



September 2020, 33e jaargang, nummer 97

# Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

*Plus*  
**Plus**

**Digitaal communiceren**

**Het monster van Monnickendam**

**Wie was Cornelis Dirkszoon**





Bloemrijke zomerimpressie van Nico Oussoren

<i>Inhoud</i>	
voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
straatnamen	5
column: zoledroninezuur	6
senioren songfestival 2020 afgelast	7
activiteiten die de sgom organiseert in swaensborch	7
handwerkcafé in de bolder creatief	8
literatuur plus	9
het monster van monnickendam	10
zorg voor waterland vertelt...	12
waterlands 60-plussers in beweging met de beweegtasjes	14
communiceren via de smartphone, tablet en computer: hoe doe je dat en wat is er allemaal?	16
recepten met tomaat	17
puzzel	18
waarin is de sgom actief	19
gedicht	20
colofon	22
	23
<i>Foto op de voorkant: Geertrui Sermon</i>	



## Voorwoord

We hadden gelukkig een voorjaar met prachtig weer. Wat fijn was, omdat we door corona in een bijna lockdown zaten en dus nog wel in de tuin van de zon konden genieten of een wandelingetje konden maken. In Swaensborch wordt het voor de bewoners gelukkig ook iets gezelliger, omdat er weer wat meer mensen op bezoek mogen komen. Maar als ik dit schrijf zijn er nog steeds geen activiteiten voor mensen van buiten het verzorgingshuis.

Door de lockdown mist u ook een verslag van activiteiten die de SGOM organiseert, zoals een wandeling door Monnickendam en een uitstapje naar een museum of iets dergelijks.

Wat u wel vindt is een verhaal, uitleg over een straatnaam, de column van Ate Vegter, Zorg voor Waterland vertelt, creatief, een puzzel, een recept, mogelijkheden van mobiel communiceren..... Hiermee heeft de redactie ook gewerkt, door via beeldbellen een vergadering te houden. Genoeg dus om er weer even bij te gaan zitten.

De oplossing van de puzzel van het aprilblad is: Graaf van Egmond.  
De winnaar is dhr. of mw. T.Ras.  
De bloemen komen naar u toe.

Veel leesplezier gewenst.

Dina de Vries



De oplossing van de april-puzzel is:

***Graaf van Egmond***



Winnaar:

*T. Ras*

Gefeliciteerd!

## Vanuit het bestuur

In het vorige blad van MonnickendamPlus (april 2020) was nog niet bekend of de verspreiding van het coronavirus op redelijk korte termijn tot stilstand kon worden gebracht. We kunnen nu constateren dat dit, wat Nederland betreft, vrij goed is gelukt. Na enkele maanden van een soort intelligente lockdown en onzekerheid mogen we ons weer wat meer bewegen en in elkaars nabijheid komen, hoewel de anderhalve meter-maatregel in een aantal gevallen nog steeds bestaat. We konden deze zomer zelfs weer (beperkt) op vakantie gaan, terwijl elders in de wereld het aantal besmettingen elke dag toenam. Ondanks de beperkingen en onzekerheden hoop ik dat u van de vakantieperiode heeft kunnen genieten.

Op het moment dat ik dit schrijf is nog onbekend of in ons land weer een opleving van het virus plaatsvindt of zal plaatsvinden. Los van de vraag of het virus weer actief wordt of dat sprake is van een periode dat het virus zich rustig houdt, blijft het belangrijk om aan het leven inhoud te geven.

Sinds de (eerste) uitbraak van het virus zijn we immers al wel weer een half jaar verder en dus ook een half jaar ouder geworden. Ook al zal het knuffelen met de kleinkinderen niet altijd mogelijk zijn, het is wel belangrijk om een zo goed mogelijk contact met de kinderen en kleinkinderen te onderhouden. Omgekeerd geldt dit natuurlijk ook. Het is belangrijk dat er aandacht aan de ouderen wordt besteed, want de tijd staat niet stil maar schrijdt voort en die is niet in te halen.

Hoewel inmiddels verschillende bijeenkomsten en evenementen onder beperkingen weer zijn toegestaan, is het voor de SGOM nog geen optie om samenkomsten en uitjes te plannen. Ook de viering van de Dag van de Ouderen kan niet doorgaan. Dat is helaas niet anders. Zodra dat wel mogelijk en verantwoord is, nemen we de draad weer op en hoort u van ons.

Ik hoop dat u intussen kunt genieten van de natuur die ook in de herfst heel mooi is. De bladeren aan bomen en struiken kleuren prachtig. De SGOM wenst u in alle opzichten een goed najaar toe.

Wim van Luipen  
Voorzitter SGOM



## Straatnamen

### De verklaring van straatnamen in Monnickendam.

In de wijk Markgouw zijn bij de aanleg vanaf 1962 de straten en lanen vernoemd naar historische figuren uit de Monnickendamse geschiedenis. Wie waren dat?

#### Cornelis Dirkszlaan

Als admiraal van de vloot, die in 1573 op de Zuiderzee de Spanjaarden verslaat, is Cornelis Dirksz een van Monnickendams grootste helden. Hij woont vanaf 1561 aan de Grote Noord. Hij is al op vrij jonge leeftijd zeeman en maakt snel carrière.

