnen wij de zorg die wij verlenen zo goed mogelijk op maat aanbieden en nog beter laten aansluiten bij de wensen en behoeften van onze bewoners.

Interne verbouwing

Vanaf september 2015 vond een interne verbouwing plaats. Op drie etages zijn drie woongroepen gerealiseerd waar ouderen met een dementie wonen. Dit zijn kleinschalige woongroepen waarin we ons richten en nog beter aansluiten op de wensen en behoeften van de bewoner. Iedere woning heeft een eigen toegangsdeur en zoveel als mogelijk een vast team van medewerkers die de bewoners goed (leren) kennen. Het doel is om, waar mogelijk, de bewoner de eigen regie terug te geven. Dit vereist een omslag in ons denken en doen. Om deze

omslag te bewerkstelligen, starten we in september met het geven van scholing aan onze medewerkers waarbij we intensief de familieleden van onze bewoners gaan betrekken. Met elkaar gaan we op een andere manier naar ons werk en naar onze bewoners kijken.

Thuis bij Evean: wonen waar het net als thuis voelt

Evean, waar Swaensborch onderdeel van is, werkt samen met al haar medewerkers aan een nieuwe visie en werkwijze: Thuis bij Evean.

Hoe zorgen we ervoor dat ouderen liefdevolle zorg krijgen in een huis dat als thuis voelt? Met die vraag ging Evean aan de slag. Met het gedachtengoed 'Thuis bij Evean' willen we bereiken dat bewoners prettiger wonen en lekkerder in hun vel zitten. We stellen de behoeften en wensen van onze bewoners op alle fronten centraal. Door grote en kleine aanpassingen verandert het verzorgings- of verpleeghuis steeds meer in een fijne, vertrouwde woonomgeving - waar het net als thuis voelt.

De bewoner doet er toe, we luisteren naar wat de bewoner wil en we passen het huis aan bij de sfeer die we willen hebben; warm, gezellig, open en elkaar kunnen ontmoeten. Waar je kan wonen, op bezoek kan komen en kan doen wat je graag wilt.

Wat veranderde er in Swaensborch en wat zijn de plannen?



Bewoners, familie, medewerkers en vrijwilligers denken samen na over bijvoorbeeld de inrichting, het eten, het dagritme en activiteiten. Samen gaan ze aan de slag om van Swaensborch een echt thuis te maken.

- De warme maaltijd wordt op een andere manier gepresenteerd. Zowel op de woongroepen kleinschalig wonen als in het restaurant serveren we de warme maaltijd nu in stenen pannetjes. Hierdoor blijft de geur beter bewaard, blijft het eten warmer en kan de deelnemer van de maaltijd zelf bepalen hoeveel en wat er gegeten wordt. Gevolg: het blijkt dat de beleving van de warme maaltijd hierdoor veel prettiger is.
- Bewoners kunnen hun appartement meer naar eigen smaak inrichten.
- Ook zijn er al verregaande plannen om onze grote hal (atrium) anders in te richten. We willen een vloer met een warme uitstraling, een bruin café, de kapper en pedicure centraler, etc.

*Bewoners Swaensborch Mevrouw Koning en mevrouw Kool:
'Met de verbouwing op de derde etage zie je dat het ook anders kan. Sommige muren zijn al veel lichter en mooier geworden. De foto van de vuurtoren ziet er ook goed uit'.*

Swaensborch heeft plaats voor ouderen die een verzorgings- of een verpleeghuisindicatie hebben. Ouderen met een dementie die een beschermde woonomgeving nodig hebben, kunnen op kleinschalig wonen terecht. Op de etages kunnen bewoners met of zonder een verpleeghuisindicatie wonen. Op basis van de indicatie verlenen wij de zorg. Zo proberen we steeds meer in te gaan op de vraag van de bewoners. Voor bewoners met een complexere lichamelijke (somatische) zorgvraag hebben we ook een sfeerkamer waarin de deelnemer bepaalt wat er gedaan wordt, dus geen vast pro-

gramma meer. Op de eerste etage realiseren we nu een ontmoetingskamer voor alle andere bewoners (en familie) om gezellig elkaar te ontmoeten, een spelletje te doen of gewoon lekker met elkaar koffie te drinken. Ook bieden we daar op onregelmatige basis een activiteit aan die open staat voor iedereen.

Daarnaast heeft Swaensborch allerlei andere activiteiten die georganiseerd worden voor bewoners, maar ook voor wijkbewoners, zoals de wijkmaaltijd. Zo ziet u, we zijn erg in beweging en met een belangrijk doel: een prettig en gezellig woon-zorgcentrum blijven waarbij de bewoner en gasten/gebruikers er toe doen.

Om alles in goede banen te leiden en om veel voor onze bewoners te kunnen doen, werken we graag samen met vrijwilligers. We merken dat we door alle veranderingen ook meer behoefte krijgen aan vrijwilligers die een bijdrage willen leveren aan gezelligheid en beleving van onze bewoners. Ook hier zien we veranderingen en blijven we op zoek naar mensen die daar een bijdrage aan willen leveren.

Heeft u interesse?

