



April 2020, 33e jaargang, nummer 96

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Pampus
Katwoude

**Voor Pampus
Literatuur Plus
Vallen en Opstaan**





Narcissen in Monnickendam

Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
voor pampus	5
extra puzzel: zweeds	6
voor u gezien	7
literatuur plus	8
column ate vegter	10
tips	11
kbo in monnickendam	12
privacy-protocol	12
straatnamen	13
veel leuker dan vallen en opstaan: staand opvallen	14
goed schoonmaken is handige work-out	15
puzzel: vaderlandse geschiedenis	16
creatief	17
pinksterbollen	18
het verlengen van uw rijbewijs	19
servicepagina	20
gedicht: vrijheid	22

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon

Voorwoord

Naar buiten kijkend zie ik een strak blauwe lucht en staan alle voorjaarsbloemen volop in bloei. De meeste mensen zitten nu binnen vanwege het Coronavirus; de situatie is ernstig en onwettelijk. Ik hoop dat deze zware periode snel voorbij is of dat het eind in zicht is zonder te veel verdriet en ellende. Dit keer schrijf ik als nieuwbakken lid van het redactieteam. De laatste jaren werkt de SGOM steeds vaker en hechter samen met collega instellingen en vragen hen om een verhaal of stuk aan te leveren over hun werk. Daar wordt graag gehoor aangegeven en zo leest u in elke editie van ons blad over het werk van bijvoorbeeld de wijkverpleegkundigen, De Bolder etc. Dit keer heeft de KBO (Katholieke Bond van Ouderen) afdeling Monnickendam een verhaal naar ons opgestuurd over hun geschiedenis en hun activiteiten.

Herinnert u zich ons Herfstblad nog? Twee mensen waren een hele dag in de Opstandingskerk bezig met kopiëren en een dag later werden de pagina's door een heel team bij elkaar geraapt en geniet, daarna verdeeld en bezorgd. Monnickendam Plus is nu een moderne glossy met prachtige kleurenfoto's en kant en klaar aangeleverd door de drukker. Ook de SGOM gaat mee met de tijd en past zich aan waar dat moet.

In deze editie proberen wij door het wegvallen van alle activiteiten u te voorzien van tips, interessante weetjes, gedichten en verhalen om u wat op te vrolijken. Heeft u als lezer ideeën of een verhaal dat interessant is om geplaatst te worden dan mag u dat altijd

aan ons doorgeven. Wij wensen iedereen sterkte voor de komende weken. De oplossing van de puzzel uit onze decembereditie is: "Fijne pels aan het wild, winter mild". Uit de goede oplossingen trokken we de naam van dhr./mw. Socorro Begazo. Gefeliciteerd, de bloemen zijn voor u!

Veel plezier bij het lezen.

*Kou en regen, gladde wegen.
Sneuwklokjes voorzichtig kijkend.
Blauwe lucht.
Takken vol knoppen, vogels die vrolijk zingen.
De lente gaat beginnen.*

Geertrui Sermon

De oplossing van de december-puzzel is:
***"Fijne pels aan het wild,
winter mild"***



Winnaar:

dhr./mw. Socorro Begazo
Gefeliciteerd!

Vanuit het bestuur

We leven momenteel in een vreemde periode, feitelijk een wereldvreemde periode. Het coronavirus heeft wereldwijd om zich heen geslagen. Laten we hopen dat deze tijd van onzekerheid niet te lang zal duren.

Op 23 maart jl. heeft het Kabinet de maatregelen in de strijd tegen het coronavirus verscherpt. We mogen nog wel naar buiten om een frisse neus te halen (maar niet als je verkouden bent of koorts hebt), met niet meer dan 2 personen en minimaal 1,5 meter afstand houden van anderen. Geadviseerd wordt om zo veel mogelijk thuis te blijven en het doen van boodschappen te beperken (dus niet elke dag een boodschap gaan doen, maar bijvoorbeeld 1x in de week). Alle bijeenkomsten en evenementen zijn tot 1 juni verboden. Dit jaar gaan daarom onze SGOM-activiteiten op Koningsdag en Bevrijdingsdag niet door.

