



September 2017, 30e jaargang, nummer 88

Monnickendam

*Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam*

Plus  
Plus

**Huis aan het Water**

**Zorg voor Waterland vertelt...**

**Literatuur plus**





*Impressie van de seniorenvierdaagse 2017*



<b>Inhoud</b>	
voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
telefonische oplichting in monnickendam	5
kindergezegdes	5
ze geven mij het gevoel dat ze het fijn vinden dat ik er ben	6
seniorenvierdaagse 27 t/m 30 juni 2017	8
creatief	9
literatuur plus	10
dag van de ouderen 2017	12
zorg voor waterland vertelt...	13
de wijkverpleegkundige informeert...	14
het spiegelglas	15
vroeger en nu	16
vakantieweek 2017	17
recept	18
puzzel	19
waarin is de sgom actief	20
gedicht	22

*Foto op de voorkant: Geertrui Sermon*



## Voorwoord

Het is nu (half juli) volop zomer hoewel je dat niet zou zeggen. Het waait stevig en de regen klettert tegen de ramen. Maar we hebben al prachtig weer gehad en ik hoop dat er nog vele zonovergoten dagen zullen komen. Mijn wens is dat u wanneer u dit blad leest, terug kunt kijken op een mooie zomer. Astrid van de Weijenberg heeft helaas de redactie verlaten, we zullen haar inbreng missen! We zijn nog op zoek naar iemand die ons team kan komen versterken.

In deze uitgave vindt u een verslag van de Seniorenvierdaagse en de 35ste vakantieweek van de SGOM. Matty Hakvoort vertelt iets over het Huis aan het Water, er is een nieuwe rubriek van de wijkverpleegkundigen en er zijn natuurlijk de vaste rubrieken, zoals Literatuur Plus en Vroeger en Nu.

De oplossing van de puzzel is: “dat mag de pret niet drukken”. We hebben uit alle inzendingen een winnaar getrokken en dat is mevrouw H.Blöte, zij krijgt deze keer de bos bloemen.

Ik wens u veel leesplezier!  
Irma Sprokkreeff.

De oplossing van de april-puzzel is:

***dat mag de pret niet drukken***



Winnaar:

*Mevr. H. Blöte*

Gefeliciteerd!



## Vanuit het bestuur

In juni zaten we weer in onze vertrouwde Kip-caravan op de camping in Zuid-Frankrijk, met soms temperaturen die opliepen tot rond de 37 graden. Toch klaagden we niet, want het is en blijft toch een luxe om in zo'n mooi land als Frankrijk vakantie te kunnen vieren, terwijl velen noodgedwongen thuis moeten blijven.

Het was dit jaar een heel bijzondere vakantie. Onze buurman op de camping heeft onlangs z'n vrouw verloren en hij had besloten om zijn tuin op de camping (hij heeft een vaste plaats waar hij van april tot oktober mag zijn) extra mooi te maken en er ter nagedachtenis aan z'n overleden vrouw een boom te planten. Hij vroeg mij en mijn vrouw om mee te gaan een boom uit te zoeken en behulpzaam te zijn bij het planten. De kweker adviseerde een mediterrane boom te kiezen vanwege het toch vrij warme klimaat. Het is een Perzische slaapboom (zijdeboom) geworden.

Hij wordt een slaapboom genoemd omdat de blaadjes 's avonds dichtvouwen en 's morgens weer uitvouwen. Mooi om te zien hoe de boom (nu nog eerder een struikje dan een boom) door onze campingvriend wordt vertroeteld.

Daarnaast heeft onze buurman met liefde ons veel over z'n vrouw verteld, zowel uit het verleden als tijdens haar laatste levensfase. Voor ons heel bijzonder dat hij zijn gevoelens met ons wilde delen.



We leven in het hier en nu. Laten we dan nu zo veel mogelijk genieten van de dingen om ons heen. Velen ervaren de zomerperiode als een fijnere tijd dan de herfst en de winter, terwijl met name ook de herfst ons zo veel geeft. De bomen op de Veluwe kleuren in deze tijd prachtig. Mijn advies: ga erop uit als dat kan en geniet van alles wat ons eigen land te bieden heeft. Bent u min of meer aan huis gekluisterd: ook in Monnickendam staan de bomen er in de herfst prachtig bij en zie je schitterende kleuren in de tuinen. Wandelen is goed voor ons!

Ons volgende blad komt in december uit. Ik hoop dat u in de tussenliggende periode kans ziet om van de natuur te genieten.

Wim van Luipen  
Voorzitter SGOM

## Telefonische oplichting in Monnickendam

Niet alleen via e-mail, maar ook via de telefoon proberen oplichters gegevens of betalingen binnen te halen. Veel mensen in Monnickendam worden de laatste maanden gebeld door mensen die Engels spreken en zich voordoen als medewerker van Microsoft (zelf wordt ik nu elke dag gebeld door deze lieden).

Zij proberen je ervan te overtuigen dat je computer een probleem of virus heeft.

- uw virusscanner is niet up-to-date;
- uw computer bevat een virus;
- uw computer is gehackt;
- uw Microsoft-software is niet up-to-date;
- uw Microsoft-licentie is verlopen;
- via uw computer zou er naar kinderporno gekeken worden;
- u heeft nog geen Windows 10 Upgrade.

