



April 2021, 34e jaargang, nummer 99

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Katwoude

Ouder worden met een gezonde mond

De Bolder 50 jaar!

Mol maakt goede sier





Narcissen in Monnickendam

<i>Inhoud</i>	
voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
mol maakt goede sier	5
column ate vegter	6
de bolder 5 jaar	7
literatuur plus	8
recept: sinaasappelmandje	10
tips	11
zorg voor waterland vertelt...	12
ouder worden met een gezonde mond	14
brand en moord	16
creatief	18
puzzel	19
servicepagina	20
gedicht: lentekriebels	22

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord

Het is nu mooi buiten. Een stralende zon, een strakblauwe lucht, maar wel een fris windje. Kijk ik de tuin in, dan zie ik de bollen de grond uitschieten. Vrolijk gele narcissen, hyacinten en tulpjes in allerlei kleuren, roze en blauw longkruid, de winterheide is nog aan het bloeien en tenslotte staan de krentenboompjes volop in de knop. Om blij van te worden! Ik hoop dat u er ook van kan genieten.

Ik realiseer me dat we nu al meer dan een jaar met de Coronacrisis te maken hebben. Mijn wens is dat we allemaal zo snel mogelijk gevaccineerd worden, zodat we iets meer vrijheid kunnen krijgen. Maar voorlopig is het voor de SGOM nog niet mogelijk om activiteiten te organiseren. Dus helaas geen feestmiddag op Koningsdag en 5 mei, geen middaguitjes en er is nu ook al besloten om dit jaar de Dag van de Ouderen niet te vieren.

Wél hebben we weer een lente-editie van Monnickendam Plus voor u gemaakt. Hierin vindt u een verhaal van Geertrui Sermon, een bijdrage van Tandartsenpraktijk Lansing, een stukje van Marijke van den Berg, onze vaste rubrieken zoals de column van Ate Vegte, "Zorg voor Waterland vertelt" en nog veel meer interessants.

De oplossing van de puzzel in het vorige blad is: Karakteristiek. Ondanks een foutje in de opgave waren alle inzendingen goed. We trokken de naam van dhr. of mw. G. Rubbens uit de stapel.

Gefeliciteerd, de bloemen zijn voor u! Veel leesplezier

Irma Sprokkreeff



De oplossing van de december-puzzel is:

"Karakteristiek"



Winnaar:

dhr./mw. G. Rubbens

Gefeliciteerd!

Vanuit het bestuur

Wat zouden we graag:

- onze kinderen en kleinkinderen een drukkie (Afrikaans voor een knuffel) willen geven
- bij het winkelen even een kopje koffie willen drinken
- niet steeds hoeven denken aan de 1,5 meter afstand
- niet een mondkapje moeten gebruiken in winkels en op drukke plekken
- thuis een feestje willen geven zonder rekening te hoeven houden met het aantal personen
- naar de bioscoop of theater willen gaan zonder afstand tot elkaar te hoeven houden
- vrienden willen bezoeken zonder beperkingen, gewoon spontaan langs gaan!



Soms kan er iets wel, maar op andere momenten weer niet. Ja, we leven in een heel bijzondere tijd en deze lange periode lijkt voorlopig nog niet voorbij. Voor velen (zowel jongeren als ouderen) is het moeilijk om aan het leven voldoende inhoud te blijven geven terwijl dit toch heel belangrijk is.

Zo is het belangrijk om regelmatig contact met de kinderen en kleinkinderen te onderhouden. Omgekeerd geldt dit natuurlijk ook.

Een mogelijkheid voor contact met anderen kan ook als u een wandeling maakt en een bekende tegenkomt. Dan kunt u even vragen of het goed met hem of haar gaat. Voor je het weet maak je een praatje. Dat zal zowel uzelf als de ander goed doen. Is rechtstreeks contact met familieleden, burens of anderen niet mogelijk of verstandig, bel ze dan op of neem contact op via internet (WhatsApp, skype/zoom of de mail). Natuurlijk kunt u ook een leuke, lieve of mooie kaart sturen. Eigenlijk is voor iedereen het hebben van contact met “de buitenwereld” belangrijk.

Het blijft met name voor ouderen van belang om niet ziek te worden. De ouderen zijn nu eenmaal kwetsbaarder om ziek te worden dan jongeren. Dit is dan ook de reden dat alle activiteiten van de SGOM al sinds het uitbreken van de pandemie stil liggen. Dus geen uitstapjes, enz. Uiteraard is dat heel jammer. Laten we hopen dat het inenten helpt om geleidelijk aan het “normale” leven weer te kunnen oppakken.

De enige manier om als stichting contact met u als 65plussers te onderhouden is via ons blad MonnickendamPlus en daar maken wij dan ook graag gebruik van.

De SGOM wenst u in alle opzichten een fijne lente- en zomerperiode toe.

Wim van Luipen
Voorzitter SGOM

Mol maakt goede sier

“We hebben er weer eentje”, zegt mijn man ’s ochtends met een lichte verontwaardiging en ergernis in zijn stem. Hij wijst in de richting van ons gazonnetje dat er anders altijd zo strak bijligt. Ik kijk en zie een lelijk, ontsierend hoopje aarde liggen.

Ja, hij is er weer! De jaarlijks terugkerende mol.

Tijd dus om de mollenvanger te bellen.

Tegen de tijd dat Cor, de mollenvanger komt, is het niet bij één enkel hoopje aarde gebleven. De mol heeft inmiddels zijn werk gedaan en is ook elders aan de slag gegaan. Eigenlijk zie je nu overal molshopen op het gras liggen.

