



December 2016, 29e jaargang, nummer 86

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam



Katwoude

Het leven is een jungle
Financiële uitbuiting
Literatuurplus





Sinterklaas in Swaensborch 2016



Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
vroeger en nu	5
literatuur plus	6
ouderen en gezondheid	8
viering dag van de ouderen	9
tuincentrum de boet	9
voor u gezien	10
viering dag van de ouderen	11
het leven is een jungle	12
sinterklaasfeest	14
fysiotherapeut helpt parkinsonpatiënten	15
wie is dat	16
kerstcreatief	17
kerstpuzzel	18
servicepagina	20
gedicht	22



Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord

‘Ouderen zijn meer ontspannen. De last van nadenken over de toekomst drukt minder op hen, waardoor ze meer plezier beleven aan alledaagse bezigheden in het heden.’ Deze zinnen komen uit een column van David Brooks in een oude Volkskrant uit 2014. Ik heb het bewaard, want het gebeurt niet zo vaak dat er positief wordt geschreven over ouderdom.

Gaat het over ouderen, dan gaat het over wantoestanden in verpleeghuizen, bij de uitvoering van de WMO, over wachtlijsten in ziekenhuizen, over gesjoemel met hoorapparatenvergoeding. Maar Brooks somt een hele rij eigenschappen op waar ouderen beter in worden, bijvoorbeeld het vermogen om de situatie uit meerdere perspectieven te bekijken, met emotie en tegelijkertijd neutraal. Ouderen hebben bovendien het vermogen om zich bij de mindere kanten van het leven neer te leggen. Je zorgen maken is enorme tijdverspilling, weten ze. Ze hebben ook een gevoeliger antenne voor hoe gebeurtenissen zich ontwikkelen.

Kortom, concludeert Brooks, het is een troostrijke gedachte dat mensen met het stijgen der jaren gelukkiger worden. Ook ik vind dat troostrijk.

In de hoop dat de lezers van MonnickendamPlus zich in dit beeld herkennen of in ieder geval van dit nummer een beetje gelukkiger worden, presenteren wij het kerstnummer van MonnickendamPlus. Wij hebben er in ieder geval ons best op gedaan. We wensen u fijne feestdagen.

Astrid van de Weijenberg



De oplossing van de september-puzzel is:

Na gedaan werk is het goed rusten



Winnaar:

A.C.M. Lagrand-Groenewoud

Gefeliciteerd!

Vanuit het bestuur

De herfst ligt vrijwel achter ons en de winter dient zich aan. Ik kreeg de indruk dat er in oktober/november in korte tijd heel veel bladeren van de bomen vielen, anders dan voorgaande jaren. Misschien klopt dit helemaal niet met de werkelijkheid, net zo min als de gedachte dat de tijd sneller gaat dan jaren terug. Naar mijn idee bleef het dit jaar lang zomer en was de herfst korter dan anders.



Foto: Hilde de Jongh-Meulbroek

Het zal allemaal met de leeftijd te maken hebben. Als kind duurde de zomervakantie best lang en nu lijkt de tijd te vliegen. Als dit zou kloppen dan is de wintertijd snel voorbij en is het gauw weer lente. Voor veel mensen is dat een prettig vooruitzicht. In de wintermaanden zijn we geneigd om veel binnen te zitten en gaan de dagen

gevoelsmatig langer duren. Mijn advies: probeer dat te voorkomen door wat actief te blijven. Pak een hobby op, ga koffie drinken bij een buurvrouw of buurman, doe eens mee met een activiteit (zie ook elders in dit blad en in de streekbladen), ga ondanks het winterse weer toch regelmatig naar buiten om “zuurstof te happen”.

Dit jaar overleed onze vrijwilliger Jaap de Ridder. Hij en zijn vrouw Lien hebben zich vele jaren voor de SGOM ingezet. Jaap was altijd betrokken bij het werk voor de SGOM. Wij zijn hem daarvoor erg dankbaar. Fijn dat Lien als vrijwilliger actief blijft.

De vrijwilligers van de SGOM hebben in het jaar 2016 weer veel werk verzet. Zij organiseerden voor de ouderen in Monnickendam en Katwoude allerlei activiteiten, zoals onlangs nog het Sinterklaasfeest en een uitstapje naar tuincentrum De Boet. De SGOM verleent geen directe zorg maar we leveren een bijdrage aan het welzijn van ouderen, vooral aan diegenen die thuis wonen. Wat de SGOM doet en welke activiteiten er plaatsvinden kunt u altijd nalezen in het blad dat nu voor u ligt MonnickendamPlus.

Dit blad wordt onder alle 65Plusers in Monnickendam en Katwoude verspreid. Daarnaast kunt u informatie vinden op internet (www.SGOM.nl).

Wij bedanken onze vrijwilligers hartelijk voor hun inzet in het afgelopen jaar!

Namens het bestuur en de vrijwilligers van de SGOM wens ik u goede kerstdagen, een prettige jaarwisseling en een voorspoedig 2017 toe.

Wim van Luijen
Voorzitter SGOM



Vroeger en nu

Jaap de Vries

Mijn ouders voeren op een zeiltjalk als binnenvaartschipper met turf van Drenthe naar Aalsmeer en omstreken. Ook mijn grootouders voeren al met turf. Ik ben niet op het schip geboren maar in Zwartsluis in 1943, omdat het schip door de Duitsers lek geschoten is. Na de oorlog is het schip weer gelicht en gerepareerd. We hadden toen een opduwer, dat is een klein motorbootje, zodat we, als er geen wind was, toch konden varen. Later is er een motor ingebouwd. Op mijn achtste moest ik naar de schippers-school in Zwartsluis. Ik had veel heimwee. Ik zal altijd lang op de kade als ze wegvoeren. Mijn oom kwam me dan weer ophalen. Het kosthuis waar ik zat was slecht en die mensen deden het alleen voor de centen. In de winter zat ik eens drie uur voor de deur in de sneeuw omdat ze niet thuis waren. De buurvrouw haalde me toen naar binnen en heeft hierover ruzie gemaakt met de kostouders. Ik brak ook een keer mijn pols met voetballen maar dat werd niet door hen geloofd en heb er een maand mee gelopen. Daarna werd ik daar weggehaald. Na mijn twaalfde ging ik bij mijn ouders aan boord mee varen. Mijn drie jaar jongere broertje moest toen naar school. Na drie jaar, op mijn vijftiende ging ik naar de Zuiderzeewerken. Met een boot moesten we steenzetters op de aan te leggen dijk tussen Lelystad en Harderwijk s' ochtends afzetten en s' middags weer ophalen. Tussendoor bevoorraadden we baggeraars met voedsel en olie. Dat heb ik maar een jaar gedaan. Ik ging toen bij rederij Goedkoop in Amsterdam bij de Havensleepdienst werken.

