



September 2024, 37e jaargang, nummer 109

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Katwoude

Ouderendag De Rijp
SGOM Thema-ochtend 21 oktober
Allerzielentocht





Foto's
Dina de Vries

<i>Inhoud</i>	
voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
thema-ochtend 21 oktober	5
tips voor veiligheid in huis	6
de allerzielentocht	7
column iris kuethe	8
receptenlijn is gestopt	9
literatuur plus	10
verandering	12
meldt u aan voor de ouderendag	13
bridgeclub monnickendam & katwoude	14
viert 70-jarig jubileum	14
raboclubsupport	15
onafhankelijke cliëntondersteuning	15
voor iedereen	15
kom gezellig langs bij de bolder!	16
winkels van toen	17
recept: de boekasalade	18
puzzel: kronkel	19
activiteitenagenda	20
waarin is de sgom actief	21
gedicht	22
colofon	23

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord

Na regen komt zonneschijn, zegt men. Na hoeveel regen zegt men er niet bij. Gelukkig hebben we ook mooie en zonnige dagen gehad en dat maakt de mens weer vrolijk.

De SGOM heeft dit jaar heel veel verschillende activiteiten voor u in petto. Bijna te veel om op te noemen. Te beginnen met op 6 oktober het ZoMiPo door de Bolder en de SGOM een georganiseerde pubquiz in de Bolder. Daarna volgt na een lange periode vanwege corona weer een ouderendag op 18 oktober in de Rijk met overheerlijke stamppotmaaltijden en entertainment georganiseerd door de SWOW (Stichting Samenwerkingsverband Welzijn Ouderen Waterland). Op 21 oktober staat een themabijeenkomst over Veiligheid in en rondom het huis op het programma in de Bolder. Door een wijkagent zal u uitleg krijgen hoe te handelen bij babbeltrucs, phishing etc. Verder vertelt een Ergotherapeut over hoe u uw huis veilig kunt maken en daarna vertelt een WMO medewerker van de gemeente over vergoedingen en wat zij voor u kunnen betekenen. Zondagmiddag 24 november laat Ed Willms u films en dia's zien over de verdwenen winkeltjes in Monnickendam. Vergeet u ook niet om de tentoonstelling in het museum te bezoeken. Wilt u niet zolang wachten dan kunt u op 28 september naar het danspaleis in de Bolder. Swingen en de voetjes van de vloer.



Verder hebben wij een nieuwe columnist en een gastcolumniste. Simon Verbeek gaat vanaf nu een column voor ons schrijven en Iris Kuethe schrijft als gastcolumnist over haar belevenissen in Artis. Veel leesplezier toegewenst.

Geertrui Sermon

De oplossing van de april-puzzel is:

Entertainment



De gelukkige winnaar is

Theo Boerlage

Gefeliciteerd en de cadeaubon komt naar u toe!



Vanuit het bestuur

Vooraf twee dingen vallen mij de laatste tijd op, namelijk dat er veel mensen, vooral ouderen, vallen en ook dat velen, vaak ook vooral de ouderen, aan het opruimen zijn.

Het vallen kan allerlei oorzaken hebben, zoals de onveiligheid in en om de woning. Denk aan losliggende kledjes of een versleten tapijt waar je met je schoen in kunt blijven hangen, maar ook aan de trap waar een stevige leuning nog wel eens ontbreekt of het ontbreken van beugels in douche of toilet. Over de veiligheid in en om de woning wordt op maandag 21 oktober een thema-ochtend gehouden, waar iedereen welkom is. Dus dit onderwerp kan ik hier even “parkeren”.

Het opruimen van huisraad is ook helemaal “in”. Dat is ook best logisch. Het is prettig als de huiskamer niet te vol is en je zelf dus wat bewegingsruimte hebt. Daarnaast vinden veel mensen het geen prettige gedachte om volle kasten te hebben. “De kinderen moeten als ik er niet meer ben geen grote

hoeveelheid spullen hoeven uitzoeken”. Kortom, tijd om zelf aan de slag te gaan en daar zijn dus al veel ouderen druk mee bezig. Dat merkte ik toen ik zelf overtollige spullen naar de vuilstort van de gemeente Purmerend bracht en ruim een half uur in de rij moest staan voordat ik aan de beurt was.

Mijn advies: kijk eens kritisch naar wat u allemaal in huis heeft met de vraag of dat allemaal zinvolle spullen zijn, van stoelen tot prullaria. Wat u kunt houden zijn spullen die u dagelijks nodig heeft, spullen waar u aan gehecht bent of spullen waar u mogelijk uw kinderen/kleinkinderen of andere familieleden blij mee kunt maken. Informeer bij hen. Dan heeft u de keus tussen het meteen geven of zelf houden en op schrift zetten wat u hen wilt nalaten. Wilt u de overblijvende spullen wegdoen, denk dan ook aan tweedehands –en weggeefwinkels of aan organisaties die anderen er blij mee kunnen maken. Ik wens u bij het uitzoeken en opruimen alle sterkte.

Ga tussen alle opruim-activiteiten door ook als dat kan naar buiten om alle herfstkleuren van dichtbij te bewonderen. Het zal u vast goeddoen!

Wim van Luipen
Voorzitter SGOM



Thema-ochtend 21 oktober over: “Veiligheid in en om de woning”

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk organiseert op maandag 21 oktober aanstaande een thema-ochtend over het onderwerp “Veiligheid in en om de woning”. En dan ‘veiligheid’ in de breedste zin van het woord, want onder dat begrip vallen talloze aspecten, zoals (extra) valbeugels in de badruimte, stevige trapleuningen, goede (nacht)verlichting. Maar ook onderwerpen als beveiliging van Whats-app, etcetera.

