



December 2022, 35e jaargang, nummer 104

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam



Katwoude

**Mijn eigen ieneminie kerstboompje
Beweegkaart
Nederlands moeilijk te leren?**



Historische visverwerking
Bron: beeldbank Oud Monnickendam



Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
mijn eigen ieneminie kerstboompje	5
literatuur plus	6
kun je nog zingen? zing dan mee	8
tips van vroeger en nu	9
samen thuis bewegen + beweegkaart	10
nederlands moeilijk te leren?	12
gezellige middag	13
zuiderzeekoor	13
vallen voorkomen	14
column ate vegter	16
swingende feestmiddag	17
meer aan bij de bolder!	18
filmmiddag met films uit de oude doos	19
themaochtend: "als hersenen beschadigd raken tijdens het leven"	20
kerstcreatief	21
kerstrecepten	22
kerstpuzzel - quiz	23
waarin is de sgom actief?	24
gedicht jacqueline van der waals	26

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon

Voorwoord



Sinterklaas is zojuist in het land gearriveerd, tenminste op het moment dat ik dit voorwoord schrijf. Hij zal het land inmiddels weer hebben verlaten of hij staat op het punt om ons te verlaten op het moment dat u dit leest. Wat een fijne tijd ligt er achter ons. Herinneringen ophalen, toen je nog op de lagere school zat en Sinterklaas en Piet heel veel indruk op je maakte. Onbezorgd liedjes zingen bij de haard waar nog steenkolen in gingen en later samen met de kinderen zingen bij de gashaard of misschien al bij de centrale verwarming. Een heerlijke tijd om aan terug te denken.

Die onbezorgde tijd is misschien wat naar de achtergrond gedrongen door alle crises die over ons heen komen: klimaatcrisis, gascrisis, wooncrisis, asielzoekerscrisis, stikstofcrisis, inflatie, noem het maar op. Hopelijk heeft u daar niet al te veel last van en is deze tijd vol met zorgen binnenkort weer voorbij en kunnen we ons weer op een zonniger toekomst richten in 2023.

Nu fijn Monnickendam Plus lezen met in dit blad weer de vaste rubrieken: Literatuur plus, Ate Vegter, Marijke van den Berg. Natuurlijk ook kerstcreatief en een recept.

Kerstcreatief met een werkstuk dat u nog voor de kerst kunt maken om de kerstsfeer in huis te creëren. Het recept van een lekkere soep die kunt u maken voor uzelf en/of voor uw gasten, die gezellig op visite komen.

De SGOM wenst u fijne en liefdevolle feestdagen!

Reggie Conté

De oplossing van de april-puzzel is:

Huidademhaling



De gelukkige winnaar is

Perry Koopmans

Gefeliciteerd en de bloemen komen naar u toe!



Vanuit het bestuur



Op woensdag 16 november is onze secretaris, Irma Sprokkreeff-Hillenius overleden. Irma was onder meer een van de redacteurs van dit blad MonnickendamPlus.

Irma was een van de oprichters van de Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam (SGOM) in 1987 en is dus ruim 35 jaar betrokken geweest bij onze Stichting. Zij was vele jaren secretaris van onze Stichting en heeft heel veel voor de SGOM betekend. Zo woonde zij als secretaris de vergaderingen van ons bestuur bij en maakte zij daarvan de notulen. Ook was zij als bestuurslid aanwezig bij allerlei besprekingen die de SGOM met andere instanties, zoals de gemeente, hield.

Irma was actief bij de voorbereiding van onze Themabijeenkomsten in het Weeshuis, bij de Ouderendag die in oktober in De Rijk wordt gehouden, bij de voorbereiding van gezellige middagen, bij de vieringen van Koningsdag die tot voor kort in Swaensborch werden gehouden en bij de Sinterklaasviering. Irma voelde zich sterk betrokken bij deze activiteiten. Ook was zij (tot daarmee in 2018 werd gestopt) de drijvende kracht achter de Vakantieweek die de laatste periode in Putten werd gehouden.

Naast al deze activiteiten behandelde Irma als secretaris alle correspondentie van de SGOM.

Kortom, er ging bijna geen dag voorbij dat Irma niet actief bezig was voor onze Stichting en daarmee dus ook voor de zelfstandig thuiswonenden in Monnickendam en Katwoude.

Wij zijn haar daarvoor veel dank verschuldigd.

Wij wensen haar man, haar kinderen en kleinkinderen en verdere familie veel sterkte toe bij het verwerken van dit voor hen zo grote verlies.

Het bestuur van de SGOM

Mijn eigen ienieminie kerstboompje

“Oma, waarom hebben jullie altijd maar zo ’n klein ienieminie kerstboompje?

Wij hebben een hele grote”, vraagt onze 6-jarige kleinzoon.

Eventjes aarzel ik met het geven van een antwoord. Ik kan nu natuurlijk een heel ‘woke’ verhaal gaan ophangen, maar dit keer laat ik een milieu- en opvoedkundig verantwoord praatje achterwege. Deze oma houdt even haar mond en zegt alleen: “ja, schattig, hè, zo ’n ienieminie kerstboompje, hij staat lekker in een pot en kan straks buiten verder groeien”.

Terwijl ik hem dat zeg, denk ik even terug aan vroeger. Bij ons thuis hadden we nooit een kerstboom staan. Dat paste niet of liever gezegd dat had geen pas, vond mijn

vader. Hij was liberaal joods. Mijn moeder wou er maar wat graag eentje. Maar nee, een kerstboom kwam er niet in. Ik was pas 10 toen mijn vader rond de feestdagen overleed. Uit respect voor hem vond mijn moeder dat het nu niet wél kon. Bij ons thuis dus geen lichtjes en geen gezelligheid, er hing rond de kerstdagen altijd een sombere sfeer. Op mijn 18e ging ik studeren en hokte al snel samen in de Amsterdamse Pijp. Hoe blij verrast was ik toen mijn vriendje op de middag voor Kerst aanbelde en een piepklein kerstboompje de trappen op sjouwde.

Een eigen kerstboompje.

