



December 2017, 30e jaargang, nummer 89

# Monnickendam

*Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam*



*Katwoude*

**“Zorg voor Waterland” vertelt  
Houtzaagmolen de Vriendschap  
Een witte kerst**





*Beelden van de Sinterklaasviering in 2012*



### *Inhoud*

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
vroeger en nu	5
literatuur plus	6
verleden in beeld	9
zorg voor waterland vertelt	10
dag van de ouderen	11
vakantieweek 2018	11
een witte kerst	12
kerstkransjes	13
christus werd geboren	14
gedicht (1)	15
social media	16
kerstcreatief	17
tuincentrum de boet	18
kerstcreatief	19
waarin is de sgom actief?	20
gedicht (2)	22

*Foto op de voorkant: Geertrui Sermon*



## Voorwoord

We zijn al weer bijna aan 't eind van 2017. Aan het weer is het goed te merken. In de herfst waren er veel stormen. Het lijkt wel of het er steeds meer worden. Het wordt ook kouder buiten, maar we kunnen het binnen warm en gezellig maken. Kaarsjes aan en een beker warme chocolademelk met slagroom..... Ik vind het wel wat. In dit blad kunt u weer van alles lezen. O.a. een verslag over de Waterlandse dag van de ouderen, een verslag van het uitstapje naar het tuincentrum De Boet, foto's van het gezellige Sinterklaas feest, een kolom van de wijkverpleging, een recept, een gedicht, u kunt creatief aan de slag, Rinie de Wijze gaat af en toe een stukje in ons blad schrijven over een plekje in Monnickendam, er is alvast een vooraankondiging van de jaarlijkse vakantieweek, u ziet genoeg om er even voor te gaan zitten.

Verder neemt ons bestuurslid Ko Miner in het stukje "vanuit het bestuur" afscheid als bestuurslid. We zullen zijn inzet missen maar hij blijft gelukkig nog wel als vrijwilliger actief.

Ook al was er iets uit de puzzel van het vorige blad weggevallen, waren er toch knappe koppen die ons een goede oplossing toestuurd.

De oplossing was: "Achteraf is de dageraad van het verleden".

Na loting is Mw. R Rosing uit de Graaf Willemlaan de winnaar geworden. De bos bloemen komt naar u toe.

Ik wens u veel leesplezier en voor straks gezellige feestdagen.

Dina de Vries.



De oplossing van de september-puzzel is:

***Achteraf is de dageraad van het verleden***



Winnaar:

***Mevrouw R. Rosing***

Gefeliciteerd!



## Vanuit het bestuur

Ja, dit is me even een vreemde toestand: een bericht uit het bestuur geschreven door de man die zojuist het bestuur heeft verlaten. Ruim twintig jaar geleden werd door de toenmalige voorzitter aan mijn echtgenote medegedeeld dat zij meende dat ik wel eens iets nuttigs kon doen en kort daarop zat ik met een aantal bestuursleden om de tafel en werden de SGOM en zijn doelstellingen besproken.

Een stichting die zich inzet voor de thuiswonende oudere en die tracht wat extra's toe te voegen aan hun leven. Het sprak mij wel aan en al gauw maakte ik deel uit van het bestuur.

Ik heb hier nooit spijt van gehad; mijn medebestuurders bleken fijne collega's, die zich met hart en ziel inzetten voor de verschillende projecten en zelf had ik het gevoel nuttig bezig te zijn.

Veel veranderde in de loop der jaren. De gemeentelijke overheid kreeg meer aandacht voor de vergrijzing, kreeg van de rijksoverheid meer sociale taken op het bordje en besefte ook de waarde van het werk dat door de vele vrijwilligers binnen de gemeente werd verzet. Men trachtte het sociale gebeuren vorm te geven en het SGOM bestuur heeft vaak geprobeerd mee te denken en bij te sturen.

Maar ook mijn persoon veranderde in de loop der jaren. Van een fikse wat oudere man veranderde ik een 86-jarige bejaarde met wat lichamelijke beperkingen, gelukkig nog vitaal maar de snelheid van geest en de creativiteit werden toch ook wat minder. Vandaar mijn besluit terug te treden. Wel heb ik aangegeven vrijwilliger te willen blijven om zo nog mijn steentje bij te kunnen dragen aan het werk van de SGOM. Ik kan iedereen het baantje van vrijwilliger aanraden. Je ervaart hoe de ouderen voor wie je je inzet je werk waarderen en je maakt vaak leuke contacten. Het gevoel iets te betekenen in de maatschappij geeft veel voldoening.

Ik besef dat dit artikel eerder een afscheidsbrief van een oud-bestuurder is dan een bericht uit het bestuur. Neemt u het mij maar niet kwalijk.

