



April 2022, 35e jaargang, nummer 102

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Katwoude

**Nieuw bestuurslid
WMO
Blij van opruimen**





Schoolstraat, Monnickendam



Inhoud	
voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
de bolder is weer open!	5
column ate vegter	6
ouderenzorg	7
literatuur plus	8
60+ gymnastiek in de opstandingskerk	10
bent u handig?	10
recept: sinaasappelmandje	10
voor elkaar	11
wet maatschappelijke ondersteuning	12
blij van opruimen?	13
recept	15
Overbelasting mantelzorgers van mensen met dementie	16
creatief	18
puzzel	19
servicepagina	20
gedicht: de prunus	22

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord



Het is al een paar dagen prachtig weer, dus tijd voor af en toe een wandeling. De wind is nog wel fris, maar het is genieten! Veel bollen boven de grond, vogels die het hoogste lied zingen....

De strenge corona maatregelen zijn gelukkig ook afgezwakt, dus kunnen we weer vaker iets ondernemen.

In dit aprilblad vind u naast de vaste rubrieken zoals Ate Vegter, Marijke v.d. Berg, Literatuur Plus ook informatie over gezondheid, een verslag van de WMO, informatie vanuit de Bolder, een puzzel, recept en creatief. U ziet het, er is weer heel wat te lezen.

We zijn erg blij met ons nieuwe bestuurslid, Nel Ebbelaar. Ze stelt zich in Vanuit het bestuur aan u voor.

De oplossing van de puzzel uit de kersteditie was boterkrakeling. Uit alle oplossingen is Corrie Jansen getrokken. Hartelijk gefeliciteerd. De bloemen zijn dit keer voor u.

Dina de Vries

De oplossing van de december-puzzel is:

“Boterkrakeling”



Winnaar:

Corrie Jansen

Gefeliciteerd!

Vanuit het bestuur

In de afgelopen tijd konden we als bestuur van de SGOM weinig tot niets organiseren. Dat was een beetje frustrerend. Nu zijn we weer volop bezig met het voorbereiden van activiteiten, zoals Koningsdag en een voorlichtingsochtend.

De redactie is zoals u hebt gemerkt gewoon doorgegaan met het maken en uitgeven van Monnickendam Plus.

Het bestuur heeft in deze tijd nog eens goed nagedacht over de toekomst van de SGOM. Zijn we nog wel goed bezig, zouden we onze aandacht op andere zaken moeten richten? We zitten nog midden in deze brainstormsessie. Wanneer hierover nieuws te melden valt, kunt u dat in een volgend blad lezen.



Wel was het ons duidelijk dat er een nieuw bestuurslid gezocht moest worden. Drie van de zes bestuursleden zijn al aardig op leeftijd. Tijd dus om uit te kijken naar een nieuw, enthousiast persoon die ons bestuur zou willen komen versterken. En die hebben we gevonden! We zijn heel blij dat we Nellie Ebbelaar bereid gevonden hebben om in ons bestuur te komen.

Hartelijk welkom!

Hieronder stelt Nellie zich aan u voor.

Even voorstellen:

Mijn naam is Nellie Ebbelaar, 67 jaar oud, geboren in Broek in Waterland en sinds 23 jaar woonachtig in Monnickendam.

Moeder van 1 dochter en oma van 3 kleinkinderen.

Ik heb, met veel plezier, 46 jaar gewerkt in de kinderopvang in Amsterdam; ook was ik actief in de Ondernemingsraad.

Hobby's zijn: lezen, puzzelen, knutselen, wandelen, fietsen en reizen.

Tijdens een buurtbijeenkomst werd ik gevraagd of ik zin had om het bestuur van de SGOM te komen ondersteunen. Na enige overdenkingstijd en verdere gesprekken heb ik ja gezegd, maar helaas hield het Coronavirus ons tegen om iets te gaan organiseren. Hopelijk komt daar nu snel verandering in, zodat wij gezamenlijk weer iets kunnen ondernemen.

Ik wens u een goed voorjaar en een mooie zomer!

Irma Sprokkreeff

Alle activiteiten bij De Bolder zijn weer mogelijk en daarom willen wij graag een aantal ervan bij u onder de aandacht brengen.

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

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.

Bent u meer van het bewegen? Dan kunt u meedoen met **Tai Chi 50+** in De Bolder. Tai Chi is een eeuwenoude bewegingsleer die voor iedereen toegankelijk is. Zittend of staand. Op zoek naar meer beweging of juist rust. Het stimuleert de lichamelijke en geestelijke gezondheid en is vooral heel leuk en speels. U kunt zich opgeven voor een gratis proefles.

Het is belangrijk om gezond en fit te blijven. Dit kan door een gezonde leefstijl aan te nemen en te behouden. Team Sportservice, De Bolder, Fysiogroep Waterland, WelzijnWonenPlus, Buurtzorg Monnickendam en Gemeente Waterland willen u ondersteunen bij uw gezonde leefstijl en nodigen u daarom uit voor de **Fitheidstest 67+!**

De **Fitheidstest** meet een aantal fitheidsaspecten, waarna een beweegadvies volgt. U wordt getest op onder andere uw balans, kracht, uithoudingsvermogen, bloeddruk en bloedglucosespiegel. Ook kan uw BMI en vetpercentage gemeten worden. Na afloop heeft u een compleet beeld van uw eigen fitheid en kunt u met het beweegadvies op zak, de beweegmarkt bezoeken.