“Tsja, de mannetjes maken op ’t ogenblik goede sier bij de wijfjes”, zegt Cor als hij onze tuin in ogenschouw neemt. “Wat een bende hebben ze ervan gemaakt! Tjonge, tjonge, nou ...”

Hij zucht en vertelt dat hij om komt in het werk. Hij is dan ook een van de weinige overgebleven mollenvangers. Een deskundige ouderwetse vakman met een hoog vangpercentage.

Ja, Cor is er eentje met verstand van zaken. Eerst neemt hij alle hopen in zich op. Hij kijkt hoe de mol zijn weg graaft -hoe zijn ‘rit’ is. Daarna pakt hij zijn speciaal op maat gemaakte schop uit de auto en steekt, op de plek waarvan hij vermoedt dat de mol er zich ophoudt, een vierkant stuk uit de grond waar hij vervolgens zijn klem in plaatst. Van speciaal uit een landje bij Katwoude gehaalde kleigrond maakt hij een rolletje, een



‘kroket’, als lokaas. En dan is het wachten geblazen of de mol erin tippelt, hij de ‘kroket’ tegenkomt en de klem dicht klapt. Na een week komt Cor terug om de beestjes eruit te halen en per mol af te rekenen. Ik herinner me nog goed de eerste keer dat hij dat kwam doen.

Hij belde met een triomfantelijk gezicht aan en toen ik de voordeur opende lagen daar drie dooie molletjes op mijn stoep. “Getsie, man”, zei ik, enigszins geschrokken, uit de grond van mijn hart. “Wil je dat alsjeblieft nooit meer doen, daar kan ik namelijk helemaal niet tegen”, want ik ben iemand die eigenlijk liever nog geen mug dood slaat. Gelukkig moest Cor hier hartelijk om lachen en hij beloofde plechtig zijn vangst in het vervolg rechtstreeks in de container te deponeren.

Een bewijs van hoeveel mollen hij gevangen heeft heb ik van hem echt niet nodig. Ik vertrouw hem zo wel op zijn guitige blauwe ogen.

Want die heeft hij: Cor, onze mollenman.

tekst en foto: Marijke van den Berg
vdbergmonnickendam@zonnet.nl



Column

Ik ben de jongste



Mijn jongste broertje was van de week jarig. Hij werd zeventig. Hij vindt het raar als ik hem mijn jongste broertje noem: 'We zijn met vier broers en jij bent volgens mij de jongste,' zegt hij. Daar is geen speld tussen te krijgen, maar: 'Ik ben natuurlijk niet mijn eigen jongste broertje dus jij bent echt mijn jongste broertje,' zeg ik. Hij kijkt alsof hij water ziet branden. 'Je zou er trots op moeten zijn,' zeg ik, 'want ik ben de enige die je mijn jongste broertje mag noemen en dat moet je niet te licht opvatten.' Ik ben zelf altijd heel tevreden geweest met mijn positie als jongste broertje. Het is een rol die naarmate je ouder wordt steeds meer glans krijgt.

Ik vind het ook heel bijzonder om vader te zijn en ben blij dat onze dochter ons altijd papa en mama noemt. Ze mag ons gerust bij de voornaam noemen, maar dat zou ik toch een verlies vinden. Tenslotte is zij de enige ter wereld die ons papa en mama mag noemen en daar moet je niet nonchalant mee omgaan. Haar kinderen zijn ook de enige die ons straks opa en oma mogen noemen, maar laat ik niet op de zaken vooruit lopen.

Ze gaat dit jaar nog maar net naar de middelbare school, maar ik ben nu toch al trots op mijn toekomstige rol als opa. Ik weet niet of er veel kleinkinderen zijn die hun grootouders bij de voornaam noemen, het klinkt ook wel heel erg lief moet ik zeggen, maar ik zou er toch bezwaar tegen hebben, terwijl ik verder eigenlijk alles goed vind. Onze dochter Piep noemt mijn moeder bijvoorbeeld altijd de oma die dood is. Dat is niet alleen waar, maar ook duidelijk. Bij de opa's zou dat geen zier helpen, want haar beide opa's zijn al overleden en dan schiet je er niks mee op.

Ik zou zeggen, koester de rollen die je hebt, want ze kunnen zomaar afgelopen zijn, je snapt wel wat ik bedoel. En iedereen maar bij de voornaam noemen, dat is ook iets van de jaren zestig van de vorige eeuw, toen iedereen nog in z'n bloetje liep. Dat doen we ook niet meer, gelukkig.

Ate Vegter



Op 7 mei bestaat De Bolder 50 jaar! Wat een mijlpaal! Dat vieren wij met een jubileum magazine waarin we terugkijken hoe het ooit begon bij de oude Kennedyschool. Een magazine boordevol foto's, interviews met bezoekers en oud-medewerkers van De Bolder, mooie anekdotes, vrijwilligers aan het woord, medewerkers in beeld. Naast een terugblik laten we zien wat we nu allemaal doen en wat De Bolder voor u zou kunnen betekenen. Daarnaast hebben we nog veel dromen en toekomstplannen waar we graag over vertellen, kortom een prachtig bewaar-exemplaar.

Het magazine wordt donderdag 22 en vrijdag 23 april huis aan huis bezorgd bij iedereen in Waterland. Mocht u hem niet hebben ontvangen, dan bent u in De Bolder van harte welkom om een exemplaar op te halen!

In de week van 7 mei hebben we ook een mooie fototentoonstelling op de ramen van het Boldergebouw. Kom vooral even kijken!

