



April 2019, 32e jaargang, nummer 93

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Katwoude

**Wonen met een plus voor iedereen
Zorg voor Waterland vertelt....
Meer ook aan bij de Bolder**





Inhoud	
voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
meer ook aan bij de bolder!	5
zorg voor waterland vertelt.....	6
literatuur plus	8
vroeger en nu	11
koninginnesoep	12
straatnamen	13
wonen met een plus voor iedereen!	14
koningsdag 2019 en 5 mei	15
puzzel	16
creatief: voorjaarsbanner	17
worteltjes helpen zien in het donker	18
olifanten vergeten nooit iets	18
vakantiemogelijkheden	19
rabobank clubkas campagne	19
overzicht van activiteiten in swaensborch	19
servicepagina	20
gedicht: de pendule	22

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord

Het is zo grappig: terwijl ik dit stukje schrijf, lijkt het buiten wat het weer betreft wel herfst. Harde wind en regen. Maar als ik naar onze tuin kijk, zie ik vrolijk gele narcissen, de prunus toont haar prachtige bloemen, het speenkruid en de hyacinten staan op punt van bloeien en de krenten-boompjes staan dik in de knop evenals alle andere struiken. Heerlijk, het is toch lente!

Wat kunt u in deze Monnickendam Plus lezen: een stukje over de Mantelzorg, een bijdrage van Zorg voor Waterland vertelt en Linda Henskens schrijft iets over de Bolder. Zoals u weet is die geheel verbouwd en men wil daar weer met vernieuwde kracht en inzet aan de gang. We geven ook een paar vakantietips.

De oplossing van de puzzel uit het vorige blad is: "Is februari te warm, vele planten worden arm." en de gelukkige winnaar is Lida Miedema. Van harte gefeliciteerd en de bloemen komen eraan!

Verder natuurlijk Literatuur, creatief, een recept en nog veel meer. Tot slot wens ik u veel leesplezier en een fijne zomer!

Irma Sprokkreeff

De oplossing van de december-puzzel is:
***"Is februari te warm,
 vele planten worden arm."***



Winnaar:

Lida Miedema

Gefeliciteerd!



Vanuit het bestuur

Het is nu lente. De wintertijd is voorbij. Ik zelf heb maar weinig van de winter gemerkt, niet alleen omdat het geen echt winters weer was (weinig vorstdagen en nauwelijks een keertje sneeuw), maar ook omdat ik al enkele maanden bij mijn jongste zoon aan het klussen ben.

Hij heeft elders een tweekamer-appartement gekocht en wij boden aan om hem te helpen met opknappen van de woning. Dat hebben we geweten!

We stelden een kluslijstje op, maar al gauw bleek dat lijstje zeker niet compleet. De centrale verwarming functioneerde totaal niet. Uiteindelijk hebben we besloten om alle leidingen in zijn huis af te breken, nieuwe radiatoren te plaatsen en dus ook alle leidingen te vervangen.



Een flinke klus voor mijn oudste zoon, in samenwerking met mijn jongste zoon, mijn vrouw en ikzelf. Tussendoor kocht mijn zoon een wasmachine voor in zijn huis en bij het proefdraaien spoot het afvoerwater

tegen de muur. Weer een extra klus om het probleem op te lossen. We hopen dat als u dit leest, langzamerhand de klus (het opknappen van de woning) is geklaard en mijn zoon tevreden in z'n nieuwe woning woont.

Gevoelsmatig hebben we deze keer de wintertijd overgeslagen, ach en dat is achteraf bezien ook wel weer grappig.

Soms maak je jarenlang de vier jaargetijden heel bewust mee, een andere keer sla je bij wijze van spreken een maand of een paar maanden over en zit je zo maar in een ander seizoen.

Ik ben blij dat het nu lente is en we daarvan kunnen genieten. De natuur is prachtig en nodigt uit om regelmatig naar buiten te gaan. Ik hoop dat u in de gelegenheid bent om komende tijd veel buiten te zijn.

De SGOM gaat dit jaar weer een aantal activiteiten organiseren. Op 27 april is het Koningsdag en organiseren we een feestmiddag voor ouderen in Swaensborch (ook mensen die niet in Swaensborch wonen zijn van harte welkom!), waarbij ook ons eigen Zuiderzeekoor optreedt. Op 5 mei Bevrijdingsdag organiseert de SGOM samen met Evean-Swaensborch ook een gezellige middag. De diverse activiteiten vindt u terug in ons blad MonnickendamPlus of In het Waterlands Weekblad. Doe eens mee met een activiteit. Het zal u vast goed doen!

Wim van Luipen
Voorzitter SGOM

Meer ook aan bij De Bolder!

Stichting Sociaal Cultureel Centrum de Bolder (SCC De Bolder) is flink verbouwd zoals zichtbaar bij 't Spil 1 in Monnickendam.



SCC de Bolder is een stichting die voor de inwoners van Gemeente Waterland sociaal cultureel werk verzorgt en daarmee een belangrijke rol in de Waterlandse gemeenschap vervult. Deze rol richt zich op het stimuleren van deelname van diverse doelgroepen aan de samenleving.

