



September 2021, 34e jaargang, nummer 100

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Plus
Plus

Diëtiste

Fietsroute

Rebus uit de oude doos



**De
100ste
editie !!**



De veranderingen van het SGOM-magazine door de jaren heen.



Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
straatnamen	5
gezonde voeding voor ouderen	6
column: oud en kwetsbaar	8
creatief	9
literatuur plus	10
de waarzegger	12
onraad	13
fietsroute	14
vakantieweek 1988	15
opa troeter	16
rebus	17
recept: italiaanse groentensoep	18
puzzel: kronkel	19
waarin is de sgom actief	20
gedicht	22
colofon	23

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord

U heeft de 100-ste editie van ons informatieblad in handen. Voor de redactie is de uitgave van dit jubileumnummer een bijzondere gebeurtenis waar we graag even bij stilstaan.

De SGOM gaf in de beginjaren tachtig jaarlijks een blad uit dat "Met elkaar" heette. Hierin stonden de activiteiten van de SGOM genoemd. Het bestuur besloot, met een vernieuwde redactie, om het blad in het vervolg drie maal per jaar uit te geven en er meer inhoudelijke artikelen in te plaatsen. Er werd er een prijsvraag uitgeschreven voor een nieuwe naam. Deze werd gewonnen door de heer Kerkhoff, die ook nog een mooi getekend logo maakte. "t Herfstblad" was geboren! Bij de start werd het blad verspreid onder de 60-jarigen van Monnickendam en Katwoude, later is de leeftijd verhoogd naar 65 jaar. Het blad werd geheel getypt door Reggie Conté en daarna gestencild, geraapt door vrijwilligers en geniet. Wat een werk! In het voorjaar van 2012 vond het bestuur het tijd om het blad een modernere uitstraling en een nieuwe naam te geven. Zo werd de cover op glanzend papier en in kleur gedrukt en kreeg de inhoud een strakkere vorm. Het ziet er veel mooier uit en leest prettiger. De naam werd: Monnickendam Plus. Wat bleef, is dat de bladen door vrijwilligers bij u in de bus wordt gestopt.

We begonnen in de jaren tachtig met een oplage van 900 exemplaren, in 1990 waren dat er al 1260 en nu bezorgen we Monnickendam Plus op ongeveer 1850 adressen in Monnickendam en Katwoude. De redactie heeft in de loop der jaren ook enkele veranderingen ondergaan. Eerst

bestond ze uit Reggie Conté, Ton Louwers en Irma Sprokkreeff, later vertrok Ton en kwam Dina de Vries, toen kwam Astrid van den Weijenberg erbij. Na een aantal jaren verliet Astrid de redactie en kwam Geertrui Sermon ons team versterken.

We dachten dat het een goed idee was om "uit de oude doos" een Opa Troeter (gemaakt door de heer Lommers) en een rebusraadsel (getekend door Dina de Vries) te plaatsen. We hopen dat u dat ook leuk vindt. Verder is er in deze uitgave weer van alles te lezen, van een bijdrage van een dietiste, Literatuur Plus (al jarenlang verzorgd door Wim Huijskens), tot een leuke fietsroute.

Monnickendam Plus gaat met de tijd mee en zal dat in de toekomst ook blijven doen.

Reggie Conté
Irma Sprokkreeff

De oplossing van de april-puzzel is:
Kakelen is nog geen eieren leggen



De gelukkige winnaar is

Rien Droomers.

Gefeliciteerd en de bloemen komen naar u toe!



Vanuit het bestuur

De mondkapjes mogen af, de terrassen zitten weer gezellig vol, eindelijk gaat onze wereld weer een beetje open en kunnen we met beperkingen weer een kopje koffie of maaltijd buiten de deur nuttigen. Het gaat met muizenstapjes en soms is het één stap naar voren en twee stappen terug, maar er zit vooruitgang in. Zelf ben ik dit jaar nog niet weggeweest, behalve een paar daagjes Vlieland. Nog even geduld totdat alle seinen weer op groen staan.

Voorlopig blijven we wie we zijn en zijn nog toekomstgericht. Zodra wij meer zekerheid hebben over wat wel en niet kan berichten wij u hier zo snel mogelijk over. Zeker tot eind december wordt er niets georganiseerd.

Dan nog even over Monnickendam Plus dat nu voor u ligt, het is maar liefst de 100e editie. Wie had dat gedacht toen wij het eerste exemplaar verspreidden. We hebben deze uitgave extra feestelijk gemaakt, wat foto's uit de oude doos, een extra puzzel die in één van onze eerste bladen stond. Als ik zo het fotoarchief doorblader, is het een feest van herkenning, al die mensen die genieten van activiteiten en wat organiseerde de SGOM toch veel. Sinterklaas, Koningsdag, 5 mei, de vakantieweek, de Seniorenvierdaagse, de Ouderendag, Seniorensongfestival, vele dagjes uit naar de Boet, musea, winkelmid-dagen en dat naast de "gewone" activiteiten zoals de spelletjesochtenden, handwerk-club, boodschappen doen, klusjes. Teveel om op te noemen.

Verschillende activiteiten zijn in de loop der jaren overgedragen aan de professionele organisaties die zich in Monnickendam vestigden. Als SGOM mogen we hier best trots zijn en op onze vrijwilligers die altijd klaar hebben gestaan om te helpen met al deze activiteiten.