Ko Miner



*Ko, bedankt!*



## Vroeger en nu

Cor Arzoni



Ik ben in Warder geboren en een nakomertje na mijn drie oudere broers. Mijn vader was hier timmerman en heeft ook een eigen bedrijfje gehad. De naam Arzoni komt van Italië. Mijn voorouders kwamen in 1700 als barometermakers vanuit de Dolomieten in Italië deze richting op. Er zijn ongeveer zeven andere gezinnen met deze naam in Nederland. Wij hadden een normaal gezin zoals de meesten in die tijd. Mijn jeugd bestond uit het plattelandsgebeuren, rietsigaren plukken, zwemmen en varen op het IJsselmeer, schaatsen en belletje trekken natuurlijk.

Ik ging in Warder naar de kleuter- en lagere school. Tot mijn dertiende had ik een vrij onbezorgde jeugd. Mijn vader was wel al jaren ziek maar nadat hij overleed toen ik dertien was werd het minder leuk. Mijn moeder moest het doen met een weduwe-uitkering en dat is geen vetpot. In mijn pubertijd spendeerde ik veel tijd aan het opknappen van brommertjes. Geld hiervoor verdiende ik bij mijn oom die een tuinbouwbedrijf had. Appels, peren, witlof en kassen. Hij had eigenlijk van alles. Het geld

dat ik hier mee verdiende ging meteen weer naar mijn brommertjes. Vandaar mijn interesse voor techniek. Ik volgde een technische opleiding in Hoorn voor autotechniek.

Mijn vrouw ontmoette ik in Purmerend, ik woonde toen in het huis van mijn moeder. Toen wij verkering kregen heb ik het huis verkocht omdat zij een echt stadsmens was en niet op het platteland wilde wonen. Maar toen onze eerste zoon werd geboren was het huis te klein en zijn toch weer verhuisd naar een groter huis. Nu wonen wij in Oudendijk waar onze drie zoons ook zijn opgegroeid en is mijn vrouw het platteland leuk gaan vinden.

Na het behalen van mijn diploma ging ik bij Zeilemaker in Purmerend werken. Ik was hier al tijdens mijn studie aan het werk om bij te verdienen. Ik was zestien toen ik begon met werken. In Purmerend werkte ik totdat Zeilemaker in 1978 het pand aan de OudeZijdsBurgwal in Monnickendam overnam. In 2000 heb ik met Pieter Tolman de garage overgenomen. Ik ben tevreden met wat wij hebben opgebouwd. We hebben onze vaste klantenkring en het is een prettige omgeving. Mijn toekomstdroom is een mooi pand, maar dat zit er niet in jammer genoeg. Als ik gepensioneerd ben wil ik wel samen met mijn vrouw wat meer reisesjes maken in Europa.

Ik ben tevreden met mijn leven, mijn zoons hebben gestudeerd en hebben een goede baan, dus wat wil je nog meer.

Geertrui Sermon



## Literatuur plus

### Schilderij en gedicht (2)

Bij de presentatie van het boek “Het oog van de dichter” in de Belgische ambassade, waarover ik in de vorige aflevering schreef, heette de hoofdredacteur van het Vlaams-Nederlands cultureel tijdschrift “Ons Erfdeel” de aanwezigen hartelijk welkom. Toevallig was dat niet. Het blad, dat een culturele samenwerking tussen Vlaanderen en Nederland nastreeft en ook in het buitenland daaraan bekendheid wil geven, vierde dit jaar zijn zestigste verjaardag. En bij gelegenheid daarvan werd “Het oog van de dichter” als een jubileumboek gepresenteerd. Evenmin was het dus toeval dat de keuze van de meeste schilderijen en de gedichten door Anton Korteweg uit een Vlaams-Nederlands bestand afkomstig is.

In zijn welkomstwoord verwees de hoofdredacteur van “Ons Erfdeel” naar de Franse dichter Stéphane Mallarmé (1842-1898) die de opvatting huldigde dat met elk nieuw geschreven gedicht tenslotte alles in wereld en heelal zou uitlopen op “een mooi boek”. De wereld als boek moet hier niet letterlijk worden opgevat en de verwijzing was natuurlijk bedoeld om het als mooi te presenteren boek van Anton Korteweg nog meer (literair en symbolisch) gewicht te geven. Wie van iemand zegt dat hij of zij een open boek voor hem is, gebruikt het beeld om duidelijk te maken dat hij de betreffende persoon, terecht of niet, door en door kent. Ook de ons omringende natuur wordt vaak gezien als een te lezen boek.

Het boek van Korteweg verleidde mij ertoe (goed voorbeeld doet goed volgen) zelf een gedicht te maken bij een schilderijtje van de vogel- en portretschilder H.J. Slijper (1922-2007). Achteraf bleek de poëtische opvatting van Mallarmé een grote invloed op het gedicht te hebben gehad. Waarvan acte. Maar eerst iets over de vriendschappelijke band tussen mij en de schilder, die hopelijk de band tussen het schilderijtje en het gedicht voor de lezer begrijpelijk maakt.