Op de **Beweegmarkt** krijgt u een beeld van het sportieve aanbod bij u in de buurt en ontvangt u diverse kortingsacties. Daarnaast zijn onder andere de thuiszorgorganisaties, WelzijnWonenPlus en een diëtist aanwezig. De Fitheidstest 67+ vindt plaats op zaterdag 21 mei van 10:00 – 15:00 uur in Sociaal Cultureel Centrum de Bolder, 't Spil 1 te Monnickendam.

Voor vragen kunt u bellen met De Bolder, 0299 650 560, **aanmelden** kan via de link:

<https://jouw.teamsportservice.nl/zaanstreek-waterland/beweegmarkt/>

U kunt natuurlijk altijd binnenlopen bij De Bolder; voor een kopje koffie of thee, een praatje, werken in de ontmoetingsruimte, de krant lezen of misschien heeft u wel een leuk idee over wat we nog meer voor senioren kunnen organiseren in De Bolder. U bent altijd van harte welkom!



Column

Poezen



Het is vakantie en de burens zijn weg. Het zijn burens die ook vrienden zijn en ook nog familie, maar dan van elkaar. Het gaat om twee stellen en ze gaan er even lekker tussenuit. De kinderen mogen mee, maar de poezen blijven thuis. Ze hebben ieder twee poezen, net als wij. En of wij daar dan voor willen zorgen tijdens hun afwezigheid. Dat is geen probleem. We doen het graag. Andere burens hebben een hond maar die gaat mee op vakantie, dus dat doet er niet toe.

Ik ga samen met Piep de poezen eten geven, want alleen vindt ze het een beetje eng ik moet ook de deur open maken: ja, twee keer naar links draaien dan een beetje aan de deur trekken, dan vliegt-ie open. Makkelijk zat. Terwijl Piep de poezen verzorgt, kijk ik graag een beetje rond. Ik bedoel dat ik dan even de post en de kranten op een stapeltje leg. Ik speel wat op de piano. Pianoboek 2 - de Soldatenmars, dat lukt nog wel. Ik hou erg van marsen en fanfare en zo. Als het zo ver is dan mag Olympia Con Brio bij mij wel voorop lopen, ik hou niet zo van dat stille en dat plechtige.

Wanneer Piep klaar is gaan we weer naar buiten en sluiten we af. Nu moet ik even iets vertellen over die poezen, want die zijn allemaal verschillend, dat begrijp je, maar er is eentje, laat ik hem Bob noemen, die denkt dat hij zo'n beetje de baas op de buurt is. Hij houdt graag alles in de gaten. Op het moment dat wij naar buiten gaan staat Bob klaar om naar binnen te glippen. We kunnen hem nog net tegenhouden. Dan keert hij om en loopt in marstempo voor ons uit naar zijn eigen huis. Hier moet de deurknop eerst naar boven en dan, afijn, we zijn binnen. We doen de poezen en de post en dan is het klaar. Vanmiddag staat Bob nog bij ons voor de achterdeur, want hij is toch ook eenzaam zonder baasje. Lilly gaat net naar buiten. Bob kijkt haar verwonderd aan, maar Lilly negeert hem volslagen. Dat kan ze heel goed.

Ate Vegter



Ouderenzorg

Mijn naam is Vera Karlas, ik werk al 25 jaar bij de huisartsen waarvan 15 jaar als praktijkondersteuner somatiek (hart- en vaatziekten en ouderenzorg) en er is mij gevraagd een bijdrage over de ouderenzorg in het algemeen te schrijven voor dit blad.

Ouderenzorg is de zorg die wordt gegeven aan mensen die door hun leeftijd niet meer in staat zijn om volledig voor zichzelf te kunnen zorgen. Dit zijn mensen die minder mobiel zijn, mentale- of gezondheidsproblemen hebben waardoor extra ondersteuning wenselijk is. Het aantal mensen met chronische ziekten neemt door de vergrijzing toe waardoor mensen kwetsbaarder zullen worden en de zorg meer complex. Chronische ziekten zijn onder andere hartaandoeningen, diabetes mellitus (suikerziekte), longaandoening COPD, en in sommige gevallen kanker. Met de vergrijzing en toenemende chronische ziekten neemt ook de lichamelijke kwetsbaarheid toe. In de ouderenzorg duiden we een kwetsbare oudere als men 3 van de volgende aandoeningen heeft:

- Ongewild gewichtsverlies. Dit kan spierverlies veroorzaken en daarmee valgevaar, en de kans op ondervoeding.
- Vermoeidheid. Dit kan duizeligheid veroorzaken en beperkte alertheid wat gevaarlijk is bij autorijden maar ook op de fiets.
- Beperkt kunnen inspanssen. Dit vergroot afhankelijkheid, omdat de dagelijkse dingen veel moeite kosten en niet allemaal meer haalbaar zijn om zelf te doen.
- Krachtverlies. Dit kan ontstaan na een periode van bedlegerigheid of een spierziekte, lang staan kost moeite net als lichte inspanning.

- Traag lopen veroorzaakt valgevaar. Daarnaast is men ook kwetsbaar bij cognitieve (geestelijke) problemen zoals:
 - vergeetachtigheid
 - dementie
 - Parkinson
 - andere (niet aangeboren) hersenaandoeningen

Het hebben van geen of beperkt sociaal netwerk maakt mensen ook kwetsbaar. Het is belangrijk dat er mensen in de omgeving zijn waar je een beroep op kunt doen als er problemen zijn.