Geertrui Sermon

De SGOM heeft net de eerste vergadering na 8 maanden achter de rug. Elkaar weer eens in het echt zien en gezellig bijpraten. Natuurlijk hebben we het ook over de activiteiten van de SGOM gehad, wat kan wel, wat kan niet, wat is de toekomst en koers van de SGOM. We zijn er nog lang niet uit. Er is nog te veel onduidelijk.



Straatnamen

De verklaring van straatnamen in Monnickendam.

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



Deze laan is vernoemd naar ridder Jan Persijn van Velsen, heer van Waterland en Marken (? – 1283). Hij behoorde tot de Hollandse adel. De opstand van de Waterlanders, Kennemers en West-Friezen in 1274 tegen de overheersing door de Hollandse adel, werd mede door hem neergeslagen. Bij deze opstand werd "Swaensborch", de dwangburcht van de Persijns, echter door de opstandelingen verwoest.

Na het neerslaan van de opstand strafte Jan Persijn de Waterlanders niet en hij beloofde hun dat hij hun geen boete zou opleggen. Hij beloofde verder om het kasteel "Swaensborch" nooit meer van steen op te bouwen. In 1282 kocht Floris V de helft (van de inkomsten) van de heerlijkheid van de Persijns. de andere helft hield de familie Persijn in leen.



Swaensborch.

De Swaensborch was de dwangburcht van de heren van Waterland, de Persijns. De burcht is verwoest tijdens de boerenopstanden in het derde kwart van de 13-de eeuw. Het was waarschijnlijk een eenvoudige stenen en/of houten woontoren van twee of drie verdiepingen. De overlevering wil dat de burcht heeft gelegen op de plek van de huidige Grafelijkheidssluis. In de zeventiende eeuw zijn daar namelijk stenen funderingen in de grond gevonden. Maar ook de plek bij de Vesting, aan het einde van de Tuinstraat wordt genoemd. Voor geen van beide plekken is echter tot op heden een sluitend bewijs gevonden dat Swaensborch daar ooit stond.

Bron: Een straatje om in Monnickendam. Uitgave van de Vereniging Oud Monnickendam.

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



'Burcht' Swaensborch toen en nu

Gezonde voeding voor ouderen

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk maar zeker ook als u ouder wordt. Een gezonde voeding kan helpen ziekten te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen. Zodat u langer fit en vitaal kunt blijven en dat willen we natuurlijk allemaal.

Gezonde voeding: hoe moet die er dan uit zien? De gezondheidsraad heeft in 2015 de Richtlijnen goede voeding opgesteld en dat is een goede basis. Deze richtlijn is door het Voedingscentrum vertaald naar de SCHIJF VAN VIJF.

- De energiebehoefte neemt af naar mate we ouder worden. Beperk daarom gebruik van producten met een hoge energiedichtheid (veel vet / veel suiker) snoep, koek, snacks en alcohol. Kies voor voedingsmiddelen met een goede voedingsstoffendichtheid, dus rijk aan eiwit, vezels, vitaminen en mineralen.
- Eet dagelijks veel groente, fruit en volkorenproducten. Deze verbeteren de stoelgang en helpen het risico op hart en vaatziekten te verlagen. Kies dus voor volkoren brood, zilvervliesrijst en volkoren pasta. Gebruik fruit het liefst niet geperst, dan gaan veel vezels verloren. Groenten kunnen naast bij de warme maaltijd natuurlijk ook prima bij de broodmaaltijd of als tussendoortje, denk aan (snoep) tomaatjes, komkommer, wortel of paprika.
- Zorg voor voldoende eiwit. Bij het ouder worden neemt de spiermassa af. Voldoende eiwit en beweging zorgen er voor dat de spiermassa zo optimaal mogelijk blijft. Belangrijke bronnen van eiwit zijn:
 - **Vis:** Het liefst een keer per week vette vis zoals zalm, haring, paling of makreel.
 - **Vlees:** Het beste is onbewerkt en mager vlees zoals kip, kalkoen, rund, varkens- of lamsvlees.
 - **Ei:** Gekookt of gebakken.
 - **Peulvruchten:** alle soorten, bijv. bruine bonen, linzen, kikkererwten.
 - **Noten:** alle soorten ongezoeten noten bijv. walnoten, cashewnoten of pinda's. Beperk het wel tot 25 gram noten per dag. Noten of pindakaas als broodbeleg is ook prima.
 - **Veesvervangers:** tofu, tempeh en soja-producten kunnen natuurlijk ook prima.
- Beperk de hoeveelheid zout in de voeding om hoge bloeddruk te voorkomen. Bedenk hierbij dat kant en klare producten vaak veel zout bevatten.
- Slik extra vitamine D voor gezonde botten. Dit betekent voor vrouwen boven de 50jr 10 microgram vitamine D per dag. En voor zowel mannen als vrouwen 20 microgram vitamine D per dag.
- Zorg ook voor voldoende calcium; dit zorgt voor sterkere botten.
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Dit verlaagt de kans op hart en vaatziekte. Smeer- en bereidingsvetten bevatten goede vetten die je lichaam nodig heeft, bovendien ook vitamine A en D. Gebruik het liefst zachte margarine of halvarine op brood en vloeibare bak- en braadproducten of plantaardige olie voor in de keuken.
- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.

Maar **hoeveel** moet je dan eten als je ouder wordt? Dat kun je terug vinden in de schijf van vijf.