#### Mentor en leerling

Beginjaren zeventig leerde ik de schilder H.J. Slijper kennen als lid van een valkeniersvereniging, waarvan ik aspirant-lid was geworden. Om toen voor een ministeriële valkeniersvergunning in aanmerking te komen, moest in verenigingsverband een leerschool van drie jaar worden doorlopen. Henk Slijper werd mijn leermeester in verzorging, training en het jagen met wettelijk beschermde roofvogels als havik en slechtvalk. In de daaropvolgende jaren groeide een vriendschap, die tot zijn dood, op Sint Hubertusdag 2007, heeft voortgeduurd en nog dagelijks dankzij schilderijen van zijn hand herinneringen aan hem oproept.



#### Wet en regelgeving

De Nederlandse Natuurbeschermingswet verbiedt het in bezit hebben van beschermde inheemse vogels als havik of slechtvalk en “delen ervan” bijvoorbeeld hun eieren, tenzij men er een ministeriële ontheffing voor heeft. Als valkeniers beschikten wij in de jaren zeventig en tachtig over zo’n vergunning voor onze vogels maar niet, zoals bleek, voor hun (onbevuchte) eieren die de vrouwelijke vogels spontaan in onze volières legden waardoor de gedachte opkwam mannelijke vogels bij deze “wijven” (pardon, valkeniersjargon) toe te laten en zo zelfvoorzienend te worden. Maar op ministeriële ambtelijk niveau werd toen verboden om op deze wijze verkregen eieren en jongen in bezit te hebben. Tussen ambtenarij en valkerij ontstond een heftig debat over de vraag of uit onze legale vogels illegale eieren en jongen konden voortkomen. Bij mijn weten heeft in zo’n geval nooit een veroordeling met opgelegde strafmaat plaatsgevonden. Later werd het fokken met valkeniersvogels, onder voorwaarden, toegestaan. Het verhinderde schilder en

dichter echter niet met het wettelijk verbod een ietwat ironisch spel van overtreding en nooit opgelegde straf te spelen. Hopelijk ziet u dat ook.

#### Het schilderijgedicht



#### Ei van Havik en Slechtvalk (1991-2017)

Daar liggen ongedekte vruchtbeginselen, onwettig geraapt, wettelijk strafbaar. De daders zijn bekend; zij bekennen, lees maar, zij het zijdelings in het proces, linksboven en rechtsonder de misdaad van hun hand; dit in te zien, maakt aanklacht en bewijs sluitend terzelfdertijd.

Hier staat een strafmaat op, onuitgesproken, onuitgezeten naast zichtbaar moederlijk dons, als kwijtgescholden voorzet tegen een achtergrond waar woorden ervan dromen wereld en heelal te zijn, waartoe de dichter, bij aangewaide vleugelslag, bij waaiers van moeder en dochter, onophoudelijk wordt aangezet; als te bebroeden vruchtbeginselen.



## Vervolg Literatuur Plus

De dichter in het gedicht

De namen van de ‘misdadplegers’ zijn dus bekend: die van mij door de eieren te rapen en in een eierdoosje te vervoeren naar zijn atelier, die van hem door ze te vereeuwigen en te signeren op een paneeltje van 15,5 bij 11,5 cm...

De naam van de dichter in het gedicht, Stephane Mallarmé, wordt indirect vermeld, aan de hand van diens poëtische werkwijze: hoe bij hem elk gedicht op dezelfde wijze in gang wordt gezet, een aanzet krijgt in het beeld van een plots opstekende windvlaag, de vleugelslag van een vogel of de heen en weer beweging van een waaier in de hand van mevrouw Mallarmé of van hun dochter.

Wat meer literair-historisch gezegd: het schrijven van een gedicht was voor Mallarmé een symbolistisch ritueel, het begin van een bijna magische handeling met een natuurbeeld (windvlaag, vogelvlucht, beweging, een vertederende blik, een versregel schijnbaar uit het niets opkomend) als overweldigende aanzet en uitwerking tot een gedicht, telkens herhaald met elk nieuw gedicht, gedragen door het absolute geloof, dat alles in wereld en heelal tenslotte zal uitlopen op dat “Mooie Boek” of met andere woorden op het “Paradijs”. Een overeenkomst tussen dit literaire ritueel als kunstvorm en rituele handelingen zoals gebruikelijk in religies dringt zich op. Hoe u deze overeenkomst ervaart, laat ik graag aan uzelf over.

Domineedichter J.J.L. ten Kate (1819-1889) verwoordde het ongeveer als volgt: de moerbeitoppen ruisten, God kwam voorbij... En priester-dichter Guido Gezelle (1830-1899) laat in het gedicht “Het schrijverke”, de bijnaam van de draaikever, overigens een vechtlustige veelvraat, op de vraag wat hij al draaiend allemaal schrijft, antwoorden dat zijn soort met al dat trekken van cirkels voortdurend de heilige naam van God schrijft...

In de volgende aflevering ga ik aan de slag met de twee waaiers van moeder en dochter in twee ‘waaier’ gedichten van echtgenoot en vader Stephane Mallarmé.