Daarnaast moeten we in deze Coronatijd zelf de slingers ophangen en dat gaan we doen met een zelfgemaakte vlaggetjeslijn in en rondom De Bolder. De dames en heren van het handwerkcafé zijn al vlaggetjes aan het haken en naaien. Haakt u vanuit huis met ons mee? Alle vlaggetjes bundelen we tot een hele gezellige feest-slinger! De feest-slinger kunnen we in en rondom De Bolder ophangen en nog voor heel veel komende feestjes gebruiken. De gehaakte, gebreide of misschien van stof gemaakte vlaggetjes kunt u inleveren in De Bolder, graag voor vrijdag 30 april. Groot of klein, rood of groen, alles is welkom!



Zin om aan te haken, maar heeft u geen wol? Neem contact op met Angela van De Bolder 0299-650560. Dan kunt u in De Bolder een bolletje wol komen halen of we brengen het bij u langs.

Alvast erg bedankt!



Literatuur plus

Twee gedichten

1.

Dood

Dood. Heb geen angst. Talm niet
voor mijn deur. Kom binnen.
Lees mijn boeken. In negen van de tien
kom je voor. Je bent geen onbekende.

Hou mij niet voor de gek met kwalen
waarvan niemand de namen durft te noemen.
Leg mij niet in een bed tussen kwijlende
kinderen die van ouderdom niet weten wat ze zeggen.
Klop mij geen geld uit de zak
voor nutteloze uren in chique klinieken.

Veeg je voeten en wees welkom.

(Uit: Eddy van Vliet, De toekomstige dief, 1991)

Toelichting: de dichter spreekt de dood aan als een persoon. Hij heet hem hartelijk welkom in zijn huis, voor het geval deze hem komt halen, mits deze hem niet voor de gek houdt met...(gelieve de tweede strofe te herlezen). Dit gedicht gaat over aanvaarding van de eigen dood.

2.

Watou 2000

Hier op het plein naar Hugo Claus
hernoemd, zeg je jij bent
het beste wat mij overkwam.
Zo roep je voor mij je mooiste regel
daar ongeschreven van de daken,
en dat na een twintigtal jaren.

Rouw om iets dat ooit nooit heeft bestaan,
waarover wij spreken bij kaarslicht
aan een maal uit een streekroman
van de westhoek, verbleekt, wordt lucht lucht.

Kijk maar omhoog uit je dak, lief,
een heldere morgen wolkenloos wacht,
wie wil nog tornado's bezingen, behalve
deze, oog van de storm, voor de twintigste maal
zomer van beeld in onbewoonbaar verklaard,
op muren het mene tekkel van dood.
En dat nog wel nu we minder
ver van de overtocht onder dit blauw
verkleurend naar de kelder gaan.
"Vertrouw me. Kom hierheen.Rechtsaf",
fluistert de Charon van dit kunstproject
bij keldergat trap af het ondergrondse in.

Hij is een linkerd geworden de veerman
die ons alvast wat droog liet zwemmen,
zeggen wij wanneer wij hand in hand,
even verblind losgelaten, het licht
opnieuw betreden hand in hand:
Ceres-Orfeus als nieuwe mythe in de echt.

Hoop dat hij, deurwaarder, wanneer hij komt,
ook maar gestuurd door het systeem
dat ons terugzendt naar de zon, zich,
vriendelijk verzoek op de deurmat,
voeten vegend verontschuldigt voor het welkom
van de dichter waarmee hij wordt begroet.

(Uit: Wim Huyskens, Familiair, 2015)

Toelichting: voor de lezer kan duidelijk zijn dat de slotregel van het gedicht van de Vlaamse dichter Eddy van Vliet (1942-2002) ook een plaats heeft gekregen in mijn slotstrofe en daardoor ook een mogelijke aanvaarding van de eigen dood. Mijn gedicht is een persoonlijk liefdesgedicht, ingebed in het decor van een festival van poëzie en beeldende kunst in de

Vervolg literatuur plus

openbare ruimte, op straat, en binnenskamers in vervallen en onbewoonbaar verklaarde woningen van het West-Vlaamse dorpje Watou niet ver van de Franse grens. Dit festival werd in het jaar 2000 voor de twintigste keer gehouden met als thema 'in het oog van de storm'. Mijn vrouw en ik bezochten in dat jaar dit festival.

Wie weet dat het in het middelpunt van een storm of tornado dood-stil is, kan ook weten dat het verbeelde thema in gedicht en beeld van ton indirect over de dood ging. En ook mijn persoonlijk liefdesgedicht gaat hier indirect over. Het persoonlijke in strofe één mag volop worden herkend. Het persoonlijke in strofe twee en drie laat ik over aan de verbeelding van u als lezer en uiteraard als persoon.

Alleen in de verbeelding, in de kunst, in die illusie (herlees strofe vier en vijf) is het mogelijk als het ware even van gene naar deze zijde terug te keren. Orfeus lukte dat in de Griekse mythe niet: hij mocht zijn gestorven geliefde terugleiden naar het leven op voorwaarde dat hij niet zou omkijken om zich ervan te vergewissen of zij hem wel volgde. Hij keek om. Natuurlijk keek hij om.

Wie heeft ooit een gestorven geliefde naar het leven teruggebracht? In mijn optiek, in mijn visie op de Orfeus-figuur, werd deze, eenzaam en alleen teruggekeerd naar het land der levenden, toen pas de zanger van het verbeeldend verlangen, de dichter van het mogelijke in het onmogelijke.