Iedereen telt en doet mee. Dat is ons streven. Wij vinden het van groot belang dat er mogelijkheden zijn tot ontmoeting en dat er sociaal culturele activiteiten voor en door Waterlanders tot stand komen. De Bolder organiseert veel activiteiten voor kinderen, volwassenen en senioren. De activiteiten die we voor senioren organiseren

zijn onder andere de open eettafel, waarbij senioren gezellig samen kunnen dineren. Er is een digitaalcafé, waarbij senioren met vragen kunnen komen over het gebruik computer, iPad, smartphone, tablet. Er is een repaircafé waar onder andere senioren naartoe kunnen gaan om iets te laten repareren. Denk hierbij aan elektrische apparaten, maar ook voor het laten repareren van kleding kunt u hier terecht. Er is een groep die wekelijks aan koersbal doet. Bij Gym en Dans Fit 50+ en Zumba Gold kunt u heerlijk bewegen en wordt er afgesloten met een kopje koffie of thee. Ook is er een geheel nieuwe biljarttafel en kunt u gezellig komen biljarten.

De Bolder start straks ook met nieuwe activiteiten. Elke dinsdag en donderdag is er Bolderbakkie, dan bent u welkom en kunt u tegen gereduceerd tarief een kopje koffie of thee met wat lekkers nuttigen in de nieuwe Bolder. Tegelijkertijd is er een inloopspreekuur, waar u op een laagdrempelige manier terecht kunt met al uw hulpvragen. Op de woensdagmiddag komt er een spelletjesmiddag. Kortom genoeg leuke activiteiten om bij aan te meren.

We zijn verder nieuwsgierig waar nog meer behoefte aan is. Heeft u een leuk idee voor een bepaalde activiteit? Laat het ons weten! Ook zijn we op zoek naar vrijwilligers voor verschillende functies. Zou u willen starten met vrijwilligerswerk? Dan horen we dat heel graag. U kunt dit laten weten aan Angela Kroon van SCC de Bolder. U kunt bellen naar 06-28688276 of mailen naar info@debolder.com.

‘Zorg voor Waterland’ vertelt...

Zien eten doet eten.

Eten is iets wat wij als mensen niet alleen moeten doen, maar ook een bezigheid waar we veel plezier uit halen. Het bedenken wat te eten, het koken, tafeldekken en daarna de maaltijd zelf is vaak een sociale gebeurtenis. Gezinnen zien elkaar weer na een lange dag en praten bij aan tafel en later, wanneer de kinderen de deur uit zijn, samen met een goed glas wijn genieten van een heerlijk diner.

Hoe anders wanneer je alleen bent of ziek. De gezelligheid is er niet meer, eten smaakt minder en het wordt meer en meer een moment om tegen op te zien in plaats van naar uit te kijken.

Als wijkverpleegkundigen zien wij veel mensen die ondervoed zijn, wij komen bij de meest kwetsbare mensen, veelal ouderen thuis. Uit onderzoek van Nutricia blijkt dat de grootste groep ondervoede mensen ouderen (65+) zijn die thuiszorg ontvangen, 15-30%, dit tegenover dezelfde groep zonder thuiszorg; 7%.

Men spreekt van ondervoeding wanneer er een onbedoelde gewichtsafname is van meer dan 10% in de laatste 6 maanden of meer dan 5% in de laatste maand. Ook bij een Body Mass Index (BMI) van kleiner dan 18,5 bij 65-plussers, spreekt men van ondervoeding.

Om te bepalen of men ondervoed is gebruiken wij een instrument, de zogenaamde SNAQ-score, hierbij doen we een aantal metingen en stellen we een aantal vragen. Deze screening is belangrijk omdat ondervoeding tot gevolg heeft dat je minder snel

herstelt bij ziekte, een groter risico hebt om te vallen en een verhoogde kans hebt op complicaties als decubitus. Ook een slecht passende gebitsprothese kan bijdragen aan een slechte voedingstoestand, het blijft verstandig om regelmatig een tandarts te bezoeken. Bij ernstige ondervoeding wordt natuurlijk de diëtiste ingeschakeld voor adviezen en eventuele bijvoeding.

Als thuiszorgorganisaties wordt ons regelmatig gevraagd de maaltijd te verzorgen van cliënten. Nu is dit voor ons ingewikkeld om verschillende redenen. In de eerste plaats omdat voor alleen maaltijdverzorging geen indicatie is aan te vragen. De verzekering is van mening dat dit onder de WMO valt en dat dus de gemeente verantwoordelijk is voor de verzorging en vergoeding van maaltijdzorg, de gemeente vindt het op haar beurt lastig om hier praktisch invulling aan te geven. En wij vinden het als verpleegkundigen ook niet primair onze taak om voor maaltijden te zorgen. Eerlijk gezegd vind ik als verpleegkundige dat maaltijdzorg hoort bij de ADL, Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen, hieronder vallen bijvoorbeeld ook wassen, aankleden en toiletgang. Wanneer iemand niet goed eet ontstaan er allerlei andere gezondheidsproblemen, als eerder beschreven en zal iemand dus ook langer (meer) verpleegkundige zorg nodig hebben.