Wim Huijskens



## Verleden in beeld

### Houtzaagmolen De Vriendschap, Kloosterdijk te Monnickendam



De Vriendschap is de enige zeskante bovenkruier-zaagmolen met stelling in Nederland en is gebouwd in 1786. De familie Dekker bewoonde de woning naast de houtzaagmolen die sinds 1929 familiebezit was. De molen zelf was later niet meer in gebruik als houtzaagmolen omdat dat niet rendabel was. Hiervoor werd een elektrische zaagmachine gebruikt. Er werden voor-

namelijk eiken, iepen en dennen verwerkt. Van iepen werden planken gezaagd en van de dennen balken voor restauratie. Het was inlands hout

en werd gebruikt voor huizenbouw en houtconstructies. Het iepenhout werd ook gebruikt voor meubels. Er kwam veel hout uit Noord-Frankrijk en België. Dit werd per boot via Broek in Waterland en Monnickendam naar de molen gevaren. Ook kwam het hout binnen via het spoor en werd op het Westerdoksdijk in Amsterdam op platte schuiten geladen.

Op 8 mei 1961 is ‘s nachts tijdens hevig onweer de molen door bliksem getroffen en verwoest. Veel mensen weten zich nog die nacht en vreselijke gebeurtenis goed te herinneren.

De werkgroep Herbouw Molen De Vriendschap heeft nog geprobeerd een nieuwe molen te bouwen. Helaas is dat niet gelukt vanwege de crisis en andere omstandigheden.

Deze foto laat zien hoe het er nu in 2017 uitziet. De molen is niet meer opgebouwd en volledig verdwenen. Er staan nu nieuwe bedrijfsgebouwen en woningen.

Rini de Wijze





## *‘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 laten worden!*

In deze tweede editie van onze nieuwe vaste rubriek “Zorg voor Waterland vertelt...” wil ik u mee nemen in een situatie die we toch nog wel eens tegen komen bij mensen thuis. Geen specifieke gevallen, maar situaties die een ieder kan over komen! En met een ‘een situatie’ bedoel ik de situatie van het krijgen van vocht waar het normaal gesproken gewoon afgevoerd werd.

Oedeem. Extracellulair vocht. Dikke enkels. Gezwollen armen. Water benen. Allemaal benamingen voor een overmatige ophoping van vocht in bepaalde lichaamsdelen. Door het vasthouden van vocht zwelt het lichaamsdeel op. Lichaamsdelen waar oedeem vaak / vaker voorkomt zijn enkels, voeten, benen, buik en longen. Oedeem ontstaat doordat er meer vocht wordt aangevoerd dan er wordt afgevoerd. Het hoopt zich dan op in je lichaam. Oedeem is vrijwel altijd een symptoom van een andere ziekte, zoals hartfalen, leveraandoeningen of beschadiging / blokkade van de lymfevaten. Een bekend symptoom van oedeem is gewichtstoename. Omdat er minder vocht

wordt afgevoerd blijft er meer vocht in je lichaam zitten en word je ook zwaarder. Je kan in enkele dagen tijd wel twee kilo aankomen.

Oedeem op zich is goed te behandelen. Naast naar de oorzaak te kijken en deze te behandelen, zijn er ook behandelmethoden voor de oedeem zelf. Denk hierbij aan medicatie, maar vooral ook steunkousen of zwachtels als het vocht in de benen zit. Mocht u moeite krijgen met het aan- en/of uittrekken van deze steunkousen zijn hier diverse hulpmiddelen voor waar de wijkverpleegkundige u met liefde meer over vertelt. Neem even contact op als u hier behoefte aan heeft, voor een ieders wensen zijn namelijk verschillende hulpmiddelen op de markt!

Wordt het oedeem niet (goed) behandeld zien we helaas nog wel eens vervelende situaties ontstaan. U kunt zich indenken dat lopen een stuk moeizamer gaat als u uw schoenen niet meer past en/of uw voeten twee maal zo zwaar aanvoelen. Daarnaast heeft u ook een grotere kans op wonden, de huid staat uiteraard op spanning in dat lichaamsdeel!

Kent of bent u iemand die last heeft van vocht ophoping in een bepaald lichaamsdeel. De oplossing kan simpel zijn! Vraag uw huisarts, praktijkondersteuner van de huisarts of wijkverpleegkundige naar meer informatie.