Uiteindelijk gaat het de oplichters om:

- je te laten betalen om zogenaamde problemen op de pc te herstellen;
- schadelijke software te installeren, zoals gijzelsoftware, die bijvoorbeeld al je bestanden blokkeert;
- toegang op afstand tot je computer te verkrijgen, zodat ze mee kunnen kijken en privacygevoelige gegevens kunnen stelen;
- je naar frauduleuze websites te lokken.

Microsoft belt nooit uit zichzelf consumenten op en vraagt ook nooit naar wachtwoorden. De oplichters herken je doordat ze vaak bellen vanaf een buitenlands nummer maar zij gebruiken ook Nederlandse nummers. Dus niet opnemen! Of meteen weer neerleggen.

Ben je toch ingegaan op een nepmedewerker van Microsoft, beperk dan de schade op door de volgende stappen te ondernemen:

- Wijzig belangrijke wachtwoorden.

- Blokkeer je creditcard als je deze gegevens hebt verstrekt.
- Zorg dat je virusscanner up-to-date is.
- Doe aangifte zodat dit soorten praktijken aangepakt worden.

## Kindergezegdes

Ze brengen je aan het glimlachen.

Mijn zoon zag een tandem.  
“Kijk mam, een an mekare fiets”

Netjes aangekleed voor een bruiloft, zei mijn dochter:  
“Wat zien jullie er personderlijk uit” .

Mijn zusje [± 4 jaar] zat vroeger samen met mijn moeder in de tram. Ze zag een pater zitten met een lange baard en riep heel hard: “Mam kijk, die meneer zijn haren zijn afgezakt!”

Er zijn beslist meer kindergezegdes. Weet u er een, stuur ze ons.



## “Ze geven mij het gevoel dat ze het fijn vinden dat ik er ben”

Het grote belang van emotionele en sociale steun.

Kun je het levensgeluk van een mens voorspellen? Na ruim 30 jaar als psychiater te hebben gewerkt, durf ik hier iets over te zeggen. Op grond van twee vragen, die met elkaar samenhangen, kun je die kans behoorlijk voorspellen. Die vragen luiden:

“In welke mate is iemand goed verbonden met de mensen in zijn of haar omgeving”

“ben ik goed genoeg om van te houden”.

Als deze vragen niet goed kunnen worden beantwoord, is de kans op een onbevredigend leven enorm vergroot. Kinderen zoeken emotionele bevestiging omdat zij hier in het begin van hun bestaan volledig afhankelijk van zijn. Ouders zijn verschillend in staat om hier voor te zorgen en kinderen zijn in verschillende mate gevoelig.

Door de houding van ouders, door waardering en bevestiging te krijgen voor bepaald gedrag, gaat een kind zichzelf leren zien. Later zijn er leeftijdgenoten en andere volwassenen die de ouders opvolgen.

Het kind en later de jong volwassene spiegelt zichzelf, via de ogen van “de Ander”. Afhankelijk van de persoonlijke geschiedenis heeft iemand in de loop van zijn bestaan een omgeving die meer of minder emotionele steun kon bieden en is hij of zij gaan geloven “goed genoeg te zijn om van te houden.

Als iemand zichzelf goed genoeg is gaan vinden is er vertrouwen dat je “de Ander” kan toelaten en is er meestal sprake van goede verbondenheid.

In de levensfase van “de oudere”, kan “verbondenheid” net als in de kindertijd een kwetsbaar thema worden.

Het moeilijkste voor ouderen is het wegvallen van de mensen waarmee zij verbonden waren.

Het wegvallen van de gedeelde geschiedenis en vriendschappen, hierdoor lijkt de betekenis en emotionele bevestiging van een behoorlijk deel van het bestaan weg te vallen. Het vertrouwen dat je je aan dierbaren kunt blijven hechten komt onder druk te staan. Om dit vertrouwen weer op te bouwen, zijn nieuwe investeringen nodig. Hiervoor heb je vertrouwen in jezelf en anderen nodig. De aanwezigheid van anderen is dan onontbeerlijk.

Dit komt overeen met mensen die ernstig ziek worden.

De angst niet meer aan het leven te mogen hechten, nog meer verlies te gaan lijden speelt vaak onder het oppervlak. Mensen neigen dan in zich zelf te keren, in een geestelijk isolement te raken, zich voortijdig te wapenen. Onzekerheid en angst kunnen gaan domineren. Mensen kunnen heimelijk het gevoel krijgen alleen nog maar in de wachtkamer van de dood te zitten, terwijl niemand meer op hen zit te wachten. Juist dan is het scheppen van verbinding en betrokkenheid van het allergrootst belang.

Is er iets wat je kunt doen, als je in jouw omgeving hiermee te maken krijgt? De band ‘de Dijk’, heeft een bijzonder liedje met die titel en een wonderlijk eenvoudige, maar daardoor juist zo mooie tekst;

Een citaat van het het liedje “Kan ik iets voor je doen?”

*Is er iets wat ik doen kan  
Wat helpt in de pijn  
Wat iets voor je betekent  
Wil ik graag voor je zijn*

*Kan ik iets voor je doen  
Misschien een lied een gedicht  
Dat je wanhoop benoemt  
en je last iets verlicht*

*Waar je droevig van wordt  
Maar toch huilend om lacht  
Dat je dagen verkort  
Dat je nachten verzacht*

### De Dijk

Er zijn vele manieren om te helpen verbinding te maken. Het gaat er om zo lang mogelijk hoop te scheppen dat het leven de moeite waard is. Het leven heeft niet vanzelf betekenis, het moet er aan worden toegekend, het is een actief proces waar mensen zelf een rol in spelen en andere mensen voor nodig hebben.