In de praktijk is het zo dat wij als thuiszorg zorgen dat we de maaltijdzorg wegschrijven onder het moment, ‘medicatie verzorgen’ en ‘helpen bij toiletgang’. Wanneer we een van deze handelingen uitvoeren, of ’s morgens al aanwezig zijn om iemand te helpen met wassen en aankleden is een boterham

snel gesmeerd en een maaltijd snel opgewarmd.

Maar hiermee brengen we niet de gezelligheid terug, we warmen een magnetronmaaltijd op, dekken snel de tafel en gaan er weer vandoor, op naar de volgende client. En daar zit je dan, met opgewarmde hap, alleen aan tafel of voor de tv. Geen verleidelijk etensgeuren in huis, niemand om mee te praten.

Om sfeer te creëren zou je zelf kunnen zorgen voor een gezellig tafelkleed, muziekje

in Swaensborch, Samen Eten, om er een aantal te noemen. Een heel aantal cliënten kiest ervoor om dagelijks tussen de middag de warme maaltijd in Swaensborch te nuttigen, aansluitend is er vaak nog een leuke activiteit om aan deel te nemen.

En, wanneer je gezond bent, vraag eens een alleenstaande buur te eten, samen te koken of breng een bord warm eten en blijf even zitten voor een praatje terwijl er gegeten wordt. Organiseer misschien eens een buurtmaaltijd met elkaar.



op de achtergrond, kaarsje aan, lekker een glas wijn of water in een wijnglas, foto's van dierbaren in de buurt. En de maaltijd op een prettige manier op het bord presenteren. Dit draagt allemaal bij aan de beleving en genot van het eten.

Je zou er ook voor kunnen kiezen deel te nemen aan de vele wijkmaaltijden die georganiseerd worden binnen Monnickendam, de lunch van Wonen Plus, de wijkmaaltijd

Bedenk, zien eten, doet eten. En een beetje gezelligheid, warmte en echte aandacht, dat vindt ieder mens fijn.

Marga Koster, wijkverpleegkundige Zorg voor Waterland

Telefoon: 06-10570470

Email: monnickendam@buurtzorgnederland.com

Facebook: Zorg voor Waterland



Literatuur plus

Boeken, Boeken, Boeken...

Het literaire boek (1960-2019)

In het digitale tijdperk waarin wij nu ten goede en ten kwade leven, is iets heel merkwaardigs aan de hand met het literaire boek. Ondanks dat de halve wereld roept, dat er nauwelijks nog literatuur wordt gelezen, is de produktie en de verkoop van het literaire boek (roman, poëzie) in vergelijking met vroeger (=de jaren zestig tot in de jaren tachtig van de vorige eeuw) enorm toegenomen zowel in genres als in oplagen.

Dit toegenomen aanbod bracht vanaf de jaren negentig in literaire kringen een hernieuwde discussie op gang over de vraag wat maakt een roman tot roman en wat maakt een gedicht tot gedicht. Eerdere opvattingen hierover voldeden blijkbaar niet langer.

In mijn opleidingstijd, beginjaren zestig, had je sterk het idee dat wat er aan nieuwe Nederlandse romans en dichtbundels verscheen, te overzien was en dat dit aanbod voor een lezer vrij gemakkelijk was bij te houden. Er was een aantal grote romanciers en een overzichtelijk belangrijke kring van verwante schrijvers eromheen. En voor poëzie gold hetzelfde: een aantal grote dichters met een te overziene belangrijke kring van verwante dichters eromheen. Evenmin kreeg je de indruk dat de eerste druk van een roman, zelfs niet van topschrijvers,

zelden de 10.000 exemplaren oversteeg. Zo'n boek moest het hebben van herdruk op herdruk, gespreid over een flink aantal jaren, om de 100.000 te halen. Kom daar nu eens om. Een eerste druk die nu in no time de 100.000 haalt is niet uitzonderlijk. De eerste druk van Connie Palmen's roman "Jij zegt het" (2015) bedroeg meteen al tienduizenden exemplaren! Van "Grand Hotel Europa" (december 2018) door Ilja Leonard Pfeijffer zijn, nu ik dit schrijf, al 50.000 exemplaren verkocht. En er zou onder het digitale regime nauwelijks nog worden gelezen? Rara, hoe kan dat?



Wordt deze vloed aan boeken onder invloed van intensieve reclamecampagnes gekocht en ongelezen als status in een boekenkast geplaatst met de magische gedachte: 'kijk mij eens wat ik allemaal heb gelezen'? Een humoristische passage in de roman "Het Martyrium" (Die Blendung, 1935) van Elias Canetti (1905-1994) illustreert deze magie. De huishoudster van de hoofdpersoon, pro-

fessor Kien, schrijft op strookjes papier de titels op van de boeken in zijn bibliotheek en maakt die bibliotheek zich eigen door al die strookjes op te bergen in de zak van haar schort! Zij is overigens niet uit op kennis, maar op het huis en het geld van haar professor. De ironie wil echter dat wanneer zij op een dag Kien zijn huis uitgooit, zij hem een tas achterna smijt waarin nu juist al zijn geld zit!