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



## *Viering Dag van de Ouderen*

Op 20 oktober was het weer zover. Een grote groep Waterlanders ging met de bus naar De Rijper Eilanden om daar de Dag van de Ouderen te vieren. De bus voor de Monnickendammers was deze keer keurig op tijd bij de Opstandingskerk en zo kwam het dat zij als eersten in de Rijk arriveerden en een mooi plaatsje konden uitzoeken. De verzorging was fantastisch. Bij aankomst kregen we een lekker bubbeldrankje, de soep werd aan tafel geserveerd en verder was er een lopend buffet met overheerlijke gerechten, voor elk wat wils. Het toetje kregen we weer aan tafel en tot slot was er nog een kopje koffie of thee. Ondertussen was er een optreden van zangeres en entertainer Jolanda van den Berge. Wat een enthousiasme straalde zij uit! Ik geef het je te doen om een zaal vol gezellig kletsende mensen aan het luisteren te krijgen! Maar zij wist de stemming er goed in te brengen, ook door haar persoonlijke aandacht voor de mensen. Op het laatst zag ik haar geloof ik op een tafel staan dansen.... Ook was er nog een sketch door twee Ilpendammers die in een auto door Waterland toerden. Heel leuk. Na afloop werden we weer door de bussen naar huis gebracht. Het was een mooie middag/avond!

Irma Sprokkreeff

## *Vakantieweek 2018*

Als het even meezit organiseert de SGOM volgend jaar gewoon weer een vakantie-week voor ouderen van Monnickendam. We hebben een week in 't Hof van Putten gereserveerd (van 4 t/m 11 augustus) en wij als begeleiders hebben er nu al zin in! Maar, zoals ik in het vorige blad al schreef, omdat er een dalende lijn in het aantal aanmeldingen is, krijgen we het financiële plaatje niet meer rond. En dat zou kunnen betekenen dat het vorig jaar onze laatste vakantieweek was.

Maar....., dat laten we toch niet gebeuren? Het is altijd zo'n gezellige week, u spreekt weer eens andere mensen, alles wordt voor u georganiseerd en de slaapkamers zijn voorzien van toilet, douche en televisie. We bieden u een leuk programma met o.a. een kennismakingsquiz, twee middagtochten, een speurtocht, een bingo, een koor, een bezoek aan de weekmarkt in Putten en het fantastische loopscrabble. En de prijs (€600,-) is all-in, alleen de drankjes aan de bar moet u apart betalen. Dus alle reden om u komend voorjaar aan te melden en we hopen dan ook dat u dat in grote getalen gaat doen, zodat we volgend jaar gewoon weer met elkaar op vakantie kunnen gaan!

Irma Sprokkreeff.



## Een witte kerst

Door Godfried Bomans.

Eer was eens een man die het kerstfeest grondig wilde vieren. Hij haalde een ladder uit de schuur en spande langs het plafond de rode papieren slingers die daarvoor garant zijn. Aan de lamp hing hij één van die rode bellen, die opgevouwen weinig lijken, maar naderhand nog aardig meevalen. Toen dekte hij de tafel. Hij had hiervoor urenlang over drie winkels verdeeld in de rij gestaan, maar het zag er dan ook goed uit. Naast elk bord stak hij tenslotte een kaarsje aan, waarvan je er tien in een doos koopt, en klapte in zijn handen. Dit was het teken om binnen te komen. Zijn vrouw en kinderen, die al die tijd in de keuken elkaar met een verlegen glimlach hadden aangekeken, kwamen bedremmeld binnen.

“Nee maar”, zeiden ze, “dat had je niet moeten doen”. Maar omdat hij het toch gedaan had, gingen ze blij zitten en keken elkaar warm aan. “En nu gaan we niet alleen smullen”, zei de man, “we moeten ook beseffen wat er nu eigenlijk gebeurd is”. En hij las voor hoe Maria en Jozef alle herbergen aflieden, maar nergens was er plaats. Maar het kind werd tenslotte toch geboren, zij het in een stal. En toen begonnen ze te eten, want nu mocht het, al was er dan veel ellende in de wereld.

“Kijk”, zei de man “dat is nu Kerst vieren en zo hoort het eigenlijk”. En daarin had hij gelijk. En zij verwonderden zich over de hardvochtigheid van al die herbergiers,



maar het was ook 2000 jaar geleden moet je denken, zoiets kwam nu niet meer voor. En op dat ogenblik werd er gebeld. De man legde de banketstaaf die hij juist aan de mond bracht, verstoord weer op zijn bord. “Dat is nu vervelend”, zei hij, “er is ook altijd wat. Hij knoopte zijn servet los, sloeg de kruimels van zijn knie en slofte naar de voordeur.

Er stond een man op de stoep met een baard en heldere, lichte ogen. Hij vroeg of hij hier schuilen mocht, want het sneeuwde zo. Het was namelijk een witte Kerst, dat heb ik nog vergeten te zeggen, hoe kan ik zo dom zijn. De beide mannen keken elkaar een ogenblik zwijgend aan en toen werd de een door een grote drift bevangen. “Uitgerekend op Kerstmis”, zei hij, “zijn er geen andere avonden”. En hij sloeg de deur hard achter zich dicht. Maar terug in de kamer kwam er een vreemd gevoel over hem en de tulband smaakte hem niet. “Ik ga nog eens even kijken,” zei hij, “er is iets gebeurd, maar ik weet niet wat”. Hij liep terug naar de stoep en keek in de warrelende sneeuw. Daar zag hij de man nog juist om de hoek verdwijnen, met een jonge vrouw naast zich die zwanger was.