Op deze interessante thema-ochtend zullen experts van een drietal instanties u over het onderwerp ‘veiligheid in en om het huis’ informeren.

- Wijkagent van de politie Waterland, Peter van Santen, zal het hebben over babbeltrucks, phishing, indringers via de voordeur, beveiliging van ramen of deuren en over het ophangen van rook- en Co2melders.



- Ergotherapeute Daisy Breet zal ingaan op de veiligheid in huis, zoals het gevaar van losliggende kledjes en het gebruik van hulpmiddelen als beugels in de badruimte en toilet. Verder komt de veiligheid rondom de woning aan bod.



- Een medewerker van de gemeente, afd. WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) zal u vertellen voor welke onderwerpen u bij de WMO-medewerker terecht kunt voor wat betreft aanpassingen in de woning, zoals een noodzakelijke installatie van een traplift, het verwijderen van drempels, het gebruik van een magnetron of de aanschaf van een alarmsysteem. Ook zal de spreker aangeven welk deel van de kosten er kunnen worden vergoed en zal ook vertellen over de aanvraag van huis-houdelijke hulp en aangepast vervoer.



U krijgt uitgebreid de gelegenheid om algemene vragen te stellen. Voor persoonlijke situaties zult u een afspraak voor later moeten maken. Ook voor kinderen van hulpbehoevende ouders en voor mantelzorgers kan het interessant zijn om meer over deze onderwerpen te horen,

Iedereen is van harte welkom.

Bent u geïnteresseerd en wilt u de thema-ochtend bijwonen? Houd de aankondiging in de gaten. Meer informatie: secretariaat SGOM, telefoon 0299-653854.

Tips voor veiligheid in huis

Algemeen

- Overweeg een zorgalarm of een buddy-systeem
- Plaats op elke verdieping een brandblusser en rookmelders
- Rook nooit in bed
- Draag schoenen zonder hoge hakken en met een stroeve zool
- Gebruik correct ingemeten loophulpmiddelen
- Vervang hoogpolig tapijt
- Zorg dat u niet kunt struikelen over elektriciteits- of telefoonsnoeren
- Ruim gemorste vloestof direct op
- Ga nooit op een ladder of stoel staan als u alleen thuis bent
- Zorg voor beugels en een stevige trapleuning
- Gebruik lampen waaraan u zich niet brandt (LED)
- Zorg voor voldoende verlichting, met name rondom de trap

Badkamerveiligheid

- Laat 's nachts het licht in de badkamer branden
- Gebruik beugels, rondom het toilet, de wastafel en in de douchecabine. Zorg dat deze stevig aan de muur zijn bevestigd
- Laat het bad voorzien van een antislipvoorziening
- Gebruik veiligheidskranen en zorg dat de temperatuur van de geiser of combiketel niet te hoog staat afgesteld
- Zorg dat het verschil tussen de koude en warme kraan duidelijk is

- Gebruik deursloten die van beide zijden te openen zijn of beter: laat de badkamer standaard open
- Maak alleen gebruik van de badkamer als hulp beschikbaar is

Keukenveiligheid



- Houd vloeren schoon en opgeruimd
- Zorg voor goed verlichte werkgebieden op het aanrecht
- Bewaar scherpe messen in een messenblok
- Bewaar zwaardere voorwerpen op heuphoogte
- Bewaar reinigingsmiddelen niet in de buurt van voedsel
- Gebruik een fornuis met een kookplaatbeveiliging
- Vermijd het dragen van lange, losse of brandbare kleding tijdens het koken
- Zorg ervoor dat de uiterste houdbaarheidsdata van voeding niet worden overschreden

De Allerzielentocht: een uniek evenement met inhoud



Allerzielentocht Monnickendam
Foto: Bert Strootman

Op 2 november wordt wereldwijd Allerzielen gevierd: de dag waarop we de overledenen van het afgelopen jaar herdenken. De manier waarop dat gebeurt is heel verschillend. In Mexico wordt gegeten en gedanst op de begraafplaats; er zijn lichtjesroutes, lampionnen, processies en missen. Sinds 2005 (de stadsfeesten van het 650-jarig bestaan van de stad) wordt in Monnickendam de Allerzielentocht gehouden, in de volksmond: de Dodendans. In deze 'Dance Macabre' danst de Dood in hoogst eigen persoon door de stad, een zwart rafelig kleed, holle ogen, een zeis in de hand. Hij klopt aan deuren om mensen op te halen. Er hangt al een hele sliert mensen achter hem, mensen van allerlei pluimage: een arme visser, een koning, een bakker, een koningin, de Paus, een jonge maagd, een non en een bisschop, een geleerde professor. Niemand ontkomt aan de dwingende roep van de Dood om aan te sluiten bij de dans. Doedelzakken en trommel spelen een een-tonige, indringende dansmelodie. Het gaat twee passen vooruit en een pas achteruit, achter de Dood aan, in het licht van flakkerende fakkels.

Op adressen waar het afgelopen jaar iemand is overleden wordt haltgehouden. Er wordt een kring gevormd en vol eerbied en respect wordt er een buiging gemaakt. Een minuut is het stil..... En dan worden langzaam de doedelzakken weer aangeblazen: verder moet de Dood op zijn missie. Gedenk te sterven, o mens!

Het is een indrukwekkend spektakel: de angstaanjagende Dood, de prachtige kostuums, de indringende, jengelende muziek en het licht van de fakkels. Maar vooral is het de gedachte erachter: we zijn sterfelijk. Dat besef geeft de Allerzielentocht zijn betekenis. Iedereen kent iemand die recent is overleden. De Allerzielentocht is ook een soort bezweringsritueel. Onze angst voor de dood verbeelden we in een optocht, een soort toneelstuk, een spel. We stoppen de gedachten aan de dood niet weg, maar spelen ze uit. Zo worden ze zichtbaar en hopelijk hanteerbaar.