Maar alle gekheid op een stokje: er verschijnen nu zoveel romans en ook dichtbundels dat er voor mijn gevoel niet tegenop valt te lezen. Uit het grote aanbod lijkt een keuze, zelfs voor een doorgewinterde lezer, onvermijdelijk. Maar uit het grote aanbod blijkt volgens mij ook dat er meer wordt gelezen dan men denkt.

Hoe lees je literatuur?

Natuurlijk vraag ik me af of het beperkter aanbod van literatuur in de jaren zestig en zeventig niet een gevolg was van wat leraren en docenten leerling en student voorlegden. Daar is iets voor te zeggen. Leraren kunnen hun leerlingen, zeker zij die hun leraar enthousiast volgen, beïnvloeden in hun keuze van boeken en de wijze waarop deze gelezen worden. Dat ondervond ik zelf in mijn opleidingen en gaf die wijze van lezen, zij het minder strikt, weer door aan mijn leerlingen. Deze leesmethode was erop gericht de interpretatie van een literair werk te baseren op argumenten die enkel en alleen uit de tekst zelf konden worden opgemaakt. Vergelijkingen met de wereld buiten het verhaal telden niet of nauwelijks mee. Indien ze al meetelden, dan moest dat onweerlegbaar uit de tekst zelf blijken.

Herziening van het literaire lezen

Steeds meer werd in het onderwijs deze strikte wijze van lezen losgelaten. Literatuur is weliswaar een verzonnen wereld, maar ze vindt altijd een aanleiding in andere verhalen en in ware gebeurtenissen, al dan niet door de schrijver zelf ervaren. Dat heeft gevolgen voor het lezen. Literatuur heeft van doen met de werkelijkheid waarin wij leven. Lezen en leven zijn onafscheidelijk.

Jan Wolkers (een anekdote)

Rond 1970, werkzaam aan een middelbare school in Amsterdam, behandelde ik in de hoogste klassen het werk van de toen opkomende schrijver Jan Wolkers. Ouders protesteerden tegen de (seksuele) vrijmoedigheid in zijn verhalen. Dat bracht hun kinderen maar van de wijs. Ik verdedigde zijn verhalen door de nadruk te leggen op het verzonnen karakter ervan. Het was fictie en stond buiten de werkelijkheid. Dat klopte natuurlijk niet helemaal. Mijn leerlingen lazen Wolker's werk op een vrijere manier dan mijn leesmethode, die plaats begon te maken voor het lezen van een verhaal als een wereld in woorden die ons ter lering en vermaak een spiegel voorhoudt.





Vervolg Literatuur plus

Ik zou deze roman van Ilja Leonard Pfeijffer een schoolvoorbeeld willen noemen van een roman die ons een spiegel voorhoudt met betrekking tot de toestand waarin het hedendaagse oude Europa verkeert. Ze is één groot museum geworden, overlopen door miljoenen toeristen die haar vergane glorie, gesymboliseerd in een verdwijnend Venetië en andere klassieke steden, bezoeken, waardoor dit ‘Museum Europa’ geheel in verval raakt, indien niet over haar toekomst grondig wordt nagedacht. Symbool is eveneens het eens zo sjieke Grand Hotel Europa, waarin de verteller van het verhaal zich heeft teruggetrokken na zijn scheiding van zijn geliefde Clio, die niet toevallig kunsthistorica is. Ook de partner van de schrijver is kunsthistorica en aan haar, Stella, is de roman opgedragen.

Het is kenmerkend voor het schrijverschap van Pfeijffer dat bij hem (zijn) leven en (zijn) werkelijkheid steeds een suggestief spel met elkaar aangaan. Is de Clio in het verhaal ook de Stella van buiten het verhaal? Is de Ilja in het verhaal ook de Ilja van daarbuiten? Is het verval van Europa in het verhaal ook het dreigend echec van Europa erbuiten? Het ziet er wel naar uit. In ieder geval verkeert onze relatie met het geliefde klassieke Europa als een soort liefdesrelatie in crisis. Die vraagt om een ernstig onderzoek naar de staat en de toekomst van Europa.

Wim Huijskens

Rondvaart door veenweidegebied Waterland

Vorig jaar werd er door het Streekfonds Waterland, Staatsbosbeheer en de SGOM een vaartocht met gids over de binnenwateren bij Monnickendam georganiseerd. Hiervoor was erg veel belangstelling. We willen dat dit jaar weer doen. Wilt u meevaren? In de maand mei komt er een advertentie in het Waterlands Weekblad met alle gegevens die u nodig heeft om u aan te melden.