Om mensen, die getroffen worden door een levensbedreigende ziekte, in dat proces bij te staan is de Stichting Huis aan het Water opgericht. Het Huis aan het Water is een plek te waar vooral emotionele en praktische steun geboden en waar lotgenoten ervaring kunnen delen. Samen het leven weer proberen op te pakken op een heel mooie plek, waar allerlei ontspannende en inspirerende activiteiten geboden worden met als doel om het leven weer op te pakken. Er is professionele fysieke en psychologische hulp, die aangeboden kan worden indien dit nodig is.

Ik noem hierbij een aantal uitgangspunten die in het Huis aan het Water gelden:

Het leven, ook als je ziek bent, moet gaan om waardigheid en schoonheid van het leven. Het gaat erom dat het perspectief naar de toekomst aandacht krijgt, ook al is die toekomst beperkt of anders.

Het gaat om nieuwe vragen naar zingeving en de regie in eigen handen houden. Het gaat erom de fysieke en psychologische conditie zo goed mogelijk bevorderen. Het gevoel “verbonden te zijn” te ondersteunen of verbeteren. Het gaat om aangename sfeer van mensen bij elkaar, waar vertrouwen heerst. Waar een bepaalde lichtheid geldt; waar net zo makkelijk de ruimte is om serieus te worden en verdriet te delen als om plezier te mogen maken. Waar samenhorigheid vanzelf tot stand lijkt te komen.

Tot aan nu, hebben veel mensen ons weten te vinden en is de tevredenheid van de bezoekers heel hoog. Wat wij willen bijdragen werd recent heel mooi benoemd in een interview door een van onze bezoekers, die zelf oncologisch verpleegkundige was en enkele weken na haar uitspraak overleed;

Als ik denk: is het leven nog wel zinvol en ik denk dan aan al die mensen om mij heen...”  
„Zij geven mij allemaal het gevoel dat ze het fijn vinden dat ik er ben.”

(interview over het Huis aan het Water in het NRC Handelsblad 22/10/2016)  
Haar levenszin werd in haar ziekbed vooral bepaald door de emotionele bevestiging uit haar omgeving. Zo simpel als het kan zijn; “Weten dat het men het fijn vind dat je er bent”, daar gaat het ons dus om.

Matty Hakvoort

Voorzitter Bestuur Huis aan het Water

## Seniorenvierdaagse 27 t/m 30 juni 2017

Ook dit jaar zijn we weer op pad geweest in de vier kernen van Waterland. Dinsdag zijn we met accordeonmuziek verwelkomd in Ilpendam. We hebben er gewandeld met het zonnetje erbij en koffie gedronken in het Dorpshuis. Woensdag hebben we jammer genoeg weinig gewandeld op Marken, want het hoosde! Dus hadden we uitgebreid de tijd om koffie te drinken in Het Trefpunt. En toen één voor één onder de paraplu naar de bus. De regenjasjes hebben goed dienst gedaan! Donderdag waren we in Broek in Waterland. Het eerste begin was regenachtig, maar het werd al snel droog. De koffie met cake in de kerk smaakte prima en de gids wist onderweg veel over het dorp te vertellen. Vrijdag hebben we in Monnickendam gewandeld. We zijn iets later gestart om de bui af te wachten. Onderweg was de koffie, zoals elk jaar, in het gemeentehuis. Wethouder Kes heeft ons er verwelkomd. Toen de koffie op was hebben we nog een klein stukje gewandeld. En aan het eind van de wandeling zijn we, ook weer met accordeonmuziek, in Swaensborch binnengehaald, waar aan alle deelnemers een roos werd uitgedeeld. Daarna konden uitrusten en genieten van een hapje en een glaasje frisdrank. Het waren ondanks af en toe regen, weer 4 gezellige dagen. Het is alleen jammer dat er dit keer minder aanmeldingen waren. Mensen waar blijven jullie?! Het zijn echt 4 gezellige dagen.

Ik ben blij dat de vrijwilligers elk jaar trouw meegaan, want zonder jullie kunnen we niet, dus applaus voor jullie! Ook bedanken we de gemeente Waterland, de busmaatschappij van Mart Leek en omroep Pim.

Tot volgend jaar, Dina de Vries.



## Creatief

### Spreuktegeltje

U heeft nodig:

- een vierkant plankje van + 15 cm
- een restje [grijze] muurverf
- een plaatje van een tekst + 10 cm [of een kopie van een foto]
- alleslijm
- acrilic varnish [gekocht bij de Action]
- een stukje kant.



Schuur het plankje glad. Verf het met de muurverf. Als de verf droog is lijmt u de tekst of de fotokopie erop. Daarna lakt u het met de acrilic varnish. ik heb de glanzende variant gebruikt. Als deze lak droog is lijmt u het kantje om de tekst of foto vast.

Veel succes, Dina de Vries.



## Literatuur plus

### Schilderij en Gedicht

Op 30 maart 2017 vond in de Belgische ambassade in Den Haag de presentatie plaats van het boek “Het oog van de dichter”, 25 gedichten bij (bekende) schilderijen, gekozen en toegelicht door Anton Kortweg (1944), dichter en sinds 2009 gepensioneerd oud directeur van het Letterkundig Museum. Een mooi verzorgd en voor mij als lezer inhoudelijk, naar zowel afbeeldingen als gedichten, herkenkend boek.