Wim Huijskens

Sinaasappelmandje

- Ingrediënten
- 2 kleine sinaasappels
- 200 gram magere kwark
- 1 eetlepel witte basterdsuiker
- 1 eetlepel citroensap
- 20 gram noten, gemengd, ongezoeten
- 4 blaadjes verse munt

Bereiding

1. Snijd de sinaasappels door midden.
2. Haal met een scherp mesje het vruchtvlees eruit en snijd dit in stukjes.
3. Snijd de randen van de schil in zigzag.
4. Doe de kwark, suiker en citroensap in een kom. Meng dit alles met een garde.
5. Hak de noten fijn met een mes. Houd een lepel noten achter voor garnering.
6. Voeg de nootjes en stukjes sinaasappel toe aan het kwarkmengsel en roer het er doorheen.
7. Vul de sinaasappelhelften met het kwarkmengsel.
8. Garneer de bovenkant met een blaadje munt en wat gehakte nootjes.

Bron: Voedingscentrum



Tips

Online winkelen

We winkelen steeds meer op internet en zeker in deze coronatijd, nu veel winkels niet of maar beperkt open zijn. Het is gemakkelijk, u hoeft er de deur niet voor uit en vaak heeft u het bestelde de volgende dag al in huis. Maar u kunt niet altijd zien of een webwinkel betrouwbaar is. Er zijn twee belangrijke keurmerken voor webwinkels: Thuiswinkel Waarborg en het Webshop Keurmerk. Wanneer u bij een webwinkel bestelt die één van deze keurmerken heeft, dan mag u er van uitgaan dat alles in orde is. Dat betekent dat u de bestelling ook echt geleverd krijgt, dat u het product mag terugsturen als het toch niet bevalt. U hoeft dan niet te betalen, of u krijgt uw geld terug. Zijn er toch problemen dan kan u terecht bij een onafhankelijke geschillencommissie. Het is ook belangrijk dat uw apparatuur en internetverbinding veilig zijn. Dus zorg dat u de laatste versie hebt van het besturingsstelsel en het internetprogramma dat u gebruikt.

Betalen in een webwinkel kan vaak op verschillende manieren, bijvoorbeeld via iDeal of met een creditcard. Het is handig om een bewijs van betaling te bewaren. De meeste webwinkels sturen ook een bevestiging van de bestelling en een bewijs van betaling. Bewaar deze!

Gaat het mis, krijgt het bestelde niet geleverd of u krijgt uw geld niet terug na een retourzending, dan kan u een beroep op uw rechtsbijstandsverzekering doen. Heeft u

die niet, dan kunt u voor advies naar een juridisch spreekuur, bijvoorbeeld in de Bolder, gaan. En als u zich opgelicht voelt, doe dan vooral aangifte bij de politie!

Vorbereiden op een bezoek aan een arts.

Een bezoek aan de huisarts of specialist duurt vaak niet zo lang en wellicht bent u ook wat gespannen. Dan staat u weer buiten en bedenkt dat u eigenlijk nog veel vragen heeft. Met een goede voorbereiding kunt u dit proberen te voorkomen.

Wat kunt u doen?

Uw klachten en vragen opschrijven. Probeer ze zo goed mogelijk te omschrijven. U kunt ook alvast zelf informatie op internet opzoeken. Bijvoorbeeld op Thuisarts.nl. Als u verschillende klachten heeft, is het raadzaam om die ook allemaal te noteren. Een standaard consult duurt tien minuten, misschien kunt u een langer consult aanvragen. Maak een lijstje van alle medicijnen die u gebruikt, ook van de zelfzorgmiddelen die u bij de drogist koopt.

Wees tijdens het gesprek altijd eerlijk, overdrijf uw klachten niet, maar maak ze ook niet te klein. Vraag om uitleg als u iets niet snapt. En in dit verband is het misschien prettig om een vertrouwd iemand mee te nemen: twee horen meer dan één. Ook is het fijn om na afloop samen te kunnen bespreken wat de arts u heeft verteld.

Zorg voor Waterland vertelt....

‘Er is zoveel te zeggen en zijn zo weinig woorden te vinden’ COVID-19, lockdown en eenzaamheid.

Als eerste wil ik mij even voorstellen. Mijn naam is Romy Verleun, ik ben 23 jaar en woon in de Noordbeemster. Ik ben gediplomeerd Verpleegkundige in de wijk (MBO Niveau 4) en nu twee jaar werkzaam bij de Thuiszorgorganisatie Buurtzorg, wijkteam Monnickendam. Tijdens mijn opleiding heb ik met verschillende zorgsectoren kennis gemaakt door middel van stages en vakantiewerk.



Ik verloor mijn hart in de Thuiszorg, het voelde als thuishomen, en zeker in de gemeente Waterland. Naast dat de omgeving prachtig is, vind ik de mensen hartelijk en verwarmend. Het werken in de thuiszorg is rustgevend, omdat er tussen de cliëntzorg in, een kleine reistijd zit. In de auto of op de fiets, om even het hoofd weer te legen, wat

in het afgelopen jaar zoveel vrijheid en rust heeft gegeven vergeleken met de voorgaande jaren, een duidelijke bewustwording.

Ik zie samen met mijn collega's de eenzaamheid waar onze cliënten in verkeren. Kinderen, kleinkinderen, burens, vrienden, kennissen die beperkt of niet meer op bezoek komen door angst voor eventuele besmetting van het Corona virus. Het gezamenlijk middagen in Swaensborch, de clubjes, de activiteiten in de Bolder, de dagbesteding die op slot ging voor een lange tijd, het bezoek van familie, burens, vrienden en kennissen, het kon allemaal niet meer. De overbelasting van de mantelzorgers, want in sommige situaties komt er veel bij hun terecht en wat kunnen wij als thuiszorgorganisatie dan betekenen? In veel gevallen wordt de overbelasting door ons opgemerkt of wordt verteld door de mantelzorgers zelf. Wij van Buurtzorg vragen dan naar waar de overbelasting in tot uiting komt en welke handvatten wij daarvoor kunnen aanreiken. De taak is voor ons als zorg- en verpleging thuiszorg om te steunen en het luisterend oor te zijn voor velen. Het vraagt veel van ons allemaal.