In 1572 wordt Cornelis Dirksz benoemd tot equipagemeester en belast met het uitrusten van door Monnickendam aan de geuzen te leveren oorlogsschepen. In augustus 1572 volgt zijn benoeming tot burgemeester. Hij neemt in 1573 vrijwel zeker deel aan de gevechten op de Diemerzeedijk in een poging het belegerde Haarlem te ontzetten. Als benoemd admiraal van de geuzenvloot, moet hij het opnemen tegen de scheepsmacht onder het bevel van de graaf van Bossu en die wordt uitgerust in het dan Spaansgezinde Amsterdam. Bossu's vlaggenschip is de Inquisitie, vernoemd naar de rechtbank die protestanten vervolgde.

Op 5 en 6 oktober 1573 komt het tot een treffen met de geuzenvloot ten oosten van Marken. De strijd is onbeslist, aan beide zijden vallen veel slachtoffers. Na enkele dagen draait op zondag 11 oktober de wind in een voor de Opstandelingen gunstige richting. Met zijn vlaggenschip de Een-

dracht gaat Cornelis Dirkszoon de strijd aan met de Inquisitie van Bossu. Bij Wijdenes raakte Bossu's schip aan de grond. Geuzen klimmen bij de Inquisitie aan boord en één van hen, Jan Haring, weet in de mast te klimmen, Bossu's admiraalsvlag los te snijden en de vlag van de Prins van Oranje te hijsen. Als hij weer naar beneden klimt wordt Jan door een kogel getroffen en valt hij dood in zee. Op de Spaanse vloot is de verwarring nu compleet en de ene kapitein na de andere slaat op de vlucht. Aan boord van de Inquisitie wordt nog tot de volgende dag doorgevochten maar uiteindelijk rest Bossu niets anders dan zich over te geven. De watergeuzen hebben een klinkende overwinning behaald.

Ook in de jaren daarna was Cornelis Dirksz bij diverse acties betrokken. In juli 1585 overleed hij. Dirkszoon ligt begraven in de Grote Kerk van Monnickendam. Zijn grafsteen ligt in het apsis, voor de helft onder het kooromgang.

Het Fort Dirks Admiraal bij Den Helder is naar hem genoemd. Dirkszoon had de bijnaam "Poppedamme"; zijn nakomelingen zouden als verwijzing naar hun beroemde voorvader de familienaam "Admiraal" aannemen. Een van zijn nakomelingen, Elizabeth Admiraal, liet in 1792 in Buiksloot een krijtmolen bouwen, die tot op de dag van vandaag D'Admiraal heet.

Bron: Een straatje om in Monnickendam 2013 (Vereniging Oud Monnickendam)



## Column

### Zoledroninezuur

Sinds een tijdje krijg ik elke maand een infuus toegediend door Erno van Dam, werkzaam voor het herstel van de verkanke-rende medemens. Het is altijd een gezellig moment van de maand en de toediening van het infuus is een ritueel met veel interes-sante aspecten, waarover ik niet te veel zal uitweiden, want laatst zei een collega tegen mij op een vriendelijke, maar ook verwon-derde toon: ‘Jij vindt alles interessant,’; dat kan natuurlijk niet de bedoeling zijn want dan devalueert zo’n begrip met de dag. Zo’n infuus kan ik iedereen aanraden, maar de telefonistes van Sanatheek denken daar heel anders over. Zij bellen een paar da-gen van tevoren met de aanzegging dat het pakje eraan komt. Erno mag het niet zelf meenemen, want dan krijg je misschien zomaar het verkeerde infuus toegediend. De eerste keer belt een aardig meisje, maar de tweede keer is het een degelijke dame die mij wel even zal vertellen hoe en wat: Wanneer schikt het u, meneer Vegter?’ ‘O, dat maakt niet uit, ik ben de hele week thuis.’ Maar wanneer wilt u dat het bezorgd wordt, want u moet er wel voor tekenen.’ ‘O, dat is prima, maar anders leggen ze het wel in de buitenkast, die staat ervoor.’ ‘Nee meneer Vegter, dat mag absoluut niet. Het moet persoonlijk aan u overhandigd wor-den en u moet er zelf voor tekenen, zodat het niet in verkeerde handen komt.’ Ik stel mij van alles voor bij die verkeerde handen die dan van alles zullen uithalen met mijn infuus. Het lijkt mij een vergezocht pro-bleem, maar mevrouw de sergeant denkt daar heel anders over: ‘Als dat werkelijk zo is, meneer Vegter, dan moet ik daar wel

werk van maken, want dan moeten we de bezorger daar op aanspreken.’ O Jezus, nu heb ik zomaar iemand in de problemen gebracht met mijn geleuter. Ik moet alles ontkennen: ‘Nee, ik bedoel dat gebeurt wel met andere pakjes, maar het infuus heb ik altijd zelf aangenomen en ervoor getekend natuurlijk. Dat spreekt vanzelf. ‘O, dan is het goed meneer Vegter, wanneer schikt het u?’ Nu zijn we terug bij af. ‘Wanneer komt Erno?’ ‘Wie is Erno, meneer Vegter, als ik vragen mag?’ Dat is degene die het infuus aanlegt, mevrouw.’ Ik durf haar nog geen mevrouw Sergeant te noemen. ‘O ja, dat is meneer Van Dam meneer Vegter en die komt dinsdag om tien uur.’ ‘Doet u maar maandag.’ ‘Prima, meneer Vegter, hoe laat had u gedacht?’ ‘Tien uur, mevrouw.’ Deze aanpak werkt beter. ‘Dank u wel, meneer Vegter. Zorgt u dan wel dat u thuis bent.’ Ik zucht nog maar eens hoorbaar. ‘Dat zal zeker en vast gebeuren, mevrouw. Ik geef mijzelf huisarrest.’ Ze lacht nu tot mijn ver-bazing, ik had eigenlijk niet meer op humor gerekend: ‘Dat lijkt mij verstandig, meneer Vegter, hinnikt ze, ‘dan wens ik u nog een fijne dag, meneer Vegter!’ ‘Dan wens ik u van harte hetzelfde mevrouw Sergeant.’ Klik. Als ik nog één keer meneer Vegter hoor...