Het schemerde al toen we op de fiets sprongen. Hard reden we samen naar de winkel, naar de Hema in de Ferdinand Bol, om nog net voor sluitingstijd een boodschappenmandje met afgeprijsde zilveren kerstballen, een besneeuwd kerkje en een trompetje te vullen. Thuisgekomen hebben we ons boompje opgetuigd en er echte kaarsjes in gedaan.

Prachtig!

En zo sjouwt datzelfde vriendje van toen, ruim vijftig jaar later nog steeds elke jaar een kerstboompje naar binnen. Hoe leuk is dat?

Een ienieminie kerstboompje. Een echte kersttraditie.

Voor ons hoeft hij niet groot te zijn om gezellig bij elkaar te zijn.

Ik wens iedereen fijne feestdagen!

Marijke van den Berg-Leydesdorff
vandenbergmarijke2@gmail.com





Literatuur plus

Over de schrijver Arnon Grunberg (vervolg)

Verwacht van mij niet, beste lezers, een afdoend antwoord op de storm aan vragen waarmee ik mijn vorige bijdrage over de schrijver Arnon Grunberg afsloot. En evenmin verwacht ik dat wie van u mijn leesadvies heeft opgevolgd door *Goede mannen* of *De dood in Taormina*, de twee te bespreken romans, alvast te lezen, mijn slotzin “inlezen kan geen kwaad” wel kan of wil onderschrijven...

Want al wilde ik u met mijn leesadvies geen kwaad berokkenen, het gaf mij later wel te denken dankzij een column van NRC columnist Maxim Februari, die mij de ogen opende voor de kwetsbaarheid van de lezer en niet van de schrijver die, hoe kwetsbaar, verlegen of terughoudend deze zelf ook mag zijn, schrijvenderwijs, vanuit een ‘veiliger’ positie, de lezer kan schokken en hem daardoor ‘kwaad’ zou kunnen berokkenen...

Niet dat ik nu de ontegenzeggelijk provocatieve en nihilistische aard van Grunbergs romankunst verwerp en afwijzing daarvan omarm, maar ik heb in zoverre wel begrip voor wie zijn boeken geschokt of verontwaardigd dichtsloeg, dat mijn antwoord op de vraag hoe zijn romans gelezen kunnen worden, meer dan geboden is. En als iemand dit heeft begrepen, is het Grunberg zelf wel. Het persoonlijke en het algemeen menselijke lijden kunnen voor hem alleen in de (fictionele) roman worden verzinnebeeld. In dit voltooid deelwoord gaat het begrip zinnebeeld schuil. En wie zinnebeeld

zegt, zegt beeldspraak, zegt allegorie, zegt dat de tekst ook voor iets anders kan staan dan het letterlijk beschrevene. Wie dit niet ziet, kan lichamelijke of seksueel afstotelijke beschrijvingen in Grunbergs verhalen schokkend, verwerpelijk en gewelddadig vinden maar zou zich ook kunnen afvragen waarom ze beschreven staan zoals geschreven. Met een doel voor ogen dat alle middelen heiligt?

In een allegorie wordt een ding, een begrip of iets dat zintuiglijk waarneembaar is, beeld van iets anders. Je kunt zinnebeeldig spreken, bij voorbeeld: ‘hij ging er als een haas vandoor’. In het voorbeeld wordt iemands lopen vergeleken met het wegrennen van een haas, waarmee benadrukt wordt hoe snel hij er vandoor ging. In een allegorie wordt altijd iets met iets anders vergeleken waardoor een beoogd effect extra wordt verhevigd of een nieuwe betekenis ontstaat. Je kunt uiteraard ook zinnebeeldig schrijven. *Goede mannen* is zo’n voorbeeld. Wat verzinnebeeldt deze roman mogelijkwijs?

Goede mannen
Wie al enkele romans van Grunberg heeft gelezen, kan zich bij deze titel afvragen: goede mannen? Want mannelijke hoofdpersonages in eerdere romans willen weliswaar het goede doen, en proberen ernaar te handelen, maar



bewerkstelligen het tegendeel. Het lijkt wel of ze niet goed weten wat het goede is en dus ook niet het tegendeel ervan. Hierdoor staan ze buiten wat genoemd wordt het gewone leven. Ze zijn buitenstaanders en draaien zich of hun naasten lichamelijk en geestelijk de vernieling in. En de uiterste vernieling is de dood.

Korte inhoud van de roman
Voor Geniek Janowski, zoon van een Poolse vader en Duitse moeder, brandweerman van beroep, geboren Limburger, getrouwd, twee kinderen, voelt zich geroepen om, gezien zijn beroep, mensen te redden niet alleen uit branden en doet dat in kameraadschappelijk werkverband: mannen die zagezegd voor elkaar door het vuur gaan. Voor hem zijn het goede mannen bij wie hij zich thuisvoelt, al blijft hij een soort buitenstaander doordat hij voortdurend met zijn bijnaam, de Pool, wordt benoemd, zelfs thuis door zijn oudste zoon, en al blijkt tenslotte hoe gruwelijk goed zijn kameraden zijn.

Thuis probeert Geniek liefde te geven en een zinnig leven te leiden, enige tijd zelfs door in te treden in een klooster, maar hij verliest alles: zijn oudste zoon gooit zich voor de trein, zijn vrouw gaat bij hem weg, hij noemt zijn tweede zoon konsekwent de ‘overgebleven jongen’, zoekt troost bij de vrouw van een collega die hem allesbehalve liefdevol seksueel ‘behandelt’ of veeleer mishandelt en die hem tenslotte een waarde-loze kerel vindt. Zijn intrede in het klooster verloopt al even absurd; hij trekt zich daar terug in een kippenhok en blijkt bij terugkeer naar zijn thuis overdekt met door geseling veroorzaakte wonden. Toch blijft



hij liefde en een zinnig leven zoeken en het lijkt erop of hij die vindt in een Oost-Europese ‘bruid’, die hij, verliefd geworden, naar Heerlen haalt en die geleidelijk aan haar terughoudendheid jegens hem aflegt. Een happy end? Wanneer hij met haar naar een feestje in de brandweerkazerne gaat, wordt zij door de goede mannen verkracht en wanneer hij verhaal haalt, roepen ze glimlachend in koor: geintje! En zo mogelijk nog gruwelijker: zij vragen hem geen ‘matennaaijer’ te zijn door aangifte te doen. Wanneer zijn Ukraïense Yulia vraagt aangifte te doen, weigert hij dat, omdat hij zijn kameraden niet wil verraden. Kan het nog absurder?