Tussendoor moest ik ook nog anderhalf jaar in dienst. Daarna kwam ik als kapitein bij de bergingsdienst, later Mammoettransport. Dat was een mooie tijd. Schepen lichten op rivieren en kanalen. Ook hebben we nog een Urker kotter gelicht. In Amsterdam kwam ik later terecht bij Dina's ouders. Ik was al bevriend met haar broers in die tijd. In 1964 zijn we getrouwd en in het huis van de grootmoeder van Dina in Monnickendam gaan wonen. Na een paar jaar kwam ik op de Grafelijkheidssluis te werken als sluiswachter. Klaas Nierop pachtte de sluis en was eigenaar van de Jachthaven. Hij ging op een gegeven moment emigreren naar Canada en zei de pacht op. Ik ben toen in de rondvaart terechtgekomen en heb daar achtentwintig jaar gewerkt. Veel rondjes varen maar ook bruiloften. Op een keer moest ik met een flinke storm bruiloftsgasten naar het kerkje van Schellingwoude varen. Toen ik ze weer ophaalde, vloog het buiswater over het schip. Dat was heftig! En nu ben ik alweer een tijdje gepensioneerd. Mijn hobby is modelbootjes maken en repareren. Het eerste schip was natuurlijk de tjalk van mijn ouders. Daarna de schepen van rederij Goedkoop. Ik maak *alles met de hand*, zelfs het interieur maak ik precies na. In de ochtend begin ik en als ik geen zin meer heb dan ga ik naar beneden. Af en toe help ik ook de burens. Ik vermaak me prima zo.





Literatuur plus

Van zonen en vaders

Marten Horjus, *Fietsen op zee* (2016)
Jelle Brandt Corstius, *As in tas* (2016)
Jan Cremer, *Odyssee* (2016)

Lezen over zonen op zoek naar hun vader, fysiek reizend en naar de geest, is een tocht vol te nemen hindernissen en onvermijdelijke mentale voetangels en klemmen, in de hoop aan het eind van de tocht op meer inzicht in zijn en het eigen leven. De wereldliteratuur is tot op de dag van vandaag vergeven van dit literaire motief. En niet zelden wordt de tocht ondernomen na verdwijning of de dood van de vader, zeker wanneer het verscheiden vroegtijdig heeft plaatsgevonden.

Zo'n zoektocht is vaak een herkenkend lezen, dat van de weeromstuit oproept tot terugschrijven of terugvertellen. “*Fietsen op zee*” van stadgenoot Marten Horjus is wat dit betreft voorbeeldig. Ik zat erin te lezen, terwijl bij mij achter, over de Fluwelenburgwal, de jaarlijkse dodendans passeerde...

Hoe doe je dat? Een verdwenen of gestorven vader naar je terughalen? Want je hebt hem nog zoveel te vragen, nog zoveel te bespreken om enige helderheid te scheppen in zonder twijfel beider duisternis. Hoe doe je dat: de dood ongedaan maken? Deze onmogelijkheid is alleen mogelijk in de verbeelding, in verhalen zo oud als het oudste menselijke vertellen. Alles is mogelijk in mythen en sagen, in Bijbelse vertellingen,

in sprookjes, in hedendaagse romans. Het onvoorstelbare wordt voorstelbaar gemaakt.

Fietsen op zee

Wanneer de hoofdpersoon René in “*Fietsen op zee. Naar Santiago en toen verder*” op de fiets met aangehecht bagagekarretje stapt om naar Santiago de Compostela te rijden en in het welbekende tunneltje onder de N247 de eerste helling neemt en even later uit het tunneltje rechtsaf aan de eerste afdaling in de Monnikmeer begint, komt hij, zo lijkt het wel, in een andere wereld terecht. Want bij de allereerste boerderij treft hij een meneer naast diens fiets die zich voorstelt als De Dood en graag een stuk met hem wil meerijden. Voor de uitzwaaiende broer is De Dood echter een doodgewone meneer Pietersen. Hiermee is de toon voor het hele verhaal dat ons wacht, gezet: een reis in de werkelijkheid (letterlijk) en naar de geest (denkbeeldig) met vragen over leven en dood. Het klinkt als een cliché, en dat is het in zekere zin ook, ware het niet dat iedereen, vroeg of laat, met deze vragen zit en antwoorden zoekt. En hoe persoonlijker de antwoorden, des te meer ieder van ons er zich in zou kunnen herkennen, zowel in de werkelijkheid van het vertelde als in de emotionele beleving.

Met de kaart in de hand en denkbeeldig op de fiets, voor deze lezer meer dan een halve eeuw geleden, is de reis van René goed te volgen. Voor zijn geest is hij nu even gemakkelijk de 25-jarige die bij St. Jean de Pyreneeën oversteekt met zijn dode vader, 53 geworden, op zijn rug als voor de 57-jarige René meneer De Dood is overgegaan in de op 57-jarige leeftijd overleden vader. Regelmatig treffen vader en zoon elkaar onderweg. En ook de gestorven moeder laat, in een komische situatieschets van de hemel, van zich horen. Met



de moeder komt René tenslotte in het reine, maar met de vader blijven er vragen openstaan.

Voor het overige zijn de inspanningen op de fiets, de ontmoetingen, de overnachtingsplaatsen en de gespreksstof onderweg werkelijkheidsgetrouw en zonder veel literaire opsmuk beschreven, aangevuld met aantekeningen van vóór de reis die niettemin harmonisch tot de reis behoren. De potloodschetsen die in het boek zijn opgenomen, versterken het werkelijkheidsgehalte van het dagboekverslag. En dat wordt helemaal onderstreept door de in het boek opduikende verlovingsfoto van de vader en de moeder. De auteur trekt hier een = teken tussen feit en fictie, waardoor wat mij betreft Marten Horjus ook Marten Horjus heten mag in het verhaal... De imaginaire gesprekken van de zoon met zijn gestorven ouders en met de dood zijn echter wél denkbeeldig en kunnen niets anders zijn dan projectie van de verbeelding. Toegegeven: in de verbeelding mag de auteur René Agema zijn.