U bent van harte uitgenodigd om te komen kijken en om mee te lopen op 2 november. De tocht start om 20.30 uur bij de Doopsgezinde Vermaning op de Beestenmarkt. De route loopt via de Fluwelen Burgwal, Kerkstraat, Zuideinde en Niesenoort. Om ongeveer 21.15 uur is de optocht weer terug bij de Vermaning. Aansluitend wordt het glas geheven: Op het leven! De muzikanten spelen vervolgens dansmuziek om de dood te gedenken en om het leven te vieren. De Dodendans moet altijd blijven.

Marten Horjus



Column

Het moment van de glimlach



Diervorzorger zijn in een dierentuin is een mannenberoep, dacht mijn 16-jarige zelf. Totdat ik in het Noorderdierenpark in Emmen een vrouwelijke diervorzorger zag harken in een dierverblijf.

Na de MAVO en de Agrarische School deed ik, toen nog de enige in Nederland, de opleiding Diervorzorging in Barneveld. Na het behalen van mijn diploma reageerde ik op een vacature in ARTIS en werd aangeworven. We waren met een vrouw of negen en rond de 60 heren diervorzorgers, als ik het me goed herinner. Daar zaten heren tussen die het maar niks vonden, die dames. Ga jij maar het keukentje schoonmaken, meisje. Maar dit meisje zei, nee hoor, ik ga de waterbak van de flamingo's schoonmaken. Inmiddels doe ik 35 jaar mijn werk iedere dag met veel plezier. En zijn er net zo veel vrouwen als mannen werkzaam in de diervorzorging. Tijden veranderen.

Heel veel dieren passeerden bij mij de revue. Ik verzorgde diverse watervogels als pelikanen en flamingo's, maar ook gorilla's en ringstaartmaki's en af en toe een giraf of krokodil. Bijzondere momenten maakte ik en máák ik mee; de dieren bezorgen me dagelijks een moment van een glimlach.

Ik verzorg de Japanse makaken, de goudwanggibbons, de rode vari's en de zwarte kuifmakaken. Als diervorzorger maak ik schoon en het dagelijks voer klaar en vooral heel belangrijk, observeer ik de dieren.

Dieren praten niet. Hoe weet ik dan hoe het met ze gaat? Goed observeren dus. Wat is hun dagelijkse gedrag? Wat eten ze op en wat laten ze liggen? Wat is hun ontlasting? Hoe is hun vacht? Hoe gaan ze met elkaar om? De meeste dieren, daar kun je niet bij in het verblijf. Hoe ga ik dan schoonmaken of voeren? Er zijn binnen en buitenverblijven. Moet ik binnen zijn, gaan zij naar buiten. En andersom. Het verblijf sluit ik buitenaf met een schuifdeur. Maar ja, een aap is wel eens eigenwijs. Zo had ik laatst bij de slingerapen een eigenwijze situatie. Ik wilde binnen schoonmaken en voeren, dus het stel moest even naar buiten. Ik gooi wat lekkers naar hun eiland, dan gaan ze wel. Die dag besloten de dames niet te gaan. Het mannetje was al naar buiten en smikkelde al het lekkers op. Nog wat gooien. Nee hoor, de dames maakten geen aanstalten. Het mannetje had het druk met al dat lekkers. Toen dat op was, kwam hij weer binnen. Daar gaat mijn planning, dacht ik sip. Straks maar weer proberen. Eén van de dieren ging met haar staart door de gazendeur en raakt mijn haar zachtjes aan. Hoe vriendelijk is dat? Mijn glimlach van oor tot oor. Een uurtje later ging ik weer bij hen langs en gingen ze allemaal naar buiten.

Iris Kuethe

Receptenlijn is gestopt

De apotheek heeft samen met de huisartsen besloten om te stoppen met de receptenlijn. **Sinds 1 juni 2024 kunt u de receptenlijn niet meer bellen.**

U kunt nog wel herhaalrecepten aanvragen op andere manieren.

Wilt u chronische medicijnen bestellen (die u elk dag inneemt)? Dan neemt u contact op met apotheek Monnickendam.*

Wilt u medicijnen bestellen die u niet elke dag gebruikt (zoals pijnstillers en slaaptabletten)? Dan belt u de assistente van de huisarts tussen 14.00 uur en 16.00 uur en vraagt u een recept aan.

* Voor sommige middelen heeft u altijd een recept nodig. De apotheek zal u daarover informeren.



Telefonisch

U kunt bellen met de **apotheek** op 0299 653 644

U kunt bellen met de **huisarts** op 0299 659 040

Dit kan tussen 14:00 - 16:00 uur!



Mailen naar de apotheek

U kunt een e-mail sturen naar info@apotheekmonnickendam.nl
Vermeld daarbij uw naam, geboortedatum en de medicatie die u wilt bestellen.

Mocht u vragen hebben over het bestellen van uw medicijnen, of heeft u andere vragen, dan mag u altijd de apotheek bellen. De apotheek helpt u graag verder!



Literatuur en de oudere mens

Scheppende ontroering naast bombastische grootspraak

Recent overleden 2 Nederlandse schrijvers, waarvan 1 ook beeldend kunstenaar was: Willem van Toorn (1935-2024) en Jan Cremer (1940-2024). De laatstgenoemde was, zoals dat gangbaar wordt genoemd, een dubbeltalent: schrijver en schilder.

Als schrijvers waren beiden elkaars tegenpool. Misschien ook als personen. Maar daar kan ik alleen naar gissen. Ze waren mij enkel bekend als makers van hun kunst en door kennis te nemen van hun kunst. Van Willem van Toorn was en is dat voornamelijk, op een enkele roman na, zijn poëzie. Van Jan Cremer hoofdzakelijk zijn, en zoals hijzelf ook schreef en uitriep, “onverbiddelijke bestseller”

Ik Jan Cremer, deel 1 (1964) en deel 2 (1966) waarvan, ook weer naar zijn eigen zeggen, wereldwijd 15 miljoen exemplaren waren verkocht...