Het doel van de ouderenzorg is kwetsbare mensen ondersteunen door het inzetten van zorgprofessionals, mantelzorgers en vrijwilligers. De zorg start met het tijdig herkennen van kwetsbaarheid om de invloed op het zelfstandig functioneren zoveel mogelijk te beperken en de kwaliteit van leven te behouden. De huisarts, familie, burens, en onder andere de praktijkondersteuner hebben hierbij een signalerende rol. Bij vermoeden van achteruitgang of kwetsbaarheid kun je dit het beste met de huisarts of praktijkondersteuner ouderenzorg bespreken.

De POH maakt een inventarisatie van welke zorg/hulp er nodig is. Zij kan deze hulp inschakelen of verdere advisering vragen. Zij kan, indien dit gewenst is, ook een geheugentestje (MMSE) afnemen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat mensen zolang mogelijk in een veilige thuisomgeving zelfstandig oud kunnen worden, met kwaliteit van leven.

Vera Karlas
Praktijkondersteuner-ouderenzorg
Huisartsen Monnickendam



Literatuur plus

Het debuut van Lale Gül “Ik ga leven” (2021)

Vooraf

Eerlijk gezegd: ik had niet de neiging deze debuutroman van de Nederlands-Turkse Lale Gül onmiddellijk bij verschijnen te willen lezen. Ik zag er een, maar dan op Islamitische leest geschoeid, verhaal in zoals die van Jan Wolkers, Maarten ‘t Hart, Jan Siebelink, Franca Treur en zelfs Marieke Lucas Rijneveld, waarin afscheid wordt genomen van het calvinistisch-fundamentalistisch “geloof der vaderen”. Ik geloofde het wel. Het zou wel het verhaal zijn van een jonge vrouw, studente Nederlands bovendien, dus geschoold in de Nederlandse cultuur, die zich ontworstelt aan een in de Islam gewortelde meer dan strenge opvoeding binnen een Turks gastarbeidersgezin. En zou daarin wel slagen.

Eind vorig jaar publiceerde NRC Handelsblad, zoals het al jaren doet, een overzicht van door recensenten in het afgelopen jaar gelezen boeken die hen in het bijzonder hadden getroffen met een ultrakorte toelichting van soms maar één zinnetje erbij. De door mij gewaardeerde recensent Arnold Heumakers vermeldde de roman van Lale Gül met de opmerking erbij: ‘als een Jan Wolkers, maar dan anders’...Dat maakte me nieuwsgierig. En toen ik kort daarna het boek iemand cadeau deed met het verzoek of ik het later, als zij het had gelezen, ter lezing van haar lenen mocht, kwam het ervan. We spraken af er later met elkaar over te spreken en onze meningen ook dan pas uit te wisselen.

Inderdaad klopte mijn aanvankelijke veronderstelling. Een zogezegd ‘coming out’ verhaal, een afscheid van een opvoeding en een geloof, maar er gebeurt ook iets anders in dit verhaal, dat samenhangt met de wijze waarop het is geschreven en waar ik in deze rubriek regelmatig graag op wijs, nl. de stijl waarin de debutante haar verhaal geschreven heeft. Immers, een beetje lezer verlangt meer van een boek dan het kale verhaal, dat kent hij wel, en daarvoor hoeft hij het ook niet te lezen, hij verlangt door het verhaal geraakt te worden en dat vraagt om een stijl van schrijven, van taalgebruik, van zinsbouw, die dit geraakt worden bij de lezer teweegbrengt.

We lazen de 22ste druk. Een bestseller kun je wel zeggen. Meer dan 220.000 exemplaren van verkocht! En op het moment dat wij erover spraken, had de schrijfster recent de NS publieksprijs in ontvangst mogen nemen en verscheen zij in talkshows. Een zelfverzekerde uitstekend Nederlands sprekende en modieus geklede jonge vrouw.

Hoe ‘anders’ is het verhaal?

Zoals eerder gezegd: mijn nieuwsgierigheid naar het verhaal was vooral gewekt door de vraag waar het ‘anders’ zijn dan uit kon bestaan. Het moest verband houden met vorm en stijl van het verhaal en juist dat was de bevriende lezeres niet meegevallen. Ze vond het literair (zinsbouw, woordgebruik, dialogen) niet te pruimen, had zelfs de neiging gehad stukken van het verhaal

over te slaan. Ik vertelde haar dat ik ook, en om dezelfde reden, die neiging had gehad, maar me ook had gevraagd waarom de redactie van haar uitgeverij daar niet samen met de schrijfster iets aan had gedaan. Die moest toch ook dezelfde tekorten hebben ingezien die herschreven moesten worden om het verhaal sprekender te maken? Of was het nu juist de bedoeling het verhaal in deze gebrekkige stijl en vorm te vertellen? Een paradox: een tekortschietende stijl als een voor dit verhaal unieke vorm van stijl? Moet, anders gezegd, iemand heel goed kunnen schrijven om een minder goed verhaal neer te zetten? En zou om deze reden de uitgever niet aan ‘herschrijven’ hebben gedacht? Hij kan platvloerser hebben gereceneerd: hij zag er meer dan een onbelegde boterham in...