Uitjes SGOM

De SGOM is van plan een aantal uitjes te organiseren. We willen bijvoorbeeld met de bus een dagje naar het Museum van de 20e Eeuw in Hoorn gaan. Verder staat een wandelmiddag op het programma, een vaartocht met de Marken Expres en een vaartocht door Waterland in samenwerking met het Streekfonds Waterland en Staatsbosbeheer. Deze laatste was vorig jaar een groot succes.

Voor al deze uitjes geldt dat er een advertentie in het Waterlands Weekblad geplaatst wordt. Houdt u dit blad dus goed in de gaten en meldt u aan!



Museum van de 20e Eeuw

Cornelis Johannes Pauël



Ik ben geboren aan de Wittekade in Amsterdam en heb daarna nog op drie andere plekken in Amsterdam gewoond. Mijn vader was hoofdopzichter Bouwkunde in Amsterdam en overtuigd communist. Mijn moeder was huisvrouw. Het was niet een echt

warm gezin. Mijn broer emigreerde later naar Jamaica waar hij al 62 jaar woont. Ik ben er geweest maar vind het daar veel te gevaarlijk. Bij hem is al 48 keer ingebroken. Als kind speelde ik op straat korfbal en gebruikte daarvoor die grote lantaarnpalen als doel. Bij elkaar heb ik 12 jaar op korfbal gezeten en 15 jaar aan judo gedaan. Later was ik ook judoleraar in de Spaarndammerbuurt.

Na de Ambachtsschool en in Leiden de instrumentenschool waar ik een gezeldiploma haalde, ging ik werken bij Fokker in Amsterdam Noord. Toen ik werd opgeroepen voor militaire dienst wilde ik graag bij de luchtmacht afdeling Lua. Omdat dat werd geweigerd schreef ik een brief naar Prins Bernhard omdat hij commissaris bij Fokker was. Prins Bernhard schreef toen naar de kampcommandant dat ik bij die afdeling mocht en ook dat ik briljant was. Ik volgde daarna een radioradarmonteur opleiding in Volkel en werd gepromoveerd tot korporaal. Tijdens mijn dienstdienst ontmoette ik mijn vrouw tijdens een gezamenlijke afspraak

met mijn kameraden en haar vriendinnen. Zij kwamen aanfietsen en ik greep als eerste het stuur van haar fiets en zo begon onze verkering. Na mijn dienstdienst ging ik werken bij het FOM laboratorium in Watergraafsmeer. Daar werkte ik onder de beroemde professor Kistemaker en had daar een goede band mee. Het was verschrikkelijk mooi werk op hoog niveau. In 1974 verhuisden wij naar Monnickendam. Helemaal mijn vrouw en ik toen na 18 jaar getrouwd geweest te zijn gescheiden en is zij met haar nieuwe man naar Australië geëmigreerd. Na de FOM heb ik 15 jaar bij de Universiteit van Amsterdam gewerkt. Een van mijn grootste hobby's is klokken verzamelen. Ik heb bijna 35 jaar op klokkenbeurzen gestaan en struinde in Frankrijk brocante beurzen af. Ook kocht ik elektrische apparaten en knapte die op en verkocht ze dan. Eigenlijk ben ik verslaafd geraakt aan het kopen van van alles. Poppen, klokken en beelden van engelen. Een ramp vind ik al die kringloopwinkels, ook die stalletjes in Overleek. Ik kan er niet voorbijlopen en moet gewoon iets kopen. In 1986 heb ik de kerk van Piet Blom gekocht. Ik heb veel verbouwd en opgeknapt. Het is geweldig om hier te wonen tussen mijn beelden en klokken. Mijn andere grote hobby is mijn koor Zang Edam. Daar zit ik al 30 jaar op. Afgelopen jaar was mijn slechtste jaar op gebied van gezondheid. Ik mediteer elke dag en volg het zandloper dieet. Dat bevalt goed. Ik ben van plan om 120 te worden.

Geertrui Sermon

Koninginnesoep

Een Hollands soepje met kip, room en ei

Nodig:

- 1 ui
- 1 prei
- 250 g winterpeen
- 50 g ongezouten roomboter
- 700 ml kippenbouillon in pot (pot à 350 ml)
- 2 el tarwebloem
- 300 ml kraanwater
- 1 middelgroot ei
- 125 ml verse slagroom

Bereiden

1. Snipper de ui. Was de prei en snijd in ringen. Rasp de peen. Verhit de helft van de boter in een pan. Fruit de ui 3 min. en voeg de prei en de winterpeen toe. Laat 10 min. op laag vuur met de deksel op de pan stoven.



2. Schenk ondertussen de bouillon door een zeef en houd de kip apart. Voeg de bloem toe aan het ui-preimengsel en bak al roerend 3 min. Schenk de bouillon en het water erbij en breng aan de kook. Laat nog 5 min. koken. Pureer de soep met de staafmixer zo glad mogelijk.
3. Splits het ei. Klop het eiwit los met 1 kopje soep. Doe terug in de pan en voeg de rest van de boter en $\frac{1}{2}$ van de slagroom toe. Verwarm, maar breng niet aan de kook.
4. Verdeel de soep over diepe borden en voeg de kip en de rest van de slagroom toe.