Vanmorgen om tien uur klingelt de bel. Ik sta onder de douche. Ik hoor Lief naar de achterdeur lopen en een aanpakgesprekje voeren. Dan roept ze naar boven: ‘Ate, wat is Sanatheek?’ ‘Dat is het infuus voor morgen.’ ‘O, oké.’ Ik hoef er toch niet zelf voor te tekenen. Laat mevrouw Sergeant het maar niet horen.

Ate Vegter

### Senioren Songfestival 2020 afgelast



De Lex Wiertz wisseltrofee mag nog een jaartje pronken in Zunderdorp bij de win-naar van 2018 en 2019; de heer Rob den Hartog.

Met pijn in ons hart hebben wij, in samen-spraak met EVEAN-Swaensborch, helaas moeten besluiten om het Senioren Song-festival Waterland op 8 november 2020 te annuleren ten gevolge van de coronacrisis. Hoewel nu nog niet duidelijk is welke coronamaatregelen er in november van kracht zijn, is al wel duidelijk dat de 1,5 m verordening dan nog geldt. Met normaal 20 deelnemers en 120 bezoekers, zouden wij velen moeten teleurstellen.

Hoe graag wij ook uitkijken naar een zon-dag vol muziek en vrolijkheid na de afgelo-pen ingrijpende maanden, moeten wij ook de gezondheid van kandidaten en publiek in acht nemen.

Van dichtbij hebben wij ervaren hoe gena-deloos het Corona virus heeft toegeslagen door het verlies van 2 van onze jarenlange vaste vrijwilligers, Ans en Jaap Imming. Wij kijken uit naar 2021 om deze 22e editie van het Senioren Songfestival te mogen or-ganiseren en een ieder in goede gezondheid te mogen begroeten.

Namens het bestuur van Stichting Uit de Kunst/Verenigingsgebouw,

Nella Roffelsen-Kelder, secretaris  
Hans Broeren, voorzitter  
Ton Louwers  
Annie Overman

### Activiteiten die de SGOM organiseert in Swaensborch

Helaas kan de SGOM nog geen acti-viteiten in Swaensborch organiseren. Vanaf 1 september zijn er gelukkig wel al activiteiten voor bewoners, maar nog niet voor ouderen van buiten Swaensborch. Hoelang dat duurt, is nog niet bekend. Wanneer dat weer mogelijk is, hoort u het via de media.

MAANDAG 11.00-14.00 UUR  
**HANDWERKCAFÉ** START 31 AUG



Handwerken is weer helemaal terug van weggeweest! In het Handwerkcafé komen jong en oud samen om te handwerken met wol en textiel. Tijdens het café kun je vragen stellen, patronen en tips uitwisselen. Technieken delen en van elkaar leren. De bar is geopend voor een kopje koffie of thee. Gezellig samen aan de slag gaan.

Iedereen is welkom: van beginner tot gevorderde handwerker. Aanmelden hoeft niet, loop gewoon eens binnen. We hebben een aantal materialen en een paar naaimachines die u kunt gebruiken, maar natuurlijk mag u ook eigen materialen meenemen. Deelname is GRATIS!



T SPIL 1 | 1141 SB MONNICKENDAM | WWW.DEBOLDER.COM | INFO@DEBOLDER.COM | 0299 650560



Creatief

### Geurzakje

Heeft u ook lavendel in de tuin staan? Hij raakt uitgebloeid, maar ruikt nog heerlijk. Dus is dit een idee om de lavendelgeur naar binnen te halen.

U heeft nodig:

- Een stukje vitrage of katoen van + 20 bij 30 cm.
- Stukjes kant en/of lint,
- Gedroogde lavendelbloemetjes,
- En een toefje lavendel voor evt. erop.



Naai het lint en/of kant op de brede zijde van de stof.

Zoom de bovenkant om.

Vouw de stof dubbel met het lint en/of kant aan de binnenzijde tegen elkaar.

Naai de zij- en onderkant dicht en draai het zakje om.

Doe de lavendel erin en knoop het zakje dicht met evt. het toefje lavendel ertussen.

Veel succes,

Dina de Vries



## Literatuur plus

### “De Pest” en Covid-19 of kroniek van een lezer

In 1947 publiceerde de Franse filosoof, toneel- en romanschrijver Albert Camus zijn roman “La Peste”. In 1957 ontving hij de Nobelprijs voor literatuur. In datzelfde jaar lag een deel van mijn klas, ook ikzelf, 17 jaar, enkele dagen met A-griep in bed. Mijn vrouw, toen 14 jaar, raakte als enige van haar gezin niet met het virus besmet. In 1960 kwam Camus bij een auto-ongeluk



om het leven, 47 jaar oud, nauwelijks ouder dan mijn moeder, nauwelijks jonger dan mijn vader toen. Alle drie moeten ze de Spaanse griep (1918-1920) hebben meegemaakt. Mijn ouders heb ik er nooit iets over horen vertellen. Misschien waren zij toen te jong om er eigen herinnering aan te hebben. Misschien waren er in hun directe

familie geen slachtoffers van deze dodelijke griep te betreuren geweest, waardoor de herinnering aan deze ernstige besmetting (een wereldwijde pandemie) geen aan mij overgeleverd verhaal is geworden. Maar voor mijn vrouw bijvoorbeeld nog wel, als van horen zeggen: dat haar grootvader de Spaanse griep had overleefd.