Gelukkig zijn er veel creatievelingen onder ons. De kinderen zijn actief bezig op internet. Zo vroeg een leerkracht aan zijn klas om allemaal hun huisdier aan elkaar te laten zien, met als gevolg dat mijn buurjongen z'n kip op schoot had genomen om het dier aan z'n klasgenootjes te tonen. Iedereen die dit zag, moest er om lachen, dus missie geslaagd. Zelf kreeg ik dezer dagen een briefje in de bus van burens die aanboden om ons te helpen (bijvoorbeeld met boodschappen) als dat nodig is. Dat is sociaal bezig zijn en hartverwarmend!



Op het moment dat ik dit schrijf, is nog niet bekend of het heersende coronavirus op redelijk korte termijn tot stilstand gebracht kan worden. Het zou geweldig zijn als dit gauw lukt.

Ik hoop van harte dat het virus u niet treft en u zo veel mogelijk kunt genieten van de mooie natuur in de lente en zomer. Heeft u of uw naaste wel met het virus te maken, dan wens ik u heel veel sterkte. Zie in deze periode naar elkaar om. Dat kan via internet (Whatsapp, skype of de mail) of gewoon via de telefoon. Zeker nu veel ouderen onder ons het huis niet uitkomen, is het hebben van contact erg belangrijk, bijvoorbeeld door hem of haar dagelijks even op te bellen.

Wim van Luipen
Voorzitter SGOM

Voor Pampus

Lang geleden kwam ik als klein kind vaak met mijn ouders op forteiland Pampus. Op vrijdagavond voeren wij met onze tjalk van onze ligplaats aan de Landsmeerderdijk naar Schellingwoude waar mijn vader verse spiering kocht bij een visserman. Daarna zeilden wij dan naar Pampus waar wij op de kant de spiering op een vuurtje bakten en lekker oppeuzelden.

Ik zwierf overdag vaak in mijn eentje door het verloederde fort, terwijl mijn zussen en broers zwommen of ook op avontuur waren. In de donkere gangen moest je oppassen omdat er veel grote gaten in de betonnen vloer waren. Deze gangen stonden deels onder water. Prachtig om te zien waren de stalagmieten en stalactieten die aan de plafonds hingen. Alles geheimzinnig en spannend.

De keer dat mijn broer boven in een geschutskoepel was geklommen en zich verstopte tot ik beneden onder hem langs kwam lopen en hij liggend op zijn buik mij snel naar boven trok. Dat zal ik nooit vergeten. Ik gilte alle dwalende geesten uit het verleden daar bij elkaar.

Toen onze burens ons afgelopen herfst uitnodigden omdat zij twee extra kaartjes hadden voor Pampus, zei ik meteen enthousiast: "ja, graag".

Nadat wij de auto in Muiden geparkeerd hadden liepen wij naar de haven waar een boot ons naar het eiland bracht. Daar werden we opgewacht door een gids die het een en ander vertelde. We konden mee met een rondleiding of zelf aan de wandel. Wij kozen voor het zelf dwalen over het fort. Wat een

verschil met vroeger. Het fort is voor het grootste gedeelte zorgvuldig gerestaureerd en toch heeft het nog de avontuurlijke sfeer van vroeger. De gang waar ik zo bang was, was nog precies hetzelfde. Alleen was over het water een rooster gelegd zodat je over het water liep in plaats van erdoor. Ik keek omhoog of misschien mijn broer daar nog op zijn buik lag om mij te laten schrikken. Telkens kwamen er bij het bekijken van een koepel of een andere ruimte de herinneringen terug. Er was in elk vertrek wel een activiteit. We bekeken lichtshows, de slaapvertrekken, de morsekamer, maakten een virtuele tocht met een 4D luchtballon waarbij je staande in een mand over Nederland vloog en een frisse bries met waterdruppels over je heen waaide.