Bereidingstip:
Je kunt de soep een paar uur van tevoren bereiden. Verwarm op laag vuur zonder te laten koken.



Straatnamen

De verklaring van straatnamen in Monnickendam.

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



Deze laan is vernoemd naar graaf Willem V van Holland (1330-1389), ook wel bekend als Willem van Beieren. Deze Willem heeft op 24 februari 1356 (dat jaartal wordt nog wel eens in twijfel getrokken met 1355) aan Monnickendam stadsrechten verleend. Daarmee is het een heel belangrijk persoon voor Monnickendam geworden, want stadsrechten leverde toen de nodige welvaart op. Willem nam de titel graaf van Holland en Zeeland over van zijn moeder. Tijdens haar bewind waren er conflicten uitgebroken tussen haar aanhangers en trawanten die op de hand van haar zoon Willem V waren. Die conflicten hebben de geschiedenis gehaald als de Hoekse en Kabeljauwse twisten. Uiteindelijk deed ze afstand van haar macht en werd Willem V ook nog graaf van Henegouwen. Met Willem is het uiteindelijk niet goed afgelopen. Tijdens een feest in 1358 werd hij volgens bronnen uit die tijd plotseling krankzinnig. Het kan ook zijn dat ie gewoon stomdronken was. Maar tijdens een

toespraak stak hij onverwachts een van zijn gezellen dood. Dat gaf grote consternatie natuurlijk. Zijn jongere broer Albrecht van Beieren liet Willem opsluiten in kasteel Le Quesnoy in Henegouwen, waar Willem tot zijn dood in 1389 gevangen zat. Albrecht nam tussentijds de honneurs waar als graaf van Holland en Zeeland. Dat was ten nadele van de Monnickendamse handel, want in 1401 werd in opdracht van Albrecht de monding van de rivier Purmer Ee (het Stinkevuil) tussen Monnickendam en Katwoude afgesloten. Het is maar net hoe je het bekijkt, want anderzijds werd daarmee wel een groot gevaar van dijkdoorbraak voor het achterland bezweerd.

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



Graaf Willem V

Wonen met een plus voor iedereen!

In de Gemeente Waterland wordt er op allerlei vlakken veel georganiseerd voor bewoners, sociaal, actief en creatief, je kunt het zo gek niet bedenken.

Als Consulent van Wonen Plus houd ik mij bezig met het organiseren van informatieve bijeenkomsten en activiteiten voor mantelzorgers en in het kader van eenzaamheid. Maar ook met het bieden van praktische hulp. Zodat u prettig in uw huis en gemeente kunt blijven wonen. Ook als u niet meer zo goed ter been bent en een extra paar handen kunt gebruiken. Wonen met een plus dus voor iedereen!

De afgelopen weken ben ik vaak op huisbezoek geweest en heb ik verschillende bewoners hulp en ondersteuning kunnen bieden met behulp van onze vrijwilligers. We hebben het daar druk mee en het is dankbaar werk. Want het is fijn om te zien als mensen voor elkaar klaar staan en elkaar weer op weg kunnen helpen.

Laatst werd ik gebeld door een mantelzorgster van haar ouders. Haar ouders waren beiden gelijktijdig in verschillende ziekenhuizen opgenomen, de dochter reed van ziekenhuis naar ziekenhuis op bezoek. De dochter liep op haar tenen door het al langdurig ondersteunen van haar ouders, de doktersafspraken, de ziekenhuisbezoeken en alles wat geregeld moest worden voor thuiskomst van haar ouders. Maar ook had ze haar eigen gezin met kinderen, huishouden en werk. Het ging niet meer en ze liep over. Ik heb direct voor de volgende dag een afspraak gemaakt. Binnen 1 week

hebben wij de weekboodschappen overgenomen, de tuin is gesnoeid, een chauffeur voor controle afspraken bij de doktoren is ingezet en er is respijtzorg geleverd toen vader als eerste uit het ziekenhuis kwam en dochter aan het werk was. Er is een stuk ontzorgd en uit handen genomen zodat er geconcentreerd kan worden op herstel van de ouders.

Om u verder een klein voorbeeld te geven van wat onze vrijwilligers bijvoorbeeld de afgelopen weken hebben gedaan: Onze vrijwilligers hebben gesnoeid en geschoffeld in tuinen, zieken naar het ziekenhuis vervoerd en zijn meegegaan op doktersbezoek. Er zijn vriendschappelijke huisbezoeken afgelegd, koffie gedronken samen, gewandeld, boeken voorgelezen. Planken opgehangen, lampen gerepareerd, lekkende kranen hersteld, tuintegels verhoogd, boodschappen thuisbezorgd tot in de koelkast, mantelzorgers ontlast met respijtzorg, ondersteuning bij administratie geboden, vervoer verzorgt naar het graf voor achtergebleven partners.