De wijze waarop beide overleden personen als schrijvers in mijn krant werden herdacht, zegt veel over de ontvangst van hun werk.

Willem van Toorn

Willem van Toorn werd op 6 juni 2024 in een bescheiden artikel (met vage portretfoto) herdacht onder de kop “Nooit de erkenning gekregen die hij verdiende”, waarin de schrijver rechtuit ‘een van de meest veelzijdige schrijvers van ons taalgebied’ wordt genoemd. En dan volgt een indrukwekkende

opsomming van zo’n beetje alle literaire genres die hij bij leven heeft beoefend. En dit oeuvre kenschetst de schrijver van deze necrologie als een onvergetelijke verbeelding van het verlies van alles wat voorbijgaat en voorbij is. De lezer voelt al aan dat zinsneden als ‘melancholische terugblik’ of ‘bekommernis om wat voorgoed dreigt te verdwijnen’ in aantocht zijn...en zeker voor de lezer in zijn huis-en-tuin-omgeving met de bundels Dooltocht (1995) en Tegen de tijd (1997) op schoot...Tuinen en landschappen, dichtbij en veraf, zijn in het dichtelijke oeuvre van Van Toorn niet te missen. Of het nu gaat om een stuk woeste grond dat in gedachte nog tuin moet worden of de laatste tuin is waarin de demeterende moeder ‘gevangen’ zit in haar stoel, haar taal en haar eigen wereld, het is de dichter die ontroering schept uit woestenij of uit wat misschien net is begonnen tussen twee mensen:

Een plek van stenen, aluinharde aarde, geen voetstap van vroeger erin, een blad onbeschreven. Als om jou een tuin moet passen -- misschien is dan dit een begin.

Of de zoon die de moeder, na zijn zoveelste reis, weer bezoekt in haar laatste tuin, haar hand neemt, maar zij is elders, waar ze kind en dochter is, en dat is groter dan de volwassen zoon, “dan haar eigen zoon/die taal zoekt waar zij nog in blijven kan.” De zoon verliest zijn moeder, die hij in taal bij zich probeert te houden. Een monumentje in taal van de zoon voor de moeder.

Jan Cremer in 2017



Jan Cremer

De necrologie van Jan Cremer besloeg in mijn krant, op 20 juni 2024, een volle pagina met een blikvangende foto onder de kop “De ‘gewone jongen’ die de literatuur ruigheid en publiciteitsstunts bracht”. En met de toevoeging dat de rebel Jan Cremer de Nederlandse literatuur, op zijn motorfiets nog wel, binnenstormde waardoor zij nooit meer hetzelfde werd, wordt mediagenieke sensatie aangekondigd...

Die sensatie, provocatie en het omvergooien van de literatuur viel voor mij als tijdgenoot (ik ben van december 1939) en lezer van literatuur best wel mee. Ik vond het debuut van Jan Cremer een vermakelijk, hilarisch boek. Ik begreep best dat zijn autobiografische roman een bewuste overdrijving was, een verhaal dat in de klassieke literatuur tot het genre van de schelmenroman behoort en ook goed geschreven is. Aan later werk van Cremer ben ik voorbijgegaan.

Totdat ik in 2016 viel op een titel van een nieuw boek van Cremer, Odyssee, een aangekondigde cyclus waarvan het eerste deel, Fernweh getiteld, in de boekhandel lag. Het kon haast niet klassieker: Fernweh en Odyssee stuurden deze lezer rechtstreeks de Duitse Romantiek en het Griekse mythische verhaal van Odysseus in.

In het Duitsland van de negentiende eeuw betekende Fernweh o.a. de avontuurlijke lust tot reizen en trekken om onbekende gebieden te ontdekken en de wereld te leren kennen. En in die zin kan ook de tien jaar durende reis van Odysseus worden opgevat.

Maar het heeft ook de diepgaande betekenis van een zoektocht naar het eigen zelf middels een zoektocht naar een dierbare persoon. In Fernweh zoekt Jan Cremer naar wie zijn vader was, die stierf toen hij drie jaar oud was. Daarbij is hij aangewezen op informatie van anderen. De lezer krijgt het beeld van een rusteloze globetrotter voorgeschoteld tot hij op 62-jarige leeftijd in 1939 trouwt met de dan 22-jarige moeder van Jan.

“Het levensverhaal van de vader zoals door de zoon verteld, komt als behoorlijk waar gebeurd over, maar dat de zoon niet terugschrikt voor fabulering lijkt mij als lezer even waar. Hij schept toch een soort heldenverhaal, dat op de zoon mag afstralen.” Dit schreef ik over Fernweh in dit blad (december 2016) toen ik drie in dat jaar verschenen boeken besprak die alle drie gingen over zonen op zoek naar hun vader, vaak verteld ook om zo tot meer zelfinzicht te komen. Een klassiek motief in de wereldliteratuur. Maar ook buiten de literatuur. Toch? De dochter of de zoon die zich afvraagt : wie was/is mijn moeder, mijn vader? Het zijn tot tweede natuur geworden vragen waar wij mensen generatie na generatie antwoorden op zoeken en voortdurend van zullen vertellen.

Wim Huijskens

Verandering

Als lezer van Plus volg ik de activiteiten van de Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam. Ik hoefde daarom niet lang na te denken op het verzoek om een column te schrijven. Ter introductie neem ik u mee in veranderingen in mijn woon- en leefomgeving vanaf mijn geboorte in 1949.