	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

Bij een gezonde voeding is het niet nodig om extra vitaminen en mineralen te gebruiken, met uitzondering van vitamine D. Vaak wordt van vitaminen en mineralen gedacht “baat het niet dan schaad het niet”, maar dat is zeker niet waar.

Naast gezonde voeding is ook beweging natuurlijk heel belangrijk. Probeer dagelijks te bewegen bv wandelen of fietsen maar ook kracht oefeningen zijn belangrijk om uw conditie en spierkracht op peil te houden.

Als u twijfels heeft over uw voeding of die van iemand uit uw omgeving kunt u natuurlijk altijd een afspraak maken om een advies op maat te krijgen. We kunnen dan

samen kijken of u voeding goed is of dat aanpassingen gewenst zijn. Soms kunnen kleine aanpassingen al een groot verschil maken.

Misschien goed om te weten: een consult bij een diëtist wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Indien nodig is een afspraak bij u thuis ook mogelijk.

*Margriet Greuter, diëtiste
Dietistenpraktijk Greuter
Oude Zijds Burgwal 23
1141 AB Monnickendam
Tel: 0299-652762
Email: greuterdiëtiste@hetnet.nl*



Column

Oud en kwetsbaar



Het is stil in de tuin. Het groen is schoon-gewassen door de regen en alle geluid lijkt meegenomen. Een enkele vogel laat zich nog horen. Fluiten of zingen kun je het niet noemen. Kwee, kwee, roept hij. In de verte hoor ik de stad, wat banden en een bus, gehuld in stilte. De buurman legt een plankje neer. Twiet-twiet-twiet, een gierzwaluw, verder niets.

De mensen zijn weer aan het werk of naar school. Thuis is voor ons ouderen, bejaarden en gepensioneerd. Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn. Met pensioen zouden ze nog wel willen, maar ze moeten nog even. Ik lach erom. Het is een groot genoeg oud te zijn en in ruime mate te kunnen doen en laten wat je zelf wil. Ik voel me nog niet oud. Ik fiets nog lekker en loop over de Vesting. Ik doe de boodschappen met mijn schoonmoeder en lees de krant. Ik voel me niet veel ouder dan 17. Ook al is het vijftig jaar later, de Rolling Stones klinken nog prima. Ik voel me ook niet zo kwetsbaar als ik hoor dat ik ben. Misschien ben ik wel dubbel kwetsbaar, maar ik merk er weinig van.

Ik weet hoe lang anderhalve meter is en waar mijn elleboog zit en ik kan nog zelf mijn handen wassen en een mondkapje opdoen. Ik neem geen risico. Omdat ik niet meer werk kom ik vrij weinig mensen tegen en die ik tegenkom ken ik al wat langer. Ik vind dat helemaal prima zo. Ik ben voorzichtig en het zou mij verbazen wanneer ik besmet zou raken, net zo goed als andere mensen die besmet zijn geraakt verbaasd zijn geweest.

Ik mag dan kwetsbaar zijn en oud, ik voel mij toch ook in een bevoorrechte positie ten opzichte van al die jonge mensen die van de ene op de andere dag hun baan of inkomen zijn kwijtgeraakt. Jonge, niet kwetsbare mensen, keihard geraakt, die plotseling ongewild thuis zitten en ten einde raad zijn. Zij verdienen je steun en aandacht. Laten we hopen dat het nu met al die versoepelingen weer wat beter gaat. Ga uit eten! Verspil je geld! Doe eens gek! Laat mij maar lekker rommelen in de tuin en genieten van de stilte en de ouderdom.

Ate Vegter

**TEGENWOORDIG
WORDT
1,5 METER
AL ALS LANGE-
AFSTANDSRELATIE
GEZIEN**

Loesje



Creatief

Nazomer creatief

U heeft nodig:

- Een plat bord van ong. 30-35 cm.
- Een stukje steekschuim van ong. 3 cm dik en groot 12 bij 15 cm.
- 2 stompkaarsen.
- 3 hortensia's bloemen
- Verder van alles wat u uit de tuin en/of tijdens een wandeling vindt.
- Wij hebben een stukje op de dijk gewandeld en wat grassen en zuring geplukt.
- Onderweg naar huis stond een vlier, dus een trosje bessen meegenomen.
- In de tuin staat een lijsterbes en we hebben er klimop en lavendel.



Leg het steekschuim in het midden van het bord en de 2 kaarsen erop.

Dan steekt u de hortensia's, waar bijna geen steel meer aan zit, eromheen.

Maak bosjes van de grassen, de lavendel, de klimop en de zuring. .

Steek de tros vlierbessen laag tussen de hortensia's. Dan kunt u de bosjes er ergens tussen steken.

Als laatste neemt u evt. wat raffia, en wat mos om op de kale plekken op te vullen.

Een fijne wandeling gewenst en succes bij het maken.