De dood heeft in het verhaal het laatste woord. Hij spreekt het uit in Fisterra (finis terrae, het einde van de aarde en waar de onmetelijke zee begint). René denkt dat de dood hem komt halen, maar hij wordt met fiets en al de zee op gestuurd. Fietsen op zee? Beloofd dat wel iets goeds? Of moet

René verder als verbeelding van het onmogelijk mogelijke?

As in tas

Ook Jelle Brandt Corstius stapt op de fiets, naar Frankrijk, richting de Middellandse Zee, de fietstochten indachtig die hij met zijn vader maakte, en met een beetje as van hem in de fietstas om boven zee uit te strooien. De reis is een terugblik op het leven van deze zoon met deze vader. De anekdotes die de

zoon over zijn vader vertelt, scheppen een scherpzinnige doch onmogelijke vader en een vaak zich voor hem schamende zoon. De lezer leert beiden goed kennen, juist omdat de zoon zich op heel persoonlijke en ontroerende wijze laat kennen.

Odyssee

Na de Ik-Jan-Cremer-reeks, in 1964 begonnen, heb ik de schilder als auteur niet meer gevolgd. Tot dit boek over de lotgevallen van zijn vader uitkwam, die in 1942 stierf toen Jan 2 jaar oud was. Kan een kind van 2 jaar herinneringen hebben aan zijn gestorven vader? Hij herinnert zich samen met zijn moeder een schep zand in de grafkuil te hebben gestrooid, ziet 60 jaar later een kindertekening van hem terug waarop o.a. een mannetje in een doodkist ligt. Ook uit diezelfde tijd of van later?

Het wordt de lezer duidelijk dat de zoon op zoek naar wie zijn vader was, is aangegeven op informatie uit tweede en derde hand. Daar rijst een in tweevoudig opzicht knappe vader uit op: elektriciteitsdeskundige, handelaar, ingenieur, wereldreiziger, versierder van talloze vrouwen, fotograaf, journalist van reisverhalen en een roman in de maak... Deze rusteloze globetrotter is 62 jaar wanneer hij met de toekomstige moeder van Jan in 1939 trouwt, die dan 22 jaar oud is.

Het levensverhaal van de vader zoals door de zoon verteld, komt als behoorlijk waar gebeurd over, maar dat de zoon niet terugschrikt voor fabulering lijkt mij als lezer even waar. Hij scheidt toch een soort heldenverhaal, dat op de zoon mag afstralen. De vraag wie zijn vader werkelijk was, blijft vraag. Eerlijk gezegd: veel interessanter voor mij als lezer is wat Cremer over zijn moeder weet te vertellen

Wim Huijskens



Ouderen en gezondheid



Pessimisme en hartproblemen

Pessimistische mensen lijken vaker hartproblemen te hebben. Mensen die negatief tegen zaken aankijken hebben tot twee keer meer kans op hart- en vaatziekten. Dat blijkt uit onderzoek in Finland onder vrouwen en mannen tussen de 52 en 76 jaar oud.

De mensen die het hoogst scoorden op pessimisme, bleken twee keer zoveel kans te hebben om te overlijden aan hartklachten. Optimisme bleek geen effect te hebben.

Na gecontroleerd te hebben of het overlijden iets te maken kon hebben met roken, diabetes en andere factoren berekenden de onderzoekers hoeveel invloed het pessimisme had op de deelnemers.

‘Je persoonlijkheid kan gezondheidsklachten verergeren. Als je pessimistisch bent en al wat gezondheidsklachten hebt, is het nog belangrijker om goed op je gezondheid te letten’, aldus hoofdonderzoeker Mikko Pankalainen.

Bron: nu.nl

Bevolkingsonderzoek tandvleesontsteking

Nederland is toe aan een bevolkingsonderzoek naar ernstige tandvleesontstekingen (parodontitis). Dat zeggen tandartsen en implantologen in De Telegraaf. Ze worden daarin gesteund door de Nederlandse Ver-

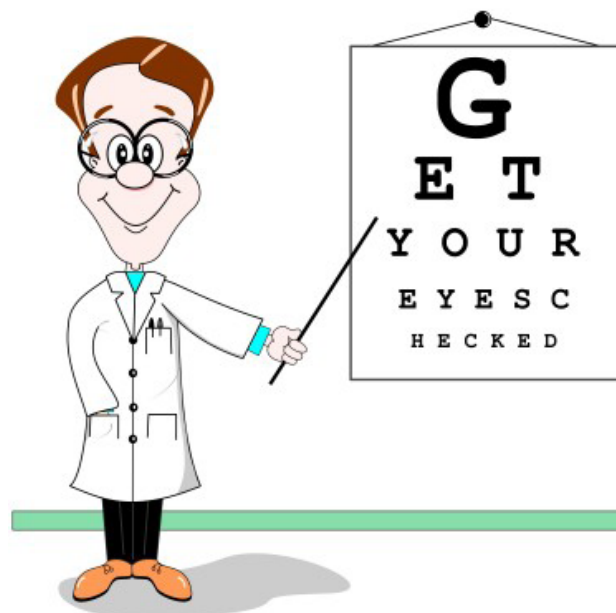
eniging voor Parodontologie, NVvP.

Uit de hand lopende ontstekingen van het tandvlees kunnen uiteindelijk het kaakbot aantasten, tot verlies van tanden en kiezen leiden en bovendien iemands weerstand ondermijnen. Parodontitis is een chronische aandoening die wordt gezien bij 38 procent van de totale bevolking en bij circa 43 procent van alle volwassenen boven 45 jaar.

Er zijn ook steeds meer wetenschappelijke bewijzen voor een oorzakelijk verband tussen de mondgezondheid en systemische ziekten zoals diabetes, reumatoïde artritis, hart- en vaatziekten en longziekten.

Bron: De Telegraaf

Oogcontrole diabetespatiënten



Veel diabetespatiënten denken ten onrechte dat verlies van gezichtsvermogen bij het ouder worden hoort. Bij diabetische retinopathie, kortweg DR, kan een aanhoudend hoge bloedsuikerspiegel de bloedvaten aan de achterzijde van het oog beschadigen. Diabetisch macula-oedeem (DME) treedt

op wanneer vocht uit de bloedvaten zich opheeft in het netvlies en het zicht wazig maakt.