Hij holde naar de hoek en tuurde de straat af, maar er was niemand meer te zien. Die twee leken wel in de sneeuw te zijn opgelost. Want het was, zoals gezegd, een witte Kerst.

Toen hij weer in de kamer kwam zag hij bleek en stonden er tranen in zijn ogen. “Zeg maar even niets”, zei hij, “die wind is wat schraal, het gaat wel weer over”.

En dat was ook zo, men moet zich over die dingen kunnen heen zetten. Het werd nog een heel prettig Kerstfeest, het was in jaren niet zo echt geweest. Het bleef sneeuwen, de hele nacht door en het kind werd opnieuw in een schuur geboren.

## Kerstkransjes

Ingrediënten voor ongeveer 25 koekjes

- 200 gram bloem
- 1/4 theelepel zout
- 100 gram witte basterdsuiker
- 150 gram koude boter
- 1 theelepel citroensap
- 1 ei
- grove rietsuiker
- geschaafde amandelen
- extra bloem voor het bestuiven van de werkplek

### Bereiding:

Bekleed een bakplaat met bakpapier, scheid het ei. Zeef de bloem met het zout boven een kom. Voeg hier de halve eidooier, de suiker, boter en het citroensap bij. Kneed dit door elkaar zodat er een mooie deegbal ontstaat. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het 30 minuten rusten in de koelkast.



Verwarm de oven voor op 175°C.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad uit tot ongeveer 3 a 4 mm dik. Steek met een uitsteekvormpje de kransjes uit en steek met een klein rond vormpje het middelste rondje uit de kransjes. Leg de koekjes naast elkaar op de bakplaat. Meng de overgebleven halve dooier met het eiwit en bestrijk de koekjes hiermee. Bestrooi de koekjes met grove rietsuiker en geschaafde amandelen.

Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak de koekjes in 15 tot 20 minuten goudbruin. Laat de koekjes na het bakken afkoelen op een rooster.

Smikkelen maar!



## *Christus werd met kerst geboren*

Niemand weet in welk jaar, laat staan op welke dag, Christus werd geboren. Het Evangelie van Mattheus zegt dat het 'in de dagen van Herodus' was; Lucas stelt dat het ten tijde van de volkstelling van Keizer Augustus gebeurde. Hieruit en uit andere aanwijzingen hebben de bijbelvorsers afgeleid dat het tijdstip ergens moet liggen tussen wat we nu het jaar 8 voor Christus en het jaar 6 na Christus noemen.

Onze kalender, die bij het veronderstelde jaar van Christus geboorte begint, is dus tamelijk willekeurig. Kerstmis, - de 'mis van Christus' - werd pas een paar honderd jaar na zijn dood voor het eerst gevierd, en dan nog op sterk uitlopende data in januari, maart, april of september, afhankelijk van de plaatselijke gewoonte.



Tenslotte werd de vaste datum 25 december, voornamelijk omdat deze samenviel met de bestaande heidense feesten die tegen het einde van het jaar werden gevierd- zoals de Saturnusfeesten en de 'Dies Natalis Invicti Solis' (geboortedag van de Onoverwonne Zon) van de Romeinen, en het oude Joelfeest van noordelijk Europa. De Oosterse Orthodoxe Kerk, die een andere berekeningsmethode gebruikte, stelde Kerstmis vast op 6 januari.

Tot de belangrijkste internationale kerstgebruiken behoren de kerstboom en het kerstmannetje. Kerstbomen werden al in de 16e eeuw in Midden-Europa gebruikt. In Nederland verschenen ze pas in de 19e eeuw, en in België nog later. Het kerstmannetje is een variant van Sinterklaas, die door Nederlandse kolonisten naar Amerika werd gebracht en daar in het begin van de 19e eeuw in Santa Claus veranderde. Engeland kent nog zijn Father Christmas, maar die is al veel ouder.

Uit: Feit of Fabel een bloemlezing van hardnekkig bijgeloof.

*Als ik loop te dwalen,  
wijs jij me dan de weg?  
Als ik niet op woorden kom,  
vul jij dan aan wat ik zeg?*

*Glimlach je naar me?  
Raak je me voorzichtig aan?  
Neem je me mee op pad?  
Herinner je me aan mijn bestaan?*

*Als ik niet meer mezelf ben,  
behandel je me dan nog als mens?  
Wil je langs blijven komen?  
Eigenlijk is dat mijn grootste wens.*

Een gedichtje van Alzheimer Nederland







## Social media

### 5 Apps die niet op uw tablet of smartphone mogen ontbreken

Onderzoek van Deloitte wijst uit dat ouderen vooral bellen, e-mailen en sms-jes versturen met de smartphone. Apps worden minder gebruikt. Toch hebben deze zoveel te bieden!