Dina de Vries





Literatuur plus

Jeroen Brouwers “Cliënt E. Busken” (2020)

E. Busken, in een bepaalde zin het enige romanpersonage in de roman, treft zichzelf aan in een verzorgingstehuis, Huize Madeleine, vastgesjord in een rolstoel, temidden van in zijn ogen idiote bewoners en van laag tot hoog even idioot zich gedragend personeel. Hoe is hij daar terechtgekomen? Wat is er met hem gebeurd? Hij is thuis, met de drankfles in zijn hand, achterover gekukeld: letterlijk met een groot gat in zijn achterhoofd en een onherstelbaar geblesseerde hevig en voortdurend pijnlijke rug. In het ziekenhuis, waar hij naar toe is vervoerd en verzorgd, is bij zijn ontslag uit dat ziekenhuis blijkbaar geconstateerd dat hij niettemin fysiek hulpbehoevend is en niet voor zichzelf kan zorgen. Daarom is hij in Huize Madeleine geplaatst temidden van demente en anderszins mentaal-zieke patiënten. Waar hij naar eigen inzicht en machteloze woede niet thuishoort. Hij acht zich figuurlijk niet op zijn achterhoofd gevallen, acht zich daar, zo lijkt het wel, de enige die zijn verstand gebruikt, een geleerde op allerlei wetenschappelijke gebieden, een taalwonder, een groot schrijver, wiens verdiensten buiten dit ‘gekkenhuis’ groots zijn erkend en geroemd...

Maar is dat wel zo?

Alle informatie die de lezer in deze roman krijgt aangeboden, komt van E. Busken zelf. En op een voor de lezer nogal bevreemdende manier, hoewel ook onmiddellijk voor de lezer gewoon duidelijk is

dat Busken de verteller is van zijn eigen verhaal en de enige verteller is, die cynisch verslag doet van gebeurtenissen en megalomaan commentaar levert op de personen uit zijn directe omgeving of uit zijn verleden. Het bevreemdende echter van deze veelvuldig gebruikte en natuurlijke vertelwijze (hoe vaak vertellen wij mensen onze eigen verhalen niet in de ik-vorm?) is hier dat E. Busken zich konsekwent lijkt te gedragen als doofstom. Hij hoort zogenaamd niks, spreekt niet, antwoord op geen vraag, brengt hooguit in zijn woede een gegrom voort of balt zijn vuisten of probeert zich uit zijn riemen te wringen en deelt soms zelfs een klap uit, maar vertelt intussen zijn verhaal als het ware inwendig. Vertelling en commentaar spelen zich enkel en alleen af in zijn hoofd.

Wat zich enkel en alleen in iemands hoofd afspeelt, kunnen wij mensen niet weten, hooguit kunnen we proberen iets daarvan aan de weet te komen door wat voor ons uiterlijk waarneembaar is een verklaring te geven. Dit verschijnsel is typerend voor mensen die lijden aan dementie. Wat zich precies in hun hoofden afspeelt, wat zij denken of proberen te zeggen/brabbelen, weten wij niet, wel kunnen we iets uit hun gedrag opmaken en trachten dat te verklaren.

Een interpretatie

Een roman, dus ook deze, is geen werkelijkheid, maar probeert wel een waarschijnlijk beeld van een werkelijkheid te scheppen, waarin dingen mogelijk zijn die strikt genomen in de werkelijkheid niet kunnen. Iets dat zich enkel en alleen in iemands hoofd

afspeelt, wordt niet verteld. Iets vertellen is altijd een vertellen aan iemand anders. Toch vertelt de ‘doofstomme’ E. Busken ons lezers zijn verhaal. Waarom? Omdat de schrijver op enig moment besloot zijn verhaal voor ons op te schrijven. Het is nu juist in de kunst, in de verbeelding, waarin dat vanzelfsprekend kan! En de lezer accepteert dat even vanzelfsprekend. Totdat de lezer zich afvraagt: kan het wel wat hier gebeurt? Wat zou de tachtigjarige schrijver met dit krankzinnig megalomane verhaal, dat zoveel lof en bewondering heeft opgeroepen en beschouwd wordt als een schitterend slotakkoord van een halve eeuw schrijverschap, toch bedoelen? Welnu, het is het in superieur taalgebruik tot uitdrukking gebracht verhaal van een personage, dat wij kunnen duiden als, naast zijn fysieke pijnen, lijdend aan de verschrikkelijke ziekte van dementie. Het is een ziekteproces waarvan de zieke aanvankelijk, en dus ook voor hem of haar beangstigend, verschrikkelijk veel weet heeft. En dat in het begin van het proces ook ontkent en verdoezelt. E. Busken doet niet anders. Toch zijn er ook momenten dat hij weet heeft van wat hem is overkomen. Op enig moment zegt hij zelfs dat hij dement is en dat hij er naar verlangt uit zijn lijden te worden verlost.

Vergelijking

Na lezing van “Cliënt E. Busken” schoot mij de roman van J. Bernlef “Hersenschimmen”, uit 1984 alweer, te binnen. Ook daarin beschrijft de hoofdpersoon zelf zijn geheugenverlies dat uitloopt op een beginnende dementie, die hij met smoesjes voor zijn steeds ongeruster wordende vrouw

tracht te verbergen. Het feit dat hij zijn eigen verhaal vertelt, geeft aan dat ook hij beseft wat hem overkomt. En dat vanuit zijn eigen verhaal zijn ziekteproces beschreven wordt. In de taal van de auteur uiteraard.

In dit opzicht (in meer of mindere mate besef van opkomende dementie) lijken de romans op elkaar. Maar er zijn ook verschillen, afhankelijk van situatie, achtergrond en door de auteurs gestuurd taalgebruik van de hoofdpersonages. Elke vergelijking gaat, zoals we weten, ook altijd mank. Nooit is de overeenkomst volledig.