Meer informatie

Neem contact op met zorgmanager Frank Dekens: fdekens@evean.nl

*Koploper volgens ministerie VWS
Met het project 'Thuis bij Evean' is Evean koploper in het programma 'Waardigheid en trots. Liefdevolle zorg voor onze ouderen' van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Een commissie vindt het project 'een sympathiek plan dat bijdraagt aan de verbetering van de kwaliteit van zorg, gezien door de ogen van de cliënt'.*

Busje komt zo

Bent u al eens mee geweest met het busje 419 via Zuiderwoude, Uitdam, Broek in Waterland en Overleek en Ilpendam naar Purmerend? Afgelopen maanden vroeg ik wel eens aan mensen in de supermarkt, in de bieb of op een verjaardag: “Zijn jullie al eens met het busje mee geweest?” Nee, ook zij niet. Ja, natuurlijk wel eens het busje langs zien rijden of bij de bushalte zien staan bij Swaensborch. Hoogste tijd om eens mee te gaan. Op een dinsdagochtend in juni sprak ik af met mevrouw Bep Stolk om eindelijk eens een nieuwsgierigheidstochtje te maken.

Om 10.02 stapten wij bij Swaensborch in. In het busje zaten al twee passagiers en de chauffeur was Chris Klein. Toen ik aan hen vroeg waar zij naar toegenen, vertelden zij dat ze vaak gewoon voor hun plezier maar ook om boodschappen te doen het busje namen. Nu gingen zij via de lange route naar Purmerend. Een hele tocht maar zij genoten er duidelijk van. Onderweg naar Uitdam moesten wij langzaam rijden omdat wij achter een grote kudde koeien reden die elke dinsdag om die tijd verweid worden door de boer naar een ander stuk grond. Mooi om te zien. Dat is iets wat je met de 315 op weg naar Amsterdam toch echt niet ziet. In Uitdam deden wij recreatiepark Poort van Amsterdam aan. Poort van Waterland zou denk ik een passender naam zijn.

Maar het zag er prachtig uit. Daarna gingen we weer via Zuiderwoude naar Broek in Waterland. Hier werd een klein rondje gemaakt en weer via Zuiderwoude naar Monnickendam. Zo, drie keer het kerkje gezien en elke keer leuk. In Monnickendam maakten we een stop aan de ingang van het Hemeland en werd er van chauffeur gewisseld. Dit keer een chauffeuse. Bij de halte van Swaensborch stapte een echtpaar in dat een afspraak had in het ziekenhuis in Purmerend. Via Overleek reden we Ilpendam binnen. Behoorlijk krap hier en de chauffeuse moest goed opletten om geen paaltjes, hekjes of fietsers te raken. Onderweg raakten de passagiers met elkaar in gesprek en wezen elkaar op de huizen waar bekenden of familie in woonden. In Ilpendam besloten mijn reisgenote en ik uit te stappen en even lekker op een terrasje te zitten met een kopje koffie en appelgebak met slagroom. We hadden precies drie kwartier voordat het busje ons weer zou oppikken. Wat een luxe! Na weer ingestapt te zijn beleefden we nog een spannende uitwijkmanoeuvre met een tegemoetkomende trekker met aanhanger. Gelukkig ging het ook dit keer weer goed. In Overleek mochten we even uitstappen om bij het stalletje met 2e hands goederen voor Roemenië te neuzen en daarna ging het richting Monnickendam.

Voldaan stapten we na een leuke ochtend toeren door ons Waterland weer uit. Echt een aanrader. Een compliment voor de vrijwilligers die als chauffeur elke dag voor u klaar staan. Nog een tip voor de vervoerder: Met een stop bij het Spil zouden veel ouderen uit omliggende kernen hun boodschappen kunnen doen.

Geertrui Sermon





Creatief

Tafellichtje

Nodig:

Een jampotje of recht limonadeglas

Een stukje jute

Een stukje kant van 2x de omtrek van het potje

Dubbelzijdig tape

Evt. een hartje

Een waxinelichtje



Neem een stukje jute dat 1 cm langer is dan de omtrek en iets minder hoog dan de hoogte van het potje.

Trek er aan de boven en onderkant 4 draden uit.

Naai met een rijgsteekje het kantje aan de boven en onderkant vast.

Naai het hartje in het midden van het lapje aan het bovenste kantje vast.

Plak nu aan de verkeerde kant van het lapje aan allebei de kanten een stukje dubbelzijdig tape.

Tot slot plakt u het lapje met dat tape aan het potje vast.



Literatuur plus

Een tuin in Siberië

Heeft u ooit gehoord van Alexander Jegorovitsj von Wrangel (1833-1915)? Ik ook niet, totdat. Heeft u ooit iets gelezen van de Russische schrijver Fjodor Michajlovitsj Dostojevski (1821-1881)? Waarschijnlijk, net als ondergetekende, lang geleden, totdat. Totdat voor mij in 2015 de roman “De Kozakken-tuin” van Jan Brokken (1949) uitkwam. Het is het verhaal van een vriendschap tussen Von Wrangel en Dostojevski, die in Siberië begon, in 1854, maar waarvoor in 1849, in Sint-Petersburg, de kiem werd gelegd. De dan 16-jarige Alexander von Wrangel, leerling van het Keizerlijk Lyceum, is getuige van een op handen zijnde openbare executie van een politieke groepering: jonge intellectuelen, vrijwel allemaal van adel en oud-leerlingen van het door de tsaar zelf opgerichte Lyceum, die regelmatig bijeenkwamen om plannen te smeden tegen het dictatoriale regiem van tsaar Nicolaas de Eerste.

Onder de terdoodveroordeelden bevond zich ook Dostojevski, op dat moment 28 jaar en beginnend schrijver. Van hem waren enkele verhalen, o.a. “Arme mensen” gepubliceerd.

De openingszinnen van het verhaal zetten voor de lezer dramatisch in:
“De eerste keer dat ik hem zag, stond hij in een wit doodshemd voor het vuurpeloton.