Vanaf de jaren tachtig van de vorige eeuw nam de bioindustrie en de luchtvervuiling enorm toe. Uitbraken van besmettelijke ziekten onder het (pluim)vee noopten regelmatig tot het ‘ruimen’ van, opgeteld, miljoenen dieren. Toch bleef onze overheid grootschaligheid en uitbreiding van de vee-stapel stimuleren, ondanks waarschuwingen van virologen voor virussen die van dier op mens en vervolgens van mens op mens overgedragen konden worden. Schrijnend voorbeeld van zo’n zoönose was bijvoorbeeld de uitbraak van het aidsvirus waartegen nog altijd geen vaccin is gevonden. Schrijnend voorbeeld was de onder geiten uitgebroken zogeheten Q-koorts die ook op mensen oversprong, met doden en levenslang zieke mensen tot gevolg. De geiten werden geruimd en gecompenseerd, zodat de boeren weer opnieuw konden beginnen. De ‘geruimde’ mensen werden vergeten, de levenslang door de ziekte getroffen mensen langdurig genegeerd. Uitbraak en ellende bleef immers plaatselijk beperkt. Geen paniek dus, dacht wellicht de overheid, in tegenstelling tot het rampjaar 2020, waarin we, naast andere wereldwijd bijna onoplosbare problemen, Covid-19 en zijn dramatische gevolgen proberen te temmen en ons nu ook de roman van Camus herinneren.

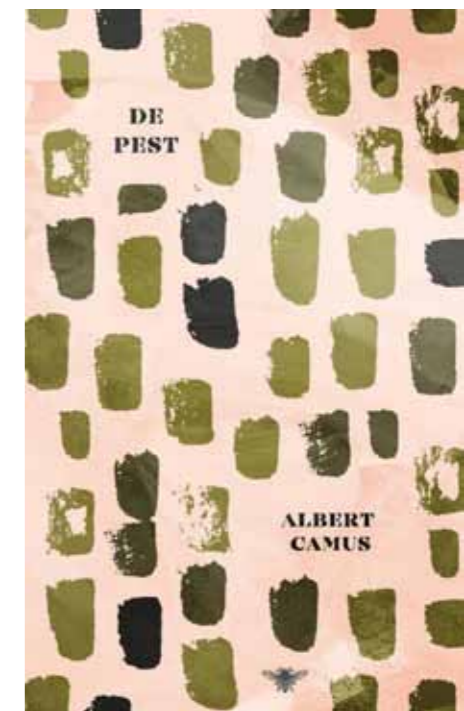
Waarom deze kroniek van een lezer?

Het begin van het verhaal van Camus lijkt een soort proloog, waarin wordt aangekondigd dat de lezer een historisch verslag van gebeurtenissen kan verwachten in de

vorm van een kroniek. Een kroniek is een terugblik van een verteller op gebeurtenissen die berusten op wat hijzelf en met hem dierbaren en vrienden hebben meegemaakt, op wat ooggetuigen hem hebben verteld, op geschreven bronnen die hij heeft kunnen raadplegen en hoe hij deze informatie naar eigen smaak gebruikt. Mijn eigen inbreng in deze bespreking is ook een soort kroniek, een historische terugblik die gebruik maakt van autobiografische gegevens, van “van horen zeggen”, van na te trekken tijdsperiodes en jaartallen, van geschreven bronnen en hoe voor deze lezer de ene kroniek met de andere verweven raakt.

#### Overeenkomst

Natuurlijk is de bedoelde overeenkomst een beperkte, want het zou uitermate ijdel en lachwekkend van mij zijn een literair-metaforisch meesterwerk inhoudelijk en stilistisch gelijk te willen stellen aan mijn kroniekje. Ik beoog ermee te willen vertellen hoe een verhaal je eigen levensverhaal kan beïnvloeden. De verhaalelementen verschillen van elkaar, maar niet wat in de kern gezegd wil zijn. Het ene verhaal wordt in bijna van alle historische tijden, dus ‘tijdloos’, het andere in een zeer bepaalde tijdsperiode verteld. Het van-alle-tijden-verhaal onthult de strekking, het in tijd bepaalde verhaal herkent de strekking. Het lijkt wel of het verhaal van “De Pest”, naast een zeer aannemelijke beschrijving van een pestuitbraak en wat erop volgt, ons lezers ook iets universeel menselijks te zeggen heeft: we treffen ons aan in een wereld van lijden en dood en we weten niet wat er de zin van is. Is leven dan een straf? Geen van de personages, behalve wellicht pater Paneloux in een middeleeuws aandoende preek, heeft het over straf. Niemand is schuldig noch aan de pest noch aan onze condition humaine. En zelfs Paneloux vraagt zich tenslotte, tot verontwaardiging van Rieux,



af: “Maar misschien moeten we houden van wat we niet begrijpen.” Waarop de dokter antwoordt dat hij een andere opvatting van liefde heeft.

In de roman wordt het zoontje van de heer en mevrouw Othon dodelijk ziek en moet worden opgenomen, terwijl zijn ouders elders in quarantaine moeten. Het jongetje sterft zonder de liefdevolle nabijheid van zijn ouders en lijdt zo hartverscheurend, dat het zelfs de anders zo rustige dokter Rieux te veel wordt. De scene is niet zonder emotie te lezen en zeker niet met volstrekt van de buitenwereld afgesloten verzorgingstehuizen of een angstaanjagend ongewoon toenemend aantal stervenden voor ogen.