De hoofdpersoon in “Hersenschimmen” leeft met een liefhebbende vrouw en in een meelevende omgeving. E. Busken daarentegen woont alleen, heeft wellicht een drankprobleem en had een liefdeloze jeugd: vader nooit gekend, moeder die niks in haar zoon ziet en erop los mept, als ze boos is.

“Hersenschimmen” is geschreven vanuit een conventioneel, zagezegd gangbaarder mens- en wereldbeeld, “Cliënt E. Busken” vanuit een boosaardiger mens- en wereldbeeld. Dat bepaalt ook een enorm verschil in taalgebruik en stijl. Daardoor zijn het twee heel verschillende romans over hetzelfde onderwerp.

Wim Huijskens



De waarzegger

Er heerste een opgetogen sfeer in het stadje, de eerste kermiswagens waren gesigna- leerd en hadden een plekje gevonden op de Haringburgwal. Dit keer zouden er nog een aantal nieuwe attracties bijkomen. Een heuse waarzegger, een spookhuis, waar vooral de jeugd naar uitkeek en een messen- werper. Aaltje had er zin in om even plezier te maken. Zij en haar man Kees willen al jaren graag een kindje, maar tot nu toe is dat niet gelukt. Aaltje gaf zichzelf daarvan de schuld. Afgelopen jaar had zij het er erg moeilijk mee omdat haar beste vriendin Geertje haar vierde kind had gekregen en zij moeite had om niet jaloers te zijn. Geertje klopte op de deur en vroeg of Aaltje meeging om alvast naar de kermisattrac- ties te kijken die nu opgebouwd werden. Daar aangekomen was het een drukte van belang, verschillende mannen waren bezig het spookhuis op te bouwen, de rails van de botsauto's lagen er al en uit de schiet- tent klonk al luide muziek. Het café om de hoek profiteerde meteen al van de drukte en pilde nu al uit. Na een inspecterend

rondje gelopen te hebben, besloten Geer- tje en Aaltje een glaasje te drinken in het café. Binnengekomen werden ze meteen luid verwelkomd door vriendinnen en ook Kees was vanuit zijn werk in Purme- rend rechtstreeks naar het café gekomen. "Heb je het al gehoord "vroeg één van de vriendinnen? Er komt een waarzegger die voorspellingen doet die echt uitkomen, een tante van mijn moeder vroeg of zij een verre reis zou maken en een week later kreeg die tante een uitnodiging van een oudoom om naar Australië te komen. Kees begon te lachen en zei" wat een onzin, dat je dat gelooft, dat is toeval". Hierna discussieerden iedereen of een waarzegger echt kon voorspellen.

Later die avond toen Aaltje en Kees in bed lagen, vroeg Aaltje aan Kees: "Ik denk dat ik naar hem toe ga en vraag of onze kinderswens wordt vervuld." Kees bromde iets onverstaanbaars en draaide zich op zijn zij. Aaltje lag nog een tijd wakker en dacht na over hoe zij die vraag zou durven stellen.

De kermis was in volle gang en werkelijk iedereen vanuit de hele omgeving liep langs of zat in de attracties, veel mensen die anders wat stug over kwamen liepen met rode wangen en lacherig met een glaasje in de hand en hadden het hoogste woord. Aaltje liep met Geertje langs de waarzeggerstent, afgelopen dagen had zij wel tien keer voor de tent gestaan en toch weer doorgelopen. "Ga naar binnen" zei Geertje, "nu is je kans". Aaltje ging uiteindelijk met knikkende knieën naar bin- nen en kwam even later met een glimlach naar buiten. "En" vroeg Geertje? Aaltje knikte. Een uur later

stond Kees voor de tent van de waarzeg- ger en ging aarzelend naar binnen. In het schemer ontwaarde hij een man met gol- vend zwart haar, een tulband op zijn hoofd en een lang rood fluwelen jas aan voor een grote glazen bal. Stotterend deed Kees zijn verhaal. De waarzegger keek Kees aan en zei op zachte toon: "Over 9 maanden mogen jullie een kindje verwelkomen". Twee maanden later wist Aaltje het zeker, ze kwam net bij de dokter vandaan en die had het bevestigd: een kind, ze verwachtte een kind. Iedereen was ontzettend blij voor haar en Kees die liep volgens zijn vrienden de hele dag door te glunderen. Precies 9 maanden na het bezoek aan de waarzegger werd Kees junior geboren. Een prachtige jongen met dik zwart haar. Naast alle felicitaties waren er ook enkele gemompelde opmerkingen zoals: "hoe zag die waarzegger er ook al weer uit"? In gedachten zag Kees weer die waarzegger met golvend zwart haar voor zich. Na een maand hield Kees het niet meer uit, al die opmerkingen en schuine ogen. Hij ging op zoek naar de waarzegger om de praatjes de kop in te drukken. In Alk- maar vond hij de kermis die ook op de Ha- ringburgwal had gestaan en vroeg aan de kermismensen waar de waarzegger was. "De waarzegger"? die is hem gesmeerd, met de noorderzon vertrokken". Het werd hem te heet onder de voeten, veel mannen zijn naar hem op zoek nadat hun vrouwen na bezoek aan hem kindjes kregen met golvend zwart haar". Kees hapte naar adem," zijn kleine Kees"? Maar wacht had hij niet een ver familielid met zwart golvend haar? Gerustgesteld keerde Kees terug naar Aaltje, kon toeval zijn toch dacht hij?