Als dichter noemt hij zichzelf bescheiden “van de goede tweede garnituur” in een interview in het tijdschrift De Gids, dat begin 2010 een hommage bracht aan de dichter en de pensionado. Niettemin, tweede garnituur of niet, in 2015 verscheen toch maar mooi “Ouderen zijn het gelukkigst”, een verzameling van al zijn sinds 1971 gepubliceerde dichtbundels, twaalf in getal, een kloeke gebonden “baksteen”, die, naar iemands hoofd gesmeten, best wel wat schade zou kunnen toebrengen... Gelukkig zijn boeken bedoeld om te lezen, en zeker deze verzameling met deze titel, die ons, ouderen, belooft wat we misschien nog niet wisten... De titel van de bundeling ontleende de dichter aan een artikel uit NRC Handelsblad van 6 juni 2006, waarin stond dat uit onderzoek was gebleken dat wij ouderen, vergeleken met jongere generaties, het meest gelukkig zijn. Wie het werk van deze dichter

kent, weet op voorhand dat het thema geluk in zijn poëzie tegelijkertijd humoristisch is maar ook behoorlijk kan schrijven. De gedichten zijn redelijk makkelijk leesbaar, vaak de beschrijving van herkenbare situaties die uitlopen op een onverwacht ironische wending:

65  
Pas werd ik vijftenzestig.  
Er kwam toen iemand langs  
die vond, als je ouder wordt,  
word je er mooier op.  
Omdat ik van me wil houden,  
heb ik eens goed gekeken.  
En ja, ik mag er zijn nog.  
Maar mooier, nog mooier  
dan veertig jaar terug?  
Dat blijft me gelukkig bespaard.  
...

De keuze van de gedichten bij de schilderijen, evenals de schilderijen zelf, is in Kortweg's boek klassiek-traditioneel te noemen. Voor wat betreft de schilderijen loopt de keuze van de vijftiende tot in de twintigste eeuw met overwegend werken van historisch bekende grote meesters. Voor wat betreft de gedichten valt de keuze geheel op vijftientwintig dichters van de twintigste eeuw, van wie er zestien intussen zijn overleden.

Voorbeeld uit het boek

Van Adriaen Coorte (1665-1707) het paneeltje “Stilleven met mispels en peterselievlinger” met daarbij het gedicht van Hans Faverey (1933-1990)



Waartoe gekomen  
en zich tonend zoals het is,  
boven de drie mispels,  
als Euchloë cardamines,  
de peterselievlinger.

Niet anders kunnende geldigheid,  
in koudvuur bewaard. Dezelfde  
signatuur, paraaf  
voor gezien. Alles zo

vanzelfsprekend dat het  
zich bestaat; niet aflat  
te vragen: wie ben jij;  
wat wil jij. Waarheen

en waartoe.

...

In zijn toelichting zegt Kortweg dat het oeuvre van Coorte vrijwel uitsluitend bestaat uit stillevens. Stillevens van een uiterste ingetogenheid en soberheid, prachtige paneeltjes, waarop vaak maar één soort vrucht is afgebeeld: een kom aardbeien, een takje kruisbessen, twee gekraakte noten, een paar perziken, mispels. Ze waren letterlijk en figuurlijk zijn handelsmerk. Die vruchten zijn vrijwel altijd op een stenen tafelblad geplaatst. Op de rand ervan staat zijn paraaf. Kort en bondig.

Wat de dichter hier doet, is in taal, op even bondige en ingetogen wijze, zijn beleving van de absolute geldigheid van het geschilderd stilleventje, het is zoals het is, op ons lezers/kijkers over te brengen en er ook nog eens een voor ons geldende bestaansvraag bij te stellen die dit juweeltje oproept: zoals je het vlindertje en de mispels kunt vragen waarom en waartoe zij zich daar op het schilderijtje bevinden, zo kunnen ook wij onszelf afvragen bij dit schilderijtje

waarom, en met welk doel, wij ons aantreffen op deze planeet en in het heelal. De vraag stellen, is hem nog niet onmiddellijk beantwoorden, al doet de catechismus, die de meesten van ons nog wel zullen kennen, dat wel, maar is dát antwoord voor velen ook weer een vraag geworden. Zoals ook de dichter het bij vragen houdt en de schilder alleen toont wat je ziet, maar dezelfde vragen kan oproepen.: waarom en waartoe. Beiden, schilder en dichter, zetten dankzij hun verbeelding, en ieder met hun eigen middelen, ook onze verbeelding in gang. Beeld en taal, groots in hun eenvoud en toch de grote vragen stellend.

Ten overvloede wellicht: het peterselievlingertje krijgt in het gedicht zijn Latijnse naam; deze dichter gebruikt graag het wederkerend voornaamwoord zich (zie “zich bestaat”) om de hechtheid, het op zichzelf staan van iets, in dit geval van het geschilderde, als effect te verheven; “in koud vuur bewaard” is natuurlijk figuurlijk bedoeld: de mispels en het vlindertje staan op het paneel schilderkunstig te gloeien als een afschaduw van vuur tegen een zwarte achtergrond. Dat het “koud vuur” wordt genoemd, spreekt vanzelf. Het leven, en alle afleidingen daarvan, van vlinder tot mens, al dan niet op een schilderij, zijn voortgekomen uit het vuur van de zon en de raadsels van het heelal.