In de jaren '50 groeide ik op in Monnickendam in het Zuideinde, waar mijn moeder een kruidenierswinkel had. Alles in de winkel was ouderwets. Losse artikelen werden gewogen en kreeg de klant in een papieren zak mee.

In ons deel van de straat krioelde het van de bedrijvigheid. Twee kruideniers, twee bakkerijen, twee slagerijen, een sigarenzaak, een groentewinkel, een fietsenwerkplaats, een smederij, een warenhuis, een winkel met ijzerwaren, een kapper, een melkboer en een stadsboerderij bepaalden het straatbeeld. De buurt was kinderrijk en levendig. Spelen op straat en langs de binnenhaven was de gewoonste zaak van de wereld. Mijn wereld veranderde toen ons gezin verhuisde naar de Nieuwe Zijds Burgwal. Rustig wonen zonder doorgaand verkeer.

Woningen en enkele stadsboerderijen aan weerszijden van de brede gracht. Alleen in de winter drukte en ijspret, als er geschaatst kon worden.

In het Zuideinde veranderde veel. In de jaren '70 en '80 nam het aantal winkels toe en ontwikkelde de straat zich tot een heuse winkelstraat. Die trend is omgebogen in een vermindering van de economische functie. Veel winkels worden na sluiting als woning in gebruik genomen. De woonfunctie in de binnenstad overheerst en de winkelfunctie neemt af. Elk pand in de binnenstad is als woonhuis meer waard dan als winkel. Op de Nieuwe Zijds Burgwal is minder veranderd. Wel zijn alle stadsboerderijen verdwenen. Rond 1970 is het grotendeels dempen van de Binnendijk gracht en de aanleg van een verkeersweg dwars door de binnenstad op het nippertje voorkomen. Dat zou een grote verandering ten kwade hebben opgeleverd.

Grote veranderingen heeft onze generatie meegemaakt, te veel om op te noemen. Ontwikkelingen in technologie en bijvoorbeeld de invoering van het internet hebben het leven van iedereen ingrijpend veranderd. Daartegenover staat dat in mijn leven gelukkig ook veel hetzelfde is gebleven.

75 jaar verknocht aan Monnickendam en Waterland, 55 jaar vrijwilligerswerk, 50 jaar huwelijk, 50 jaar wonen op de Lindegracht. Voor de verandering bedenk ik mij ineens dat verandering niet altijd mijn levensmotto is.

Simon Verbeek, 12 juli 2024.



Meldt u aan voor de Ouderendag in De Rijk

Het samenwerkingsverband van ouderenorganisaties uit de diverse kernen van de gemeente Waterland; stichting "S.W.O.W." organiseert ter gelegenheid van de jaarlijkse contactdag een bijzondere gezellige bijeenkomst in de Rijk in de theaterzaal van "De Rijper Eilanden". Deelnemers worden vanaf 15.30 uur met een reisbus uit vier woonkernen opgehaald en circa 20.30 uur weer teruggebracht. Kosten eigen bijdrage € 25.00 p.p.



Eten, drinken én vermaak!



"S.G.O.M." Monnickendam:
Ton Louwers 0299 - 653396
Wim van Luipen 0299 - 653854

"S.D.O.B." Broek in Waterland
Rina van Rooij 020 - 4031392
Klaas Valk 06 51070018

Aanmelden tot 28 september *vol is vol* bij de eigen ouderenorganisatie

"S.W.O.M." Marken
Gerrit Schouten 0299 - 601585
Jan Commandeur 0299 - 601558

"Stichting 55plus" Ilpendam
Lucy Dekker 06 20058790
Pia Band 0299 - 396457

vrijdag 18 oktober

naar de Rijk met gratis vervoer!

Waterlandse Ouderendag 2024

Op vrijdag 18 oktober organiseert de Stichting Samenwerkingsverband Welzijn Ouderen Waterland (SWOW) weer een gezellig samenzijn (tussen 17.00 en 20.30 uur) in De Rijk. Deze dag wordt al vele jaren georganiseerd en de deelnemers zijn altijd weer enthousiast.

De deelnemers uit onze gemeente worden 's middags met bussen uit vier woonkernen opgehaald. Voor de deelnemers uit Monnickendam en Katwoude is de opstapplaats vóór de Opstandingskerk aan de Graaf Willemlaan 1 te Monnickendam om 15.30 uur. De kosten van de eigen bijdrage zijn € 25.

U krijgt een heerlijke maaltijd, een drankje en entertainment (zang en muziek) en alle gelegenheid om met anderen bij te praten. Alle overige kosten, zoals het busvervoer, worden door de deelnemende ouderenorganisaties betaald.

Alle senioren in Monnickendam en Katwoude kunnen zich vanaf 5 september tot 28 september aanmelden bij de twee op het affiche vermelde bestuursleden van de SGOM. Bij uw telefonische aanmelding wordt afgesproken wanneer u betaalt.

Gelieve contant te betalen.

Bridgeclub Monnickendam & Katwoude viert 70-jarig jubileum

Op 4 september 2024 bestaat Bridgeclub Monnickendam & Katwoude 70 jaar en dit wordt 22 september groots gevierd in de Bolder. De club speelt tegenwoordig elke donderdagavond in een van de zalen van de Opstandingskerk aan de Graaf Willemlaan. Het is een kleine gezellige club waar menig lid al jarenlang met veel plezier komt bridgen en waar we graag nog een uitbreiding van nieuwe leden zouden willen zien.

Bridge opent een nieuwe wereld.

Bridgen is nog steeds populair. In Nederland spelen meer dan 300.000 mensen bridge. Bridge “grijpt” je snel en het is verslavend leuk en uitdagend. Dat is niet gek, want er gaat letterlijk en figuurlijk een wereld voor je open. Bridgen kan namelijk altijd en overal. Het is een wereldsport met internationale spelregels, je kan dus zelfs op je vakantie bridgen of meedoen aan gezellige kroegdrives, die door veel clubs in het gehele land worden georganiseerd.