Koningsdag en 5 mei

Zoals elk jaar verzorgt de SGOM ook dit jaar weer feestelijke middag met bingo en broodmaaltijd

De koningsmiddag is op 27 april in Swaensborch.



De kosten voor deze middag zijn €7,- Mochten er nog kaarten zijn, dan zijn ze te koop bij:

- Nimo Boek Kerkstraat 53
- Middelpunt zorgcentrum Swaensborch
- Primera, 't Spil.

Wilt u opgehaald worden dan kunt u contact opnemen met mevr. Ton Louwers, tel: 653396.

Op 5 mei is er een feestmiddag met een muzikaal optreden in Swaensborch. De kosten voor deze middag zijn €5,- Voor kaartverkoop kunt u terecht op bovenstaande adressen.

Ook voor deze middag kunt u, als het nodig is, opgehaald worden.

De hulp aanvragen zijn heel divers, dat is wat ons vak ook zo mooi maakt. Wat niet divers is, zijn de mensen. Want in de vraag naar hulp, de behoefte naar een oor, een arm om ons heen, zijn we allemaal universeel. Daar staan wij als WonenPlus waar mogelijk voor u klaar.

Niemand kan het helemaal alleen. We belanden allemaal wel eens in een fase waarin je er moet zijn voor elkaar. Iedereen moet op zijn of haar manier kunnen meedoen en bijdragen aan de maatschappij. WonenPlus helpt daarbij!

Wilt u abonnee worden? U bent van harte welkom voor een informatief gesprek! Of wilt u ook als vrijwilliger een bijdrage leveren? Wij kunnen werkelijk alle hulp gebruiken! Ook stagiaires zijn van harte welkom, kom eens langs voor een vrijblijvend gesprek!

Neem contact op met het servicepunt van RSWP Waterland 0299-650480 of kijk eens op www.rswp.eu voor ons dienstenaanbod en vrijwilligersvacatures. Met vriendelijke groet,

Caroline de Graaf
Consulent Waterland RSWP
T : 0299-650480
M: info@rswp.eu
www.rswp.eu en op facebook

Kruiswoordfilippine verticaal

- | | | |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 1 militair | 10 bergtop | 19 haargroei op de kin |
| 2 zitbad | 11 hard gesteente | 20 bewoner van het Midden-Oosten |
| 3 standaardsalaris | 12 portemonnee | 21 meubelstuk |
| 4 compleet | 13 gelaten | 22 gelijkmatig |
| 5 grote rommel | 14 juridische terminologie | 23 Europese taal |
| 6 rusteloosheid | 15 het dubbele | 24 gevuld door personen |
| 7 insecteneter | 16 minder lang maken | 25 sportman |
| 8 een bezoek brengen | 17 hijstoestel | |
| 9 glanzend metaal | 18 abonnee van een tijdschrift | |

1		17	16	24	6		17	19	5		17			5	12	
2		7	1	5		14	22	5			13		13	10	11	
3		26	2		21		8	15	13		15		19	20	23	
4	19	2		13	26			7	16	16		20	12	13	24	8
5		5	15		13	5	8		2	24		17	7		13	
6	21	3	16	24	1			4	18		17	14	5	22	24	
7	9	7	5	6	5	3	5	16			19			25	22	4
8		17	14	21	17		24	18	20		27	10		7	17	
9			27	2	20	9	21		27	2	3			25		13
10		7	15		22		16	26		7		15	27		3	16
11	16	6	10	18	7	24		23		20	15	9		17	18	
12	16	24		28			7	23	24		24		17	14	15	13
13			22			13	15	8	28	25			11	13	15	6
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 inleveren bij het secretariaat: Ossenvenne 4, 1141RS te Monnickendam



Creatief

Voorjaarsdecoratie

U heeft nodig:

- 4 Latjes van ± 30 cm
- Vierkant stukje gaas van ± 30x30cm
- Dun ijzerdraad
- Plukje mos
- Wat raffia of lint
- Groen, bijv. klimop en conifeer
- Evt. Vogeltjes en eitjes



Bevestig de latjes aan elkaar zodat een vierkant raam ontstaat.
 Maak het gaas er aan vast met spijkertjes of een nieter.
 Daarna maakt u het mos onderin de hoek van het raamwerk op een paar punten vast met wat ijzerdraad.
 Maak van het groen een bosje en bevestig het bovenin.
 Steek het bosje raffia door het gaas bovenin de hoek en maak een lus, met erop een strik, zodat u het op kunt hangen.
 Als laatste steekt u de vogeltjes en de eitjes door het mos.

Veel succes.
 Dina de Vries

Worteltjes helpen zien in het donker



Worteltjes bevatten een stof, genaamd carotine, die door het lichaam wordt omgezet in vitamine A. Deze vitamine A helpt op zijn beurt bij het vormen van rodopsine of gezichtspurper, een pigment in het netvlies van de ogen dat onmisbaar is om bij weinig licht goed te kunnen zien (bij totale duisternis kan niemand iets zien). In de Tweede Wereldoorlog werden piloten aangemoedigd om veel worteltjes te eten, wat naar men dacht hun gezichtsvermogen bij nachtvluchten zou verbeteren. Dat zou alleen zin hebben als ze aan een gebrek aan vitamine A zouden lijden, maar dan waren ze vermoedelijk al eerder afgekeurd. Wie een normaal dieet met melk, boter en verse groenten gebruikt, krijgt voldoende vitamine A in zijn lichaam. Zelfs 24 uur per dag worteltjes eten brengt dan geen enkele verbetering in het nachtzien.