Ander voorbeeld

Een overeenkomstige beleving van eenvoud, beslotenheid en verstillings, treffen we ook aan in een stilleven, een natura morta, van de Italiaanse schilder Giorgio Morandi (1890-1964) en het gedicht dat de Vlaamse dichter Roland Jooris (1936) erover schreef.



Morandi: stilleven  
De stilte  
tot op de rand  
van een tafel geschoven  
zette hij steeds dicht  
bij elkaar;

schaduw  
werd opgehoopt  
in de schaarste  
van een driehoekje  
ernaast.

Je bent geneigd te denken: kan het nog eenvoudiger, dit stilleven van Morandi en dit gedichtje van Roland Jooris? Nog eenvoudiger zou voor mij betekenen: een in verf verdwenen *natura morta* dat in techniek en kleurgebruik toch al op punt van verdwijnen staat, maar in dit wankel evenwicht zijn grootsheid toont. Hetzelfde geldt voor het gedicht van Jooris: nog eenvoudiger zou een vrijwel verdwenen tekst met zich mee kunnen brengen, maar die nu het gedicht als gedicht volledig legitimeert in de woorden stilte en schaduw.

In zijn commentaar noemt Korteweg de dichter Roland Jooris “de dichter van het verdwijnen”. Ik kan het alleen maar onderschrijven.

Wim Huijskens

## *Dag van de Ouderen 2017*

Ook dit jaar organiseert de Stichting Samenwerkingsverband Welzijn Ouderen Waterland (SWOW) in het kader van de viering van de Dag voor de Ouderen een gezellige middag/avond in de Rijper Eilanden.

De SWOW is een overkoepelende stichting waarin de ouderenorganisaties van de vier kernen van de gemeente Waterland vertegenwoordigd zijn. De SGOM zit daar met twee bestuursleden voor Monnickendam in. De SWOW organiseert de Seniorenvierdaagse en de viering van de Dag van de Ouderen. De SGOM regelt dan alles voor de Monnickendammers.

Op 20 oktober gaat er een bus vanuit Monnickendam naar de Rijper Eilanden waar worden ontvangen met een lekker drankje. Daarna is er soep en een lopend buffet. Tot slot een toetje en een kopje koffie. Het belooft weer een heel gezellig feestje te worden, ook met muziek en zang!

Opgeven voor dit festijn kan nu nog niet, houdt u de advertentie in Prettig Weekend in de gaten. Daar ziet u dan bij wie u zich kan opgeven, wat het kost, hoe u kunt betalen, waar u op de bus kunt stappen en hoe laat die vertrekt. Rolstoelen en rollators zijn geen bezwaar, er gaat ook een aantal vrijwilligers mee om eventueel te helpen.

Gaat u mee?

Irma Sprokkreeff.

## *‘Zorg voor Waterland’ vertelt...*

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

Aan mij de eer om deze allereerste rubriek in Monnickendam Plus te mogen schrijven! Als wijkverpleegkundige van ‘Zorg voor Waterland’ wil ik u eerst uitleggen wat dat nou eigenlijk inhoudt. In de hoop dat al meerdere lezers van het begrip gehoord hebben vertel ik mogelijk overbodig... ‘Zorg voor Waterland’ is namelijk een samenwerking van ons als wijkverpleegkundigen uit de drie thuiszorg organisaties De Zorgcirkel, Evean en Buurtzorg. Naast dat wij thuiszorg leveren binnen de kernen van Waterland, richten wij ons binnen ‘Zorg voor Waterland’ vooral op een stuk preventie en vroeg signalering. Dit houdt heel kort (maar krachtig) eigenlijk in dat we de senior inwoners van de gemeente ondersteunen in het zo prettig, veilig en gezond mogelijk thuis wonen op een manier die bij die persoon past. Persoonlijk en toch wijk gericht. Zo kunnen we persoonlijk het gesprek aan gaan met iemand die zich zorgen maakt over zijn gezondheid, eenzaamheid of andere problematiek maar niet echt weet waar hij/zij terecht kan. Maar aan de andere kant informeren we ook een groep mensen binnen een wijk met onze kleinschalige koffie bijeenkomsten over medicatie veiligheid. Sommigen van u heeft mogelijk de informatie rubriek in het Prettig Weekend wel eens gelezen: “De wijkverpleegkundige informeert...”. Hierin komt wekelijks een andere wijkverpleegkundige uit de regio Waterland, Edam, Volendam en Zeevang aan het woord om te informeren

over laagdrempelige onderwerpen. Vanuit dit idee mogen we ook een aandeel hebben in Monnickendam Plus ☺

De koffie bijeenkomsten in de bibliotheken in o.a. Monnickendam vinden binnenkort weer plaats. Maandag 7 augustus om 11.00 uur komen we met onze zelfgebakken taarten om in gesprek te gaan over het thema ‘Dementie’ en dit herhalen we op maandag 23 oktober, maar dan over het thema ‘Medicatie Veiligheid’.

Daarnaast laten we ook via de digitale weg van ons horen! Op Facebook zijn we onder dezelfde naam: ‘Zorg voor Waterland’ bekend waar we wekelijks van ons laten horen. Tips met betrekking tot leuke activiteiten, lieve wensen, nieuwtjes, informatieve stukjes... Uiteraard zouden we het leuk vinden als u ons komt volgen om zo af en toe wat van ons te horen!

Rest ons nog één taak: een naam voor deze rubriek! Omdat onze rubriek in het Prettig Weekend ‘De wijkverpleegkundige informeert...’ heet, hebben we dat enigszins doorgetrokken naar deze rubriek ‘‘Zorg voor Waterland’ vertelt...’ – maar we staan open voor andere leuke en/of originele suggesties!! Mocht u een idee hebben, laat het weten per mail of uiteraard op onze Facebook Pagina!