De eigenlijke verteller van deze kroniek in romanvorm is Camus zelf, die mij een door mij herkend mens- en wereldbeeld aanbiedt. En ook ik ben de verteller van mijn kroniekje, die dit mens/wereldbeeld en de gevolgen van Covid-19 in de herlezen roman weerspiegeld zag. Nooit zou ik dit in 1965 in dezelfde mate gezien kunnen hebben.

Wim Huijskens (8-7-2020)

## Het Monster van Monnickendam

Jan Pieter had de hele nacht slecht geslapen en verschillende keren de dekens van zich afgegooid.

Hij ging op de rand van het bed zitten en flarden van dromen kwamen weer even terug. Iets met donker water en “de lelijke botter” zoals iedereen zijn geliefde botter noemden. Gewoon de “Greetje” heette de botter, genoemd naar zijn grootmoeder. Hij trok zijn kleding aan en keek even achter zich, daar lag zijn vrouw Jannie nog heerlijk te slapen. Beneden propte hij vlug een botterham in zijn mond en nam een slok water. Hij moest en zou naar de haven en zijn botter om te kijken of alles goed was. Buiten was het nog donker al gloorde in de verte boven Marken al een klein streepje licht. Jan Pieter duwde zijn kin diep in de kraag en huiverde, het was kouder dan hij verwachtte. Aangekomen bij de haven heerste een kalme stilte, alle bidders en andere schepen dobberden rustig op het kabbelende water. Hij keek eens goed naar zijn “Greetje” en bromde “jij bent helemaal niet lelijk meid, je bent hartstikke mooi”. Hij klom aan boord en maakte een rondje op het schip. Binnen in de kajuit leek alles in orde, bovenop het dek ook, hij keek eens naar de top van de mast en zag ook niets bijzonders.

Opeens hoorde hij een zoemend geluid. Het leek uit het water te komen. Jan Pieter keek voorzichtig over de rand van de botter in het water. Niets... Een paar minuten later hoorde hij het zoemende geluid weer. Nu ging Jan Pieter op zijn knieën en keek weer naar beneden. Daar dacht hij, daar vlakbij de boot kwam het geluid vandaan. Nog dichterbog hij zich over de rand. Nu verschenen er belletjes die een lang spoor in het water maakte. Steeds sneller heen en weer. Tot

er opeens een soort draaikolk ontstond. Het leek of het water zich opende. Jan Pieter voelde zijn haren recht over eind staan. Hij keek om zich heen om te zien of er geen mensen op de kade waren die het verschijnsel ook zagen. Toen hij weer terugkeek gebeurde het...

Jannie werd wakker en voelde naast zich naar Jan Pieter. Hé, hij is zeker al op, dacht zij. Maar vlug nu opstaan en lekker ontbijten en dan naar de kerk. Het beloofde een mooie dag te worden en misschien konden zij ‘s middags een fietstochtje maken naar Broek in Waterland waar haar ouders woonden. Beneden gekomen trof zij een lege kamer aan en zag dat de jas van Jan Pieter niet aan de deur hing. Hij is vast even bij “de lelijke botter” kijken of alles er goed bij ligt. Dat deed hij elke dag wel even. Tegen negenen was Jan Pieter nog niet terug en Jannie begon zich zorgen te maken. Waar zou hij toch uithangen. Om tien uur zou de kerk aangaan en tegen die tijd had Jannie alle burens al gevraagd of zij Jan Pieter hadden gezien. Om 12 uur wist heel Monnickendam dat Jan Pieter was vermist en waren groepjes mannen overal aan het zoeken. Om één uur rende de buurjongen hijgend het huisje van Jannie binnen. “Jannie je moet onmiddellijk naar de haven komen, er is daar iets aan de hand” riep de jongen. Jannie rende op haar sloffen met de buurjongen en een buurvrouw naar de haven. Daar stond een grote groep mensen naar het water te kijken en wijzen. Toen Jannie eraan kwam maakten zij onmiddellijk plaats voor haar. Zij klom op de botter en keek naar waar er geweest werd. Opeens kwam er iets boven drijven. Eén van de bidderschippers haalde liggend

het voorwerp uit het water. Een kreet van afschuw klonk door de menigte. Het was de klomp van Jan Pieter. En uit de klomp was een groot stuk gebeten.

Jannie zat aan de tafel wat verstelwerk te doen en dacht na wat er gebeurd was die verschrikkelijke middag. Het was alweer een jaar geleden en de dagen leken als één dag aaneengeklonken. Het hele stadje was uitgelopen en de politie en brandweer hadden de hele haven van voor naar achteren gedregd. Maar niets, helemaal niets was tevoorschijn gekomen. Ja, een paar grote boomtakken, een voorwiel van een fiets en een oude versleten schoen vol met modder. De dagen daarna voeren de schippers met hun bidders over de Gouwezee en tuurden over het water of zij iets van het monster of Jan Pieter konden zien. In het huisje in de Griet Scheeljannesteeg liep het elke dag vol volk. Iedereen kwam even langs om medeleven te betuigen en vaak namen mensen ook wat te eten mee.