Totaal in de vernieling geraakt, wil zijn aanstaande bruid dood, sterven in haar vaderland Oekraïne. Zo verliest “de Pool” alles, totaal, en zonder beloning voor zijn, ondanks alles, hardnekkige zoektocht naar liefde, naar wie hij is en naar de zin van het leven. Hij is nergens meer, rent verdwaasd rond, maar vindt toch dat hij, zelf volstrekt

Vervolg Literatuur Plus

hulpeloos, naar de zijnen terug moet, omdat zij hem, denkt hij, jammerend en ontroostbaar terugroepen.

In het literaire wereldbeeld van Grunberg lijkt, ondanks al het streven ernaar, liefde eerder het tegendeel en onmogelijk, zelf-identiteit stukgeslagen en de zin van het leven zonder zin. Het zijn woorden. Maar ook in het werkelijke leven lijkt voor Grunberg hetzelfde wereldbeeld leidend. En toch tracht hij als schrijver dit onbestaanbare, onkenbare, onvoorstelbare met alle trauma van dien, toch ons universum binnen te halen.

Zo kon bijvoorbeeld, op een aanwijzing van Grunberg zelf, de lezer deze roman lezen als een variant op het Bijbelse verhaal van Job. Die wordt door God voortdurend op de proef gesteld, raakt alles en alles kwijt en leeft tenslotte op een mesthoop, in de stront, maar die zijn vertrouwen en geloof in God niet opgeeft, waarvoor God hem uiteindelijk rijkelijk beloont. Geniek Jakowski wordt ook op de proef gesteld, verliest alles, blijft toch vertrouwen houden, maar beloond wordt hij niet. We leven, om de schrijver Willem Frederik Hermans (1921-1995) aan te halen, in een “sadistisch universum”.

Kan men zeggen dat Grunberg, steeds impliciet en variërend, dezelfde roman schrijft, geënt op een traumatische omgang tussen een moeder en een zoon, waarin niets wordt opgelost, genezing uitblijft, en dat dit in *Goede mannen* niet anders is? Het kan, en

niet ten onrechte, maar voor mij wordt in deze roman deze thematiek uitgebreid naar een hoofdpersoon die God aanspreekt. Zoals de Bijbelse Job doet.



Op de vraag waartoe God de mens heeft geschapen, schijnt een rabbijns antwoord te luiden: God heeft de mens geschapen om elkaar verhalen te vertellen. Zo'n soort antwoord, wat Grunberg zogezegd eigenlijk wil zeggen, lees ik in *De dood in Taormina*. Daarover in mijn volgende bijdrage.

Wim Huijskens

Tips van vroeger voor nu

Basterdsuiker is een typisch Nederlands product. Zo typisch dat een Nederlandse vrouw die in 1950 naar Nieuw-Zeeland emigreerde, boos werd toen de plaatselijke kruidenier op zijn voorhoofd tikte nadat ze had gevraagd om ‘basterd sugar’.

Basterdsuiker wordt gebruikt op broodbeleg, op pannenkoeken en door de yoghurt. Het is vooral een hulpmiddel bij het bakken. In deeg zorgt basterdsuiker voor een beter bakresultaat. Basterdsuiker gaat uitdroging tegen, waardoor gebak langer vers blijft.

Diverse besparing tips

- Energie is een enorme uitgave. U kunt veel geld besparen door bijv. de computer, televisie en andere huishoudelijke apparaten niet in stand-by (waakstand) te zetten. Stand-by gebruiken deze ap-

- paraten ook stroom als ze ‘uit’ staan.
- Bespaar energie tijdens het koken. Doe altijd deksels op de pan en gebruik niet zoveel water. Bij groente en aardappelen is een bodempje genoeg. Zodra het (bijna kookt) kan de warmtebron lager gezet worden.
- Bekijk de folders van supermarkten goed voor u boodschappen gaat doen en noteer de prijzen.
- Voedsel dat is afgeprijsd vanwege de datum is altijd nog zeker enige dagen gewoon te gebruiken.
- Voordat u kapotte elektrische apparaten weggooit, neem ze mee naar het repair-café (De Bolder). Misschien is het een klein probleem dat zo opgelost kan worden.