Hij: een man van tegen de dertig, die zich voorbereidde op de dood en het zilveren kruis kuste dat de priester hem voorhield. Ik: een nieuwsgierige jongeling die vanaf een veilige afstand keek naar wat onrecht was.”

Dostojevski was terdoodveroordeeld voor het voorlezen van een niet eens door hem geschreven brief waarin volgens het vonnis schaamteloos tegen het oppergezag en de gelovige kerk werd geageerd. Ook was hem het verspreiden van tegen de staat gerichte geschriften ten laste gelegd.

Op een exercitieterrein ziet Alexander vijftien in doodshemden gehulde terdoodveroordeelden staan. Zij zullen in groepjes van drie worden gefusilleerd. Terwijl soldaten hun geweren schouderen om de eerste drie veroordeelden te executeren, wordt het bericht aangeleverd dat de tsaar gratie verleent, d.w.z. hun doodstraf omzet in jarenlang strafkamp.

Voor Dostojevski betekende deze omzetting van straf acht jaar dwangarbeid in het Siberische Omsk. Wel bepaalde de tsaar dat hij na vier jaar dwangarbeid gedwongen soldaat moest worden. Voor hoe lang liet hij echter in het midden; dus voor onbepaalde tijd moest Dostojevski als gevangene van de tsaar in Siberië blijven zonder hoop op eerherstel en zonder eerherstel geen publicatiemogelijkheden.

Het is in het garnizoensstadje Semipalatsinsk, ruim 700 kilometer ten zuiden van Omsk, dat dwangsoldaat Fjodor Dostojevski, 32 jaar oud, bezoek krijgt van Alexander von Wrangel, 21 jaar oud en benoemd tot officier van justitie in de landstreek Siberië. Uit dien hoofde heeft hij in dat immense, onherbergzame, dunbevolkte en nog te ontwikkelen gebied juridisch van doen met onder meer strafkampen en hun bewoners.



Tussen beiden klikt het onmiddellijk. Het is emotioneel en intellectueel een wederzijdse herkenning. Ook is de jonge rechter voor Dostojevski, die niet van zijn soldatentraktament kan leven, zijn redder in levensonderhoud en welbevinden. Alexander's jaarwedde is zeer behoorlijk. Daarnaast ontvangt hij van zijn vader een vaste toelage.

De Kozakkentuin

Wie zoals ikzelf een beeld heeft van een ruig Siberië met eeuwige winters van min vijftig graden, vergeet nogal gemakkelijk dat het daar naast stervenskoud ook snikheer kan zijn.

“De zomer is ondraaglijk in Semipalatinsk”. (...) “De hitte in de schaduw bereikt in juni al 32 graden Réaumur” (= 40 graden Celsius). “Ik besloot mijn heil buiten de stad te zoeken”, vertelt ons Alexander en hij huurt even buiten het stadje van een rijke Kozak een datsja, een huis met flinke tuin, De Kozakkentuin geheten, waar beide vrienden gedurende de zomer verblijven. Ze brengen de tuin tot grote bloemenpracht, verbouwen er hun eigen groenten en fruit. In vijvers kweken zij hun dagelijkse portie vis.

In deze aangename leefomgeving is echter lang niet alles koek en ei. Beide vrienden zijn smartelijk en obsessieel verliefd op getrouwde vrouwen. De twintiger op een vijftien jaar oudere vrouw, moeder van 6 kinderen, maar het verhindert haar niet om er de nodige minnaars op na te houden. De

dertiger op een dertiger met een volgens Alexander klier van een zoontje. Voor een vrouw van toen en in dat Siberische wereldje heeft ze een uitstekende opleiding genoten. Maar zij houdt hem aan het lijntje, kan niet kiezen tussen haar alcoholische echtgenoot, een jonge schoolmeester in haar woonplaats en de onwaarschijnlijk hardnekkige avances van Dostojevski.

Met deze liefdes loopt het voor beide vrienden niet best af. Weliswaar trouwt Dostojevski uiteindelijk met zijn Maria, maar tijdens de huwelijksnacht krijgt hij een verschrikkelijk dramatische aanval van epilepsie. Einde huwelijk, hoewel ze bij elkaar blijven. Zij sterft aan de tering. Dostojevski hertrouwt maar blijft voor haar zoontje zorgen, die ook op latere leeftijd een onaangenaam mens blijkt. Alexander verdwijnt uit het leven van zijn Katja na de aankondiging van een duel tussen hem en een rivaal, dat Katja middels haar echtgenoot weet te voorkomen.

“De Kozakkentuin” is enerzijds historisch anderzijds interpretatie van de auteur, die echter Alexander het hele verhaal laat vertellen.

“Aantekeningen uit het dodenhuis” (1862)

Al in 1855 begint Dostojevski, op aanraden van Alexander, te schrijven aan zijn strafkampervaringen, zij het op een versluierende wijze: niet hijzelf is de hoofdpersoon van het verslag maar ene Alexander, van hoge adel, die wegens moord op zijn vrouw is veroordeeld. Zo voorkomt hij dat zijn verslag te persoonlijk wordt en hoopt hij zo aan de censuur te ontsnappen. Het was het begin van Russische strafkampverslagen. Denkt u maar aan Solzjenitsyn's “De Goelag Archipel” en aan Varlam Sjalamov's “Berichten uit Kolyma”.