Uit: Feit of fabel

Olifanten vergeten nooit iets

Er zit blijkbaar toch wel iets waars in het geloof dat olifanten nooit iets vergeten. Professor B. Rensch van de universiteit van Munster heeft bij een experiment aangetoond dat een olifant zich zelfs na een tussenpoos van een jaar nog een aantal proeven met een nauwkeurigheid van 73-100 percent kon herinneren. Het experiment waarbij de olifant werd geleerd bepaalde symbolen in verband te brengen met het krijgen van voedsel, toonde aan dat olifanten dan wel weinig intelligente en traag lerende dieren mogen zijn, maar dat ze iets dat ze eenmaal door hebben heel lang kunnen onthouden. Er is echter geen enkele grond om te geloven dat olifanten bang zijn voor muizen.

Uit: Feit of fabel.



Vakantiemogelijkheden



Nu de SGOM geen ouderenvakantie meer organiseert, willen wij u wijzen op alternatieven zoals:

- Allegoedsvakanties telefoon 0318-485183 of via internet: www.allegoedsvakanties.nl.
- Vakanties van de Zonnebloem.
- Vakanties in het Hof van Putten telefoon 0341-461850
- www.60plusendus.nl. (natuur) belevenissen, dagtrips en reizen
- www.60plusreizen.nl.

Deze vakanties kunt u zelf regelen. Wij wensen u een goede zomer.

Rabobank Clubkas Campagne

De Rabobank Clubkas Campagne gaat weer van start. De Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam (SGOM) heeft zich aangemeld. Nu hopen wij dat iedereen die lid is van de Rabobank straks gaat stemmen op onze inschrijving. De stemperiode is van 23 april t/m 14 mei.

Overzicht van activiteiten in Swaensborch

Deze activiteiten zijn toegankelijk voor iedereen, ook voor mensen van buiten Swaensborch

- Maandag
14.00 uur: Handwerken spelletjes (klaverjassen of rummi-kuppen). Men betaalt een kleine bijdrage voor koffie en materialen.
- Dinsdag
14.30 uur: Wisselende activiteit, vermeld in de evenementenkalender van Stichting Promotie Waterland, vanaf € 3,50.
- Donderdagochtend
09.30 uur: Meer Bewegen voor Ouderen. € 3,50 per keer incl. koffie.
10.00 uur: Handwerken; men betaalt de materiaalkosten.
- Donderdagmiddag (SGOM):
14-15.30 uur Creatief. Deelname €2,00.
14.00 uur. Spelletjes, o.a. rummikub en klaverjassen. Deelname 50 cent. Deze activiteiten zijn inclusief koffie of thee.
- Vrijdag
10.30 uur: Koersbal, gratis (SGOM).
14.30 uur: Zingen met de Swaentjes. Gratis; men betaalt eventuele consumpties.

Tweede zondag in de maand:
Zomipo. Optreden 14.30 uur. € 6,50 entree, incl. consumpties.

Maandag, woensdag en donderdag:
vanaf 13.00 uur biljartclub. € 35,00 voor een half jaar inclusief koffie/thee.

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.

De Pendule

*Tik, tik, tak, zegt de pendule,
'k voel me zwak, zegt de pendule,
ik ben bijna van echt goud,
maar ook zoveel eeuwen oud.*

*Ik ben oud en ziek geworden
en dus echt antiek geworden.
ik loop uren achter, maar
niemand kijkt daar werkelijk naar.*

*Vroeger zag ik kaarslicht glanzen,
mooie dames deftig dansen
met een generaal of vorst
tien medailles op hun borst.*

*Vroeger tikte ik de uren
van een maaltijd die kon duren
— vol muziek en praal en pracht —
van de middag tot de nacht.*

*Maar nu sta ik hier maar zo
in een luxe hungalow
naast een klok die nooit eens slaat
omdat hij elektrisch gaat.*

*En ik zucht tiktik, taktak,
En ik voel me ziek en zwak
En zelfs dubbel zwak en ziek
Als men zegt: "Die 's ècht antiek!"*

Hans Andreus

Uit "Waarom, daarom", 1967

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



Foto's achterzijde: lentesfeer in Monnickendam

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

Medewerkers:
Geertrui Sermon
Wim Huijskens
Nard Jansen

Tekeningen:
Johan Horjus

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

Voor vragen over het werk van de
SGOM kunt u contact opnemen met
het secretariaat:
Tel: 0299-651965
e-mail: irmahillenius@quicknet.nl

Website: www.sgom.nl
Facebookpagina



Stichting Gecoördineerd

Ouderenwerk Monnickendam