Wat is er zo leuk aan bridge en waarom is het zo belangrijk?

De gezelligheid natuurlijk, maar dat is niet het enige. Het is vooral het spel dat blijft boeien. Je moet blijven nadenken, welke kaarten je ook krijgt. Over het bieden, het spelen en tegenspelen. Het is een sport die



ons brein activeert en het is de enige denksport die je in teamverband speelt. Ook figuurlijk verruimt bridge je wereld. Je bouwt een levendig sociaal netwerk op waarvan je nog jaren plezier hebt. Zeker wanneer je ook nog eens bij onze jubilerende club gaat spelen. Het is een kleine club waar je snel mensen leert kennen. Je praat met elkaar, je drinkt samen wat en er ontstaan nieuwe vriendschappen. Het mooie van een sport als bridge is, dat je het spel tot op hoge leeftijd kunt blijven spelen. Vraag dat maar eens aan onze kampioenen..... Hans (83) en Rola (46).

Bridge houdt je echt jong. Bridge kent vrijwel geen drempel, ook niet financieel. Iedereen kan het leren, maar wacht er niet mee tot je 80 bent. Hoe eerder je het leert, hoe langer immers het plezier! Bridge is dus niet alleen gezellig en uitdagend, het scherpt ook je geest en het houdt je mentaal echt fit.

Ben jij enthousiast geworden of wil je meer weten over bridgen bij onze club?

In september wordt er weer een beginnerscursus georganiseerd. De lessen starten om 19.30 en duren tot 22.00 uur.

Onze bridgedocent zal op aantekelijke wijze in twaalf lessen de stof van de basiscursus behandelen. Na afloop zijn de cursisten in staat om vanaf januari mee te spelen in de beginnerslijn op de club en/of om thuis te spelen.

De cursusprijs voor 12 lessen, 2 speellessen, een drive, het cursusboek en het lidmaatschap van de club bedraagt ongeveer € 100,- Dus wacht niet langer en kijk op onze website www.4066.bridge.nl of benader het bestuur via de mail: 4066bmk@gmail.com

Pieter Essen

Steun het Zuiderzeekoor via RaboClubSupport

De SGOM heeft het Zuiderzeekoor voorgedragen voor een gift van de Rabo ClubSupport.



Foto: Nico Oussoren

Dus bent u lid van de Rabobank, dan kunt u stemmen van 2 t/m 24 september. Iedere stem is geld waard, dus ga via uw Rabobank-account stemmen.

En natuurlijk graag op het Zuiderzeekoor!



Rabobank

Denk niet dat je heel wat bent als je veel geld hebt...

Onthoud dat wanneer grote schepen zinken, het de kleine reddingsboten zijn die de mensen redden.

www.spirtueelboek.nl

Onafhankelijke cliëntondersteuning voor iedereen



**AMSTEL
EN ZAAAN**

Soms als het even tegenzit, heb je iemand nodig die naast je staat. Die zich inleeft in jouw situatie en meedenkt over een oplossing. Zonder de regie over te nemen. MEE denkt mee bij alle vragen en zorgen in het dagelijks leven. Of het nu gaat over opvoeden, leren, werken, wonen, zorg, sociale contacten, geldzaken of regelgeving.

Wij geven gratis onafhankelijke informatie, advies en ondersteuning. Samen kijken we wat wél kan en mogelijk is. We helpen je graag op een manier die bij jou past. Zodat je zelf goede keuzes kan maken. We zijn er voor iedereen; kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Voor mensen met (een vermoeden van) licht verstandelijke of lichamelijke beperking, chronische ziekte, psychische problemen, autisme of NAH.

Ook naasten en mantelzorgers kunnen bij ons terecht. MEE maakt meedoen mogelijk voor iedereen!

Met vriendelijke groet,

Marleen Kager
Clientondersteuner

Bij De Bolder in Monnickendam draait alles om samenkomen, verbinden en plezier hebben. Of je nu op zoek bent naar een gezellige plek om nieuwe mensen te ontmoeten, deel wil nemen aan leuke creatieve of juist sportieve activiteiten, De Bolder heeft voor ieder wat wils.

Zaterdag 28 september vieren we Burendag in De Bolder samen met Welzijn WonenPlus en Team Sportservice.

Het danspaleis organiseert een dansfeest waar krakers van toen worden gedraaid. Er is een platendraaier, een discomeubel, een mooie dansvloer en een vrolijk decor. De platendraaier draait klassiekers van rock & roll, merengue, Engelse wals tot disco. Deelname is geheel gratis.

Het start om 15.30 uur en duurt tot 17.30 uur. Er zijn lekkere hapjes en de bar is open voor een drankje (consumpties voor eigen rekening). Aanmelden is verplicht en kan via de website. U kunt ook bellen naar 0299 – 650 560 of mailen naar info@debolder.com.



In de zomipo-reeks wordt er **zondag 6 oktober** een leuke pubquiz georganiseerd! We gaan jouw kennis testen en natuurlijk zijn

er prijsjes te winnen. De quiz bestaat uit een aantal rondes en er zijn vragen op het gebied van o.a. algemene kennis, muziek, sport, geschiedenis en TV en film.

Wij verwelkomen je van 14.00 – 17.00 uur in de grote zaal van De Bolder. Bij binnenkomst worden er teams van 4 – 6 deelnemers gemaakt. Kaartjes kosten € 4,50 (inclusief kopje koffie/thee en snacks) en zijn vanaf maandag 16 september tot en met woensdag 2 oktober verkrijgbaar bij Nimo Boek, Primera en De Bolder.