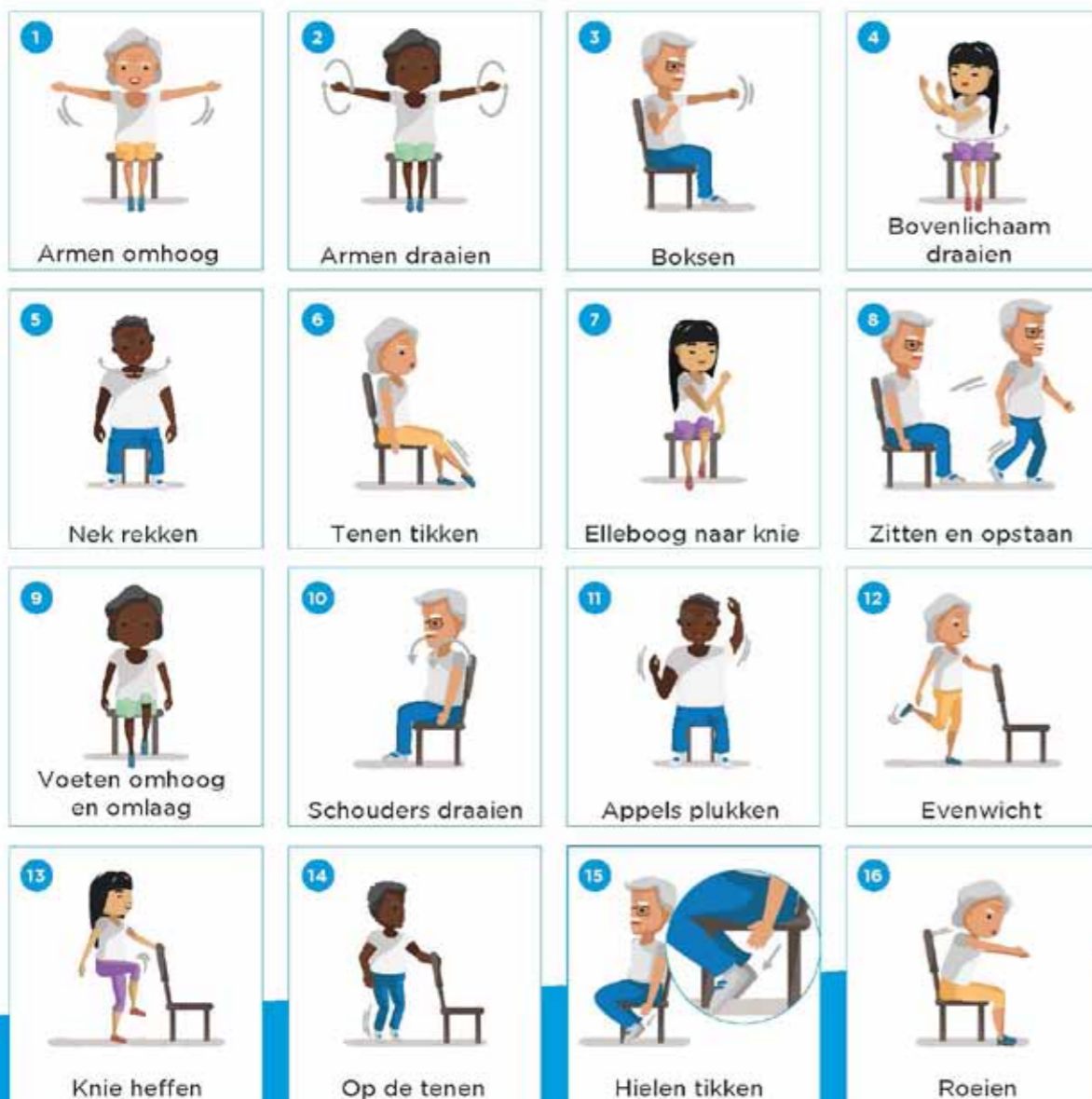


Marktplaats

- Kijk eens op internet bij bijv. Marktplaats of Facebook verkoopgroepen. Hier staan heel vaak artikelen die gratis zijn op te halen. Deze zijn vaak nog in heel goede staat. Ook kunt u natuurlijk voor artikelen die te koop staan een voor u redelijk bod doen. Vaak gaan verkopers hier graag op in.
- Bewaar grote enveloppen, deze zijn prijzig. Plak er een ander etiket op als u deze enveloppe verstuurt.

Samen thuis bewegen!

Alle oefeningen 10x per arm of been



Deel jouw bewegmoment!

Start je beweegschema

Afstreepkaart	Week 1	Tips	Week 2	Tips	Week 3	Tips
Maandag	X 1 13	A	2 7 10 8	A	3 15 8 9 5	A
Dinsdag	3 5 12	B	1 12 16 9	B	7 1 10 12 16	B
Woensdag	2 8 16	C	6 3 13 11	C	1 4 6 11 14	C
Donderdag	6 12 10	D	5 7 14 1	D	5 8 2 13 7	D
Vrijdag	9 15 11	A	4 15 9 8	A	14 3 11 16 3	A
Zaterdag	3 7 13	B	3 12 16 4	B	10 6 2 15 13	B
Zondag	14 4 11	C	9 5 6 13	C	3 14 4 5 9	C

- o De cijfers en letters geven weer welke oefeningen je vandaag gaat doen
- o De oefeningen kun je achter elkaar doen, of verdelen over de dag
- o Kruis het rondje door zodra je de oefening hebt gedaan

OEFENEN MET PIT
EN
BLIJF LANGER FIT!

Bewegen is gezond!

Links:

- o www.facebook.com/groups/NDCdeelnemers voor beweegtips van ons en de andere deelnemers. Deel hier ook een foto of video van jouw bewegmoment.
- o www.SamenGezond.nl voor beweeg- en ontspanningstips.
- o www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging beweeg mee met de video's van Olga Commandeur.

Tips:

- A Ga naar buiten voor een blokje om, al wandelend of op de fiets.
- B Loop een keer extra de trap of en af.
- C Doe een huishoudelijke activiteit of ga tuinieren.
- D Doe mee met het TV-programma 'Nederland in Beweging' om 9:15u op NPO 1.

Nederlands moeilijk te leren?

Men spreekt van één lot, en verschillende loten,
Maar 't meervoud van pot is natuurlijk geen poten.
Zo zegt men ook altijd één vat en twee vaten,
Maar zult u ook zeggen één kat en twee katen?

Laatst ging ik vliegen, dus zeg ik vloog.
Maar zeg nou bij wiegen beslist niet: ik woog.
Want woog is nog altijd afkomstig van wegen,
Maar is dan 'ik voog' een vervoeging van vegen?

Wat hoort er bij 'zoeken'? Jazeker, ik zocht,
En zegt u bij vloeken dus logisch: ik vlocht?
Welnee beste mensen, want vlocht komt van vlechten.
En toch is ik 'hocht' niet afkomstig van hechten.

En bij lopen hoort liep, maar bij kopen geen kiep.
En evenmin zegt men bij slopen 'ik sliep'.
Want sliep moet u weten, dat komt weer van slapen.



Maar fout is natuurlijk 'ik riep' bij het rapen.

Want riep komt van roepen. Ik hoop dat u 't weet
En dat u die kronkels beslist niet vergeet.
Dus kwam ik u roepen, dan zeg ik 'ik riep'.
Nu denkt u van snoepen, dat wordt dan 'ik sniep'?
Alweer mis m'n beste, maar u weet beslist,
Dat ried komt van raden, ik denk dat u 't wist.
Komt bied dan van baden? Welnee, dat wordt bood.
En toch volgt na wieden beslist niet 'ik wood'.

'Ik gaf' hoort bij geven, maar 'ik laf' niet bij leven.
Dat is bijna zo dom als 'ik waf' hoort bij weven.
Zo zegt men: wij drinken en hebben gedronken.
Maar echt niet: wij hinken en hebben gehonken.