De vertelster, tevens de hoofdpersoon in het verhaal, spreekt vanaf het begin ons als lezer aan. In de trant van : ik ga u een verhaal vertellen, en dan komt het zoals zij het vertelt: zij, jonge studente, inwonend bij haar Turkse grootmoeder, overigens niet ver van haar ouderlijk huis, waardoor ouderlijke contrôle haar blijft achtervolgen, lijkt terug te blikken op haar fundamentalistische opvoeding als kind maar zit daar tegelijkertijd nog steeds aan vast in die zin dat zij haar familie niet zomaar kan loslaten. Anderzijds beschouwt zij kritisch de persoonlijke en maatschappelijke levensomstandigheid waarin zij buitenshuis verkeert maar weet ook daar haar draai wel en niet te vinden. Ze verkeert zogezegd tussen wal en schip,

bevindt zich tussen twee werelden in en voelt zich in geen van beide nog thuis. Ze wil gaan leven, maar hoe is de vraag. Ze neemt eerder afstand dan volledig afscheid van ‘thuis’ en ‘buitenshuis’. Al levend zal haar leven gevormd worden, lijkt zij ons te willen zeggen.

Wie zo het verhaal interpreteert, zou de gebrekkige literaire stijl dan ook kunnen zien als opzettelijk zo bedoeld om mede middels de stijl aannemelijk te maken hoe onvolledig en gebrekkig, en provocatief ook, de transitie van de hoofdpersoon naar een harmonisch samengaan van ‘binnen’ en ‘buiten’ verloopt.

Hoe welwillend kijk ik zelf naar het verhaal?

Het lijkt erop dat mijn paradox, en voor wie deze aannemelijk acht, mij dwingt tot een waarderende beoordeling van dit verhaal. Het is nogal wat voor mij als lezer om een gebrekkig geschreven verhaal toch goed te vinden op grond van een bewust gebrekkig geschreven stijl! Het blijft toch schuren met wat ik als lezer, en met mijn leeservaring, van deze roman verlang: een subtiele verweving van twee verhaallijnen, wat ‘thuis’ gebeurt en wat ‘buitenshuis’ geschiedt, die nu apart en naast elkaar worden verteld en soms zelfs zo dat de korte genummerde hoofdstukjes niet per se in de aangegeven volgorde gelezen hoeven te worden. Er kan worden overgeslagen zonder dat de lezer daardoor de lijnen van het verhaal kwijt-

Vervolg literatuur plus

raakt. Schrijfster en hoofdpersoon spreekt de lezer op een gegeven moment zelfs aan over dit ‘overslaan’ van pagina’s. In de trant van: ik vertel u nu iets waarover ik het al eerder had, als u dat tenminste niet heeft overgeslagen! Dat geeft een humoristisch effect. En misschien doelde Arnon Grunberg hierop, van wie op het omslag van de 22ste druk wordt geciteerd: “grappig verteld verhaal” maar daarentegen Abdelkader Benali die de roman in “allerbelabberst Nederlands” geschreven vond. Met mijn paradox voor ogen: heb ik een verhaal gelezen dat er mag zijn? Van mij mag elk verhaal er zijn, liefst overrompend verteld. Kennelijk is dit een verhaal, of het nu positief of negatief wordt beoordeeld, ‘voor elk wat wils’. En verklaart dit de succesvolle verkoop en de toekenning van de NS publieksprijs? Het zou zomaar kunnen.

Wim Huijskens

60+ gymnastiek in de Opstandingkerk

Gymnastiekoefeningen waarbij zelfredzaamheid en het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren het uitgangspunt is.

De les is op muziek en op de stoel.

Kosten € 4,00 per les inclusief een kopje koffie na afloop.

De les is op donderdag om 10.00 uur.

Adres: Opstandingkerk aan de Graaf Willemlaan in Monnickendam.

Bent u handig?

De SGOM heeft een klussendienst. Eigenlijk gaat het om kleinere klussen, dus om klusjes. Alle 65plussers in Monnickendam en Katwoude kunnen gebruik maken van de klussendienst (zie de pagina in ons blad MonnickendamPlus “Waarin is de SGOM actief”). Het gaat om klusjes zoals het beter laten sluiten van een deur, een kapot lampje vervangen, een rookmelder plaatsen, een plank ophangen en nieuwe haakjes in een gordijn zetten.

Op dit moment worden de klusjes door twee vrijwilligers van de SGOM gedaan en dat is te weinig. We zoeken versterking van het klussteam. Bent u een beetje handig, dan kunnen wij uw hulp goed gebruiken. Zoals u uit bovengenoemde voorbeelden kunt afleiden, zijn er klusjes voor zowel mannen als vrouwen. Vaak wordt bij de vraag om vrijwilligers gedacht aan iemand die bereid is om elke week op een bepaalde dag beschikbaar te zijn. Dat is bij de klussendienst niet het geval. U bepaalt zelf, in overleg met de aanvrager, wanneer u een klus kunt uitvoeren. Heeft u op dat moment geen gelegenheid voor een klus, dan kan wellicht een plaatsvervanger de klus klaren.

Dus onze oproep: Meldt u als vrijwilliger aan voor de klussendienst. Meer handen maken dit werk beter uitvoerbaar en u helpt er anderen mee die niet meer goed in staat zijn om de klus zelf te klaren.

U kunt zich opgeven bij ons secretariaat: Irma Sprokkreeff, tel. 651965.