Geertrui Sermon



Onraad

Ik schrik wakker.
Het is pikkedonker in de slaapkamer.
Ik kijk op de wekker. Vier uur.
Ik besluit me nog een keertje om te draai- en, maar tegelijkertijd hoor ik iets.
Ik spits mijn oren boven het dekbed.
Ja, daar heb je het weer.
Onraad?!

Ik ga rechtop zitten en overleg met mezelf wat me te doen staat.
Naast me slaapt mijn wederhelft rustig verder; zich van geen enkel onheil bewust. Dat besluit ik maar zo te laten en zelf de held uit te hangen. Kordaat knip ik het lampje boven ons bed aan.
Gelijk is het stil. Zeker geschrokken.
Terwijl ik afwacht verzijn ik een moordwa- pen.

Nog steeds hoor ik niks. Dan besluit ik op te staan om polshoogte te gaan nemen. Niks te ontdekken.
Terug in het bed wacht ik in het donker stilletjes verder af.
En ja, daar heb je het weer.
Vastberaden sta ik nu op en sla hem dood: de mug.

tekst: Marijke van den Berg
vdbergmonnickendam@zonnet.nl



Fietsroute

Speciaal voor onze fietsliefhebbers hebben wij een mooie fietsroute uitgezocht. Niet in onze vertrouwde omgeving maar wat verder weg in de provincie Utrecht.

Leuk voor een dagje of een weekendje uit. De Mondriaan en Rietveld fietsroute is totaal 39 km lang en begint in Utrecht. U kunt natuurlijk ook in Amersfoort beginnen.

Deze fietsroute tussen Utrecht en Amersfoort neemt u mee via Slot Zuylen, Centraal Museum Utrecht, Rietveld Schröderhuis, Park Vliegbasis Soesterberg naar het Mondriaan museumhuis in Amersfoort.

De route volgt het Fietsknooppunten-netwerk. Volg de knooppunten:

van Utrecht naar Amersfoort: **53 - 72 - 28 - 31 - 38 - 41 - 44 - 43 - 97 - 81 - 82 - 85 - 50 - 53 - 55 - 58 - 59 - 60 - 99 - 98 - 97**

Startpunt:

1 Oud-Zuilen, Slot Zuylen

Tournooiveld 1
3565 Oud-Zuylen
53 72 28 31

2 Centraal Museum

Agnietenstraat 1
3512 XA Utrecht
38

3 Rietveld Schröderhuis

Prins Hendriklaan 50 a
3512XC Utrecht
41 44 43 97 81 82 85 50 53 55

4 Park Vliegbasis Soesterberg

Verlengde Paltzerweg 1
3768 MX Soest
58 59 60 99 98



5 Mondriaanhuis

Kortegracht 11
3811 KG Amersfoort
97



Uitnodiging voor deelname aan de vakantieweek - uit de editie van het Herfstblad van april 1988



MET ELKAAR

GA MEE OP VAKANTIE!!

MET WIE?
MET DE STICHTING GECOORDINEERD OUDERENWERK MONNICKENDAM

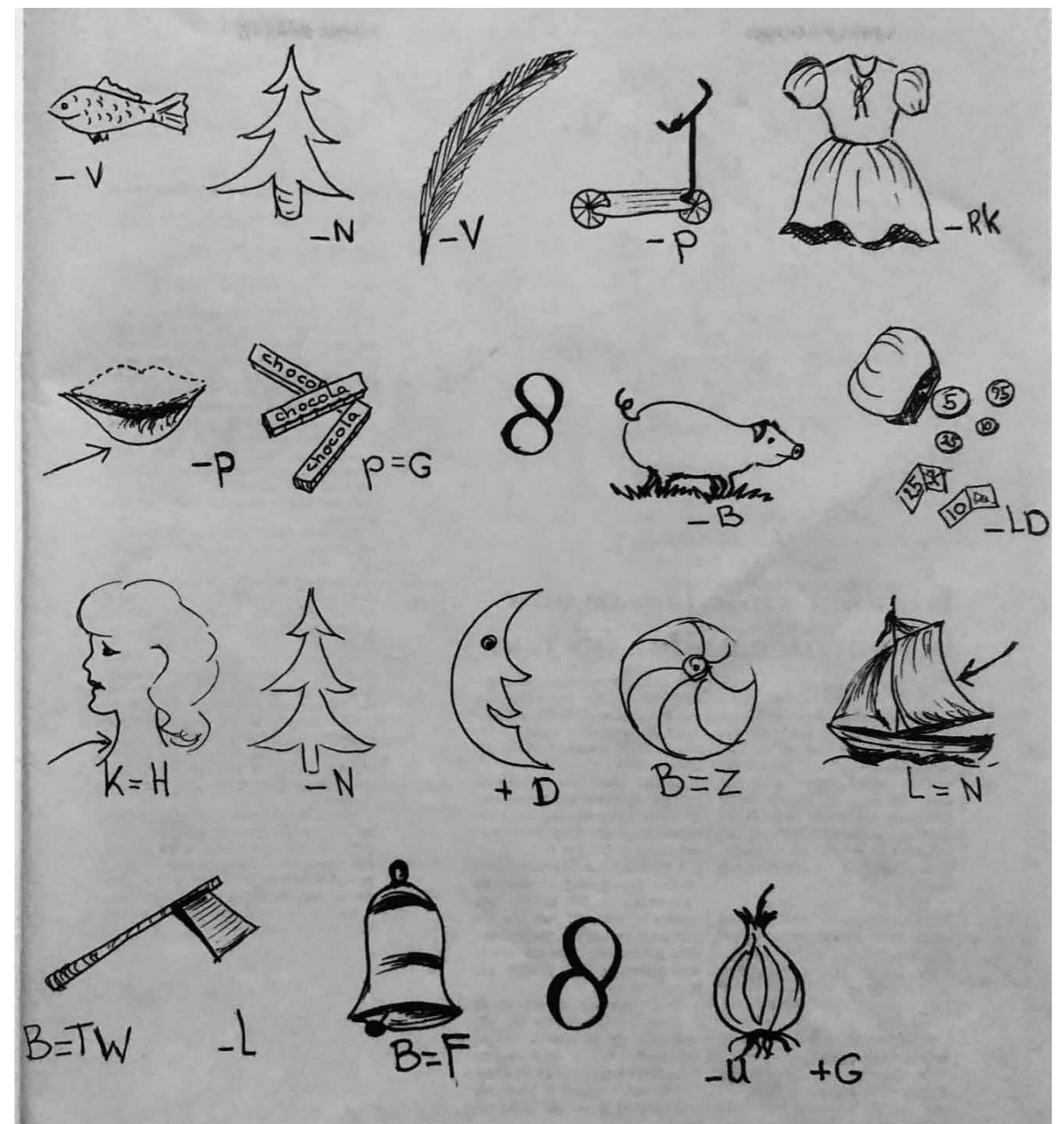
WAARNAAR TOE?
NAAR OIRSCHOT IN NOORD-BRABANT