Grietje van de bakker nam elke week een lekker gebakken appeltaart mee of heerlijk vers brood. Gerrit van de rokerij kwam vaak langs met een gerookte paling of makreel. Hij stond dan heel verlegen met zijn pet in zijn handen en zei: “Hier net vers gerookt, is heel goed voor je, je moet goed blijven eten hoor”. Ook de dominee kwam geregeld langs om samen te bidden voor de terugkomst van Jan Pieter en hij hield ook een kleine gedenkdienst in de kerk. Zij vond al die aandacht wel fijn want dan kon zij even haar gedachten van Jan Pieter afhouden. Elke nacht lag zij wakker en dacht waar ben je nu man, waar ben je nu. De botter schippers hielden keurig “de lelijke botter” netjes en af en toe kreeg de botter ook een likje verf. Buurvrouw Alie kwam langs om Jannie op te halen. Samen zouden zij naar de markt in Purmerend gaan en daarna nog even langs een vriendin, die daar na haar huwelijk met een boer in de Purmer woonde. Net toen zij de fietsen uit het hok hadden gehaald kwam

Klaas de buurjongen hijgend aanrennen. “Jannie, Jannie” hij begon te stotteren. “Je moet komen naar de haven”. “Waarom”, antwoordde zij verbaasd. “Je moet, je moet, het monster, Jan Pieter” meer kwam er niet uit. Jannie gooide haar fiets neer en rende zo snel als zij kon naar de haven.

Daar aangekomen zag zij op de voorplecht haar man zitten. Helemaal nat en met kroos in zijn haren. Van schrik viel die arme Jannie flauw. Toen zij weer bijkwam stond er een grote kring om haar heen en Jan Pieter.

## Vervolg *Het monster van Monnickendam*

Hij nam haar in zijn armen en zei “Kom we gaan naar huis”. Thuis aangekomen deed hij de deur achter zich dicht.

Inmiddels was het nieuws dat Jan Pieter als een mirakel weer boven water was gekomen heel Monnickendam door gegaan. Het kleine steegje zag zwart van de mensen die samendrongen voor de deur van het stel. Opeens ging de deur open en konden de mensen naar binnen kijken. Daar zat Jan Pieter naast de tafel tevreden een pijp te roken. Iedereen riep: “waar was je, wat is er gebeurd”. Ook de lokale pers was inmiddels gearriveerd en maakte in de deuropening foto’s van dat wonder. De deftige persman zei: “Zeg kerel vertel ons eens iets”, Jan Pieter keek de man aan en stak zijn hand in zijn zak en haalde die toen weer tevoorschijn. Uit de menigte klonken kreten van verbazing toen hij zijn hand opende en alle schelpen toonden. Toen sprak hij de menigte toe: “Beste mensen, het is een mirakel dat ik hier weer ben en ik waarschuw jullie voor het monster van Monnickendam”. Toen stond hij op en deed de deur dicht met de woorden: “Jannie en ik gaan naar boven want wij hebben veel tijd in te halen”

Niemand heeft ooit het monster van Monnickendam gezien, alleen Jan Pieter en die hield zijn kaken stijf op elkaar. Soms bij een bepaalde wind hoorden mensen zoevende geluiden uit de haven komen. Dat was voor iedereen het sein om zo snel mogelijk huiswaarts te gaan. Want niemand maar dan ook niemand wilde het monster van Monnickendam ontmoeten.

Geertrui Sermon

## *‘Zorg voor Waterland’ vertelt...*

*Een vaste rubriek waarin de wijkverpleegkundigen van ‘Zorg voor Waterland’ u mogen vertellen wat zij tegen komen. Verhalen, ervaringen, tips, uitdagingen, weetjes, alles om u zo prettig en gezond mogelijk oud(er) te laten worden!*



Daar zijn we weer – kent u ons al/nog? De wijkverpleegkundigen van de drie grote thuiszorgorganisaties van gemeente Waterland: Buurtzorg, Evean en De Zorgcirkel.

Corona tijd... 1,5 meter maatschappij... Pandemie... Samenscholing... Social Distancing... Crisis beheersing... Groepsimmuniteit... Hoestschaamte... Intelligente lockdown... Er zijn de afgelopen maanden heel wat nieuwe begrippen bij gekomen, of nieuw leven ingeblazen.

Wat kan 1 zo een heel klein “beestje” toch een hoop trammelant veroorzaken, wereldwijd!

En zoals vele activiteiten was ook de vorig jaar in het leven geroepen ‘Fitheidstest en Bewegmarkt’ slachtoffer geworden van de Corona maatregelen. Vorig jaar was de eerste editie van deze fitheidstest een groot succes. In samenwerking met Fysiogroep Waterland, Team Sportservice ZW, SCC de Bolder en Wonen Plus heeft Zorg voor Waterland vorig jaar de mogelijkheid geboden om de eigen lichamelijke gezondheid te komen meten voor alle Waterlanders van 60 jaar en ouder. Hier was duidelijk behoefte naar, gezien de opkomst van bijna 300 inwoners van onze gemeente! Naast het meten van lichamelijke functies zoals spierkracht, rompbalans, metabolische (stofwisselings) leeftijd en spiermassa kon men ook op de stoel komen om zijn/haar bloeddruk, pols en bloedsuikergehalte te laten checken. En uiteraard achteraf met deze metingen over de bewegmarkt vanuit lokale organisaties om te zien hoe deze lichamelijke gezondheid verbeterd dan wel in stand kon worden gehouden.

Vanwege die eerder genoemde verplichte 1,5 meter afstand konden we de fitheidstest dit jaar helaas niet door laten gaan! Maar in dezelfde samenwerkingen hebben we daarom een alternatief gevonden waardoor we de senior inwoners van Waterland even goed kunnen ondersteunen in hun wil tot lichamelijke gezondheid! We hebben samen



Foto: Chtristopher Manuputty

met onze Waterlandse samenwerkingspartners een ‘beweegtasje’ samengesteld. Op de facebook pagina van Zorg voor Waterland en van Omroep PIM is ook te zien hoe we de mensen blij hebben kunnen maken!