Let op: alleen contant betalen.

Naast deze jaarlijkse activiteiten hebben wij ook onze wekelijkse activiteiten, zoals Koffieleut met senioren! Iedere **woensdagochtend van 10.00 tot 12.30 uur** komen we gezellig samen, soms aan de hand van een thema. Spelletjes, bewegen, iets maken of een leuk gesprek onder het genot van een kopje koffie/thee en een koekje. Twee enthousiaste vrijwilligers verzorgen deze ochtend samen met Team Sportservice. De eerste keer is gratis, daarna is het € 3,- pp. Een andere leuke activiteit om gezellig onder de mensen te komen is de Open Eettafel. **Elke derde vrijdag van de maand** gaan we samen lunchen in De Bolder. Er wordt een warme 2-gangen lunch gereserveerd met na afloop een kopje koffie of thee. Tijdens deze middag kun je (nieuwe) mensen ontmoeten en leren kennen. Meld je aan en kom een keertje proberen. Voor de maaltijd vragen we een bijdrage van € 10,-

Wil jij met een groepje mensen nieuwe activiteiten beleven? Bij ‘Samen Uit’ gaan we gezamenlijk op pad. Let Op! Er gaan

geen begeleiders mee tijdens Samen Uit, daarom is het van belang dat je mobiel bent en zelfstandig kan bewegen. De komende uitjes zijn:

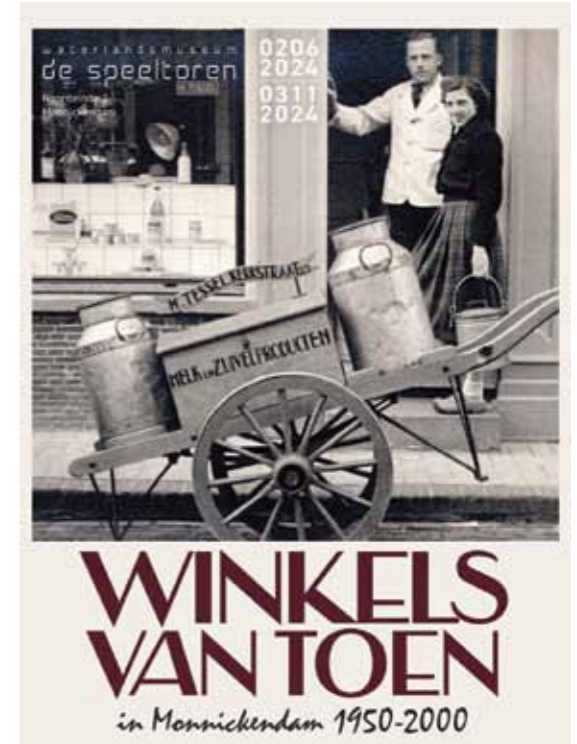
Vrijdag 27 september 2024 het Pianola Museum in Amsterdam. Het Pianola Museum, een van de kleinere musea van Amsterdam, bevindt zich in de Jordaan. In het museum staan tal van piano's die vanzelf kunnen spelen: pianola's, reproductiepiano's en alles wat daarmee te maken heeft.

Donderdag 10 oktober 2024 gaan wij naar de tentoonstelling ‘Ode aan Nederland’ van Jimmy Nelson in het Zaans Museum. De tentoonstelling, genaamd “Ode aan Nederland”, belicht het indrukwekkende werk van gerenommeerd kunstenaar Jimmy Nelson, dat voortkomt uit zijn boek “Between the Sea and the Sky”.

Dinsdag 22 oktober 2024 gaan wij naar Het Beroemde Huis in Broek in Waterland. Jarenlang heeft ‘Het Beroemde Huis’, in Broek in Waterland, haar veelkleurige schilderijen verborgen gehouden. Dikke lagen verf onttrokken de decoraties aan het zicht totdat een grootscheepse restauratie de schilderijen weer tevoorschijn bracht.

Kijk voor meer informatie en om je aan te melden op onze site www.debolder.com. Hier staan alle activiteiten met de datum en tijd vermeld. Je kunt altijd binnenlopen bij De Bolder; voor een kopje koffie of thee, een praatje, werken in de ontmoetingsruimte, de krant lezen of misschien heb je wel een leuk idee over wat we nog meer voor senioren kunnen organiseren in De Bolder. Bellen naar 0299-650 560 of mailen naar info@debolder.com kan natuurlijk ook.

Winkels van toen



Tot 3 november 2024 is in de Kunstzaal van Waterlandmuseum de Speeltoren de tentoonstelling Winkels van Toen in Monnickendam 1950-2000 te zien.

De insteek van de tentoonstelling is het met elkaar ophalen van herinneringen aan de winkels van weleer. Met een plattegrond, foto's en tekst worden 100 verdwenen winkels uitgelicht. Samen met een wand vol advertenties, vitrines met winkelinventaris, video-interviews met oud-winkeliers en een nieuw boek, is er heel erg veel te zien. De tentoonstelling raakt Monnickendam in het hart en maakt bij de bezoekers nóg meer verhalen los.

Petra Bader
Art directie en Publiciteit
Waterlandmuseum de Speeltoren

Voor- of lunchgerecht De Boekasalade (4 pers)

Ingrediënten:

- 125 gram veldsla (of een andere zachte sla)
- 1 rijpe avocado, gepeld en in lange repen gesneden
- 1 Grapefruit (onder-en bovenkant tot vruchtvlees eraf snijden, de zijkanten ook) wel sap opvangen, partjes zonder velletje los snijden
- 100 gram haricots verts (5 min. koken in bouillon) uitlaten lekken en alvast overgieten met een deel van de vinaigrette
- 4 Gekookte eieren, in 4 lange partjes. Gerookte zalm (100 gram of minder) in roosjes vouwen, (of rauwe ham), een blikje tonijn kan ook
- blokjes Chevre (geitenkaas), of gewoon een plakje kaas in stukjes
- Trostomaatjes, komkommer, paprika reepjes.
- Lente uitje in ringetjes.
- Pijnboompitjes (25 gram, even roosteren in een droge koekenpan) daarna koud laten worden op een bordje. Je kan ook stukjes walnoot gebruiken.