Wim Huijskens

Ouderen en gezondheid



Geen gordelroosvaccinatie voor ouderen

De Gezondheidsraad adviseert de minister van Volksgezondheid om ouderen in Nederland niet officieel vaccinatie tegen gordelroos aan te bieden. Er is nu één vaccin op de markt en dat biedt onvoldoende bescherming, zo oordeelt de raad. Gordelroos is een opleving van een eerder doorgemaakte waterpokkeninfectie, die optreedt bij verminderde weerstand. Daarom krijgen vooral ouderen gordelroos. Vaccinatie zorgt voor slechts een kleine daling van het levenslange risico op gordelroos en PHN. Ook is de bescherming van korte duur. Een nadeel van het huidige vaccin is bovendien dat het niet geschikt is voor mensen met een immuunsysteem dat minder goed werkt.

Bron: gezondheidsnet.nl

Doodsoorzaken in 2015

Vorig jaar zijn meer mensen gestorven aan dementie en COPD. In 2015 overleden ruim 147.000 mensen, achtduizend meer dan in 2014. Negen op de tien personen overlijden na hun zestigste. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) donderdag. Er stierven vorig jaar 11 procent meer mensen aan dementie en 20 procent meer aan chronische obstructieve longaandoeningen (COPD). Ook overleden meer mensen aan

hartfalen, longontsteking en aan de gevolgen van een val.

Na dementie overlijden de meeste personen aan longkanker of een beroerte. Bij mannen zijn de belangrijkste doodsoorzaken longkanker, dementie en een beroerte, bij vrouwen dementie, een beroerte en hartfalen. Als je alle vormen van kanker bij elkaar neemt, is dat de meest voorkomende doodsoorzaak.

Bron: gezondheidsnet.nl



Loophtherapie in plaats van dotteren

Etalagebenen worden te snel gedotterd. Dat blijkt uit promotieonderzoek van Lindy Gommans. Voor patiënten met etalagebenen is intensieve loophtherapie minstens zo effectief en vele malen goedkoper dan dotterbehandeling in het ziekenhuis. Dit is niet nieuw, maar het probleem is echter dat loophtherapie veel motivatie van de patiënt vraagt en de patiënt deze ook vaak zelf moet betalen, waardoor deze stap soms wordt overgeslagen.

Bron: doktermedia.nl

(Brand)veilig wonen voor ouderen

Brand is voor iedereen gevaarlijk. Daarom moeten we het met z'n allen zo veel mogelijk voorkomen. Bent u wat ouder en woont u zelfstandig? Dan is het goed om extra voorzichtig te zijn. Zeker als u misschien wat minder mobiel bent. De volgende tips kunnen bijdragen aan meer veiligheid voor uzelf

Tip 1 Hang een rookmelder op

De meeste slachtoffers bij brand vallen door het inademen van rook. Als u slaapt, ruikt u niets. U wordt dus niet wakker van de rooklucht. Doordat de rook veel giftige gasen bevat, raakt u al snel bewusteloos. Vaak al binnen enkele minuten! Een rookmelder waarschuwt u met een luid alarm.

Tip 2 Maak een vluchtplan

Wat doet u als er brand uitbreekt? Kunt u dan wel snel genoeg uw huis uit komen? Een vluchtplan kan u daarbij helpen. Bent u minder goed ter been? Dan kunt u misschien met uw burens afspreken dat u hen belt in geval van nood.

Tip 3 Pas op voor vlam in de pan

Brand in de keuken ontstaat vaak doordat de vlam in de pan slaat. Dat komt doordat de pan te heet wordt of voedsel in de pan droogkookt. Denkt u bij het koken aan het volgende:

- blijf bij de pan
- gebruik een kookwekker om droogkoken te voorkomen. Verlaat u de keuken even, neem dan de kookwekker mee
- houd brandbare spullen zoals pannelappen, keuken- en theedoeken op veilige afstand van het fornuis

Tip 4 Rook nooit in bed!

Het zal niet de eerste keer zijn dat iemand met een brandende sigaret in slaap valt.

Tip 5 Hang wasgoed nooit dicht bij een kachel te drogen

U loopt dan het risico dat het wasgoed te heet wordt en vlam vat.

Tip 6 Zet geen bloemen of planten boven of op de televisie

Uw televisie heeft veel elektrische onderdelen. Komen deze in contact met water, dan kan kortsluiting en daarmee brand ontstaan.

Tip 7 Laat de televisie niet op stand-by staan

Zet een televisie met een beeldbuis (te herkennen aan de uitstekende achterzijde), uit als u gaat slapen of wanneer u het huis verlaat. Deze televisies trekken stof aan en worden van binnen zo warm dat het stof in de televisie kan ontbranden. Flatscreens, zoals LCD en LED toestellen, produceren veel minder warmte en trekken ook veel minder stof aan. Als uw flatscreen televisie alleen in de standby kan, dan is de kans gering dat hierdoor een brand ontstaat.

Het Zondagmiddagpodium

Programma Zondagmiddagpodium

- 09-10 De Pappenheimers
- 06- 11 Senioren Songfestival
- 11-12 Volendams Vocaal Ensemble
- 08-01 2017 Smartlappenkoor Liederen van de zee
- 12-02 Zeemankoor Overall
- 12-03 Accordeonorkest Con Piacere
- 09-04 Volksdansgroep Wijdenes
- 14-05 Jan Langelaar, bariton en Anja v.d. Ploeg, piano
- 11-06 Programma n.t.b.