Als jonge meid van 23 jaar ervaar ik dat het leven veel leunt op liefde, steun en saamhorigheid. De gezelligheid met familie, vrienden en kennissen.

Maart 2020: “ De eerste golf van het Coronavirus. Het was verwarrend om in te werken, we wisten niet wat we konden verwachten. We deden ‘gewoon’ ons werk, maar op een manier zoals wij het liever niet wilden, maar we moesten wel. De mond-

kapjes zorgden voor veel verwarring; “ Wie bent u? Ken ik u? Ik weet niet wie u bent”. Het heeft in het begin licht wantrouwen veroorzaakt, want iedereen was zo gewend aan onze gezichten, die dan ineens voor een deel bedekt werden.

‘s Morgens opstaan met een schrale keel; “Oei, is dit keelpijn? Corona? Moet ik me laten testen? Wanneer zal ik dan de uitslag hebben? Kan ik mensen besmetten? Of heb ik niet goed geslapen?” Vele vragen gierden door het hoofd, maar niemand wist het antwoord.

Oktober 2020: “De tweede golf van het Coronavirus, die ons team bereikte, waardoor ook ik er niet omheen kon. Drie medewerkers thuis in isolatie met een positief geteste huisgenoot, of zelf een positieve testuitslag en daarbij twee positief geteste cliënten in onze wijk. Dit is voor een klein zelfsturend team als Buurtzorg een flinke klap. Wij zijn namelijk met zes vaste medewerkers, roulerend in leerlingen en stagiaires als erkend leerbedrijf. U kunt het u wel bedenken, drie van de zes vaste medewerkers tijdelijk uitgeschakeld door het Coronavirus met als gevolg veel onzekerheid. Wat nu?! Gelukkig waren er Buurtzorgteams in de omgeving die ons konden ondersteunen in het opvangen van de open diensten en het terugbrengen van de rust.

Op het moment dat ik weer aan het werk mocht en dit ook uitvoerde, sloeg voor mij het noodlot van nog dichterbij toe. Mijn vader, met longziekte en een positieve Corona uitslag, overleed op 66-jarige leeftijd aan de gevolgen van Corona, dat snel en plots de gehele situatie voor mij opnieuw veranderde.

In deze periode, ook voorafgaand van het overlijden van mijn vader, gaf ons als team allemaal te kennen wat voor een team wij zijn. Wij zijn een team van steun, liefde en saamhorigheid. Hetgeen waar het leven op leunt en dit geven wij ook aan onze cliënten.

Het afgelopen jaar voel ik steeds meer de roeping van de zorg. Waarom? De komst van COVID-19, of beter bekend als Corona, gevolgd door de lockdown, de thuis isolatie, overbelasting mantelzorgers en de eenzaamheid van cliënten, lieten mij inzien wat voor belangrijk werk ik, samen met mijn team en overige zorgcollega's verricht. Ik ben, hoe vreemd het ook kan klinken, blij. Blij om het beroep dat ik uitoefen, wat mij in deze tijd nog vaak van huis laat zijn. Mijn collega's en ik zijn voor cliënten vrijwel het enige bezoek, de enige oren en de enige steunende woorden in deze eenzame tijd, maar vergeet niet, dat zijn onze cliënten ook voor ons.

‘Ik prijs mezelf gelukkig dat ik mag blijven werken en dat ik iets voor mensen kan betekenen.’

Gezonde groet,

Romy Verleun
Verpleegkundige in de wijk
Telefoon: 06 - 10 57 04 70
E-mail: monnickendameo@buurtzorgnederland.com

Ouder worden met een gezonde mond!

Maart 2021

Ouder worden is niet alleen van invloed op uw lichaam, maar ook op het gebit. Daarom is het erg belangrijk om uw gebit goed te blijven verzorgen. Blijf in ieder geval regelmatig voor controle naar de tandarts en/of mondhygiënist gaan.

Zij houden de conditie van tanden en tandvlees in de gaten en ze kunnen tips geven om uw mond zo lang mogelijk gezond te houden. Maar ook als u een kunstgebit hebt is het belangrijk om regelmatig een tandarts te bezoeken.



In 2000 had ongeveer 70% van de 75-plussers een volledig kunstgebit, in 2020 was dit nog maar 35%. Dit betekent dat steeds meer ouderen nog (gedeeltelijk) hun eigen tanden en kiezen hebben. Een gunstige ontwikkeling, maar wél met de nodige uitdagingen!

Wat kan er veranderen in de mond bij het ouder worden?

Cariës (“gaatjes”), ontstekingen van het tandvlees en aandoeningen van de slijmvliezen zijn veel voorkomende problemen bij het ouder worden. Een goede mondgezondheid hangt nauw samen met de algemene gezondheid. Zo kan een slechte mondgezondheid leiden tot moeite met eten en daardoor gewichtsverlies. Maar er is ook een relatie tussen mondgezondheid en ziektes als diabetes, CVA, dementie, longontsteking, de ziekte van Parkinson en hart- en vaatziekten.