Gezonde groet,  
Namens ‘Zorg voor Waterland’:  
Saskia Smit  
Wijkverpleegkundige bij De Zorgcirkel  
Telefoon: 0651089711 (di t/m do)  
Email: s.smit3@zorgcirkel.com  
Facebook: Zorg voor Waterland

## De wijkverpleegkundige informeert...

De wijkverpleegkundigen van Waterland, Zorg voor Waterland noemen zij zichzelf... Zoals hopelijk bij de meeste mensen onder-tussen bekend, leveren zij allen thuiszorg en laten zij zich allen niet beïnvloeden door concurrentie van bovenaf maar werken ze samen. Zij vragen u: "Hoe kunnen we de inwoners van onze gemeente zo goed mogelijk ondersteunen?" Gezien de toenemende hoeveelheid senioren en de toenemende wens om zelfstandig te blijven, ondersteunen zij niet alleen bij het verlenen van zorg maar ook in het zo lang mogelijk zelfstandig blijven! In de eerste helft van dit jaar zijn zij de bibliotheken van de kernen weer langs geweest om het gesprek aan te gaan over dementie. Met geïnteresseerden, met mensen die er zelf in hun omgeving mee te maken hebben en ook met zorg en welzijn medewerkers. Gezien een communicatie fout is helaas de ochtend in Monnickendam niet door gegaan, maar maandag 7 augustus wordt deze bijeenkomst herhaald voor de aanwezigen in Monnickendam! En na de zomer komt er weer een tweede informatie ronde aan langs dezelfde bibliotheken! Dit maal over medicatie veiligheid! In samenwerking met de apotheek wil de wijkverpleegkundige u graag informeren hoe medicatie incidenten voorkomen kunnen worden. Jaarlijks zijn er helaas namelijk zo'n 41.000 ziekenhuisopnames door verkeerd medicijn gebruik. Hier willen de wijkverpleegkundigen graag wat aan doen, al is het op kleine schaal. Elke geïnformeerde persoon is toch weer een gezondheidsrisico minder! En zo kan men informatie verder verspreiden, samen werken we aan een zo gezond en zelfstandig mogelijk Waterland!



Hebt u de bijeenkomst in Monnickendam over dementie moeten missen? Of bent u nieuwsgierig of u meer kunt leren over de medicijnen die u inneemt en wat hierbij van belang is? Kom gezellig langs voor een kopje koffie / thee en een stuk zelfgebakken taart!

Maandag 7 aug – van 11.00 tot 12.00 uur – bibliotheek Monnickendam – Dementie N.B. Dit is een herhaling t.o.v. de gemiste bijeenkomst op 1 mei j.l.  
Maandag 11 sept – van 15.00 tot 16.00 uur – bibliotheek Marken – Medicatie veiligheid;  
Donderdag 27 sept – van 15.00 tot 16.00 uur – bibliotheek Broek in Waterland – Medicatie veiligheid;  
Woensdag 12 okt – van 15.00 tot 16.00 uur – bibliotheek IJpendam – Medicatie veiligheid;  
Maandag 23 okt – van 11.00 tot 12.00 uur – bibliotheek Monnickendam – Medicatie veiligheid.

Voor meer info en updates: volg de wijkverpleegkundigen op Facebook via [www.facebook.com/zorgvoorwaterland](http://www.facebook.com/zorgvoorwaterland)

## Het spiegelglas

Er leefde eens heel lang geleden  
een boertje werkzaam en tevreden.  
Veel weelde was hij niet gewend  
een spiegel had hij nooit gekend.

Eens toen hij aan het spitten was  
vond hij een stukje spiegelglas.  
Hij nam 't in zijn vereelde hand  
't zat onder 't vuil en onder 't zand.

Hij veegde 't aan zijn broekspijp af  
en keek er in, en stond toen paf.  
"Mijn vader" zei hij, "sapperloot  
die is al vele jaren dood."

"Mijn vader, och, die goeie man!!  
hij is het en hij kijkt me aan."  
Hoofdschuddend stak hij 't in z'n zak  
bekeek het thuis op zijn gemak.

En hij begon te overleggen  
wat zijn vrouw ervan zou zeggen.  
Ze was wat bazig, zijn Katrien  
zou er om lachen wel misschien.

En omdat hij daar zo bang voor was  
verborg hij 't onder zijn matras.  
Maar telkens ging hij er weer heen  
"Mijn vader", zei hij dan tevrén.

Dat wekte argwaan bij z'n vrouw  
die het hare er van weten wou.  
En zodra hij weer de deur uit was  
toen zocht en vond zij 't spiegelglas.

"Wat moet hij daarmee", peinsde zij  
"er moet iets niet in orde zijn."  
Zo wantrouwde zij haar goede Hein.

Ze keerde 't om en keek  
en raakte toen geheel van streek.  
"Daar heb je 't nou ik dacht het wel,  
er is een andere vrouw in 't spel."

"Mijn man, hij heeft geen hart in 't lijf  
hoe houdt hij van zo'n lelijk wijf!!"  
Ja ja, hoe kan het toch verkeren  
'k zal straks mijn Hein eens mores leren

En toen Hein moe van 't werken  
thuis het innerlijke wilde gaan versterken  
vond hij Katrien in alle staten  
die een hartig woordje met hem wilde praten

Hein hoorde haar bezwaren aan  
en haalde 't spiegeltje onder 't matras  
vandaan  
en toen hij haar zijn vader wilde laten zien  
zagen zij zijn vader met een andere Katrien!