't Is moeilijk, maar weet u: van weten komt wist,
maar hoort bij vergeten nou logisch vergist?
Juist niet zult u zeggen, dat komt van vergissen.
En wat is nu goed? U moet zelf maar beslissen:

Hoort bij slaan nu ik sloeg, ik slig, of ik slond?
Want bij gaan hoort ik ging, niet ik goeg of ik gond.
En noemt u een mannetjesrat nu een rater?
Dat geldt toch alleen bij een kat en een kater.

Gezellige middag



De SGOM (Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam), organiseerde 27 september een gezellige middag in samenwerking met de Bolder. Begonnen werd met een heerlijke zelfgemaakte soep gevolgd door belegde broodjes met als afsluiter een lekker toetje. Daarna verplaatste het gezelschap zich naar de grote zaal waar men verdeeld werd in groepjes met elk een vrijwilliger voor het loopscrabblespel. Elke groep kreeg een dobbelsteen en na het gooien van een 6 rende hun vrijwilliger naar de tafel in het midden van de zaal om een letter te halen.

Het werd een hilarische middag, waarin alle deelnemers fanatiek probeerde zoveel mogelijk letters binnen te halen om een woord samen te stellen. Tussendoor deden vele mensen zich te goed aan de rijkelijk gevulde glazen advocaat met slagroom en andere versnaperingen. Voor de groep van de winnende tafel was er voor iedereen een doosje chocolade.

Gezien de enthousiaste reacties wordt een herhaling voor een gezellige middag op onze activiteitenkalender toegevoegd.

Zuiderzeekoor

Afgelopen voorjaar is het Zuiderzeekoor weer gestart met oefenen in de Opstandingskerk. Met oude en nieuwe leden onder leiding van Gerarda Bloem als dirigente en Rob de Jong op piano zijn wij enthousiast herstart. Tijdens de 4 mei-herdenking is er een gezamenlijk optreden met vele koren uit Monnickendam geweest, wat voor herhaling vatbaar is. Op het ogenblik hebben wij maar liefst 35 leden waar we heel blij mee zijn. Tijdens de jaarlijkse korendag heeft het koor een optreden verzorgd in de katholieke kerk. Na de vakantieperiode zijn er nog meer nieuwe leden bij gekomen. Het koor is nu druk aan het oefenen met kerstliedjes voor een gezamenlijk optreden met het koor Cecilia.



Het Rabo Clubsupport heeft ons 55 euro op geleverd hiervoor willen wij alle leden van de Rabobank bedanken die hun stem op het Zuiderzeekoor uitbrachten; volgend jaar gaan we nog meer ons best doen om veel meer stemmen te krijgen.
We oefenen **iedere donderdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur** en eindigen met een gezellig samen zijn met koffie en thee.

Nieuwe leden zijn welkom, graag zouden wij ook versterking van mannen bij ons koor hebben.
Kom gerust een keertje kijken! De kosten zijn 10 euro per maand.

Vallen voorkomen

Met een beetje geluk is vallen een kwestie van opstaan en het voorval vergeten. Maar met het stijgen van de leeftijd neemt de kans op nare gevolgen toe.

Dat blijkt uit de cijfers van VeiligheidNL en CBS. Elke vijf minuten belandt er in Nederland een 65-plusser op de eerste-hulpafdeling na een valincident. Meer dan de helft van hen wordt behandeld voor fracturen, zoals gebroken armen, benen of heupen. Als die breuken voorspoedig genezen, komt men er nog relatief goed vanaf. Want de helft van het aantal valers belandt via de spoedeisende hulp voor korte of langere tijd in een ziekenhuis of verpleeghuis. En dagelijks overleven veertien mensen de valpartij niet.

Hier zes tips om valpartijen te voorkomen.

1. Check de medicijnen

Vallen voorkomen is kortom slimmer dan de gevolgen behandelen. Vooral ook omdat behandelingen en met name bedrust een aanslag zijn op de conditie. Veel patiënten verlaten een zieken- of verpleeghuis minder fit dan ze erin gaan. En mensen die herstellen of pijn hebben, gebruiken vaak medicatie. “Medicijngebruik en vallen gaan vaak samen”, waarschuwt Wietske Hoekstra, consultant valpreventie bij VeiligheidNL. “Denk daarbij niet alleen aan slaap- en kalmeringsmiddelen, maar ook aan medicijnen bij hart- en vaatziekten, zoals bloeddrukverlagers. Dergelijke middelen kunnen de balans verstoren, bijvoorbeeld na het opstaan uit een stoel of bed. Let ook op bij het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk. Dat vergroot de kans op een valpartij. Check regelmatig bij de apotheker of huisarts of de medicijnen nog doen wat ze moeten doen. Zijn ze nodig en sluiten de dosering en het tijdstip van inname nog aan

bij de levensstijl? Bedenk anders samen of en hoe het beter kan.

2. Train botten en spieren

Stevige spieren zijn redelijk bestand tegen een stootje. Maar in de loop van het leven neemt de spiermassa af, zodat er rond de leeftijd van 70 jaar nog maar zo'n 60% van over is. Training remt de afname van spierweefsel en versterkt meteen ook de botten. In conditie blijven is juist voor mensen op leeftijd zo belangrijk omdat dan ook de reactiesnelheid wat afneemt. Dat maakt het lastiger om een misstap te corrigeren.



3. Blijf in balans

Wandelen, fietsen of zwemmen – écht sporten – moet vaak worden gepland. Dat geldt niet voor dagelijkse handelingen. Tover ze om tot oefeningetjes en train zo de hele dag door evenwicht en balans. Begin de dag bijvoorbeeld met tijdens het aankleden vijfmaal op de tenen staan. Tijdens het lezen van de krant of telefoneren worden de tenen gestrekt en gebogen. Tijdens het koffiezetten fungeert het aanrecht als barre. Loop vijf keer in een kaarsrechte lijn langs het aanrechtblad. Keer om en probeer in een mooie rechte lijn de andere kant op te lopen. Corrigeer eventueel met de hand

die net boven het aanrechtblad zweeft. Na verloop van tijd lukt dit kunstje zónder iets aan te raken.