Oudere mensen gebruiken vaak meerdere medicijnen. Medicijngebruik is een grote risicofactor voor de mondgezondheid omdat veel medicijnen een droge mond veroorzaken. Hierdoor neemt de natuurlijke bescherming van het speeksel af en de kans op cariës toe. Zomaar stoppen met medicatie is meestal geen optie. Het kan wel zinvol zijn om samen met de huisarts te zoeken naar alternatieven die minder invloed hebben op de speekselproductie.

Zeker een derde tot de helft van alle 70-plussers heeft last van een droge mond. Veel mensen denken dat dit normaal is. Of het valt ze niet echt op, omdat het minder worden van het speeksel zo geleidelijk gaat. Meestal gaat het pas echt opvallen als de hoeveelheid speeksel ongeveer gehalveerd is.

Signalen van een droge mond kunnen zijn: rood tandvlees, groeven in de tong of juist een heel gladde tong. Ook het mijden van sterke smaken of last hebben van mondgeur, schimmels of mondbranden kan op monddroogte wijzen.



Als u last hebt van een droge mond kan het kauwen op een kauwgompje informatie geven over de oorzaak. Als er tijdens het kauwen meer speeksel in de mond komt, werken de speekselklieren nog. De droge mond is dan waarschijnlijk een bijwerking van medicijnen of het gevolg van bv. stress of roken.

Komt er geen extra speeksel? Mogelijk zijn dan de speekselklieren beschadigd. Bijvoorbeeld door een auto-immuunziekte of na bestralingstherapie van hoofd of hals. Het is dan nauwelijks of zelfs helemaal niet mogelijk om de klieren te stimuleren meer speeksel aan te maken.



Er zijn diverse middelen verkrijgbaar om de mond vochtiger te houden, bv. in gel- of sprayvorm. Hiermee worden de slijmvliezen bevochtigd zodat ze niet uitdrogen. Spray werkt vaak goed overdag, gel 's nachts. Uw tandarts of mondhygiënist kan u adviseren wat voor u het meest geschikt is.

Wie liever een huismiddeltje gebruikt, kan stukjes komkommer zonder schil in de koelkast leggen. Druppel wat olijfolie op zo'n stukje komkommer en doe het in de mond. Het klinkt misschien wat vreemd, maar de koelte voelt prettig en het is niet slecht voor de tanden.

Ook kauwen op een suikervrij kauwgompje of zuigen op een suikervrij snoepje kan de speekselproductie stimuleren.

Hoe houdt u de mond schoon en gezond als u ouder wordt?

- Poets in ieder geval twee keer per dag uw tanden met een fluoride-tandpasta (1500 ppm fluoride). Liefst met een elektrische tandenborstel, vooral als u wat minder kracht in de handen heeft of u niet zulke snelle bewegingen meer kunt maken. De borstel doet dan het werk voor u.
- Voor de ruimtes tussen de tanden en kiezen, waar de borstel geen effect heeft, kunt u ragers, tandenstokers of flossdraad gebruiken. Vraag aan uw tandarts of mondhygiënist wat in uw situatie het beste werkt.
- Beperk het aantal eetmomenten tot 3 maaltijden en 3 tussendoortjes en spoel altijd na met water als u iets gegeten hebt.



- Ga wat vaker naar de tandarts en de mondhygiënist (3 á 4x per jaar), zodat eventuele problemen tijdig ontdekt worden.
- Als u last heeft van een droge mond, of er zijn kort geleden (beginnende) gaatjes vastgesteld, is het zinvol om tussendoor, bv. 's middags na het eten, met fluoride te spoelen. Het fluoride-spoelmiddel moet 0,05% of 225 ppm fluoride bevatten.
- Beginnende gaatjes kunnen snel groter worden als u last hebt van een droge mond. Als er in korte tijd meerdere (beginnende) gaatjes optreden of u heeft een erg droge mond, kunt u een tandpasta met 5000 ppm fluoride gebruiken. Deze is alleen op recept verkrijgbaar. Uw tandarts kan dit recept voor u uitschrijven.



Wanneer u meer wilt weten over het bovenstaande bent u van harte welkom in onze praktijk.



Johan Lansing, tandarts
Marleen Boeree, mondhygiënist
Tandartspraktijk Monnickendam
Swaensborch 11d, Monnickendam
0299-654902
www.tandartspraktijkmonnickendam.nl

Brand en moord

Een gure herfstige wind liet de laatste bladeren aan de bomen ritselen en joeg de gevallen bladeren door de donkere straten van Monnickendam, waar de meeste inwoners in diepe rust lagen te slapen. Alleen Willem de Ruiters was wakker, hij woelde en draaide zich om en om. Opeens zat hij recht op in bed. Hoorde hij iets buiten? Nee, toch niet. Hij ging weer liggen en probeerde te slapen. Weer gingen zijn ogen open, rook hij nu iets? Willem sprong uit bed, liep naar het raam en keek naar buiten. Daar rechts aan de overkant zag hij een flakkerend licht. Hij deed het raam open boog voorover. Willem schrok, het waren vlammen en nu hoorde hij ook een geknetter. ‘Geertje’, wakker worden, er is brand’ riep hij. Hij schoot in zijn kleren en rende naar buiten. Inmiddels waren er meer mensen op straat verschenen die naar het pand renden.