Tijd om wat tips te geven over nuttige apps op het gebied van veiligheid, sociaal contact, zorg en persoonlijke ontwikkeling. (Bron: Thuiscomfort.nl)

#### 1. Zelfregie

Met de app kunt u afspraken met de zorgverlener wijzigen of annuleren. De app bevat ook weblinks waarmee u eenvoudig een reis met het openbaar vervoer plant, boodschappen bestelt of geldzaken regelt met de bank.



#### 2. Luister Bieb

Met de LuisterBieb app geniet u van de beste luisterboeken, waar en wanneer u dat wilt. Met een uitgebreide selectie bestsellers van bekende auteurs. Zelfs als u druk bent, kunt u altijd nog lekker luisteren, gratis en offline.



#### 3. Moet ik naar de dokter

Een medische app waarmee u d.m.v. eenvoudige vragen in simpele en heldere taal

zelf kunt beoordelen óf en wanneer u contact opneemt met de huisarts. Ook geeft de Moet ik naar de dokter app aan wat u zelf kunt doen om klachten te verlichten met behulp van de zelfzorg-adviezen van Thuisarts.nl en in welke gevallen alsnog contact met de huisarts nodig is.



#### 4. MedAlert

MedAlert herinnert iedereen die medicatie gebruikt om deze tijdig in te nemen. Patiënten kunnen medicijnen aan de app toevoegen en aangeven welke dosis daarbij hoort en wanneer en hoe vaak het medicijn ingenomen moet worden. Op basis hiervan wordt een compleet schema met alerts aangemaakt. Na een alert kunt u aangeven of u het medicijn daadwerkelijk hebben ingenomen. De app kan ook de medicijnvoorraad bijhouden en biedt de mogelijkheid notities te bewaren.



#### 5. FysiOtherappy

FysiOtherappy is bedoeld voor mensen die zelfstandig oefeningen willen uitvoeren ter mindering van hun klachten en klachten aan het bewegingsapparaat willen voorkomen. De app toont per lichaamsdeel oefeningen die u zelfstandig thuis kunt uitvoeren.



## Kerstcreatief

### Kerststuk

- U heeft nodig:
- Een groot plat bord of niet te groot dienblad.
- Een flesje, bijv. van tomatenketchup
- Een niet te hoog glas of klein bakje en een stukje steekschuim
- Een [elektrisch] waxinelichtje plus glaasje
- Watten of fiberfill en een paar elastiekjes.
- Rood lint
- Een paar witte bloemen
- Wat dennenappels, evt. wit beschilderd
- Mos
- Groen van bijv. dennentakjes, conifeer, hulst.....



Neem het vochtige steekschuim en doe het in het glas. Het steekschuim moet er een cm. boven uitsteken. Doe dan de watten om het flesje en het glas heen en maak het vast met een elastiekje. Daarna wikkelt u het lint om het flesje en om het glas heen en maakt u het vast met bovenin een strik. Maak nu in het glas een klein bloemstukje. Eerst kleine stukjes groen en dan een paar bloemen. Vul de fles daarna met water en zet er 2 of 3 bloemen en wat groen in. Nu neemt u het bord, zet het flesje, het glas en het waxinelichtje er op en vul het op met mos. Daarna legt u de dennenappels erop. In plaats van dennenappels kunt u natuurlijk ook kerstballen gebruiken.

Veel succes, Dina de Vries



## Tuincentrum De Boet

Op 14 november heeft de SGOM een uitstapje georganiseerd naar tuincentrum De Boet.

Om 10.30 uur stond de bus klaar en konden de 26 gasten en 4 begeleiders instappen. In het tuincentrum hebben we om 12 uur eerst geluncht met o.a. heerlijke tomatensoep. Daarna kon iedereen zijn gang gaan. Er was heel veel te zien en natuurlijk te kopen. Nou, daar is duidelijk gebruik van gemaakt!



Om 15.30 uur stond de bus weer klaar om ons, bepakt en bezakt, weer naar Monnickendam terug te brengen. Het was een gezellige dag. Maar er konden nog best meer mensen mee, want de bus, met lift, was lang niet vol. En mocht u minder goed ter been zijn, maakt voor ons echt niet uit. Als het nodig is kunnen we u ook van huis ophalen. Hopelijk tot volgend jaar.