Wanneer beide aandoeningen niet tijdig worden ontdekt en/of behandeld, kan blindheid het gevolg zijn. Hoe langer iemand een vorm van diabetes heeft, hoe groter de kans op oogproblemen, stelt het Oogfonds op Wereld Diabetesdag, met als thema 'Eyes on Diabetes'. Na twintig jaar zijn bloedvaatjes in het netvlies bij meer dan tachtig procent van alle diabetespatiënten beschadigd. Dit kan worden voorkomen door middel van een risicobeoordeling, een vroegtijdige diagnose en een passende behandeling van diabetes.

Bron: De Telegraaf

Ouderen drinken overmatig

Ruim zestig procent van de artsen op de eerste hulp geeft aan zich zorgen te maken om het toenemende aantal beschonken ouderen op de eerste hulp. Dat blijkt uit onderzoek van Omroep Max in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Spoed Eisende Hulp Artsen (NVSEH).

De meerderheid van de artsen noemt het aantal senioren dat onder invloed op de eerste hulp belandt 'opvallend' veel. Driekwart heeft wel eens een patiënt gehad die in beschonken toestand iets brak.

Uit cijfers van het CBS, het RIVM en het Trimbosinstituut bleek in augustus al dat hoogopgeleide ouderen stevige drinkers zijn. Vijftien procent van hen, omgerekend 65.000 tot 70.000 ouderen, is overmatig drinker. Dat is bijna twee keer zo veel als bij jongere hoogopgeleiden. Het advies van de Gezondheidsraad is om niet meer dan één glas alcohol per dag te drinken.

Bron: AD.nl

Tuincentrum De Boet

Op 22 november heeft de SGOM een uitstapje georganiseerd naar tuincentrum De Boet. We gingen met 23 gasten en 5 begeleiders op pad. Om 10.30 uur stapten we in de bus. In het tuincentrum hebben we, om 12 uur, eerst een lunch gebruikt met daarbij ook heerlijke tomatensoep.

Daarna kon iedereen het tuincentrum inlopen en boodschappen doen. Nou, daar is gebruik van gemaakt! Want er werd flink ingekocht. Om 15.30 uur stonden we bepak en bezakt weer klaar om in de bus te stappen. Om 16.30 uur waren we terug in Monnickendam en ging iedereen weer tevreden naar huis.

Jammer dat er niet meer mensen mee waren. De bus was nog lang niet vol. Er is in de bus een lift, want als de SGOM een uitstapje organiseert wordt er altijd rekening gehouden met mensen die minder goed ter been zijn.

Dina de Vries.



Voor u gezien

Rik Wouters & het huiselijk utopia MoMu – ModeMuseum Antwerpen

Op zijn honderdste sterfdag wordt de Belgische kunstenaar Rik Wouters geëerd met een tentoonstelling in het Antwerpse modemuseum en met een tentoonstelling in Amersfoort.

Als je geen echte mode-adept bent wat heb je dan in een modemuseum te zoeken? Die vraag hoeft je je niet te stellen bij het ModeMuseum van Antwerpen ofwel het MoMu, een subtiële verwijzing naar het MoMa, het Museum of Modern Art in New York. Het MoMu weet altijd een combinatie te maken die het ook interessant maakt voor kunstliefhebbers die niet zoveel met mode hebben. Dit keer is het de combinatie van mode met de schilderijen van de Belgische post-impressionistische schilder Rik Wouters.



Wouters (1882-1916) was een Belgische beeldhouwer, kunstschilder, tekenaar, etser. Hij wordt tot de stroming van het fauvisme gerekend, onder meer door zijn enorme kleurenrijkdom. Hij was ook een bewonderaar van Renoir en Cézanne. Zijn werk doet bovendien denken aan dat van land- en tijdgenoot James Ensor. ‘De thematiek van het huiselijk geluk bij de schilder Rik Wouters, de intieme sfeer van geborgenheid tussen hem en zijn vrouw Nel, vormt het uitgangspunt voor deze tentoonstelling’, aldus de catalogus bij de tentoonstelling. ‘Wouters was in onze gebieden de enige die de combinatie maakte van post-impressionistische schildertechnieken met eenvoudige huiselijke taferelen.’

Modeontwerpers

Het werk van Wouters hangt in het MoMu naast een soort etalages met werk van verschillende Belgische modeontwerpers, zoals Dirk Van Saene, Bruno Pieters, Christian Wijnants, Walter Van Beirendonck, Ann Demeulemeester, Dries Van Noten, Veronique Branquinho, Martin Margiela, Jan-Jan Van Essche, Anne Kurris.

Zij geven op hun eigen manier vorm aan het werk van Wouters, bijvoorbeeld door keuzes van stoffen en technieken. Een schilderij met een vrouw in een schort wordt bijvoorbeeld vergezeld door jurken die op schorten lijken. Het motief van zowel schilderij als stoffen keert terug in de aankleding



van de tentoonstellingsmuren, waardoor het een smaakvol geheel wordt. In de grote zaal is bovendien een prachtig overzicht van mode uit verschillende tijden

Nederland

Ook in Nederlands is Rik Wouters te zien in zijn 100e sterfjaar. Museum Flehite in Amersfoort organiseert de tentoonstelling Rik Wouters & Nederland. De Belgische kunstenaar verbleef de laatste jaren van zijn leven in Amersfoort, Kamp Zeist en Amsterdam. In Museum Flehite komt voor het eerst het accent te liggen op deze onderbelichte 'Nederlandse periode'. Naast bekende schilderijen en sculpturen worden werken van Wouters getoond die niet, of zelden in het openbaar te zien waren. Hierdoor werpt de tentoonstelling nieuw licht op de artistieke nalatenschap van deze geliefde schilder en beeldhouwer.

Astrid van de Weijenberg



Viering Dag van de Ouderen

Op 13 oktober 2016 om 16.00 uur was het zover. Een groep enthousiaste ouderen stond bij de Opstandingskerk te wachten om met de bus naar de Rijper Eilanden te gaan. Alleen die bus kwam maar niet en het was koud! Gelukkig kregen we op een gegeven moment kerkasiel, zodat we even konden bijwarmen. Later bleek de chauffeur bij de Grote Kerk te staan. Tja. Met een half uur vertraging kwamen we in de Rijk aan en daar werden we met een lekker drankje verwelkomd. De ouderen uit Broek in Waterland, Marken en IJpendam waren al gearriveerd, maar gelukkig vond iedereen nog een plekje en toen kon het feest beginnen.