Vinaigrette: neem een schone jampot (of een goed afsluitbaar bakje). Doe in de pot, theelepels Dijonmosterd (of ander soort mosterd), het sap van de grapefruit (of sinaasappel), flinke kneep honing (evt. suiker), peper en zout. Deksel op de pot en schudden maar. Daarna aanvullen met dubbele hoeveelheid extra Virgin olijfolie. Weer deksel op de pot en schudden. Nu proeven! Te zuur meer honing en of olijfolie. Tot gewenste smaak.

Bordje (p.p.)opmaken met: laagje veldsla, verdeel netjes over de sla: plakjes komkommer, reepjes paprika, partjes grapefruit, avocado, de gemarineerde boontjes, partjes ei,

trostomaatjes, blokjes kaas, tonijn uit blik of rolletje vleeswaren. Besprenkel de salade met de vinaigrette en strooi er als laatste de pijnboompitjes en lente uitjes over.

Het lekkere van deze salade is, dat je restjes kunt gebruiken. Je zit niet vast aan bovenstaand lijstje. Duik in je koelkast. Misschien heb je nog wat bietjes, restje gekookte aardappel, stukje bloemkool, wat framboosjes of augurkjes. Alles kan erop. Als je maar bij elke hap iets anders proeft.



De naam Boekasalade is bedacht door Kaylee, mijn oudste kleindochter. Zodra ze kon praten gaf ze me de naam Oma Boeka: boeka volgde op mama, papa, opa, oma. En omdat ik altijd voorlas gaf ze mij de naam "oma boeka". Vervolgens noemde ze mijn bedrijfsbus de Boekabus en bovenstaande salade de Boekasalade!!

Riet Cerpentier

Puzzel: Kronkel

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 domoor | 14 held uit de Trojaanse oorlog |
| 2 vol pigmentvlekjes | 15 siddering |
| 3 beroep | 16 edelman |
| 4 ruggensteun | 17 de eindstreep bereiken |
| 5 puntig uitgroei | 18 onbezoldigd |
| 6 hoogbegaafd persoon | 19 spraakleraar |
| 7 tak van een onderneming | 20 illegale import |
| 8 onjuist | 21 waaghals |
| 9 zonder grenzen | 22 met een bezem schoonmaken |
| 10 voorstander van een koninkrijk | 23 neiging |
| 11 heethoofd | 24 niet geslaagd |
| 12 achteruitgaan | 25 dwaalleer |
| 13 na-apen | |

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

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	28

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

De oplossing kunt u mailen naar monnickendamplus@hotmail.com of inleveren op het adres: Cornelis Dirkszoonlaan 300, 1141 ZK te Monnickendam

AGENDA ACTIVITEITEN

Zaterdag 28 september

Burendag - Het Danspaleis start 15.30

Tijdens Burendag nodigen wij alle Waterlanders uit voor een ouderwets gezellige dansmiddag voor ouderen.

Gratis toegang

Zondag 6 oktober

ZoMiPo - Pubquiz start 14.00

Test je kennis tijdens de pubquiz voor ouderen met vragen over vroeger en nu.

Kaartverkoop bij Nimo, Primera en De Bolder van 16 september t/m 2 oktober.

Prijs € 4,50 (incl. koffie/thee en een snack)

Zondag 24 november

ZoMiPo - Winkeltjes van toen start 14.00

Herbeleef de verdwenen winkeltjes in woord en beeld.

Kaartverkoop bij Nimo, Primera en De Bolder van 4 november t/m 20 november.

Prijs € 3,50 (incl. koffie/thee en koekje)



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.

SwingBingo

We organiseren jaarlijks een gezellige, muzikale bingo.

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.

Zondagmiddagpodium

Driemaal per jaar organiseert SGOM in samenwerking met De Bolder het Zondagmiddagpodium (ZoMiPo). Een gezellige middag met muziek, dans, film of spellen.

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.

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.

Pas op voor de hitte

Denk aan juffrouw Scholten,
die is vandaag gesmolten,
helemaal gesmolten, op de Dam.
Dat kwam door de hitte,
daar is ze in gaan zitten
- als je soms wil weten hoe dat kwam.
Ze hebben het voorspeld: Pas op,
juffrouw, je smelt!
Maar ze was ontzettend eigenwijs...
Als een pakje boter,
maar dan alleen wat groter,
is ze uitgelopen, voor het paleis.
Enkel nog haar tasje
lag daar in een plasje...
Alle kranten hebben het vermeld
op de eerste pagina.
Kijk het zelf maar even na.
Ja, daar staat het, kijk maar: dame
smelt.
Die arme juffrouw Scholten...
helemaal gesmolten...
Als dat jou en mij eens overkwam...
Laten we met die hitte
overal gaan zitten...
maar vooral niet midden op de Dam.

Annie M.G.Schmidt

Voor de bezorging van dit magazine verstrekt de gemeente éénmaal per jaar in maart geanonimiseerde adresgegevens van 65+ inwoners van Monnickendam en Katwoude. Als u het magazine niet wilt ontvangen, wilt u dat dan melden bij het secretariaat van de SGOM.



Foto's achterzijde
zijn van:
Dina de Vries en
Geertrui Sermon

Foto's
Koningsdag

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

Medewerkers:
Wim Huijskens
Nard Jansen
Iris Kuethe
Ate Vegter
Simon Verbeek

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

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!