Voor Elkaar



Een aantal van u maakt al gebruik van vervoer via WelzijnWonenPlus. Maar wist u dat WelzijnWonenPlus nog veel meer voor u kan betekenen? Net als SGOM zet WelzijnWonenPlus zich in om mensen te helpen als zij dat nodig hebben. Het gaat hier om thuiswonende ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid. Dit doen wij samen met vele vrijwilligers uit de directe woonomgeving. Mensen die naar elkaar om kijken en er voor elkaar willen zijn. Wij helpen mensen elkaar te helpen.

Servicepunt Monnickendam

WelzijnWonenPlus is vertegenwoordigd in 7 gemeenten in Noord-Holland. Eén daarvan is de gemeente Waterland. Vanuit het servicepunt aan de Hermanus Reyntjeslaan 2 in Monnickendam, wordt de dienstverlening gecoördineerd. Op het servicepunt werken 3 consulenten die de vrijwilligers begeleiden en kijken naar een passende match tussen hulpvrager en hulpgever. Tevens worden vanuit hier talloze activiteiten en projecten opgestart. U kunt hier terecht voor allerlei soorten hulpvragen: een handje helpen in de tuin of bij het boodschappen doen, een formulier invullen op internet, eerste hulp bij thuiskomst uit het ziekenhuis. Maar ook meedoen aan activiteiten met andere mensen, zoals gezamenlijk kofiedrinken, samen eten op een leuke locatie. Als wij uw hulpvraag niet kunnen beantwoorden, dan helpen wij u op weg naar een andere instantie. WelzijnWonenPlus werkt met verschillende abonnementen. Kijkt u hiervoor op www.welzijnwonenplus.nl/waterland.

Wat kunnen we nog meer voor u betekenen in Waterland?

Dienstverlening in Waterland

- Sociale activiteiten
- Vrijwilligerswerk / Participatie
- Vriendschappelijk huisbezoek / Maatje
- Vriendschappelijk telefonisch contact
- Telefooncirkel
- Kleine klussen in en om het huis (maximaal 1,5-2 uur per keer)
- Klein onderhoud in tuin (maximaal 1,5-2 uur per keer)
- Administratieve ondersteuning
- Boodschappenservice
- Computerhulp
- Eerste hulp bij thuiskomst (EHBT)
- Informatie en advies
- Particulier vervoer
- Samen eten
- Respijthulp
- Mantelzorgondersteuning
- Mantelzorgcompliment
- Ondersteuning jonge mantelzorgers (4 – 21 jaar)

U bent van harte welkom op ons servicepunt!

Hermanus Reyntjeslaan 2

1141 HC Monnickendam

T 0299 650 480

waterland@welzijnwonenplus.nl

www.welzijnwonenplus.nl

Openingstijden servicepunt:

Maandag t/m vrijdag 10.00-12.00 uur.

Consulenten: Tine Verdonk,

Nancy Sijmonsbergen, Channa de Vries

Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning)



Het doel van de Wmo is 'meedoen'. De wet zorgt ervoor dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen en mee kunnen doen in de samenleving, al of niet geholpen door vrienden, familie of bekenden. Dat is de onderlinge betrokkenheid tussen mensen. En als dat niet kan, is er ondersteuning vanuit de gemeente.

U bent welkom voor:

- Algemene informatie over diensten en producten op het gebied van wonen, zorg en welzijn
- Probleemanalyse van de hulpvraag en een (richtinggevend) advies
- Verwijzing naar externe partners
- Bemiddeling naar externe partners
- Aanvragen en toekennen van Wmo voorzieningen

Komt u er niet meer uit? neem dan contact op met het Wmo-loket van de gemeente (0299-658585).

Het Wmo-loket kan u helpen uw probleem op te lossen. Samen met een Wmo-consulent kijkt u naar uw situatie. U kijkt samen naar wat u zelf nog kunt, wat de mensen om u heen voor u kunnen doen of welke zorg- of welzijnsinstellingen u kunnen helpen. Wordt uw belemmering hierdoor nog niet opgelost, dan kan er een hulpmiddel of voorziening vanuit de Wmo worden ingezet.

U kunt zich met het digitaal contactformulier Wmo aanmelden voor een gesprek met een van onze consulenten. Zodra wij uw

formulier hebben ontvangen dan neemt een consulent van het Wmo-loket contact met u op om een afspraak te maken voor een huisbezoek.

Huisbezoek

Tijdens het huisbezoek brengt de Wmo-consulent samen met u uw probleem breed in kaart. Samen kijkt u daarbij naar wat u uiteindelijk wilt bereiken en zoekt u naar oplossingen. Wat u zelf of met anderen kunt oplossen, doet u zelf. Lukt dat niet, dan krijgt u ondersteuning.

Oplossing voor uw probleem

De oplossing voor uw probleem kan bestaan uit verschillende onderdelen. De Wmo-consulent bespreekt deze met u. Als het nodig is, dan helpt de Wmo-consulent u met het uitvoeren van de oplossing (bijvoorbeeld door contact te leggen met andere instanties). Als u een individuele Wmo-voorziening nodig heeft, dan zorgt de Wmo-consulent ervoor dat die voorziening er komt. Ook hier geldt: u doet zelf wat u zelf kunt en krijgt hulp wanneer dat nodig is.

Eigen bijdrage

Het kan zijn dat u als oplossing voor uw probleem een voorziening van de gemeente krijgt. In dat geval betaalt u in de meeste gevallen een eigen bijdrage. De hoogte van de eigen bijdrage is €19,- per maand. Deze eigen bijdrage wordt door het Centraal Administratiekantoor (CAK) geïnd. Voor meer informatie over de eigen bijdrage en de looptijd ervan kunt u contact opnemen met het CAK. Telefoonnummer: (0800) 1925 (gratis informatienummer) of www.hetcak.nl.