De rol van de wijkverpleegkundige à la 2016

Aan ons de eer om u wat te vertellen over de hernieuwde rol van de wijkverpleegkundige. Wat is er allemaal veranderd in de zorg de afgelopen periode en wat kan de wijkverpleegkundige voor ú betekenen?

Als wijkverpleegkundigen in de gemeente Waterland dragen wij samen met onze collega's zorg voor het inzetten van thuiszorg, dat blijft onveranderd. Mensen die hulp in huis nodig hebben, ondersteunen wij graag en samen zoeken we naar een manier, tijdstip en frequentie waarbij we de zelfstandigheid van iedere persoon voorop stellen. Sommige mensen zijn gebaat bij ondersteuning bij het twee maal per week douchen, maar sommige mensen willen alleen hulp in de omgang met een hulpmiddel zodat zij uiteindelijk zelf weer de eigen regie kunnen voeren over bijvoorbeeld het medicijnbeheer.

Wat is nieuw?

Hoe dit gefinancierd wordt is een van de veranderingen in de zorg sinds 2015.

Vroeger vroeg men zorg aan via het CIZ, Centraal Indicatiebureau Zorg, waarbij men een pakket aan formulieren moest invullen en opsturen en dan na ongeveer zes weken reactie kreeg van een onbekende of de zorg wel of niet toegekend werd. Nu is het zo dat de wijkverpleegkundige op of rond de dag dat u zorg aanvraagt langs komt en samen met u bekijkt wat er precies nodig is aan zorg en vanaf wanneer. Vanaf vandaag? Dat kan!

Meer maatwerk dus. Mogelijk heeft u ook wel de termen WLZ (Wet Langdurige Zorg), WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) en ZvW (Zorgverzekeringswet) voorbij horen komen de afgelopen periode, via het nieuws of vanuit uw omgeving. Het indiceren van bijna alle thuiszorg zoals hierboven beschreven staat, met betrekking tot de wijkverpleegkundige, gaat via

de Zorgverzekeringswet. Echter, soms is er een andere vorm van hulp nodig, bijvoorbeeld de huishoudelijke ondersteuning, of begeleiding voor mentale ondersteuning, of begeleiding in een groep voor mensen die vergeetachtig worden. Deze financiering verloopt via de WMO en daarvoor kunt u bij de WMO-consulenten bij de gemeente terecht. Mocht u een groot totaalpakket in zorg nodig hebben, waarbij de kans op opname in een verpleeghuis in zicht is, dan is mogelijk de Wet Langdurige Zorg uw beste optie. Uw wijkverpleegkundige kan u prima persoonlijk informeren over welke wet op uw situatie van toepassing is, waar u terecht kunt, en hoe dit proces verder verloopt.

Hulpmiddelen

Zojuist is even kort het stukje hulpmiddelen aangetipt. Er zijn veel mensen die hun zelfstandigheid graag behouden en niet afhankelijk willen zijn van de thuiszorg of andere mensen uit de omgeving. Een hulpmiddel zou hiervoor een prima ondersteuning kunnen zijn. Denk hierbij aan een hulpmiddel om de medicatie niet te vergeten, een hulpmiddel om zelf de steunkousen weer aan en uit te krijgen, een douchestoel, steunen aan de wand om het vallen te voorkomen en vele andere. Welk hulpmiddel voor u geschikt zou kunnen zijn, waar u dit kunt aanschaffen en of u dit vergoed krijgt, kan de wijkverpleegkundige met u doornemen. Een gesprek met de wijkverpleegkundige is altijd vrijblijvend aan te vragen. Wij ondersteunen u graag en verwijzen u zo nodig door naar de juiste instantie binnen de gemeente. Of u neemt hiervoor contact op met De Zorgcirkel, Evean of Buurtzorg, het maakt niet uit, we dienen het zelfde doel: u en uw gezondheid!

Met gezonde groetjes namens de wijkverpleegkundigen van de gemeente Waterland.

Saskia Smit, De Zorgcirkel, 06-51089711

Sharon v Wengerden, Evean, 06-23899765

Marga Koster, Buurtzorg, 06-10570470



Vakantieweek in Putten

Onze jaarlijkse vakantieweek zit er weer op! We hadden dit keer de beschikking over het hele middengebouw van het Hof van Putten en dat beviel prima.

Er waren optredens van zanger Jantje Oostenek en zeemanskoor Ermeluiden. Vooral het koor was ontzettend leuk, er werd goed gezongen en er was veel interactie met het publiek.

Een aantal mensen uit Oldenbroek gaf een klederdrachtshow die zowel bij de dames als de heren in de smaak viel. Zo leuk al die kleding van vroeger en wat goed dat er mensen zijn die dit proberen voor het nageslacht te bewaren. Maandagmiddag bracht de bus ons naar de Passieflorahoeve in Harskamp, waar we de meest prachtige vlinders zagen. Toen we de terugtocht wilden aanvaarden bleek de bus een lekke band te hebben en moesten we op een monteur wachten. Gelukkig waren we nog wel op tijd voor het avondeten terug. Donderdagmiddag stond er een bezoek aan de zandsculpturen in Garderen op het programma. Het was een druilerige dag en we hebben het dan ook niet droog kunnen houden. Toch hebben we ook de beelden buiten kunnen bekijken

en binnen waren er allerlei spreekwoorden en gezegden van zand gemaakt en daar was een prijsvraag aan verbonden. Wie weet wint er nog iemand wat! Verder was er de welkomstquiz van Ans, het bezoek aan de markt in Putten, een speurtocht die Cisca in elkaar gezet had, ochtendgym o.l.v. Chiel, de bingo en ons beroemde loopscrabble. Tussendoor kon iedereen nog op eigen gelegenheid naar Putten of een wandelingetje door het bos maken, al dan niet in de rolstoel. Na de gezellige slotavond op vrijdagavond, gingen we zaterdagochtend weer op huis aan.