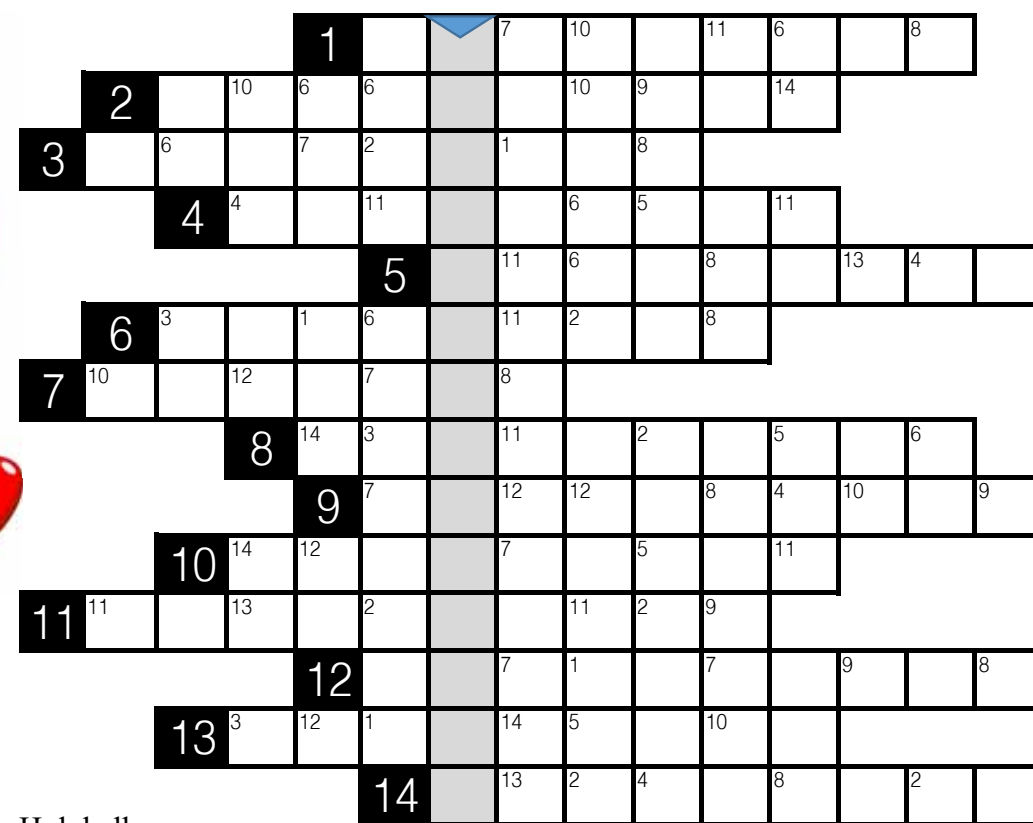
Dina de Vries.



## Kerstpuzzel - Groen

Vul woorden in die ontbreken in de zinnen. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. De oplossing, een spreekwoord, leest u van boven naar beneden in de grijze kolom.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1 zich niet laten .....              | 9 in de ..... zitten                         |
| 2 de ..... opgaan                    | 10 een gevaarlijk ..... spelen               |
| 3 zo oud als de weg naar .....       | 11 ik heb haar in geen ..... gezien          |
| 4 vadertje en ..... spelen           | 12 ik heb mijn wagen .....<br>(kinderliedje) |
| 5 achter de ..... zitten             | 13 ..... is plaats vergaan                   |
| 6 voor galg en rad .....             | 14 het ligt er ..... bovenop                 |
| 7 daar komt het schip met zure ..... |  |
| 8 maak als de ..... dat je wegkomt!  |  |



Hulpbalk

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

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 b.g.g. Siem Koerse, tel. 651966.

### Bezoeken en wandelen

Vrijwilligers van de SGOM bezoeken regelmatig ouderen die daar prijs op stellen. Ze komen langs voor een praatje of kopje thee.  
Samen wandelen is ook mogelijk. Dina de Vries, tel. 651813.



### Spelletjes en handenarbeid

Zowel handenarbeid als spelletjes op iedere donderdagmiddag in Eveen Swaensborch. Dina de Vries, tel. 651813.

### Koersbal

Iedere vrijdagochtend in het Atrium van Eveen 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.  
Dina de Vries, tel. 651813.

### Vakantieweek

De SGOM organiseert iedere zomer tegen kostprijs een gezellige vakantieweek voor ouderen, die niet meer zelfstandig op vakantie kunnen of willen gaan. Irma Sprokkreeff, tel. 651965.



### 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 midda winkelen. Dina de Vries, tel. 651813.



### ZondagMiddagPodium

De SGOM en Eveen/Swaensborch organiseren optredens van diverse artiesten in Eveen 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.  
Mw. N. Pronk tel. 651952 en I. Roos tel. 653793.

### 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

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



*Zoveel wijzer dan ik*

*Wordt het kouder.  
steeds kouder.*

*wordt het herfst,  
wordt het winter.*

*ze is er op berekend.  
onherroepelijk*

*blijft ze zichzelf.  
magnifiek zichzelf.*

*Weet alles  
wat ze weten moet*

*om seizoen na seizoen  
tot in de puntjes*

*merel.  
niets dan merel te zijn.*

*Wijs is ze.  
zoveel wijzer dan ik,*

*Aquarel: Wilma Hartmann*

*Tekst: Hans Bouma*



Ouderendag 2017  
Rijper Eilanden



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

Medewerkers:  
Geertrui Sermon  
Wim Huijskens  
Nard Jansen  
Rinie de Weijze

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

Website:

**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!*