Kijk, moeder lijkt precies op jou  
vandaar dat ik zo veel van je houd  
Katrien die was heel sprakeloos  
en was op Hein toen niet meer boos

Samen halen zij nu 't kleine stukje glas  
vaak van onder het matras  
om aan Hein zijn ouders te vragen  
waarom zij steeds hun kleren dragen.







## Vroeger en nu

### *Nella Roffelsen*

Mijn geboortehuis staat op Zaandijk tussen Het leven en De Dood. Dat was watermolen Het leven in het noorden en de meelmolen De bleeke Dood in het zuiden. Als je daar geboren was wist je dat het leven eindig was. Mijn ouders hadden een groente en fruitzaak aan de Lagedijk tegenover de oudheidskamer. Als kinderen zwommen wij in de Zaan en moesten met ons luchtbed door het vuil een weg banen naar het midden waar het schoner was. Ons huis was 350 jaar oud en door de vervuiling van de fabrieken daar kwam het loodwit van de gevel. Mijn opa had een sleepboot en in de winter maakte hij het ijs stuk om meel naar de molens te brengen. Wij kinderen vonden dat natuurlijk niet leuk.

Na mijn schooltijd wist ik nog niet wat ik wilde gaan doen en iedereen kwam bij mijn vader vragen of ik bij hen wilde werken. Ik koos er voor om bij Schipper, een groothandel in glas, porselein en aardewerk te gaan werken. Daar heb ik heel veel geleerd en op beurzen gestaan en ook mensenkennis opgedaan. Van daaruit ging ik toen toch weer naar school en volgde een verpleegsteropleiding in ziekenhuis de Heel. Ik woonde daar in het zustershuis. Dat was inleveren van een heel goed salaris met een autootje naar zakgeld en een fiets. Na mijn werk op de kinderafdeling ben ik met een vriendin naar Sankt Johan in het Oostenrijkse Tirol gegaan om skiën en verpleging daar te combineren.

Cees, toen nog mijn vriend, had ik al in 1973 leren kennen tijdens het charteren van



*Nella Roffelsen*

zijn schip de Baraban en kwam regelmatig langs. Maar na 2 ½ jaar keerde ik in 1978 terug omdat ik het gevoel had tussen twee werelden te leven. Cees had toen een oud huisje gekocht in Monnickendam dat volledig opgeknapt moest worden. Ons huisje was het enige nog met bedsteden. Het was praktisch nog in oude staat. Net als mijn geboortehuis met kleine raampjes en Zaans groen geschilderd. Dirk Stam de wethouder had tegen Cees gezegd als je geen Monnickendammer wordt moet die boot weg. Cees zat in Monnickendam al in de biljartvereniging en tijdens de feestweken van 1973 heb ik veel mensen leren kennen en rolde zo het verenigingsleven in. Ook zat ik op volleybal en werd lid van de IJclub en bouwde een steeds grotere kennissenkring op.

In mei 1980 gingen we in ondertrouw en zaten we daarna aan de koffie toen we grote

rookwolken boven het dak zagen uitkomen. De Monnik stond in brand en terwijl we naar het blussen stonden te kijken realiseerde ik me dat ik nog sudderlappen op had staan. Die waren helemaal zwart geblakerd. We zijn die avond toen pannenkoeken gaan eten in de Waag en doen dat tot op de dag van vandaag nog op onze ondertrouwdag. Tijdens de periode dat ik thuis was bij de kinderen heb ik 10 jaar in de politiek gezeten. Ik ben al 27 jaar ambtenaar van de burgerlijke stand en doe dat met veel plezier. Ook doe ik daarnaast heel veel vrijwilligerswerk zoals het Sinterklaascomité net als mijn vader vroeger, Stichting Uit de Kunst, het klapstoelenconcert, het Elvis projectkoor dat op 14 juli een succesvol concert gaf, Seniorensongfestival en 15 jaar het Meezingkoor. Nu zit ik in een combo ontstaan uit het Meezingkoor, dat geeft mij veel energie.

Ik breng veel tijd door met mijn kleinkinderen en vind het heerlijk om ze groter te zien worden. Als ik terug kijk op mijn leven zie ik dat gebeurtenissen mij hebben gevormd zoals ik nu ben. Mijn leven is niet saai en mag nog veel meemaken, leuke mensen ontmoeten en kijk daar met plezier op terug. Ons grootste genot is met ons bootje dobberen op de Gouwzee.

Geertrui Sermon-Hortensius

## *Vakantieweek 2017*

We waren voor de vierde keer in Putten en dat is ons weer goed bevallen. De weergoden waren ons goed gezind. Wanneer we iets buiten wilden ondernemen was het droog en we hebben ook veel zon gezien. Het programma was afwisselend met als vaste onderdelen de middagtochten, dit jaar naar Spakenburg en de dierentuin in Amersfoort, ochtendgymnastiek, een speurtocht, creatief, ons superleuke loopscrabble en nog veel meer. Het was allemaal heel gezellig en de sfeer was prima!