“Malle Cornelis”, riep iemand, “het is het huis van malle Cornelis”. Cornelis van Dendermonde was een oud-bankdirecteur, die na zijn vroeg pensionering, de oude pastorie aan het Noordeinde had gekocht en daar was komen wonen. Na een paar jaar zonderde Cornelis zich steeds meer af en begon hij spullen te verzamelen die hij in de pastorie opsloeg. Inmiddels lag zijn tuin ook vol. Jacob, de zoon van Aris de visboer, had eens een bal over het hek geschopt en er overheen geklommen om die te halen. Toen Jacob terug kwam vertelde hij dat de tuin vol beelden, oud ijzer, vreemde voorwerpen stond. Ook de buurvrouw van Willem de Ruiters, Ria, had eens aangebeld om een aan haar verkeerd bezorgde brief te brengen. Toen Cornelis de deur opende, hield hij die op een kier, maar kon zij toch stiekem naar binnen gluren. ‘Vol, boordevol met spullen, nergens kon je de vloer zien’

vertelde zij aan iedereen die het wilde horen. Sinds die tijd noemde men hem “Malle Cornelis of de kluizenaar”. Al snel kwam de brandweer en begon het blussen. Het blussen duurde door de aanwezigheid van alle brandbare materialen binnen de hele nacht. ’s Ochtends was de ravage pas goed te zien. De helft van het pand was ingestort en hier en daar kwamen er nog rookpluimen omhoog. Waar zou Cornelis zijn vroeg men zich af. Niemand had hem gezien. De brandweer ging voorzichtig het pand binnen om nog wat na te blussen, toen er opeens werd geroepen; ‘Hier! hier komen’. Toen werd het een wirwar van door elkaar lopende brandweermannen en politie. ‘Er is een lijk gevonden’ fluisterde men tegen elkaar. ‘Arme Cornelis, zouden zijn drie zonen al zijn ingelicht?’ De rest van de dag liep het in en rond de ruïne van het huis van Cornelis, vol met mannen in uniformen. De straat was afgezet en twee politieagenten hielden de wacht bij de neergezette hekken. Om vier uur ’s middags, stopte er een grote auto aan het eind van de straat, en stapten Cornelis, Martinus en Hendrik, de drie zonen van Cornelis uit en liepen langzaam, naar wat eens het huis van hun vader was geweest. Alle toeschouwers keken zwijgend naar de drie jongens, die hun vader hadden verloren. Een man in uniform kwam naar hen toe en schudde hen de hand en liet hen achter de hekken. Een half uur later kwamen de drie zonen weer tevoorschijn en reden weer weg met hun auto.

De volgende morgen klopte Aris bij Willem op de deur. Toen Willem open deed vroeg Aris: ‘Heb je het al gehoord?’ ‘De zonen van Cornelis zijn gearresteerd voor de moord op hun vader’. De mond van Willem viel open. ‘Wat? Wat zeg je?’ zei Willem. ‘Ja, het schijnt om de erfenis te gaan,



er moet een goudstaaf in het huis liggen, hoorde ik van één van de mannen die daar rondlopen’, antwoordde Aris. Een paar weken later was de commotie een beetje gezakt en begon de rechtszaak, tegen de drie zonen van Cornelis. De kranten stonden er vol van. Verschillende mensen konden zich herinneren dat er ruzie gemaakt werd in het huis op de middag van de brand. Maar met wie, dat wist niemand. De vermeende goudstaaf was nog steeds spoorloos. Uiteindelijk werden de drie zonen van Cornelis, bij gebrek aan bewijs vrijgesproken. Alle eventuele sporen van brandstichting waren uitgezocht en hadden niets opgeleverd en het puinruimen was begonnen. Bij de notaris hoorden Cornelis, Martinus en Hendrik dat er niet veel te erven was. De verzekering betaalde wel de schade uit en die werd verdeeld onder de drie. Verder was er nog een verweerd beeld in de tuin dat beschreven stond en aan Kees de Jong, de buurman van Cornelis werd toebedeeld. De volgende dag ging buurman Kees samen met Willem de tuin in om het beeld op te halen. Ze vonden al snel het beeld dat

omschreven werd als een engel. ‘Wat is het zwaar zeg, voor zo’n beeld’ zei Kees. Even later stond de ‘engel’ op de keukentafel. ‘Wat een vies en lelijk beeld’ zei Jolande de vrouw van Kees. Ik zal het eens even flink schoonmaken’. Even later stond het beeld weer op de keukentafel. ‘Allemachtig’, riep Willem. ‘Het is niet waar’ riep Kees en Jolande hield haar hand voor haar mond geslagen. De engel blonk hen tegemoet. ‘Goud’ fluisterde Kees nu aangedaan, ‘de engel is van goud’. Even later zat de kamer vol met mensen die de gouden engel wilden bekijken. ‘Bofkont’ riep iedereen, en dan werden de glazen weer bijgeschonken.

Die avond toen Willem naar bed ging, keek hij nog even naar buiten. ‘Wat is dat’, zei hij verbaasd en keek nog eens goed door het raam. In de ruïne straalde een spookachtig licht dat zich langzaam verplaatste. Een figuur gehuld in een wit gewaad verscheen even in het licht en verdween toen in de duisternis. ‘Cornelis’ fluisterde Willem.



Creatief

Plantenpotje

Nodig:

- Een soepkom of ander klein bakje
- kleine plantjes: zoals klimop en een bloeiend plantje, bijv. kalanchoe of zoals hier: een viooltje
- wilgentakken,
- wat mos
- misschien wat aarde
- en evt. een vogeltje.



Doe de plantjes in de kom. Vul het zo nodig bij met aarde. Leg daarna wat mos op de aarde. Knip de wilgentakken op de gewenste lengte en steek ze in de aarde. Als slot kunt u, als u het leuk vindt, het vogeltje er op zetten.

Succes!