Het was al met al een heel gezellige week en hoewel het weer niet optimaal was, hebben we toch af en toe lekker op het terras kunnen zitten. De meeste mensen waren erg enthousiast. Ook gasten die voor het eerst meegingen, waren blij verrast dat het allemaal zo leuk was. Dat horen we natuurlijk graag. Dus, als u volgend jaar zin heeft om met ons mee te gaan? U bent van harte welkom! Het aanmeldingsformulier vindt u in de Monnickendam Plus van april.

Irma Sprokkreeff.



Vroeger en nu

Henk van der Gugten

Mijn ouders woonden in Den Haag in het Statenkwartier vlakbij het Gemeentemuseum toen ik werd geboren. Dat was vlak na de oorlog in 1947. Mijn moeder ging altijd met mij wandelen in de tuin van het museum. Toen ik vijf was verhuisden we naar de zuidkant van Den Haag bij het Zuiderpark. Dat was een nieuwe wijk met veel weilanden. Ook daar gingen we vaak wandelen. Mijn vader werkte voor de Wederopbouwdienst van de gemeente, maar had het niet naar zijn zin en kreeg een baan bij de gemeente Amsterdam bij de personeelsdienst.

We kwamen te wonen in Slotermeer aan de eindhalte van toen lijn 13. Een hele nieuwe wijk. Voor een jongen van 7 was dat leuk, want je kon fantastisch buiten spelen. De Sloterplas had eilandjes en veel watervogels. Mijn vader kreeg contact met import uit Groningen en Friesland en zij gingen er samen op uit om vogels te kijken. Het was grappig om te zien dat verschillende bevolkingsgroepen bij elkaar woonden en bleven. Rooms-katholieken, gereformeerden en niet gelovigen. Al die groepen hadden hun eigen winkels. We vochten ook altijd met elkaar. Hervormd tegen katholiek. In 1968 vertrok mijn vader met het gezin naar Brabant. Ik zat in de tweede jaar van de HTS en had geen zin om mee te gaan en vond een kamer in Amsterdam-Zuid. Het laatste jaar woonde ik weer bij mijn ouders in Eindhoven omdat dat goedkoper was. Na het afstuderen ging ik werk zoeken en



Henk van der Gugten

vond een baan bij het Nederlandse Kanker Instituut in Amsterdam. Dat was net een grote familie en ben er eigenlijk nooit weggegaan.

Ik was opgeleid in elektrotechniek en elektronica. Ze kregen nieuwe machines die nieuwe technieken behoeften en samen met mijn andere nieuwe en jonge collega's bouwden we een hele nieuwe afdeling op. Voor bijscholing en cursussen moesten we regelmatig naar Engeland. Acht jaar later wilde ik wat anders en kreeg een aanbod om een nieuw ziekenhuis op te bouwen in Bergen in Noorwegen. Inmiddels was ik getrouwd en had een zoontje en zijn we met zijn drieën daar naar toe gegaan. Toen mijn vrouw moest bevallen mocht dat alleen in het academisch ziekenhuis. Het was ook verboden om met mijn zoontje later zijn moeder en zusje te bezoeken.

Voor u gezien

Aankopen van Fuchs

Het was daar wel geweldig werken en er was geld genoeg voor alle projecten, maar voor mijn vrouw was het niet leuk. Ze mocht als buitenlandse niet werken en de kinderopvang was erg slecht. Ook mochten wij daar geen huis kopen en het regende ook nog eens altijd en doordat het stadje achter de bergen lag was er weinig zonlicht. In het weekend gingen we vaak naar boven op de berg om zonlicht te zien.

We zijn na anderhalf jaar weer teruggegaan en ik werd met open armen ontvangen bij het Anthonie van Leeuwenhoek ziekenhuis. We gingen wonen in Monnickendam. Sinds 2008 ben ik gepensioneerd en ben verder gegaan met het onderzoeken van de historie van het AVL die in 1915 begon. Samen met een groep oud-collega's vormen we een werkgroep en publiceren alle onderzoeken over onder meer de historie van de radiotherapie op een nieuwe website Historad. In Monnickendam heb ik me bezig gehouden met o.a. de busrichting over de Pierebaan. Gelukkig rijdt de bus nu weer normaal. Ik maak me wel zorgen over de Bernardlaan die eigenlijk te smal is voor het steeds toenemende verkeer. Maar ik geniet als ik samen met mijn vrouw Jeannette met onze, op de werf van Van Goor gebouwde schouw op de Gouwzee zeil en op de achtergrond Monnickendam zie liggen.

Geertrui Sermon-Hortensius

Opwinding heet de tentoonstelling in het Stedelijk Museum in Amsterdam waarmee oud-directeur Rudi Fuchs terugkijkt op zijn werk. Een overzicht van honderd werken, vooral uit de vorige eeuw. Kris kras door elkaar.

Fuchs heeft een belangrijk rol gespeeld bij de opbouw van de kunstcollectie van de grote Nederlandse musea voor moderne kunst. Hij was achtereenvolgens directeur van het Van Abbemuseum in Eindhoven (1975-1987), het Haags Gemeentemuseum (1987-1993) en van het Stedelijk Museum Amsterdam (1993-2003).