We klauterden omhoog naar geschutskoepels om uiteindelijk in het restaurant te belanden voor een lekkere kop chocolademelk. Het was voor mij een reis door het verleden die zeker voor herhaling vatbaar is.

Geertrui Sermon

Extra puzzel: Zweeds

actief type	↙		↙		↙		↙		↙	
deel van Nederland		onder (Latijn)		middel om melk stijf te maken	schuifbak		verschil		lichtbundel	
↙		▼			beroep				noordoost	↙
euro	▶			en dergelijke	▶		vod	▶		
levenloos				zijns inziens			hoofdstad van Peru			
				▼			▼		elektrische eenheid van vermogen	
gehalmd gewas		fout	▶			Am. Staat	▶			
		rookgerei				proef-bandje				
↙		▼		admini-stratie	▶			aluminium	▶	
				dampend				volk		
bevroren condens	onder-officier	▶		▼				▼		negatief geladen deeltje
	medicijn									
↙	▼						onheils-godin	▶		▼
							stekken			
noot	▶		haar-knoedel	▶			▼			sofa
frituur-product			over							
↙			▼			Franse badplaats	▶			▼
						begin				
bij de tijd		voor-voegsel	▶		biefstuk	▶	▼			
		veldverblijf			uitroep					
↙		▼			▼			Nieuwe Testament gepensi-oneerd	▶	
								▼		
via	▶			bergloods	▶					
				aan de						
te vorderen	▶			▼				doping	▶	
immer										
↙					tikken	▶				

Voor u gezien

Deze keer waren we in het Van Gogh-museum om de tentoonstelling *In the Picture* te bekijken. Het is een mooie tentoonstelling van kunstenaarsportretten uit de periode 1850-1920. Natuurlijk veel zelfportretten van Van Gogh, maar ook van Paul Cezanne, Edvard Munch en Gustave Courbet. Bekende, maar ook minder bekende werken.



Vincent van Gogh

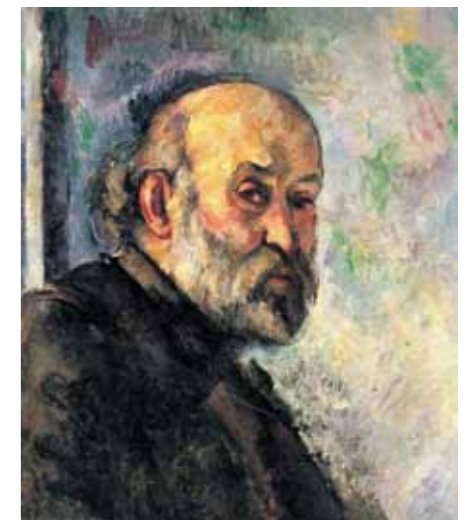


Gustave Courbet

In de 19de eeuw werd de mens achter de kunstwerken steeds belangrijker en daardoor groeide de populariteit van het zelfportret. Deze tentoonstelling laat zien hoe de kunstenaars zichzelf graag zagen. Je ziet de kunstenaar als vrijgevochten genie, als societyfiguur in nette kleding en met fraaie krulsnorren. Of, zoals bij Van Gogh, de kunstenaar als gekweld mens die het leed van de wereld op zijn schouders lijkt te dragen.

Naast de zelfportretten zijn op de tentoonstelling ook portretten die schilders van hun kunstenaarsvrienden maakten als een erbetoon aan hun vriendschap, bewondering, maar ook rivaliteit. Bekend is de vriendschap tussen Van Gogh en Gauguin die uitliep op grote onenigheid. Ik vond het een boeiende, mooi ingerichte tentoonstelling met overbekende en verrassend onbekende schilderijen. Helaas is het museum nu, evenals alle musea, i.v.m. het Coronavirus gesloten.