4. Draag stevige schoenen

Hoe hoger de hak, hoe wiebeliger de tred. Puntschoenen geven weinig houvast, net als schoenen met een open hiel. Een brede zool biedt de beste ondergrond en het bovenwerk van de schoen moet goed aansluiten. Bij de grote teen mag er hooguit één centimeter ruimte zijn. Als voeten schuiven tijdens het lopen, kan een inlegzooltje het probleem oplossen.

Schoenen moeten goed meebuigen met de voet. Stugge zolen vergroten de kans op struikelen; gladde worden glibberig bij vocht. Gelukkig bestaat er heel veel schoei- sel dat comfortabel draagt, veilig is én er leuk uitziet.

5. Laat de ogen controleren

Ogen kunnen ongemerkt achteruitgaan. Laat ze daarom jaarlijks controleren. Gebruik een leesbril of multifocale bril niet staand op een keukentrapje of bij andere klusjes in huis die tot balanceeracts kunnen



leiden. Door de verkeerde lens kijken, kan tot duizeligheid leiden. Kijk met multifocale glazen ook uit met traplopen, wandelen en fietsen. Randen van treden, drempels en stoeptegels zijn vaak slecht te onderscheiden.

6. Licht in de duisternis

Zorg voor voldoende licht, ook in de bocht van de trap, op de overloop en in de badkamer. Zodat een nachtelijk wc-bezoek niet eindigt in een valpartij. Ogen van iemand van tachtig jaar, hebben maar liefst driemaal zoveel licht nodig als ogen van iemand van 25.

Tekst: Maria Aarts

Dit artikel is eerder verschenen in Blijtijds Magazine, een uitgave van Bindinc.

Traplopen en vooruitzien

Traplopen is een prima oefening voor spierkracht en balans. Doe het liever twintigmaal dan slechts tweemaal daags, maar alleen op een veilige trap. Verzamel niet allerlei spulletjes op de onderste trede om ze later in één keer mee naar boven te nemen. Dat vergroot de kans op struikelen. Wip liever voor elk wisewasje even op en neer. Denk vooruit en bekijk of de trap toekomstbestendig is. Geven de leuning voldoende houvast en zitten ze stevig verankerd in de muur? Klan iemand eer zo nodig aan vastklampen of omhoogtrekken? Bekijk of er boven- en onderaan de trap voldoende ruimte is voor het installeren van een traplift. Als er plotsklaps hulpmiddelen nodig zijn, hebben mensen wel iets anders aan hun hoofd dan het portaal aanpassen. En een traplift kan dan dé uitkomst zijn. De zekerheid dat deze in een mum van tijd kan worden geïnstalleerd, geeft rust. Misschien motiveert het zelfs om een tandje bij te zetten in de dagelijkse traplooptraining.



Column

De droom

Ik wandel door het oude centrum van Amsterdam. Eerst in de Warmoesstraat, waar ik tien jaar met veel plezier gewoond heb en dan over de Zeedijk naar de Oude Zijds Kolk. Het lijkt nog wel ouder dan toen ik er woonde en dat is ook zo, want ik ben er lang niet geweest.

Achter de huizen zie ik een enorm cruiseschip langsschuiven. Ik zie wel vier verdiepingen boven de daken uitsteken. Ik zou zelf ook wel eens met een cruiseschip willen varen door de Noorse fjorden. Dat lijkt me prachtig. Waarom regel ik dat niet? Ik heb nog nooit zo'n groot cruiseschip gezien. De traagheid van het gevaarte verbaast mij en ik blijf in gedachten tot ik van achter ruw wordt aangestoten.

Twee jongens rennen hard weg. Ik voel onraad en speur al mijn zakken na. Mijn telefoon! Die hand ging niet zo snel dat ik hem niet voelde in mijn zak. Het zweet breekt mij uit. Mijn telefoon is weg. Ik vloek hardgrondig. Wat moet ik nu allemaal regelen! Dan gaat de wekker en ben ik wakker.

Ik hap naar adem en lig nog na te rillen van de schrik. Wat een nachtmerrie. Mijn telefoon! Ik kijk op mijn horloge en zie dat het zeven uur is. Mijn telefoon ligt beneden op de oplader. Dat weet ik zeker, al voel ik ook de neiging om het nu te controleren. Ik stap uit bed en ga naar beneden.

De telefoon ligt precies waar ik hem gisteren heb neergelegd, op de oplader. Ik laat hem rustig liggen en ga koffiezetten. Ik voel mij opgelucht dat hij niet gestolen is. O, wat is dat toch fijn! Wat ik nu allemaal niet hoeft te regelen! Ik hoef niks te blokkeren en niemand te bellen. Fantastisch! Het voelt als een heerlijke extra vrije dag. Wanneer Lief beneden komt, geef ik haar vol liefde een kopje koffie. 'Wat ben jij vrolijk,' zegt ze. 'Ja,' zeg ik, 'ik ben hartstikke blij.' 'O, en waarom dan?' 'Omdat mijn telefoon niet gestolen is natuurlijk! Want dat had ik gedroomd!' 'O,' zegt ze. Ze kijkt me wat meewarig aan, terwijl ik volop geniet van de overheerlijke koffie. Een dag kan niet beter beginnen dan met een flinke nachtmerrie.

Ate Vegter

www.atevegter.wordpress.com



19 DECEMBER

13.00 - 15.30 UUR

SWINGENDE FEESTMIDDAG IN DE BOLDER



**MET EEN OPTREDEN VAN
MUZIEKCOMBO
MONNICKENWERK**



**SGOM en De Bolder organiseren een swingende middag voor senioren.
Je wordt muzikaal onthaald door Muziekcombo Monnickenwerk. Na
de pauze starten we met Swingo (een swingende bingo).
Doe je ook gezellig mee!!!**

Kosten zijn € 6,00

Kaarten zijn verkrijgbaar van 5 t/m 16 december bij: (graag contant betalen)

Nimo Boek - Kerkstraat 53

Primera - 't Spil 44

De Bolder - 't Spil 1 (tijdens kantoortijden)

Wilt u opgehaald worden dan kunt u contact opnemen met
dhr. Dick Oudhuis tel: 653907



Maandag 19 december staat het volgende feestje op de agenda en wordt er een **Swingende Feestmiddag** georganiseerd! We beginnen met een muzikaal optreden van Combo Monnickenwerk om vervolgens Swingo (Swingende Bingo) te spelen! Kaarten kosten € 6,- per stuk en zijn te koop vanaf 5 december bij Nimo Boek, Primera en De Bolder.