WANNEER?
VAN 5 TOT EN MET 12 AUGUSTUS 1988

KOSTEN? F 525,--

   **VOLLEDIG VERZORGD**

 **INLICHTINGEN:**
MEVR. V.D. BROEK
PIERBAAN 18
TEL.: 3488



Naam :

Adres :

Oplossing Rebus :

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

Italiaanse groentensoep

Voorgerecht, Vegetarisch,
Glutenvrij

Bereidingstijd: 35 minuten

Aantal personen: 2



Ingrediënten:

- 1 kleine courgette
- 1 middelgrote wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 stengel prei
- 300 ml groentebouillon*
- 100 g broccoli, in roosjes
- 1 tomaat
- 100 ml tomatensap
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 teentje knoflook, geperst
- peper
- tijm, vers of gedroogd
- basilicum, vers, gehakt

* Dit recept is glutenvrij als je glutenvrije bouillon gebruikt. Kijk op de verpakking.

Bereiding:

Snijd de courgette en de wortel in blokjes en de stengel bleekselderij en de prei in ringen.

Kook de groenten in de groentebouillon in ca. 10 minuten gaar.

Voeg de broccoliroosjes toe en laat nog eens ca. 5 minuten zachtjes koken.

Snijd de tomaat in blokjes en voeg met het tomatensap, de tomatenpuree en het uitgeperste teentje knoflook toe.

Breng de soep op smaak met peper en verse of gedroogde tijm.

Bestrooi met verse gehakte basilicum.

Voedingswaarden per persoon

- Koolhydraten 19 g
- Vet 2 g
- waarvan verzadigd 0,5 g
- Eiwit 7 g
- Vezels 9 g
- Groente 350 g
- Kcal 132
- Zout 2,1 g