Paul Cézanne





Literatuur plus

Kijk! De lente! (en nog wat)

Onder invloed van mijn leraar Nederlands, die mij belangstelling voor de dichtkunst wist bij te brengen, kocht ik rond mijn zestiende/zeventiende jaar, met geld van vakantiebaantjes, mijn eerste dichtbundels, en meteen maar het allermooiste van die dagen, ook al begreep ik er niet veel van en toonde mijn leraar zich niet onverdeeld gelukkig met mijn keuzes. Zijn voorkeur ging naar oudere dichters uit, die ik overigens, dankzij zijn toelichtingen, prachtig vond en eerlijk gezegd ook beter begreep dan mijn aan de weg timmerende moderneren. De overmoedige scholier begreep minder dan hij voorgaf te begrijpen van ‘revolutionairen’: “er is een lyriek die wij afschaffen”!

Wat ik pas veel later begon in te zien, was dat een gedicht tweeledig gelezen en voorgedragen kon worden: als een tekst zonder strikte maar wel met globale aandacht voor de betekenis van de woorden of als een tekststraadse, als woorden waarvan de betekenis om een ultieme ontraadseling vraagt. Een combinatie van beide brengt het gedicht voort zoals het behoort te zijn en daardoor onderscheidt het zich van het prozaverhaal.

Zo dacht ik, zo denk ik, van die ‘poëtische’ generatie ben ik, die, geboren tussen 1940 en 1955, de lagere school en daarna hogere opleidingen bezocht tussen 1952 en 1970 en die vertrouwd raakte met een dichtkunst, gestoeld op algemeen gekende zinsbouw,

op de taal van de beeldspraak, ook wel metafoor genoemd, en op het vloeiend betekenisvol samengaan van dit taalverband. Ik denk dat de lezers van deze rubriek vrijwel allemaal een vorm van hogere opleiding hebben genoten en zo’n verband tussen woorden, beeldspraak en klanken (indien voorgedragen) kunnen herkennen. Lees en kijk maar met mij mee naar een gedicht dat een voorbeeld is van betekenisvol samengaan van herkenbare zinnen en beeldspraak. Het gedicht is zelfs tweemaal, april 2011 en april 2012, door de redactie in dit blad geplaatst. Het is van Marjoleine de Vos (1957) en staat in de bundel “Kat van sneeuw” (2003)

Zie de lente

*Barst plots in sneeuw de helleborus open
trompettert leven en knalt geel forsythia.
Guur waait de lente weg de stille winter
dun hoog licht verdrijft behaaglijk vuur.
Ineens moet alles uit zijn grond of tak
in bermen joelen paardebloemen
de kromme wilg rilt in zijn lichte groen.
Daar staan wij ook, naakt en koud met
bloesem
in grijzig haar en willen warm en wild
en dat we houden van die schrille kleuren
van elkaar.*

Beeldspraak

Even voor de goede orde: wat is beeldspraak? Het zijn woorden, uitdrukkingen, zinnen of volledige gedichten waarin ongelijksoortige zaken met elkaar worden vergeleken of ineengevoegd. Dat kan bij de lezer of luisteraar een ongemakkelijk of vanzelfsprekend effect teweegbrengen; vanzelfsprekend als de vergelijking in het dagelijks taalgebruik is ingeburgerd (niemand die iemand toeschreeuwt dat hij naar de hel



kan lopen, bedoelt dat letterlijk maar wenst hem of haar iets ergs toe) en bevreemdend als het om een nieuwe nooit eerder gehoorde vergelijking gaat, waar veel dichters een handje van hebben. Ook Marjoleine de Vos barst in de eerste twee regels van haar gedicht los in een bevreemdende vergelijking. Wat zou ze toch bedoelen met die beeldspraak?