Naast de sponsors (zie onder aan het volgende artikel) wil ik ook alle samenwerkingspartners bedanken voor dit resultaat! En natuurlijk ook de mensen die gebruik wilden maken van het beweegtasje voor hun enthousiaste en spontane reacties! Maar toch... Volgend jaar (hopelijk) weer een echte fitheidstest hoor! Zien we u dan ook (weer)??

Gezonde groet,  
Saskia Smit  
Wijkverpleegkundige bij de Zorgcirkel  
Telefoon: 06 51 08 97 11  
Email: s.smit3@zorgcirkel.com  
Facebook: www.facebook.com/ZorgVoorWaterland



## Waterlands 60-plussers in beweging met de Beweegtasjes

De succesvolle Fitheidstest & Beweegmarkt voor 60-plussers in Waterland, die jaarlijkse in SCC De Bolder worden gehouden, kon dit jaar vanwege de coronacrisis helaas niet doorgaan. Fysiogroep Waterland, Zorg voor Waterland, RSWP (WonenPlus), SCC De Bolder en Team Sportservice hebben daarom een alternatief bedacht .... het zogenaamde Beweegtasje. Met de inhoud van dit sportieve en gezonde tasje, kunnen de mensen thuis toch in beweging en fit blijven.

De animo voor de tasjes was groot. Mede dankzij diverse sponsors uit Waterland, zijn er in totaal 300 beweegtasjes gemaakt en gevuld. De tasjes zijn in juni thuis uitgedeeld aan 60-plussers, die zich hiervoor hadden opgegeven. De beweegtasjes werden zeer enthousiast door hen ontvangen, zo blijkt ook uit de vele positieve reacties na afloop.



### Inhoud beweegtasje

De inhoud van het beweegtasje bestond uit onder andere: een Dynaband met bijpassende uitgeschreven oefeningen, een zadelhoes voor de fiets, een kookboekje met gezonde recepten van Suus, een ballon voor het trainen van de longcapaciteit, een bidon, een appel en waardebonnen voor een diverse beweegactiviteiten in de Bolder.

We hopen alle 60-plussers volgend jaar weer te kunnen verwelkomen en te zien bij de Fitheidstest & Beweegmarkt!

Veel dank aan alle sponsors die dit beweegtasjesinitiatief mogelijk hebben gemaakt:

- Fysiogroep Waterland
- Fitstudio Waterland
- De Zorgcirkel
- Deen Monnickendam
- EevanFysiotherapie Ooster Ee
- Buurtzorg
- Tai Chi Well
- RSWP (WonenPlus)
- Doe Het Zelf Centrum De Jong B.V.
- SCC De Bolder
- Diëtistenpraktijk Suus
- Team Sportservice
- Rabobank Waterland & Omstreken
- Vispaleis Klein Volendam
- Autobedrijf Boom



## Social media

### Communiceren via de smartphone, tablet en computer: hoe doe je dat en wat is er allemaal?

Voor al deze communicatiemiddelen geldt dat u aangesloten moet zijn op internet.

#### WhatsApp

Whatsapp is een populaire, gratis app waarmee u berichten, bestanden, foto's en video's naar vrienden en familie kunt sturen

- Tekstbericht: Je kunt met je contacten (familie, vrienden etc.) die ook whatsapp op hun smartphone hebben tekstberichtjes uitwisselen. Er verschijnt een blauw vinkje als het bericht gelezen is.
- Bellen met Whatsapp: Je drukt dan op het telefoonicoontje van je contact en belt.
- Facetimen: is beeldbellen via Whatsapp direct elkaar kunnen zien en praten. Dit doe je door op het telefoonicoontje van je contact (familielid, vriend etc) te drukken en daarna zodra je contact hebt het cameraatje te swipen. Swipen is met je vinger op het scherm naar links, rechts of naar boven te schuiven. Het is mogelijk om met meerdere mensen tegelijk te beeldbellen. Bijvoorbeeld met uw kleinkinderen in Amerika en tegelijkertijd met uw kleinkinderen in Rotterdam.

#### Skype

Skype is videobellen via de computer, tablet of smartphone. Skype werkt op alle apparaten en is zelfs standaard aanwezig op Windows 10. Wie Skype wil gebruiken, moet eenmalig een account aanmaken.

Videobellen kan alleen met personen die ook een Skype-account hebben. Videobellen is niet beperkt tot één persoon: groepsgesprekken met maximaal vijftientig personen zijn mogelijk. Het maakt niet uit welk apparaat wordt gebruikt. Alle gesprekken tussen pc, tablet en smartphone onderling zijn mogelijk.

#### Messenger

Messenger van Facebook is een app waarmee Facebookleden contact kunnen opnemen met elkaar. Het is begonnen als berichtenapp en nu is videobellen ook mogelijk. Messenger werkt op alle apparaten. Voor tablets en smartphones is er een app, voor de pc een webversie. Messenger werkt alleen wanneer u een Facebookaccount hebt. En u kunt alleen contact leggen met bekenden die ook Facebook gebruiken en Facebookvriend zijn.

#### Zoom

Zoom richt zich vooral op bedrijven om bijvoorbeeld met een groep via het internet te vergaderen. Maar mensen kunnen het ook privé gebruiken. Bij Zoom kunnen wel honderd mensen deelnemen aan een gesprek. De basisfunctionaliteiten van het programma zijn gratis. Zoom is Engelstalig en te gebruiken op een pc, Mac, smartphone of tablet. Zoom is echter regelmatig in het nieuws in verband met slechte privacy en veiligheid.