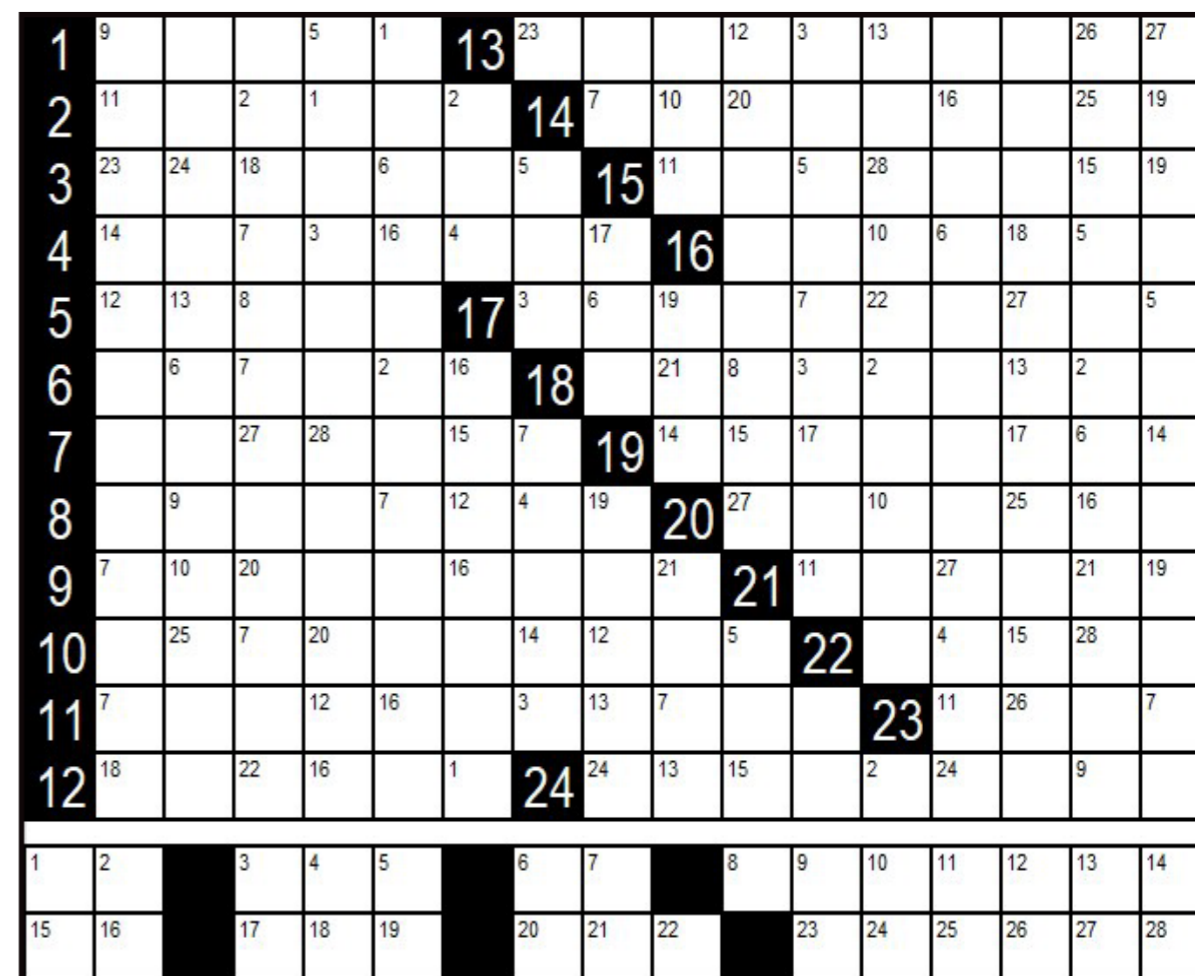
Bron: diabetesfonds



Kronkel

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

- | | | |
|---|---------------------------------------|-------------------------|
| 1 de morgen weet niet wat de ... brengt | 9 het huisje bij het ... houden | 18 drinken als een ... |
| 2 zich een ... schrikken | 10 Denzel ... | 19 papier is ... |
| 3 dan zal er wat ... | 11 ... zwemparadijs | 20 Cliff ... |
| 4 zijn bedje is ... | 12 ... Lindgren | 21 met ... en stoten |
| 5 ... Square | 13 als een ... staan | 22 ... United |
| 6 Mart ... | 14 Birgit ... | 23 Frans ... |
| 7 de ... zijn verhangen | 15 uit noodweer ... | 24 kom mee naar buiten |
| 8 de ... zullen de eersten zijn | 16 ... Pavarotti | allemaal dan zoeken wij |
| | 17 als Pasen en ... op één dag vallen | de ... |



Naam :

Adres :

Oplossing Kronkel:

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

Waarin is de SGOM actief?

Activiteiten



Klussendienst

Fotolijstjes ophangen, een lamp verhangen, en zovoorts. Kleine klusjes tegen een vergoeding voor materiaalkosten. Siem Koerse, tel. 651966 b.g.g. Wim van Luipen tel. 653854.

Bezoeken en wandelen

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



Spelletjes en handenarbeid

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

Koersbal

Iedere vrijdagochtend in de Botterzaal van Evean Swaensborch.



Ouderendag

In oktober wordt de dag van de ouderen gevierd met een uitstapje en/of een gezamenlijke maaltijd.

Uitstapjes

De SGOM organiseert uitstapjes, bijvoorbeeld een middagje winkelen. Dina de Vries, tel. 651813.



Koningsdag

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



Bevrijdingsdag

5 Mei wordt in samenwerking met Swaensborch gevierd met een middag muzikale optredens en daarbij een drankje en een hapje.

Sinterklaas

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



Zuiderzeekoor

Ouderen die graag willen zingen zijn welkom bij het Zuiderzeekoor. De repetitie is iedere vrijdagmiddag in de Opstandingskerk in Monnickendam. Gedurende het jaar enkele optredens. Mw. N. Pronk tel. 651952 en I. Roos tel. 653793.

Seniorenongefestival

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



Themabijeenkomsten

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

Wij adviseren over

Alarmering

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



Maaltijdvoorziening

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

Verdere informatie

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

Herfst

**Een vliegje in de herfst,
vliegt tussen de takken van een berk-
geur van bladeren,
natte aarde-
en tussen de takken is niets
en tussen die en die,
het vliegje denkt misschien:
de spin is een verzinsel, het eerste web
moet nog worden uitgevonden!**

**Het wordt donker,
De maan komt op,
oud bos,
slingerende paden, nauwelijks lanen,
de moed om te verdwalen
bijna gemist.**

**Toon Tellegen
uit Gedichten 1977-1999**

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

Enkele foto's uit het rijke archief van de SGOM-activiteiten: thema-ochtenden, 5 mei vieringen, vakantieweken.



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

Medewerkers:
Wim Huijskens
Nard Jansen
Ate Vegter

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
Facebookpagina

Foto's achterzijde: Monnickendam rond 1987, het jaar waarin de eerste editie van het Herfstblad verscheen. Fotograaf onbekend. Met dank aan Rini de Weijze.