Leeswijze

Dit gedicht laat zich heel toegankelijk lezen als een natuurgedicht. Het is winter en geen lente, maar ook een winter op het randje en een zweem van lente komt op. Het is een natuurverschijnsel dat tussen twee seizoenen in zit. Het is nog steeds bitter koud en het sneeuwt een beetje, ook al bloeit de forsythia. En daar, in die weersomstandigheid, staan “wij” ook te rillen en tot op het bot te verkleumen, maar plots, als in een flits, zien “wij” voor ons geestesoog de lente losbarsten. “Ineens moet alles uit zijn grond of tak”. Ondanks het gure winterse weer steekt een hevig verlangen naar de lente op! Zie dat! wordt ons lezers aanbevolen in de titel van het gedicht. Wat? Dat winter verdwijnend en lente op komst is. Maar waar staan “wij” precies te rillen van de kou, “met bloesem/in grijzig haar”, dus van een bepaalde leeftijd met sneeuwvlok-

ken of neerdwarrelende witte bloemblaadjes in het haar? Dat moet op een parkachtige plek zijn in een landschapelijke, winterse, doodse omgeving waar we te midden van kale bomen in de winter bloeiende helleborus en zeer vroeg knalgeel bloeiende forsythia’s kunnen zien. We lijken wel op een begraaf-

plaats te staan om een dode de laatste eer te bewijzen, maar horen ook plots getoeter en schoten van jagers: “trompettert leven en knalt geel forsythia”. Zie dat ook in! roept de titel. Wat? Dat we naast lente en leven hier ook de dood staan te gedenken. Dat wij, nabestaanden, niet meer zo piep, tussen dood en leven in staan en dat we, ondanks deze schrille tegenstelling, niettemin “warm en wild” nog van het leven en van elkaar willen houden.

Winter en lente worden met dood en leven vergeleken. Ze horen onafscheidelijk bij elkaar. Geen leven zonder dood, geen dood zonder leven. Het gedicht houdt ons lezers deze allegorische spiegel voor. Of we nu 25-, 65- of 80-jarige lezers zijn, we staan allemaal tussen leven en dood in. In deze allegorie bestaan er geen generatieverschillen, al zal de Generatie Y, geboren tussen 1985 en 2000, een andere kijk op winter en lente, op leven en dood hebben dan de Generatie Babyboomers, geboren tussen 1940 en 1955 of de Generatie X, geboren tussen 1965 en 1980. Om van de Generatie Z, die nu schijnt op te komen, maar te zwijgen. In dit opzicht zijn we allemaal aan elkaar gelijk.

Wim Huijskens



Column

Houd afstand



Gisteren heb ik mijn agenda leeggemaakt. Dat was nog niet zo ingewikkeld. Ons tripje naar Londen in mei gaat niet door. Het feest voor de verjaardag van mijn zus gaat niet door. De afspraak met die leuke oud-collega gaat niet door en zo gaat alles in de komende weken niet door, behalve mijn afspraken in het ziekenhuis, hoop ik.

Naast teleurstelling voel ik ook opluchting: wat een leegte en wat een rust. Ik hoef helemaal nergens heen. Alleen af en toe naar de supermarkt. Valt het je op hoe verschillend de supermarkten beschermende maatregelen hebben genomen voor hun personeel en hun klanten? Bij de een ziet het er strak uit en bij de ander lijkt het toch een beetje op een verregende kampeervakantie.

De komende tijd zal rustig worden. De thuiswerkbegeleiding van mijn dochter vraagt ook wat tijd en ik wil elke dag een flink stuk lopen, maar dan is er nog genoeg tijd over om niks te doen en wat te lezen. Misschien vindt niet iedereen het fijn om verplicht thuis te zijn, ik heb er weinig moeite mee. Ik begrijp heel goed dat het voor veel werkende mensen een drama is en het is ook goed dat zij zoveel mogelijk ondersteund worden, maar voor mij is de rust en het gebrek aan avontuur precies goed. Het idee is dat je thuis niet besmet kan worden, dat is een veilig idee. Je kan natuurlijk struikelen en vallen en zo, maar besmetting zit er niet in zolang er geen anderen in de buurt zijn. Dat geeft ontspanning en vertrouwen in een goede afloop. Ik kijk af en toe naar het nieuws en voel mij zeer bezorgd over de komende ontwikkelingen maar zolang je afstand houdt bescherm je jezelf en anderen. Dat is belangrijk, ook als je moet werken.