Blij van opruimen?? Nu nog even niet.nl

In Coronatijd waren we massaal aan het opruimen geslagen. In lange files stonden terlanders te wachten in Purmerend voor de Milieustraat. Tja, ook niet echt handig als je geen auto hebt en ook nog eens zo milieuvriendelijk.

Maar goed, we waren ons dus aan het ontspullen, ons aan het ontdoen van overbodige troep.

Wellicht ook wel geïnspireerd door de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo. Met haar minimalisering methode maak je niet alleen je huis leeg maar ook je hoofd en daar word je blij van, zegt ze. Zoiets konden we in die barre tijden natuurlijk best even gebruiken.



Helaas heb ik zelf een broertje dood aan opruimen en ik zag er ook nooit zo de noodzaak van in.

Ik heb meer zoiets van: wat je niet ziet bestaat niet. En zo sleepte ik dichte dozen vol troep van de ene verhuizing naar de andere. Waar we nu wonen staan ze al zo'n dertig jaar veilig op zolder achter gesloten schuifdeuren.

Cliëntenondersteuning

Heeft u ondersteuning nodig op het gebied van zorg, onderwijs, welzijn, wonen, werk en inkomen? Dan kunt u hulp krijgen van een onafhankelijke cliëntenondersteuner die uw belangen behartigt. De ondersteuning bestaat uit informatie, advies en kortdurende ondersteuning op alle levensgebieden. U kunt gratis gebruikmaken van de ondersteuning. In Waterland wordt de cliëntenondersteuning uitgevoerd door MEE. Op de website van MEE vindt u meer informatie.

Regelgeving

Via deze link vindt u de Verordening maatschappelijke ondersteuning gemeente Waterland 2020.

<https://www.waterland.nl/product/wmo-wet-maatschappelijke-ondersteuning>.

Daarnaast is er een toelichting op deze verordening die eenvoudig(er) leesbaar is. Aan deze toelichting kunnen echter geen rechten worden ontleend.

Op deze website vindt u een aantal belangrijke zaken die met de Wmo te maken hebben, waaronder een digitaal aanvraagformulier. Wilt u echter vragen stellen aan een medewerker van het Wmo-loket, bel dan op werkdagen naar telefoonnummer (0299) 658 585.

Meedoen! Dat is het motto van de Wmo. En de Wmo is er voor iedereen. Dus voor gezonde mensen, maar ook voor mensen met beperkingen door ouderdom of handicap, een chronisch psychisch probleem, een psychosociaal probleem en ouders en kinderen met opvoedproblemen.

Maar ja, nu ook ik niet zo piep meer ben, begint het toch een beetje te knagen. Want om mijn kinderen hier straks mee op te zadelen is ook zo wat, alhoewel ik laatst iemand hoorde verkondigen dat dat buitengewoon goed zou zijn voor hun rouwverwerking.

En zo ben ik nu beetje bij beetje aan het ruimen geslagen. En ik kan je verzekeren dat dat heel niet meeviel. Ik werd er zeker niet leger van in mijn hoofd, eerder voller. Van alles kom ik tegen en aan alles wat ik in mijn handen hield had ik wel een herinnering. Het gonsde door mijn hoofd.

Tekeningen, plakwerkjes en rapporten van de kinderen, maar ook zwijmel ik weg bij de babykleertjes die ik al die jaren heb bewaard voor mijn eventuele kleinkinderen. Hopeloos verouderd nu en gelukkig beseft ik wel, toen die kleintjes eenmaal geboren waren, dat ik daar echt niet mee hoefde aan te komen.

De verkleedkist, eigenlijk te vies om aan te raken. Weg er mee! Van alles wordt er afgevoerd richting papier- en textielbak. 'Ik zal toch niet aan hoarding lijden?' Die vraag gaat even door me heen. Een hoarder is iemand met een extreme verzamelwoede. Maar nee, dan zou de rest van mijn huis ook een puinzooi zijn en dat is het gelukkig niet. Vind ik.

Ik ruim verder: de wol met spintol gaat naar Marianne, de knippatronen naar Lisa en een doos opvoedtijdschriften uit 1978 naar Wilma. Mijn mooie oude Singer handnaaimachine gaat naar Afrika. Dat ruimt! En dan ... dan zie ik hem staan in een donker stoffig hoekje. Mijn vergrotingsapparaat. Met weemoed denk ik terug aan de heerlijke uurtjes die we samen in het donker hebben doorgebracht. Alleen een klein gekleurd lampje was er aan. In alle stilte, in

alle rust. Eerst in de Amsterdamse Pijp, daarna in de Monnickendamse Oranjewijk. Met de beperkte ruimte die ik daar had wist ik toch altijd wel een plekje te creëren. Negatieven erin, belichtingstijd instellen, tijdklok aan en dan de foto's met een pincet van het ene naar het andere chemische bad.

Een afbeelding op het papier zien komen was telkens weer een verrassende beleving. Ik toverde in zwart-wit de mooiste foto's tevoorschijn. Geen gefotoshop. Geen computer kwam er aan te pas. De uren vlogen ongemerkt voorbij als ik zo bezig was. Vaak in de nachtelijke uurtjes sloop ik met mijn buit naar beneden, naar de keuken om de foto's in schoon water te spoelen en op de grond te laten drogen. Vol trots toonde ik de volgende ochtend mijn prachtige creaties. Maar ja, toen was toen en na al die jaren zie ik mij deze hobby niet meer oppakken. Ook voor dit ouwetje uit de jaren '50 is het dus tijd geworden een nieuwe eigenaar op Marktplaats te zoeken.