We hebben heerlijk gegeten, soep en daarna een lopend buffet met stoofvlees, vis, gebakken aardappelen, rijst en groenten (stoofpeertjes, mmmmmm). Het toetje werd weer aan tafel geserveerd, evenals alle drankjes. Mijn complimenten voor de bediening!

De muzikale omlijsting was in handen van het Combo Monnickenwerk met zang van Nella Roffelsen. Verder was er nog een komische act, gespeeld door twee IJpendammers. Al met al was het zeer geslaagd!

Irma Sprokkreeff.

Het leven is een Jungle

Joke De Groot *(72) woont sinds zes jaar in het bejaardencomplex, de Goodwill-burgh van het Leger des Heils in Amsterdam. Hier valt zij onder een speciaal project het Pleintje, waar tien oudere voormalige dak- en thuisloze mannen en vrouwen worden opgevangen. Deze ouderen van wie veel een alcohol- en/of drugsverleden hebben, zijn gehuisvest in zes benedenwoningen.

Door locatiemanager Jolanda de Krijger word ik voorgesteld aan Joke. Joke zit met een sjekkie tussen haar vingers op een bankje in de binnentuin.

Ik ben verrast, omdat ik er vanuit ging dat ik een gesprek met een man zou hebben. In mijn gedachten zijn daklozen altijd mannen en had ik mijn gesprekspartner al Dirk genoemd.

Het is Joke geworden, een fragiel uitziende vrouw met een grijs staartje en gekleed in een rood fleecvest, blauwe spijkerbroek met daaronder roze sokken in open sloffen. “Joke heeft gevraagd of het personeel bij haar in de buurt kan blijven en of de deur ook open blijft, ze vindt het erg spannend”, zegt De Krijger. Ik volg Joke naar een rokerig kamertje, waar ik door haar een plaatsje voor het raam aangewezen krijg.

Het thema van mijn interview is ‘Het leven is een Jungle’, vertel ik haar.

“Oh ja”, antwoordt Joke, “heeft u ook de film Jungleboek gezien, mooi hé?”

Mijn eerste vraag aan haar is: “Wie bent u?” Jannine Joke Hendrina De Groot, geboren Ruben. Buitenechtelijk hè”, antwoordt zij. Na Jokes geboorte aan het begin van de oorlog in 1940 in het Wilhelmina Gasthuis te Amsterdam, ging zij wonen in de Roggeveen. Dit is een opvangcentrum voor vrouwen, kinderen en gezinnen in nood in

Amsterdam. Hier werkte haar moeder als keukenhulp. Dat was volgens Joke voor haar moeder ’kat in het bakkie’. En Joke had daar haar eigen bed. Tot haar 13e jaar woonde ze hier.

Volgens Joke komt ze uit een gewoon gezin dat blij was met kleine dingen. Eén van de dingen die haar bij is gebleven, is dat zij een zware kokosmat geregeld vanaf drie hoog naar beneden moest zeulen om uit te kloppen. Ze heeft geen echte zusjes of broertjes, de meeste zijn half of driekwart. Haar biologische vader ontmoette de zuster van haar moeder, vond die een stuk leuker en is toen met die tante verder gegaan. Jokes moeder had vier kinderen van diverse vaders.

Haar verhaal maakt vaak sprongetjes en verschillende keren is Joke afgeleid door dingen, die buiten of binnen gebeuren. “Ik moet even naar het toilet om te controleren of er niemand op zit” zegt Joke en weg is ze. Als zij terug is, vervolgen we ons gesprek. “Ja, ik heb een leuke jeugd gehad en was veel in het buitenland. Ik ging naar het buitenland omdat ik snel een taal wilde leren en bracht altijd een lepelkje als souvenir mee voor mijn moeder.”

In Zwitserland werkte Joke als hoofd van de huishouding voor een hotel in Schiers en later Parpan. Dit vond zij leuk werk, omdat zij daar veel verschillende mensen ontmoette. Ons gesprek wordt onderbroken door een verzorgster die vraagt of alles goed gaat. “Geef ons maar wat te drinken”, zegt Joke. Het koekje dat de verzorgster aanbiedt, sla ik in eerste instantie af. Dat vindt Joke niet leuk, want ik had dat koekje wel voor het Koekiemonster kunnen aanpakken.

Het wordt mij niet duidelijk of het Koe-



kiemonster de duiven buiten op straat zijn, waar Joke naar wijst, of dat zij zelf het monster is, aangezien zij het koekje dat ik haar toeschuif direct in haar mond stopt. Na haar buitenlandavonturen woonde en werkte Joke met veel plezier in de Wibautstraat.

Het werk als typiste voor een uitzendbureau beviel haar goed. Joke fungeerde als ‘graadmeter’. Als het haar niet beviel bij een baas, dan stuurde het uitzendbureau er geen nieuwe mensen naar toe. Met haar buurman kon ze het goed vinden. Samen dronken zij veel papegaaiensoep.

Als ik vraag wat dat is, is zij verbaasd dat ik dat niet weet: “bier natuurlijk”.

Mijn vragen waar het mis ging in haar leven omzeilt ze handig door op andere onderwerpen over te gaan of even in de kamer ernaast te kijken of we soms afgeluisterd worden.

“Hoe bevalt het hier, vraag ik haar. “Wie hier niet aarden kan, aardt nergens en als iets me niet bevalt, zeg ik het”, antwoordt Joke. “Ik heb hier mijn eigen kamer met één gezamenlijke ingang. De kamer links is van mij en de kamer rechts daar woont mijn buurman. We hebben niks met elkaar hoor, we hebben geen neukpatroon.” Ze vertelt dat haar buurman een vriendin heeft, die niet in de Goodwillburgh woont. Deze komt dan langs op haar scootmobiel. Joke maakt dan even een ommetje.

Joke kijkt naar buiten en ziet een bekende. Het is Sjoerd, een huisgenoot die naar de glasbak gaat met een volle tas. “Even tellen hoeveel flessen hij weggooit met z’n 10 voor 2-voeten.” Joke telt elke fles en verbaast zich erover dat Sjoerd ook kranten met ‘sliertjes’ in de container gooit.

“Wilt u graag mijn kamer zien, u vist naar

een uitnodiging. Mijn vloerbedekking is oranje met groene vlekjes”, springt Joke weer over op een ander onderwerp. Joke staat op om te kijken of huisgenoot John soms meeluistert. Op mijn vraag of zij ooit getrouwd is geweest antwoordt Joke: “mijn moeder zei tegen me, als jij trouwt dan doe ik mijn ogen dicht. Nee, ik ben nooit getrouwd geweest, maar als John me zou vragen dan zou ik ja zeggen”, vertelt Joke als ze weer binnenkomt.