Houd afstand. Vroeger stond het nog wel eens achterop een auto, maar nu hoor je het overal. Afstand spaart levens. Omhelzen doen we daarna wel weer.

Ate Vegter



Tips - digitaal

Contact via computer, tablet of smartphone

Nu u tijdens de Coronacrisis thuis bent, is het fijn als u op afstand toch contact kunt houden met familie, vrienden en kennissen. Hiervoor kunt u de computer, tablet of smartphone gebruiken. Hiervoor heeft u wel een internetverbinding (wifi) nodig.

WhatsApp

Heeft u een smartphone met WhatsApp dan kunt u met WhatsApp ook een videogesprek voeren. Ga daarvoor naar een gesprek. Tik op het plaatje van de filmcamera naast de naam van degene die u wilt spreken. Als hij of zij opneemt, kunt u elkaar zien terwijl u met elkaar praat.

Facebook

Via Facebook kunt u uw vrienden en familieleden volgen en berichten lezen en filmpjes zien. U kunt ook een privébericht sturen. Ook kunt u een videogesprek voeren. Berichten sturen en praten via Facebook kan zowel met de computer als met de tablet of smartphone. Heeft u nog weinig ervaring met Facebook? Lees dan eerst op de website van SeniorWeb hoe dit moet.

Skype

Skype is een populair programma om te (video)bellen via internet. Het werkt op computers, mobieltjes en tablets. Ga je skypen met een pc? Dan heb je een webcam nodig. Download Skype en volg de stappen in het installatieprogramma.

Luister een boek en leren

Kunt u niet naar de bibliotheek om een boek te halen? Probeer dan eens een luisterboek. U heeft daarvoor de app van de bibliotheek nodig op uw smartphone of tablet. Daarin kunt u kiezen uit 3600 luisterboeken, die u met uw telefoon of tablet kunt beluisteren. <https://www.onlinebibliotheek.nl/home.html>

Op Seniorenweb staan verschillende cursussen die u kunt volgen:

seniorweb.nl/cursussen/onlinecursussen/ (handig voor digitale cursussen)

Hulp of een luisterend oor nodig

Neem contact op met de Luisterlijn via 0900-0767. Mensen kunnen hier terecht voor een gewoon kletspraatje of een goed gesprek.

Of gebruik Corona Quarantaine Contact. De omroepen KRO-NCRV brengen mensen in contact via Corona Quarantaine Contact. Op de actiepagina (www.kro-ncrv.nl/corona) kunnen mensen aangeven gebeld te willen worden.

De Zilverlijn

De Zilverlijn is een speciale belservice voor ouderen (www.ouderenfonds.nl/aanmeldenzilverlijn). Professionele vrijwilligers bellen regelmatig en bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. Tel: 088-344 2000.



Straatnamen

KBO in Monnickendam

De KBO-afdeling Monnickendam (Katholieke Bond van Ouderen) werd in mei 1997 door de heren L. Oud, H. Rood en M. Tessel opgericht. Na de eerste jaarvergadering oktober 1997 werd dit dagelijks bestuur uitgebreid met de heer Th. Borst en mevrouw T. Zuidervaart. In oktober 1998 nam mevrouw J. Wolff-Buis het voorzitterschap van de heer Tessel over. Omdat er in Monnickendam geen ouderen organisaties waren, was iedereen bij de KBO van harte welkom, ongeacht welke gezindte.