En ik ... ik ga verder met opruimen. Mijn leven trekt in vogelvlucht aan mij voorbij en het afscheid nemen van sommige dingen gaat me werkelijk aan het hart. Wie weet ben ik straks als ik eenmaal klaar ben wel helemaal blij?? Maar voor nu: nog even niet.nl

Marijke van den Berg-Leydesdorff
vdbergmonnickendam@zonnet.nl



Visragout met kruiden

Lekker creatief afwisselen met vis.

Hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 6 aardappelen
- 200 gram (winter)wortel
- 200 gram visfilet (bijv. pangasius)
- peper
- 2 bosuitjes
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 2 eetlepels volkorenmeel
- 200 gram diepvries doperwtten
- 50 gram garnalen
- 2 eetlepels zuivelspread light
- 6 sprietjes bieslook
- 1 eetlepel dille (vers of uit de diepvries)
- citroensap

Bereiding:

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
2. Maak de wortels schoon en snijd ze in plakken of repen.
3. Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper.

4. Breng 300 ml water aan de kook. Leg de vis er in en laat de vis tegen de kook aan in 5 minuten gaar worden.
5. Neem de vis voorzichtig uit het vocht.
6. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
7. Verwarm de margarine en fruit hier de uienringetjes zacht. Strooi het volkorenmeel erover en warm dit goed door.
8. Giet er bij gedeelten, onder goed roeren het stoofvocht bij en breng dit aan de kook. Laat de saus enkele minuten zacht koken.
9. Kook de wortelen in een bodempje water in een paar minuten gaar. Warm de laatste minuut de doperwtten mee.
10. Spoel de garnalen in een zeef af.
11. Roer de zuivelspread door de saus.
12. Was de bieslook en de dille en knip het klein.
13. Meng de stukjes vis en de garnalen voorzichtig door de saus en warm het geheel goed door.
14. Maak de ragout op smaak met de bieslook, de dille, enkele druppels citroensap en wat peper.

Bron: voedingscentrum



Overbelasting mantelzorgers van mensen met dementie

Veel mantelzorgers hebben vragen over de zorg. Sommigen hebben het gevoel geen 'eigen leven' meer te hebben. Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers van mensen met dementie regelmatig problemen of knelpunten ervaren (Nivel/Alzheimer Nederland, 2007). Misschien herkent u dat wel.

Voorbeelden van problemen of knelpunten:

- Moeite met veranderingen in het gedrag van uw naaste met dementie
- Moeite met (het uiten van) uw eigen emoties
- Lastig om beslissingen te nemen voor uw naaste met dementie
- Minder contact met vrienden, familie en kennissen
- Niet weten wat te doen als uw naaste bang, boos of in de war is
- Zelf erg vermoeid zijn
- Geen tijd voor uw eigen behoeften
- Te weinig informatie over dementie, de verschijnselen, het verloop en beschikbare hulp
- Als mantelzorger niet alle zorg kunnen bieden die nodig is
- Schuldgevoel bij het overdragen van zorg aan anderen

DementieOnline geeft u tips die u kunnen helpen bij de zorg voor uw naaste.

Tip 1: Neem voldoende rust

Het is vermoeiend om te leven met dementie. Maar ook om te zorgen voor iemand met dementie. Mantelzorg is intensief, het vraagt tijd en energie. Plan elke dag wat rustmomenten en plan na een drukke dag enkele rustige dagen.

Tip 2: Vraag op tijd hulp

Iemand met dementie heeft steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat u dit allemaal zelf kunt geven als mantelzorger. Durf hulp te vragen. Bijvoorbeeld van iemand in uw omgeving, een andere vrijwilliger of een zorgprofessional zoals thuiszorg. Er zijn ook hulpmiddelen die de zorg makkelijker maken.

Tip 3: Blijf leuke activiteiten doen

Leuke en ontspannen activiteiten zijn voor iedereen belangrijk. Misschien vindt u het lastig om daar tijd voor te nemen. Toch is dat slim, om beter in balans te kunnen blijven. Het gaat om fijne activiteiten voor uzelf én om activiteiten samen met uw naaste. Deze laatste kunt u samen uitzoeken, passend bij wat uw naaste kan en graag wil.

Tip 4: Bewaak uw grenzen

Wees zuinig op uzelf en voorkom overbelasting. Want bent u eenmaal overbelast? Dan is het heel moeilijk om nog te zorgen voor uw naaste met dementie. Wees eerlijk naar uzelf. Bewaak uw grenzen goed en luister naar uw gevoelens. Staat u nog steeds achter de zorg die u biedt? Of moet er iets veranderen?

Tip 5: Onderhoud sociale contacten

Probeer regelmatig contact te houden met vrienden, familie of kennissen. Ook al heeft u misschien weinig tijd of zin. Zorg toch voor voldoende momenten waarop u elkaar kunt zien, bellen of mailen. De steun van anderen is hard nodig en het contact voorkomt dat u eenzaam wordt.

ah oma, zo lang
wij nog precies
weten wie jij
bent...