Geertrui Sermon

## Recepten met tomaat



### Gevulde tomaten met garnalen

Ingrediënten:

- 200 g gepelde grijze garnalen
- 4 tomaten
- 2 eetlepels mayonaise
- ½ sjalot
- 1 eetlepel fijngehakte platte peterselie
- peper

Snijd een kruis onderaan de tomaat en dompel de tomaten 10 seconden in kokend water. Laat schrikken onder koud water.

Pel de tomaten, snijd er de bovenkant af en haal er de pitjes uit met behulp van een kleine lepel.

Hak de sjalot zeer fijn. Meng garnalen, sjalot, peterselie, peper en mayonaise.

Vul de tomaten met dit mengsel. Zet er de ronde tomatenkant op als hoedje en serveer.



### Gevulde tomaten met makreel

Ingrediënten:

- 8 kleine trostomaten
- 200 gr gerookte makreelfilet
- 2 eetlepels verse roomkaas (type Philadelphia)
- 50 gr geraspte parmezaanse kaas
- versgehakte peterselie
- peper
- zout
- citroensap

Snijd een hoedje van de tomaten en hol het vruchtvlees uit met behulp van een lepel.

Laat de tomaten, met de holle kant naar beneden, uitlekken in een vergiet.

Pureer de gerookte makreelfilet heel kort in een blender en schep er 2 eetlepels verse roomkaas door. Breng op smaak met peper, zout en citroensap.

Vul de tomaten met het mengsel. Verdeel er de versgehakte peterselie en parmezaan over.

## Kronkel

Vul de ontbrekende woorden in en vul de gevonden letters in de juiste vakjes van de hulpbalk. Als je de puzzel goed oplost, ontstaat er een citaat van Arletty.

1	30	36	20		31	20		23	14	16	12		35	9		14	16
2	13	17		18	23	41		15	11	18		16	20		26	32	
3	41	43	29	40		26	16		12		36		20	38		4	38
4	39	8	6	21		17		22	20		23	19	34	7		45	16
5	43	37		43	13		42		2	15	18		41	43	42	41	
6	19	35	41		34		19	28		19	9		10		20	31	11
7		11	13	25		41		26	20		3		10	2	37		32
8		41		18	41		29	21		41	6	5		8		22	30
9		8	3	41		27	22		39		30	9	12	41	33	44	28
10		24	44	25		12	41		38	1	14	23	20	7	41	27	
11	41	27	7	31		40	31		41		24		41	27		23	14
12		37		26	15		43	21	29	25	20	38		17	19	24	
13		18	33	4	40		45	9	26	1		42		5		5	28
	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	28	29	30
31	32	33	34	35		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		

- |                                |   |                                       |
|--------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1. Taal                        | 11. Teleurstellende afloop                                | 20. Bestraten                         |
| 2. Vleessoort                  | 12. Kledingstuk   | 21. Bakvorm                           |
| 3. Ranonkelachtige plant       | 13. Ongelineerd   | 22. Aan een ander schenken            |
| 4. Bankbiljet                  | 14. Pad   | 23. Vieze lucht                       |
| 5. Sporter                     | 15. Lichtelijk  | 24. Wedstrijdonderdeel bij wielrennen |
| 6. Opneming van lucht          | 16. Reeks rijtuigen op weg naar een huwelijksplechtigheid | 25. Wild spelen                       |
| 7. Tweede maand                | 17. Bombardement  | 26. Gejaagd autorijden                |
| 8. Veronderstelling            | 18. Toiletartikel   |                                       |
| 9. Wegafsplitsing              | 19. Afdeling in een sportcompetitie                       |                                       |
| 10. Onderdeel van het journaal |   |                                       |

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. Siem Koerse, tel. 651966 b.g.g. 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. Mw. N. Pronk tel. 651952 en I. Roos tel. 653793.

### 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. Vriestkastje 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](http://www.sgom.nl). Secretariaat: telfnr. 0299-651965, e-mail: [info@sgom.nl](mailto:info@sgom.nl).

# Voorgoed

*Dit is de herfst, dit zijn de mooiste maanden,  
maar ze ontgaan ons zoals ieder jaar,  
want wij zijn blinden in een wereld  
waar  
het blijvende niet geldt, alleen het  
gaande.*

*Wij tastten in het duister naar elkaar,  
een oogwenk dat wij ons onsterfelijk  
waanden,  
en zijn niet dan elkanders  
nabestaanden;  
het bed is ons niet nader dan de  
baar.*

*Geen troost valt aan het najaar te  
ontlenen,  
de bladeren verworpen in de goot  
en de gelieven zijn voorgoed  
verdwenen.*

*Wie weet is ons vergund pas  
metterdood,  
door vreemde hemellichamen  
beschenen,  
iets vast te houden wat ons niet  
verstoot.*

*Jean Pierre Rawie  
uit: Geleende tijd, 1999.*

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

*Op drie maandagmiddagen in augustus  
hebben bewoners van Swaensborch met  
een familielid in een elektrisch autootje  
van See by Drive een leuke tocht door  
Waterland gereden.*

*Foto's van Thijs Knip*



*Foto's achterzijde: Nico Oussoren*

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

Medewerkers:  
Wim Huijskens  
Nard Jansen  
Ate Vegter

Tekeningen:  
Johan Horjus  
Dina de Vries

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

Website: www.sgom.nl  
Facebookpagina