Inmiddels zijn sinds 2019 de KBO en PCOB (Protestants Christelijke Ouderenbond) gaan samenwerken waardoor bijna 500.000 senioren worden vertegenwoordigd. Alle 60 KBO-afdelingen in Noord-Holland zijn zelfstandige verenigingen geworden. De 227 leden zijn lid van de KBO Seniorenvereniging Monnickendam e.o. en de vereniging is lid van de Unie KBO.

10 Keer per jaar ontvangen de leden het Magazine KBO-PCOB. In het voor- en najaar wordt er een reisje georganiseerd waarbij doorgaans 50 á 60 leden aan deelnemen.



Er worden meerdere keren per jaar themamiddagen gehouden in het RK Clubhuis aan het Noordeinde. Verschillende sprekers vertellen over boeiende onderwerpen zoals een notaris over het levenstestament, ambassadeurs van Blinde Geleide Honden, Alzheimer, Parkinson, Babeltruc, etc. Leden kunnen ook een beroep doen op een HUBA (hulp bij belastingaangifte).

Rijbewijsverlenging wordt tegen gereduceerd tarief verzorgd.

Daarnaast zijn er ook gezellige middagen (met goochelaar, quizen voor 65+, zang, verloting) en sinds 3 jaar, wegens groot succes, een Kerstbrunch in de Mirror.

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 dankt zijn naam aan een bijzondere Monnickendamse vrouw. Omdat ze geschriften van de 'ketter' Maarten Luther las en zich daarin gesterkt voelde, werd Wendelmoet vanwege 'kwade opiniën' gevangen gezet in Monnickendam. In die tijd was het niet toegestaan om anders dan rooms-katholiek te denken. Door haar koppigheid werd ze overgebracht naar de Gevangenpoort in Den Haag. Tijdens haar ondervraging gaf ze te kennen liever te sterven dan zich te bekeren. Ook een langdurige en Spartaanse retraite in Woerden bracht haar niet tot inkeer. Toen haar tijdens de verhoren gevraagd werd naar ideeën over het sacrament van de hostie antwoordde ze bijvoorbeeld: "Ik houd dat voor brood en meel, het kruis is een stuk hout goed om een vuurtje mee te stoken." En over het heilig oliesel zou ze gezegd hebben: 'Olie is goed voor op de sla, of om uw schoenen mee in te smeren.'

Monniken, familieleden en vrienden probeerden tevergeefs de trotse Wendelmoet

nog tot bekering over te halen. Een doodvonnis werd daarmee onafwendbaar. Voordat haar lichaam werd verteerd door de vlammen op de brandstapel, werd de martelares met een wurgkoord gedood.

Vaak wordt vermeld dat Wendelmoet de eerste martelares van het protestantisme in Nederland is. Dat is onjuist, er stierven eerder vrouwen vanwege hun geloof de vuurdood. Wel heeft het verhaal van Wendelmoet grote internationale bekendheid gekregen door een Duitse publicatie in 1528, een klein jaar na haar dood.

Monnickendam heeft deze laan naar haar vernoemd en in de Grote Kerk is een gedenksteen voor haar te vinden. Jan Mens schreef in 1952 een historische roman over Wendelmoet, getiteld "De witte vrouw". Het moet Wendelmoet enorm deugd doen om te weten dat er in de huidige Wendelmoet Claesdochterlaan mensen van allerlei pluimage en gezindten heel vreedzaam naast elkaar wonen.



Bron: Een straatje om in Monnickendam 2013 (Vereniging Oud Monnickendam) en <https://historiek.net/>.

Veel leuker dan vallen en opstaan: staand opvallen

“Ouderdom komt met gebreken”

Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat men een chronische ziekte krijgt. Denk hierbij aan hart-, vaat- en longklachten. Of mentale factoren kunnen een rol gaan spelen, zoals concentratieproblemen of vergeetachtigheid. Daarnaast nemen kracht, lenigheid, conditie en de balans af bij het ouder worden. Door één of meerdere van deze klachten en problemen wordt het steeds lastiger om zelfstandig te blijven functioneren.