Tip 6: Maak een vaste dagindeling

Voor iemand met dementie is de wereld vaak onzeker en onoverzichtelijk. Structuur kan helpen, zoals een vaste dagindeling met terugkerende activiteiten. U kunt de activiteiten en tijdstippen bijvoorbeeld op een grote weekkalender of een planbord zetten.

Tip 7: Sluit aan bij de beleving van uw naaste

Iemand met dementie voelt zich vaak onzeker en vecht voor de eigen identiteit. Het wordt voor deze persoon steeds onduidelijker wie hij zelf is. Dat is erg moeilijk. Mensen met dementie hebben vaak behoefte aan herkenning, veiligheid en geborgenheid. Dit kunt u geven, door aansluiting te zoeken bij de belevingswereld van de persoon met dementie.

Tip 8: Geef ruimte aan emoties

Dementie betekent altijd verandering en verlies. Veel mantelzorgers ervaren dit als een rouwproces. Dat kan zwaar zijn. Ruimte geven aan uw emoties is belangrijk. U hoeft ze niet te verstoppen. Voelt u zich erg ongelukkig of weet u zich geen raad met uw emoties? Dan is het goed om professionele hulp in te schakelen

Tip 9: Maak uw huis veilig

Een veilige woonomgeving geeft mensen met dementie meer rust en zelfvertrouwen. U kunt maatregelen nemen, die gevaarlijke situaties in huis voorkómen. Zoals goede verlichting, stevig meubilair en een slot op kastjes met gevaarlijke of brandbare stoffen.

Tip 10: Zoek contact met lotgenoten

Het kan prettig zijn om gevoelens en gedachten te delen met lotgenoten; mensen die in een vergelijkbare situatie zitten als u. In veel plaatsen worden gespreksgroepen georganiseerd voor mantelzorgers van mensen met dementie, er zijn Alzheimer Cafés en u kunt altijd bellen met de Alzheimer-telefoon (0800 - 5088).

Tip 11: Maak gebruik van informatie over dementie en mantelzorg

Er is veel informatie beschikbaar over dementie en mantelzorg. Deze informatie kan u helpen om de zorg vol te houden. U vindt bijvoorbeeld informatie op websites zoals DementieOnline en Alzheimer Nederland, maar ook in Alzheimer Cafés.

Tip 12: Volg de internetcursus DementieOnline

De korte internetcursus DementieOnline helpt u om te gaan met de veranderingen en het gedrag van uw naaste. U leert ook veel over uw eigen grenzen en het vragen van hulp. Zo krijgt u meer grip op de situatie. Het lukt dan beter om de zorg vol te houden. U krijgt persoonlijke begeleiding van een coach.

Bron: dementieonline



Creatief

Voorjaarsstuk

Nodig:

- Een lege fles
- Een stukje jute
- Wat lint
- Dubbelzijdig tape
- Voorjaarstakken



Knip de jute op maat.
Trek er aan de boven en onderzijde wat draadjes uit zodat het rafelt.
Dan plakt u er aan de 2 einden wat dubbelzijdig tape op. Hiermee plakt u de jute op de fles.
Bind dan om de fles op de jute boven en onderaan een stukje lint. Bovenaan de fles kunt u ook een lintje strikken.
Dan de voorjaars takken er in en klaar bent u.
Ik heb een paar takken van de prunus uit de tuin geplukt en ik had nog katjestakken over.

Succes!

Dina de Vries

Kruiswoordfillipine

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 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 |

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

Naam :

Adres :

Oplossing :

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

Waarin is de SGOM actief?

Activiteiten



Klussendienst

Fotolijstjes ophangen, een lamp verhangen, en zovoorts. Kleine klusjes tegen een vergoeding voor materiaalkosten. Wim van Luipen tel. 653854 en Jaap Balvers tel. 651938.

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, handenarbeid en koersbal

Handenarbeid, spelletjes en koersbal op iedere donderdagmiddag. Dina de Vries, tel. 651813.

Sinterklaas

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



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.



Zuiderzeekoor

Ouderen die graag willen zingen zijn welkom bij het Zuiderzeekoor. De repetitie is iedere dondermiddag van 14-15 uur in de Opstandingskerk in Monnickendam. Gedurende het jaar enkele optredens. Voor informatie: Gerarda Bloem (dirigent), tel. 06-46095975.

Seniorenongefestival

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



Themabijeenkomsten

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

Wij adviseren over

Alarmering

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



Maaltijdvoorziening

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

Verdere informatie

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

De Prunus

*Onverwacht en plotseling
stond de pruinus deze morgen
weer met tak en stam verborgen
in een wolk van bloeseming,
die zo blank en smetloos zuiver
straald'n met de wind bewoog
dat door mij een stille huiver
van verraste vreugde vloog.*

*Want nog enkel zwart en strak,
niet gereed nog tot ontluiken,
wist ik in geboomt' en struiken
ieder twijgje, elke tak,
slechts de kruin van d'oude steile
statige kastanjestam
brandde, met doorzichtig glanzend
groene vlam bij vlam.*

*En nu plots, in deze nacht, is de
pruinus
weer ontloken,
overdadig uitgebroken tot een
eindeloze pracht.
O, ik wist dat het zou komen
dit onstuimige festijn,
maar ik had niet durven dromen
dat het zo volmaakt zou zijn.*

Garnt Stuiveling

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



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

Medewerkers:
Wim Huijskens
Nard Jansen
Ate Vegter

Tekening:
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

Facebook
Website: www.sgom.nl

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!