Naast de gezellige middagen die De Bolder samen met de SGOM organiseert, vinden er in De Bolder allerlei andere activiteiten plaats waar je gratis aan kan deelnemen. Iedere maandagochtend is het **Handwerkcafé** geopend. Hier kom je gezellig samen met een groep ervaren en minder ervaren handwerkers om patronen en tips uit te wisselen, technieken te delen en van elkaar te leren. Je kunt je eigen materialen en handwerk meenemen, maar er is ook wat voorraad in De Bolder.

Elke 2e en 4e dinsdag van de maand kun je aansluiten tijdens het **Conversatiecafé Spaans**. Ga met elkaar het gesprek aan in onze gezellige huiskamer, samen met onze Spaans docent Ruth. De bar is geopend voor een kopje koffie of thee en je kunt jezelf trakteren op een heerlijk appelgebakje van het Weeshuis.

Mocht je zin hebben om samen met een groepje te wandelen, dan kun je aansluiten bij de **Wandelclub**. Het wordt in samenwerking met WelzijnWonenPlus en Team Sportservice georganiseerd. De wandeling start elke woensdagochtend om 9.30 uur vanuit De Bolder en duurt een uur.

Heb je hulpvragen over bijvoorbeeld financiering of vervoer? Heb je hulp nodig bij het invullen van formulieren of juist bij bepaalde klussen in huis of boodschappen halen? Stel je vraag 1-op-1 tijdens het **Sociaal Plein** in De Bolder. Op donderdagmiddag tussen 13.00 en 15.00 uur is er een inloopspreekuur waar wekelijks verschillende organisaties aanwezig zijn om je verder te helpen. Zij helpen je met informatie, een verwijzing naar de juiste instantie of ondersteuning.

Als je zin hebt in spelletjes, dan ben je bij De Bolder aan het juiste adres. Elke vrijdagmiddag is er plek voor de liefhebbers van het **Spelletjescafé**. Jong en oud komen hier samen om de leukste bord- en kaartspellen te spelen in onze gezellige huiskamer.

Tot slot verzorgt De Bolder op zondag 25 december een heerlijke lunch en een bingo voor mensen die nog geen plannen hebben met kerst en nieuwe mensen willen leren kennen. Ben je bijvoorbeeld alleenstaand of een nieuwe inwoner in Waterland? Dan ben je eerste kerstdag van harte welkom. **Vier Samen Kerst** start om 12.00u en duurt tot 15.00 uur. De kosten zijn € 8,- per persoon en vooraf aanmelden is noodzakelijk.

Kijk voor meer informatie op onze site www.debolder.com. Hier staan alle activiteiten met de datum en tijd vermeld. Je kunt ook altijd even langs komen of bellen naar 0299-650560 of mailen naar info@debolder.com.

Graag tot ziens in De Bolder!

Filmmiddag met films uit de oude doos Maandag 16 januari 13.00 - 15.30 uur



De SGOM organiseert samen met de Bolder een filmmiddag

Simon Verbeek toont een film uit 1963 over de winter in Monnickendam, na de pauze een film uit 1959 waar heel veel Monnickendammers in voorkomen. Het wordt een feest van herkenning gemakkelijk aaneengepraat door Simon.

Locatie: De Bolder - Entree: € 3,00

betalen bij binnenkomst

Themaochtend:

“Als hersenen beschadigd raken tijdens het leven”



Donderdag 20 oktober organiseerde de SGOM een themaochtend over het onderwerp “Als hersenen beschadigd raken tijdens het leven”. Zo’n hersen-beschadiging treft in ons land een half miljoen mensen.

Als eerste vertelde verpleegkundige Chris Imming over de drie belangrijkste hersenziektes: dementie, MS (multiple sclerose) en de ziekte van Parkinson, maar ook tia’s, tumoren en beroertes zijn hersenziektes. Chris legde uit wat deze ziektes inhouden en wat dit kan betekenen voor zowel de persoon die het treft als voor diens naasten. Wanneer schakel je hulp in, hoe ga je als mantelzorger (degene die de “patiënt” verzorgt) om met iemand met hersenletsel. Uit de zaal werden verschillende vragen gesteld, waarbij de organisatie WelzijnWonen-Plus meldde dat er in januari en mei 2023 cursussen worden gegeven voor partners en kinderen van mensen met dementie.

Na de pauze vertelde Marjolaine van den Broek, projectleider van Het Buitenhuis in Wijdewormer wat dit huis kan betekenen voor zowel degene die hersenletsel heeft, als voor zijn of haar mantelzorger. De “patiënt” kan tegen een bescheiden vergoeding in Het Buitenhuis logeren, zowel enkele dagen als enkele weken, waarbij overdag een beroep op verzorging kan worden gedaan. Mocht het nodig zijn

dan kan ook de mantelzorger van de “patiënt” in Het Buitenhuis logeren, dit alles in overleg. Als iemand met hersenletsel in Het Buitenhuis logeert, heeft diens mantelzorger ruimte om andere dingen te doen en wordt hij of zij even ontlast van de dagelijkse zorg voor de “patiënt”. Het Buitenhuis is dit jaar van start gegaan en wordt gesubsidieerd door zowel zeven regiogemeenten als door een zorgverzekeraar.

De themaochtend in het Weeshuis werd goed bezocht, niet alleen door vertegenwoordigers van organisaties, maar ook door inwoners die in het onderwerp geïnteresseerd zijn. De SGOM probeert daarom elk jaar zo’n ochtend te organiseren, steeds over een onderwerp dat te maken heeft met de zorg, met name de zorg voor alleenstaande ouderen.