Dina de Vries

Vaderlandse geschiedenis

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 rangtelwoord | 13 ginds |
| 2 pikken | 14 watersport |
| 3 col | 15 neerslag |
| 4 piraat | 16 hoorbaar eten |
| 5 langzaam gewandel | 17 zeer gezien |
| 6 shoarmabroodje | 18 voedsel |
| 7 rivier in frankrijk | 19 afwikkelen |
| 8 voor niks | 20 wankel |
| 9 kantoorgerei | 21 vroeger |
| 10 vernederend | 22 genegen |
| 11 letterlijk. | 23 kriebelen |
| 12 zonder shade | 24 joods paasbrood |

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

Naam :

Adres :

Oplossing :

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

Waarin is de SGOM actief?

Activiteiten



Klussendienst

Fotolijstjes ophangen, een lamp verhangen, en zovoorts. Kleine klusjes tegen een vergoeding voor materiaalkosten. 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.

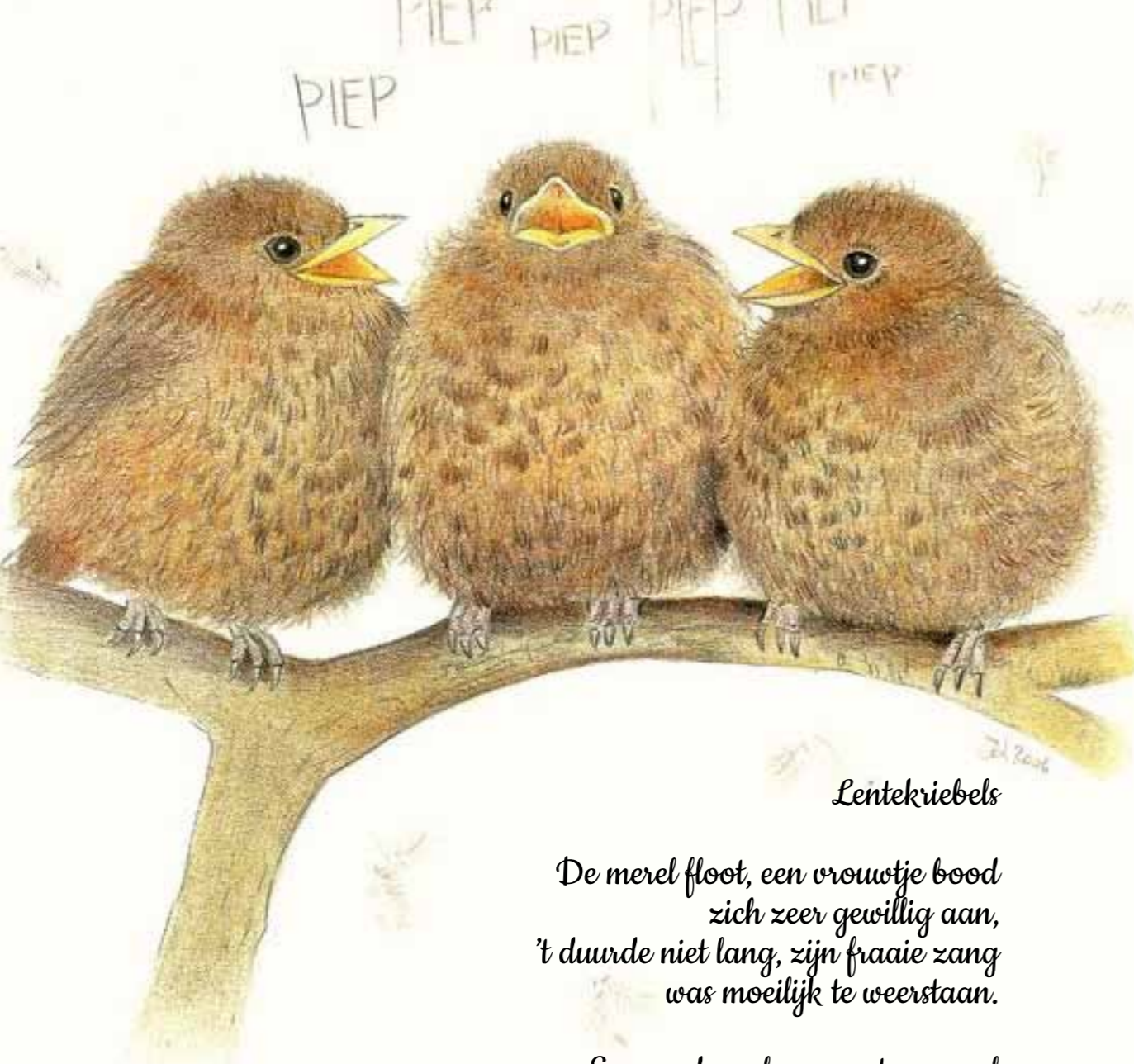


Maaltijdvoorziening

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.



Lentekriebels

*De merel floot, een vrouwtje bood
zich zeer gewillig aan,
't duurde niet lang, zijn fraaie zang
was moeilijk te weerstaan.*

*En wonderwel, een nest was snel
gereed, hun bed gespreid,
na slechts een week, die één dag leek
kon zij haar ei al kwijt.*

*Vijf mereltjes, drie kereltjes,
drie meisjes, even groot,
kwamen uit 't ei, ma echt dolblij,
dat pa toen zo mooi floot.*

Tekening: Jeanine Lanen

Jaap van Oostrum

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



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

Medewerkers:
Wim Huijskens
Nard Jansen
Ate Vegter

Tekening:
Dina de Vries

*Foto's van Nico Oussoren,
hier en achterzijde:
lentesfeer in Monnickendam
en Katwoude*

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

Facebook
Website: www.sgom.nl

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!