Joke brengt het gesprek verschillende keren op haar broertje die bij de Jehova’s is. Dat zit haar duidelijk dwars. “M’n zus is getrouwd met Sickmann, die is een ‘tapijt me-googchem’, mocht u ooit iets nodig hebben zoals vitrage, dan krijgt u via mij korting hoor”, vertrouwt zij mij toe.

Even later staat Joke op en gaat naar buiten, want ze heeft een plastic haakje op de stoep zien liggen. En dat is zonde om daar te laten liggen. Als zij weer binnen komt verdwijnt het plastic haakje in haar blauwe boodschappentrolley.

Zij begint weer te vertellen. “Ik ben door Hennie Tinga (heilsoldate van het Leger des Heils) hier naar toe gehaald. Hiervoor zat ik op de Gastenburgh aan de Oudezijds Voorburgwal. Daar is het lang niet zo mooi als hier. Het is hier heel elite, hier is mijn eindbestemming, dat voel ik nu al. Het prettigste van het wonen hier is, dat als



ik 's morgens niet op tijd ben, ik koffie op bed krijg.”

Joke vraagt of ik haar mooiste bezit wil fotograferen. Dit is een houten kat die volgens haar gemaakt is door kinderen uit een arm



land. Samen gaan we naar haar kamer en daar laat Joke de kat zien. Een mooie houten kat zittend op twee houten boeken. Ik vraag of Joke de kat wil vasthou-

den en neem een foto.

Ook neem ik een foto van haar met op de achtergrond een portret van majoor Bosshardt.

Als ik afscheid wil nemen zegt Joke dat zij iets voor mij op een papiertje wil schrijven. Zittend op het bed begint zij te schrijven.

Na een paar minuten moet ik van haar gaan zitten, omdat ze nerveus wordt als ik naast haar sta en zich niet kan concentreren. Ik neem even later het blaadje van haar aan en bedank Joke voor haar verhaal.

's Avonds haal ik het papiertje tevoorschijn en ga het op mijn gemak lezen.

Op het papiertje staat; *'Omdat ik nooit met ik begin, omzijk ik de ik-vorm.*

Geertruida vond de uitdrukking Papagaaien soep mooi. G. Al eerder genoemd vond dat ik mooi schrijf. Zij G. dus. Amen, geen dame achter de ramen'.

Ik voel me ontroerd en zie in gedachten Joke voor me die probeert haar verwarde gedachten voor mij helder op papier te zetten.

Geertrui Sermon-Hortensius

*gefingeerde naam

Sinterklaasfeest

19 November was het weer tijd voor Sinterklaas om de ouderen van Monnickendam te bezoeken.

's Middags om twee uur ging de zaal open en kregen we een kopje koffie met gevulde speculaas.

Ilse en Michiel [zang en gitaar] speelden bekende en soms ook minder bekende Sinterklaasliederen. Al gauw zong iedereen uit volle borst mee.

Om half drie kwam Sinterklaas. Die had denk ik een goede nacht gehad, want hij was monter en maakte praatjes met veel gasten. En natuurlijk werd hij door de gasten toegezongen. Tijdens de pauze, waar een hapje en een drankje uitgedeeld werd, is Sinterklaas weer vertrokken. Daarna kwam de bingo tevoorschijn. Er waren ook dit jaar weer veel prijsjes te winnen. Om ongeveer half vijf was de middag afgelopen.

We kunnen terugkijken op een vrolijke en gezellige middag met goede muziek.

Dina de Vries



Stichting Gezond Monnickendam is zeven jaar geleden opgericht door de huisartsen in Monnickendam, met als doel de samenwerking tussen aanbieders van gezondheidszorg in de eerste lijn te bevorderen. Stichting Gezond Monnickendam brengt op deze pagina regelmatig nieuws en achtergronden over de activiteiten van de stichting en haar deelnemers.

Fysiotherapeut helpt Parkinsonpatiënten

Mensen met Parkinson hebben vaak veel baat bij fysiotherapie. Om opnieuw te leren lopen, omdraaien in bed of op te staan. Parkinsonspecialist Leila Bessais vertelt.

Fysiotherapie, dat is massage of aan apparaten hangen. Dat is het vooroordeel dat veel mensen hebben. Maar de fysiotherapeut kan veel meer, bijvoorbeeld het dagelijkse leven veraangenamen van mensen met Parkinson.

Fysiotherapeut Leila Bessais van Fysiotherapie Ooster Ee is Parkinson-specialist. Zij is aangesloten is bij het regionale Parkinson-netwerk. Parkinson maakt het dagelijkse leven van patiënten zwaar, vertelt Leila. 'Alles wat normaal op de automatische piloot gaat, lukt niet meer zo gemakkelijk. Denk aan omdraaien in bed, opstaan uit een stoel, maar ook gewoon lopen. Vooral in hun eigen huis hebben mensen



het vaak moeilijk. Vraag een Parkinsonpatiënt in een vreemde omgeving een stukje te lopen, denk aan de ziekenhuisgang bij de neuroloog, dan lijkt het nog allemaal goed te gaan. Dat komt, omdat hij dan heel goed oplet. Alles is nieuw. Hij is zich bewust van hoe de omgeving eruit ziet. Maar thuis denken we daar niet bij na. En dan kan bijvoorbeeld freezing ontstaan. Het lijkt alsof de voeten vastgenageld zitten aan de grond. Er zijn trucjes om dat te voorkomen of om uit de situatie te komen.' Om te zien wat iemand wel of niet kan, komt Leila daarom het liefst bij de mensen thuis. Ze kijkt en luistert naar waar de beperkingen zitten. 'Mensen weten vaak niet dat je met wat tips heel wat ongemak kunt omzeilen. Ze denken te vaak: hier is niets aan te doen, daar moet ik mee leren leven.' Omdraaien in bed kan voor Parkinsonpatiënten zo'n ongemak zijn. Mensen belanden overdans in bed; de partner wordt er wakker van; ze komen bloot te liggen omdat ze in de knel komen met het dekbed. Leila leert dan om het omdraaien in stapjes te doen. Een heel simpel hulpmiddelje kan ook een zijden pyjama zijn. Dat glijdt gemakkelijk. Meestal heeft ze maar een paar sessies nodig en patiënten kunnen weer zelfstandig verder. Soms ook nodigt ze hen uit voor training in de praktijk om het algehele uithoudingsvermogen te verbeteren. Leila: 'Goed in beweging blijven is belangrijk. Dat houdt de conditie op peil. En kan problemen met houding en balans tegengaan. Dat kunnen mensen natuurlijk ook zelfstandig, als ze maar goed op hun houding letten. Soms helpen wij hen alleen om weer wat vertrouwen te krijgen, en aanmoediging.'