Kerstcreatief



Kerstvaas

Nodig:

- (bijna) Rechte wijde vaas
- Witte steentjes of volièrezand
- Takjes groen, bijv. dennentakjes, conifeer, hulst
- Stukje dun ijzerdraad
- Kleine dennenappels
- Wat hoger waxine glaasje of smal limonadeglas
- (elektrisch) Waxinelichtje
- Witte acrylverf
- Lint

Schilder de puntjes van de dennenappeltjes wit. Dan kunnen die alvast drogen. Doe de steentjes of het zand in de vaas. Zet dan het glas in het midden van de vaas op de steentjes/zand en doe het waxinelichtje. Doe daaromheen de opgedroogde dennenappels en daartussen wat groen. Maak van wat groen een toefje, bind het aan elkaar met het stukje ijzerdraad en buig het ijzerdraad, zodat het groen aan de buitenkant van de vaas blijft hangen. Doe als laatste het lint aan de bovenkant om de vaas en knoop het met een strik vast.

Ik heb het naturel gehouden, maar u kunt natuurlijk ook meer rood gebruiken, door bijv. rode kerstballetjes erbij in de vaas te doen. Let u er op dat als u een gewoon waxinelichtje gebruikt, het groen niet boven het waxine/limonadeglas uitsteekt.

Succes,
Dina de Vries





Broccolisoup met zalm en bieslook

Deze soep prikkelt al je zintuigen. De intens groene kleur van de broccoli steekt schitterend af bij de roze zalmsnippers. De fijne takjes bieslook maken een kunstwerk van je soepkom. En dan hebben we het nog niet eens over de smaak gehad. Geniet van dit recept dat uitblinkt in eenvoud.

Dit heb je nodig (1200 milliliter)

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 gr broccoli
- 750 ml groentebouillon
- 50 ml kookroom
- 100 gr gerookte zalm
- 10 gr bieslook

Zo maak je het.

Bereidingstijd: 30 minuten

- Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- Snijd de broccoli in roosjes.
- Verhit een scheutje olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten zachtjes aan.
- Giet de groentebouillon bij de ui en knook in de pan. Breng aan de kook.
- Voeg de broccoliroosjes toe en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar in de bouillon.
- Pureer de soep helemaal glad in een blender of met een staafmixer. Voeg de kookroom toe en warm de soep goed door.

- Snijd de gerookte zalm in snippers en hak de bieslook in kleine stukjes. Maak de soep op smaak met peper en eventueel zout.

Schep de soep in de kommen en top af met gerookte zalmsnippers en bieslook.

Smakelijk eten!

Tips en tricks

- Liever geen gerookte zalm? Vervang de zalm dan door magere spekreepjes. Bak de spekreepjes even uit zodat ze krokant zijn.
- Het eindresultaat is een vrij dikke soep. Voeg naar wens water of bouillon toe voor een wat dunnere soep.

Voedingswaarde (per 100 milliliter)

- Kcal: 46
- Eiwit: 4 gram
- Koolhydraten: 1 gram
- Vet: 3 gram
- Vezels: 2 gram

Bron: projectgezond.nl

Puzzel - Quiz

Vul de betekenis van de omschrijving in. Gelijke nummers zijn gelijke letters.



- Op welke dag valt Hemelvaartsdag altijd
- Welk figuurtje treedt op als gastheer van de Efteling
- Welke katachtige wordt ook wel zilverleeuw genoemd
- Bij deze plaats komt de Maas Nederland binnen
- Deze stijldans is ontstaan uit de ragtime en de onestep
- In Nederland is dit de vogel met de grootste spanwijdte
- Welk incident vond plaats op 29 oktober 1929
- Wat is de oude naam van Spanje
- Welke Kenneth was van 1964 tot 1991 de eerste president van Zambia
- Hoe heet de uil van Harry Potter
- Regisseur van 'De lift' (1986) en 'Amsterdam' (1988)
- Welke bloem geldt in India als een heilige bloem
- Van welk landgoed was Tarzan de eigenaar
- Wat is de aanspreekvorm van communisten onder elkaar
- Van welke Bijbelse stad vielen de muren door bazuingschall
- Hoe heet het mannetje van de eend
- Welke stad had, vanwege de textiel-industrie, de bijnaam Wolstad?
- Van welk land is Seoul de hoofdstad?

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

Naam :.....
 Adres :.....
 Oplossing :.....

De oplossing kunt u mailen naar monnickendamplus@hotmail.com of inleveren op het adres: Cornelis Dirkszoonlaan 300, 1141 ZK 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, Jaap Balvers tel. 651938 en Albert Brouwer, 06-83412318.

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.



Themabijeenkomsten

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

Ouderendag

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



Gezellige middagen

De SGOM organiseert i.s.m. De Bolder gezellige middagen voor senioren.

Koningsdag

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



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 donderdagmiddag in de Opstandingskerk in Monnickendam. Gedurende het jaar enkele optredens. Gerarda Bloem, tel. 06-46095975.

Seniorenongefestival

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



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. Vriestkastje 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. (tijdelijk) Secretariaat: telfnr. 0299-653854, e-mail: info@sgom.nl.

Winterstilte

De grond is wit, de nevel wit,
De wolken waar nog sneeuw in zit,
Zijn wit, dat zacht vergrijzelt.
Het fijngetakt geboomte zit
Met witten rijp beijzeld.

De boom houdt zich behoedzaam stil,
Dat niets het minste takgetril
't Kristallen kunstwerk breke.
De klank zelfs van mijn schreden wil,
Zich in de sneeuw verstecken.

De grond is wit, de nevel wit,
Wat zwijgend tooverland is dit?
Wat hemel loop ik onder?
Ik vouw mijn handen en aanbid
Dit grootsche, stille wonder.

Jacqueline van der Waals



Foto's achterzijde:
Winter in Monnickendam



SGOM- themaochtend in
het Weeshuis 20 oktober

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

Medewerkers:
Wim Huijskens
Nard Jansen - layout
Ate Vegter

monnickendamplus@hotmail.com
Tel. Redactie: 0299-654684

Voor vragen over het werk van de
SGOM kunt u contact opnemen met
het (tijdelijk) secretariaat:
Tel: 0299-653854
E-mail: wvanluipe@zonnet.nl

Facebook
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!