Opwinding toont onder meer werk van Georg Baselitz, Jan Dibbets, Tracey Emin, Gilbert & George, Damien Hirst, Jannis Kounellis, Mario Merz, Piet Mondriaan, Bruce Nauman en A.R. Penck. Werk dat Fuchs heeft aangeschaft. De werken hangen en staan kris kras door elkaar, geen chronologie. Want dat zorgt juist voor opwinding, vindt Fuchs. Als werken in elkaars nabijheid hangen, kun je bovendien hun eigenheid beter zien.

*Jannis Kounellis
Senza titolo, 1996*



Dat is Rudi Fuchs. Hij maakte al vroeg in zijn carrière naam met een eigenzinnige manier van tentoonstellen door de verrassende manier waarop hij werk combineert van verschillende kunstenaars en stijlen. De collectie in zijn geheel is belangrijk voor Fuchs. ‘Mijn eerste aankopen in Eindhoven toen waren zulke strakke abstracte werken, van bijvoorbeeld Sol Lewitt en Robert Mangold. Die moest je hebben. Maar niet als trofee, dat heeft mij nooit geïnteresseerd. Bij elke verwerving dacht ik vooral aan het geheel van de collectie. Je overwoog en probeerde je voor te stellen hoe iets nieuws zou uitwerken op het geheel van het ensemble. Anders gezegd: een collectie is ook een verhaal.’

De werken van de tentoonstelling worden begeleid door een kaartje met uitsluitend de naam van de kunstenaar en de datum. Dat is bewust. Fuchs: ‘Je denkt dat je al die informatie nodig hebt, maar die titelkaartjes leiden alleen maar tot tunnelvisie. De meeste mensen lezen die eerst en gaan dan naar het werk kijken of het klopt. Vreemd toch eigenlijk? Als mensen lezen dat een schilderij van Rob Birza Maanmannen heet, dan denken ze: inderdaad, die figuren lijken op maanmannetjes. En klaar ben je met denken. Maar als jij er zeemeerminnen in wilt zien? Misschien zie je er je schoonmoeder in. Daar moet je volkomen vrij in zijn. Zelf kijken, zonder inkleuring vooraf, is erg belangrijk. En als je zonder titel kijkt, ontdek je namelijk veel meer dingen.



Georg Baselitz
Fingermalerei, Akt, 1972

Probeer bijvoorbeeld te ontdekken in welke volgorde de kunstenaar te werk is gegaan. Echt, je hebt de titels niet nodig. Bovendien: de helft van de kunstwerken hier heet ‘zonder titel’, dus zo’n gemis is het niet.’ De tentoonstelling bevat prachtige werken. Maar zorgt het ook voor de opwinding die Fuchs belooft? Dat zal per persoon afhankelijk zijn. Ik miste juist de samenhang. Je gaat daardoor wel elk werk afzonderlijk bekijken. Fuchs heeft gelijk: je ziet de eigenheid. Maar de collectie als verhaal waar hij zo hoog over opgeeft, is daardoor minder duidelijk. Dat verhaal zal er wel zijn, maar je ziet vooral dat Fuchs mooie werken heeft aangekocht, niet waarom. De functie van een museumdirecteur is ook duidelijker en die functie mis ik in de tentoonstelling.

Opwinding is te zien tot en met 2 oktober in het Stedelijk Museum Amsterdam

Julian Schnabel: The Unexpected Death of Blinky Palermo in the Tropics, 1981



Kruiswoordfilippine

Vul de woorden in volgens de omschrijving en vul de gevonden letters in de juiste vakjes van de hulpbalk. Als je de puzzel goed oplost, lees je een spreuk.

1	19	27	3	20		6		14		4	22			23	9	21
2	22		16	11			19	24	15		22	13	14	17	19	
3		27	17		2	5	13		18	16	18	26	9		10	
4		11	26	25		13	18	17		13	19		13	14	17	20
5		23		25	16	1	18		1	14	18	4			12	14
6	9		7		24	19		19	10		10	8		7	8	21
7	22		16		26	27	20	3	22	6			4		26	8
8	14		15	11	13		17	21	9		1	12	20		4	1
9	19	8	24		15	23		5	22			23		12	6	24
10	3		2		16	22	13	1	3	23	14			12	10	24
11		16	20			11	2	25	26		24		6	21	4	
12			7		5	9	19	8	5	25		23	25		23	17
13	9			21	26	3			2	21	10	8	15	4		

1	2		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12		13	14
	15	16	17		18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	

- | | | |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 1 ongeluk | 10 inscriptie | 19 slaappleats van een kat |
| 2 zonder beweging | 11 babbelaar | 20 zoekend rondgrijpen |
| 3 wegneming van spanning | 12 letsel | 21 boodschappen doen |
| 4 plezierig | 13 luchtstroom in de dampkring | 22 verenigingsgeld |
| 5 in de open lucht | 14 opnieuw gebouwd | 23 atletiekschoenen |
| 6 de Franse taal in België | 15 plaats in Engeland | 24 zetel op een rijdier |
| 7 schreeuwen | 16 onrustig gedraai | 25 computeruitvoer |
| 8 opschrijfboek | 17 musicienne | 26 emotionele spanning |
| 9 naïviteit | 18 evenzo | |

Naam :

Adres :

Oplossing :

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



Servicepagina

Activiteiten van de Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Activiteiten

Iedere donderdag zowel handenarbeid als spelletjes (o.a. kaarten, sjoelen, rummikuppen). Het zijn slechts enkele van de activiteiten die op donderdagmiddag vanaf 14.00 uur plaatsvinden in de recreatiezaal van Eveen Swaensborch. Op vrijdagochtend koersballen vanaf 10.30 uur. Ouderen uit Monnickendam treffen elkaar, drinken koffie of thee en vermaken zich.