Wat is Parkinson?

Bij de ziekte van Parkinson vermindert het aantal hersencellen dat dopamine maakt. Dopamine zorgt ervoor dat de hersencellen signalen doorgeven aan andere hersencellen. Signalen worden bij Parkinson dus niet of niet goed meer doorgegeven. Dat heeft veel gevolgen. Het begint meestal bij de manier van bewegen, met trillen, traagheid, freezing, stramheid, schuifelen, moeilijk afremmen bij het lopen. Parkinsonpatiënten lopen vaak met hun hoofd naar beneden en hun armen zwaaien niet meer mee. Ze gaan bijvoorbeeld zacht praten en ook slikken en daardoor drinken kan problemen opleveren. Parkinson heeft bovendien invloed op geheugen, stemming, gedrag.



De ziekte wordt in de loop van de jaren erger. Ook jonge mensen kunnen Parkinson hebben. De klachten verschillen ook per persoon. Niet iedereen krijgt alle klachten. Er bestaan geen medicijnen tegen Parkinson. Wel zal de neuroloog medicijnen voorschrijven die de klachten kunnen verminderen.

Blijf bewegen

De fysiotherapeut kan Parkinsonpatiënten helpen met tips en trucs. Zo is lopen op ritme veel gemakkelijker dan zonder. Een metronoom kan daarbij helpen, omdat op ritme lopen zorgt voor grotere stappen en hogere loopsnelheid. Nordic walking-stokken kunnen er ook voor zorgen om het evenwicht te bewaren. Bewegen is belangrijk om zo lang mogelijk nog veel te kunnen blijven doen. Minstens een half uur per dag is het advies, bijvoorbeeld drie keer tien minuten: wandelen, fietsen, dansen, zwemmen of tai chi.

Zie ook thuisarts.nl

parkinsonnet.nl

Parkinsontv.nl

Parkinsontv.nl

Parkinsonvereniging.nl

Lotgenotencontact en informatieve presentaties zijn er in het Parkinson Café Purmerend (in Novawhere eens per maand op maandag)

Stichting Gezond Monnickendam bestaat uit:



Wie is dat?

Wie ben je?

Astrid van de Weijenberg



Waar stond je wieg?

In Veldhoven. Dat was toevallig. Mijn ouders kwamen uit Vlijmen en verhuisden naar Veldhoven, omdat mijn vader werk kreeg bij Philips. Later zijn wij via Den Bosch naar Nijmegen verhuisd. Dat is ook waar ik mijn jeugd heb doorgebracht. Nijmegen is een fijne stad.

Uit wat voor een gezin kom je?

Een traditioneel gezin waarin de vader werkte en moeder thuisbleef met de kinderen. Ik ben de oudste en heb nog een jongere zus en broer. Mijn vader werkte bij een transformatorfabriek. Het was altijd spectaculair om te zien als er een transformator uit de fabriek werd gereden.

Hoe was je jeugd?

Gezellig, vrolijk en probleemloos. Wij woonden in een leuke buurt en gingen allemaal naar dezelfde school. Ik zat op een meisjesschool. Later werden de scholen gemengd en in het jaar onder mij kwamen er ook jongens op school. Als kind speelde ik veel buiten. Ik rolschaatste in de straat en basketbalde naast het huis waar een net

hing. Maar ik was daarnaast vooral een lezer. Ik ging regelmatig naar de bieb.

Wat zijn je hobby's?

Nog steeds lezen. Elke avond voor het slapen gaan lees ik. In de vakantie neem ik altijd de Vakantietas van de bibliotheek mee. Die tien boeken lees ik dan tijdens de vakantie allemaal uit. Verder is politiek mijn hobby. Ik zit als fractievoorzitter voor Groen Links in de gemeenteraad van Waterland. Dat kost veel tijd maar is ook heel leuk en je leert veel mensen kennen en maakt veel leuke dingen mee. De ledenvergadering bijvoorbeeld hebben we gehouden in De Ceuvel, een broedplaats en restaurant op een voormalige scheepswerf in Amsterdam-Noord. Je kunt als raadslid als je wilt iedere avond ergens naar toe.

Vertel eens over je vrijwilligerswerk?

Politiek is ook vrijwilligerswerk. Toen ik in 1989 voor werk in Monnickendam kwam wonen, wilde ik mensen leren kennen. Ik ben toen bij het Groene Kruis in het bestuur gekomen en daarna kwam ik in het bestuur van de SGOM terecht. Toen mijn tweeling werd geboren, ben ik de redactie gaan doen. Dat is al weer 18 jaar geleden. Verder heb ik ook nog in het bestuur van de kinderopvang gezeten en geholpen bij Aréopagus. Het bestuurlijke heeft mij altijd getrokken, meedenken en beleid maken.

Waarom doe je dit?

Ik vind het leuk om betrokken te zijn bij wat er gebeurt in mijn omgeving en niet gewoon een gast te zijn in een woonplaats. Het is een maatschappelijke verantwoording om het leven van anderen aangenaam te maken.



Kerstcreatief

Sierflessen

Nodig:

- 3 Glazen flessen
- Witte hobbyacrylverf,
- [evt. een restje witte muurverf]
- Kerst- of winterplaatjes
- Acrylic varnish [bij Action]
- Kwastje.



Maak de flessen eerst goed vetvrij. Dan beschildert u ze met de witte verf. Waarschijnlijk moet het twee keer. Daarna smeert u een plaatje aan de achterkant in met de acrylic varnish en plakt het hiermee op de fles. [Ik heb de glanzende varnish genomen].

Als u dat met de 3 flessen heeft gedaan, lakt u de flessen af met dezelfde varnish.