Er is echter een maar. Er meldden zich ook dit jaar weer minder gasten aan en als dat volgend jaar ook zo is, dan kunnen we het financieel niet meer redden. Hoe minder gasten hoe minder geld voor een leuk programma. Dus heeft Dick, onze penningmeester, op de laatste avond een dringende oproep aan allemaal gedaan om andere ouderen enthousiast te maken om met ons mee te gaan. En iedereen stemde daar mee in. Dus ik hoop dat het lukt om volgend jaar een grotere groep bij elkaar te krijgen. En anders.....? Dan was dit de 35-ste en laatste vakantieweek, helaas.

Irma Sprokkreeff.

***Wij bedanken onze sponsors van dit jaar: Rabobank Waterland en Omstreken, de Kerken van Monnickendam, dr.H.Janssen, de firma Sombroek, Henri Willig Kaas BV, The Hairfreak kapsalon, de firma Huiberts, bakkerij Kees Gutter, Vereniging Hulpbetoon en Garage Boom. Zonder hen was deze week niet mogelijk geweest.***

## Recept

### Tomatensoep

- Voor de groentebouillon heeft u nodig:
- 4 takjes selderij [grof gesneden]
- ½ theelepel Provençaalse kruiden
- 70 gram gesneden soepgroenten
- evt. een takje lavas [maggiplant]

Lavas lijkt op selderij maar smaakt anders. Het is een winterharde plant die elk jaar weer op komt en soms te koop is in een supermarkt of tuincentrum.

Doe de groenten in ruim een halve liter water en kook het zachtjes een half uur door. Daarna zeeft u de groenten eruit en laat de bouillon wat afkoelen.

Voor de rest heeft u nodig:

- 100 gram margarine
- 100 gram bloem
- 1 ½ eetlepel tuinkruiden bouillonpoeder
- 1 theelepel worcestersaus
- 1 pakje [500 ml] gezeefde tomaten fijngesneden peterselie.



Smelt de boter in de pan en roer de bloem erdoor. Daarna giet u er een halve liter koud water bij, wel flink blijven roeren. Door het koude water heeft u minder last van klontjes. Daarna doet u de andere ingrediënten en de groentebouillon erbij.

Laat nu de soep aan de kook komen en vul aan met water tot u ongeveer 2 liter soep heeft. Voor de smaak kunt u er evt. wat peper, bouillonpoeder en een klein schepje tomatenpuree bij doen. Vóór het opdienen strooit u er wat gesneden peterselie over.

Eet smakelijk!



## Kruiswoordfilippine

Vul de woorden in volgens de omschrijving en vul de gevonden letters in de juiste vakjes van de hulpbalk. Als je de puzzel goed oplost, ontstaat er een citaat van Teixeira de Pascoas.

1	21	9		6	20	5	10	27	16	17	7		13
2	22		11	12	10	11	21		32	33	29		19
3	18	8		9	2	3	31	12	20		8	28	2
4	27	9		10	13	23	25	5		13	14	30	
5	10	2	24		6	17	16	30		30	7		12
6	11		1	6	23	22	14	3	33	2	26		17
7	15		32	19	21	28	29	15	10	18	30	14	20
8	4	7	8		16	1		34	27	22	26		25
9	6	5	13		34	19	4		16	17	24		30

			1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
11	12		13	14	15	16	17	18	19	20		21	22
	24	25	26		27	28	29	30	31	32	33	34	

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 rangtelwoord                | 10 uitbouw              |
| 2 Zuid-Amerikaans gebergte    | 11 derde zondag in juni |
| 3 raambiljet                  | 12 kapot                |
| 4 onrein                      | 13 naar beneden gaan    |
| 5 milieubewuste middenstander | 14 vlaktemaat           |
| 6 vervolgens                  | 15 koud gerecht         |
| 7 lawaai                      | 16 starten              |
| 8 weefsel                     | 17 luchtvaartuig        |
| 9 betoog                      |                         |

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.

### 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.



### Spelletjes en handenarbeid

Zowel handenarbeid als spelletjes op iedere donderdagmiddag in Evean Swaensborch.

### Koersbal

Iedere vrijdagochtend in het Atrium van Evean Swaensborch.



### Seniorenvierdaagse

Iedere zomer wordt er een seniorenvierdaagse georganiseerd voor wandelaars met of zonder rollator en rolstoelgebruikers.  
Er wordt 3 km per dag gelopen in de kernen van Waterland.

### Vakantieweek

De SGOM organiseert iedere zomer tegen kostprijs een gezellige vakantieweek voor ouderen, die niet meer zelfstandig op vakantie kunnen of willen gaan.



### 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 middag winkelen.



### ZondagMiddagPodium

De SGOM en Evean/Swaensborch organiseren optredens van diverse artiesten in Evean Swaensborch. Het programma is doorgaans te vinden in de huis-aan-huis bladen, in MonnickendamPlus en op de SGOM-website.



### Koningsdag

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



### Bevrijdingsdag

5 Mei wordt 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.

### 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.



### 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.

## 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).

## MEREL

*hij slaat zijn vleugels uit  
en vliegt naar hoger sferen  
en daar begint-ie dan  
meteen te kwinkeleren  
want in zijn lijfje draait  
een luchtig mekaniëkje  
en dat veroorzaakt af en toe  
'n vluchtig klein muziekje*

*uit: Liggen in het gras van Toon Hermans.*



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

Vakantieweek Putten 2017



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

Medewerkers:  
Geertrui Sermon  
Wim Huijskens  
Nard Jansen

Tekeningen:  
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](http://www.sgom.nl)

Foto's achterzijde: Vakantieweek en  
Koningsdag 2016