Inlichtingen: Dina de Vries, tel. 651813.

ZondagMiddagPodium

De SGOM en Eveen/Swaensborch organiseren al enkele jaren optredens van diverse artiesten, die plaatsvinden in het atrium van Swaensborch. Het programma vindt u in de huis-aan-huisbladen en in Monnickendam Plus.

Klussendienst

U wilt een fotolijstje ophangen, een lamp verhangen, een plankje timmeren? Voor kleine huiselijke karweitjes is er de Klussendienst. Het is een service van ouderen door ouderen. De Klussendienst verbouwt niet uw hele huis, maar helpt u wel uit de nood. Tegen een kleine vergoeding.

Inlichtingen: Jaap Imming, tel. 652498 b.g.g. Siem Koerse, tel. 651966.



Alarmering

Ouderen die het niet prettig vinden om in geval van nood uitsluitend van de telefoon afhankelijk te zijn, kunnen zich opgeven voor personenalarmering. Een klein apparaatje dat u om uw hals hangt, zorgt ervoor dat er bij noodgevallen met een druk op de knop iemand kunt waarschuwen.

Inlichtingen: Ton Louwers, tel. 653396.

Wandelen en bezoeken

Vrijwilligers van de SGOM bezoeken regelmatig ouderen die daar prijs op stellen. Ze komen langs voor een kopje thee en een praatje en maken bijvoorbeeld een wandelingetje. Wie graag af en toe bezoek krijgt van onze vrijwilligers, kan zich vrijblijvend aanmelden.

Inlichtingen: Dina de Vries, tel. 651813.

Uitstapjes

De SGOM organiseert uitstapjes, bijvoorbeeld een ochtend/middag winkelen. De uitstapjes worden aangekondigd in de huis-aan-huisbladen. Ideeën zijn altijd welkom.

Inlichtingen: Dina de Vries, tel. 651813.

Maaltijdvoorziening

Ouderen die niet meer voor zichzelf kunnen of willen koken, kunnen gebruik maken van de Maaltijdvoorziening. De maaltijden worden iedere week afgeleverd. U kunt ze in de diepvries bewaren en in de magnetron opwarmen. Vrieskist en magnetron kunt u huren.

Inlichtingen: Ton Louwers, tel. 653396.



Zuiderzeekoor

Ouderen van Monnickendam die willen zingen, zijn van harte welkom bij het Zuiderzeekoor. De repetitie vindt iedere vrijdagmiddag plaats van 14.00 tot 15.00 uur in de Opstandingskerk aan de Graaf Willemlaan te Monnickendam. Het Zuiderzeekoor kan nieuwe koorleden goed gebruiken.

Inlichtingen: mw. N. Pronk tel. 651952 en I. Roos tel. 653793.

Vakantieweek

De SGOM organiseert al jaren de inmiddels beroemde vakantieweek voor ouderen die niet zelfstandig op vakantie willen of kunnen. Ondersteund door een aantal vrijwilligers van de SGOM gaan zij er iedere zomer een week tussenuit.

Inlichtingen: Irma Sprokkreeff, tel. 651965.

Seniorenvierdaagse

Iedere zomer wordt een seniorenvierdaagse georganiseerd. Voor wandelaars, al dan niet met rollators en rolstoelgebruikers. De afstand is ongeveer 3 km. per dag. Er wordt gewandeld in kernen van Waterland.

Inlichtingen: Dina de Vries, tel. 651813.

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!



Love After Love

Love after Love

*The time will come
when, with elation
you will greet yourself arriving
at your own door, in your own mirror
and each will smile at the other's welcome,
and say, sit here. Eat.*

*You will love again the stranger
who was your self.*

Give wine. Give bread.

*Give back your heart to itself,
to the stranger who has loved you
all your life, whom you ignored
for another, who knows you by heart.*

*Take down the love letters from the book-
shelf,
the photographs, the desperate notes,
peel your own image from the mirror.*

Sit.

Feast on your life.

Derek Walcott

*De tijd zal komen
dat je, verrukt
jezelf groet thuiskomend
bij je eigen deur, in je eigen spiegel
en elk zal glimlachen om elkanders welkom,
en zeggen, zit hier. Eat.*

*Je zult de vreemde weer liefhebben
die jezelf was.*

Geef wijn. Geef brood.

*Geef je hart terug aan zichzelf,
aan de vreemde die van je hield,
heel je leven, die jij negeerde
als een ander, die jou van harte kent.*

*Haal de liefdesbrieven van de plank
de foto's, de wanhopige notities,
peel je beeld af van de spiegel.*

Zit.

Vier je leven!

Derek Walcott

Geanonimiseerde adresgegevens worden verstrekt door de gemeente.
Als u niet wilt dat uw adres wordt verstrekt, kunt u contact opnemen met de gemeente.

Seniorenvierdaagse 2016



Redactie:
Irma Sprokkreeff
Dina de Vries
Astrid van de Weijenberg
Reggie Conté (eindredactie)

Medewerkers:
Geertrui Sermon
Wim Huijskens
Nard Jansen
Gerda Weverink

Tekeningen:
Dina de Vries
Johan Horjus

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

*Foto's achterzijde: Seniorenvierdaagse
en Koningsdag 2016*

Website: www.sgom.nl