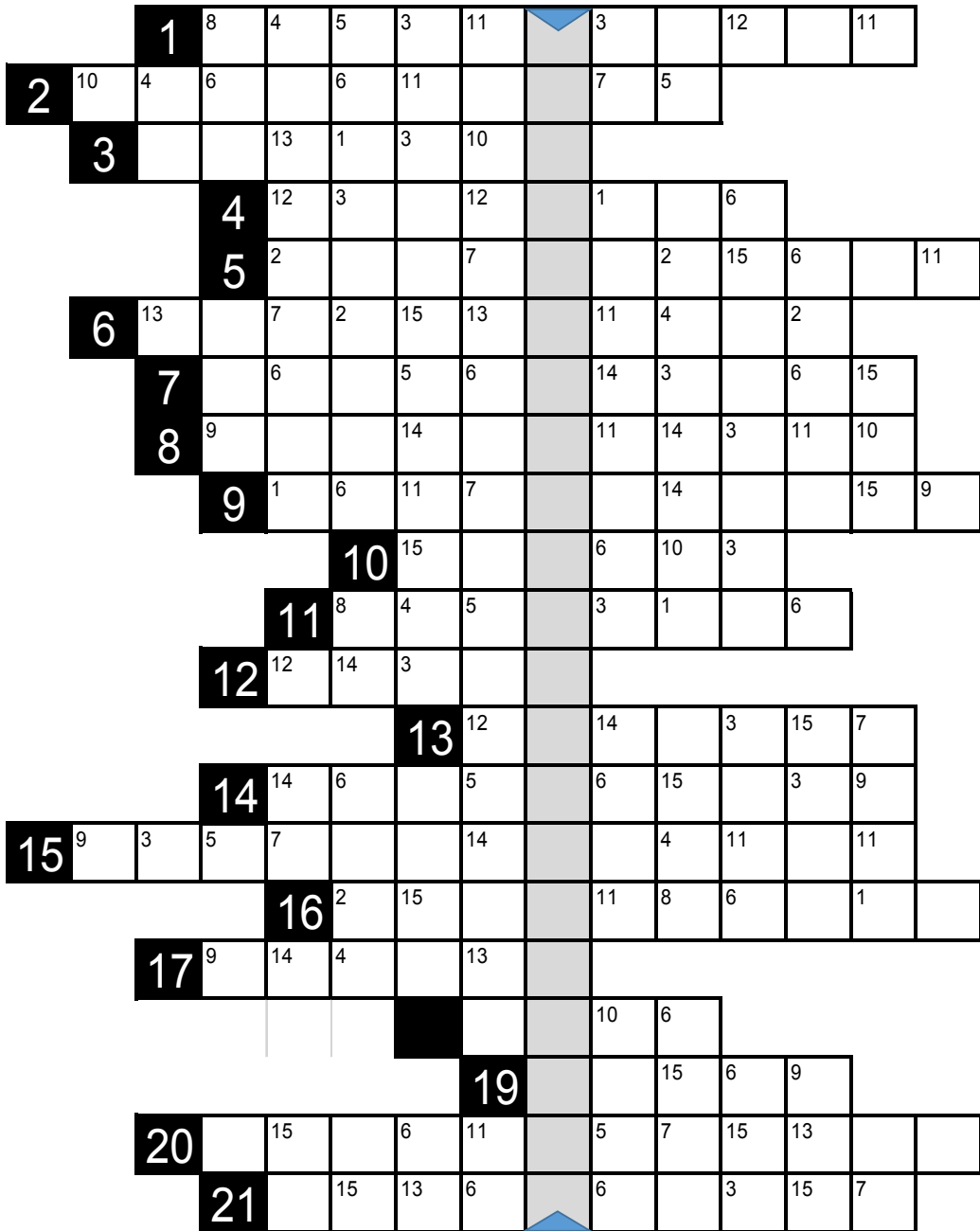
Veel succes,
Dina de Vries

Kerstpuzzel - Groen

Vul de woorden in aan de hand van de omschrijvingen. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. De oplossing, een uitdrukking, leest u van boven naar beneden in de grijze balk.

1. Welke groenkleurige alcoholische drank smaakt naar banaan?
2. Bij welk beroep hoort het groene esculaapteken?
3. Van welke groene vrucht wordt guacamole gemaakt?
4. Wat voor toestel is de “Big Green Egg”?
5. Dit Schotse dorp in de buurt van Dumfries is een geliefde trouwlocatie?
6. Hoe heet het inwijdingsritueel dat adspirant-leden van een studentenvereniging moeten ondergaan?
7. Wie werd in mei 2015 fractievoorzitter van GroenLinks?
8. In een groen groen groen groen
9. Wat is voor New Yorkers de ‘groene long van Manhattan’?
10. Welke benaming wordt gebruikt voor de kleur grijsgroen?
11. Hoe heet de notensoort die ijs een groen kleur geeft?
12. Met welke kleur moet je geel mengen om groen te krijgen?
13. Wat wordt bedoeld met het ‘groene laken’?
14. Wat voor vaartuig is het Koninklijke jacht ‘De Groene Draeck’?
15. Wat is dé groene attractie van het plaatsje Arcen?
16. Het hoofdkantoor van deze internationale milieu-organisatie is gevestigd in Amsterdam.
17. De Latijnse naam voor deze altijdgroene plant is Hedera.
18. Kostbare groene steen waaruit kostbaarheden worden gesneden.
19. In deze computeranimatiefilm is een groene oger de hoofdfiguur.
20. Op milieuvriendelijke wijze opgewekte energie.
21. Hoe heet de natuurzone middenin de Randstad?





Hulpbalk

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

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, in Monnickendam Plus en op de website www.waterlandseevenementen.nl.

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. De SGOM vraagt hiervoor een kleine vergoeding.

Inlichtingen: Wim van Luipen tel. 653854 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!

Toen

Kerstmorgen vroeg... De prille jaren vijftig leden
buiten voelbaar onder de winterkou,
de rode kolenkachel was nog amper lauw,
maar de elektra-kaarsjes in de kerstboom deden

hun best, de kleine jongen wreef zijn handen,
maar bleef zich warmen aan hun zachte stille licht,
zo af en toe kneep hij zijn ogen dicht,
waardoor het nét leek of er echte kaarsjes brandden.

De mooie kaart van oma op het schrijfbureau,
"Gelukkig Kerstfeest" las hij... En dat was ook zo.

Jan Boerstoel
uit: *Altijd het niemandsdier*,
Bert Bakker, 2001

Dag van de Ouderen



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

Medewerkers:
Geertrui Sermon
Wim Huijskens
Nard Jansen

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: bezoek De Boet

Website: www.sgom.nl