Als “oudere“ wordt je steeds kwetsbaarder en helaas komt een val regelmatig voor. Er is nog altijd een stijgende lijn in het aantal valongelukken, evenals letsel na een val. Eén derde van de mensen van 65 jaar en ouder valt minimaal 1x per jaar. Hierbij ondervindt 10% ernstige gevolgen, vooral een gebroken heup komt veel voor. 25% van de gebroken heupen veroorzaakt blijvende invaliditeit en soms komt de persoon te overlijden.

Toch heeft het merendeel van de “ouderen” geen oren naar valpreventie adviezen. “Ik ben toch nog niet zo oud”, of, “dat overkomt mij toch niet” wordt er dan al snel gezegd.



Het is belangrijk om het vallen vóór te zijn en gevaarlijke situaties te vermijden. Denk daarbij aan de omgeving, zoals ongelijke bestrating of stoepjes, maar ook kleedjes in huis of gladheid in de douche. Ook medicatie met bijwerkingen als sufheid of duizeligheid, een lage bloeddruk en een verminderd zicht of gehoor geven een verhoogd valrisico, evenals lichamelijke veranderingen zoals een verminderde balans, conditie, kracht en lenigheid. Het volgen van een valpreventie programma, waarbij er onder andere oefeningen gedaan kunnen worden, zal helpen om de lichamelijke achteruitgang te verbeteren. Er zijn ook veel oefeningen die u gemakkelijk thuis kunt uitvoeren. Onderstaand een paar voorbeelden.

Opstaan en zitten



Ga op het randje van de stoel zitten en plaats de voeten zo ver mogelijk naar achter, maar ze moeten wel plat op de grond staan. Vouw de handen in elkaar en breng ze naar voren en kijk naar boven. Strek nu de beide benen en leun een beetje voorwaarts. Als u staat mag u rustig de armen laten zakken. Ga weer rustig zitten. Herhaal dit 10 tot 15 keer.

Op de hakken lopen



Trek de tenen en voorvoet van de vloer en probeer op de hakken te lopen. Loop 10 seconden op de hakken. Voor de veiligheid het liefst langs het aanrecht lopen, zodat u zich kan vastpakken mocht dat nodig zijn. Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Opzwaaien van de armen



Ga rechtop zitten en laat de armen hangen. Trek de schouders naar achteren. Beweeg de beide armen gestrekt zo ver mogelijk voorwaarts en omhoog. Strek de bovenrug door deze hol te maken. Beweeg weer terug tot de armen beneden zijn. Herhaal dit 15 tot 20 keer.

Geschreven door:
Leila Bessais, Fysiotherapeut en Master Geriatriefysiotherapeut in opleiding

Goed schoonmaken is handige work-out

Goed poetsen in huis is super hygiënisch en je blijft er ook nog eens fit door.

Ramen lappen, bedden verschoneren en tegels schrobben als de perfecte work-out. Stofzuigen is een echte energievreter: 250 calorieën per uur. De stang naar voren en achteren trekken is goed voor biceps en triceps. Maak, voor strakke billen, bij die duwbeweging telkens een lunge (fitnesshouding). Vervang wel op tijd de stofzuigerzak anders stoot het apparaat meer stof uit dan het opzuigt.

Ook de badkamer is een waar krachthonk. Boen de badkuip en tegels glanzend schoon en dweil in squathouding de vloer. Dan nog in hurkhouding de wc reinigen. Week de toiletborstel af en toe in een emmer heet water met scheutje chloor. Laat de borstel drogen voordat je hem terugzet in de houder. In de badkamer verbrand je al snel 350 calorieën per uur.

De lentezon maakt in één klap helder dat ook de ramen naar een natte spons snakken. Geen punt, want met trekken en zemen train je de armen en schouders. Een paar keer extra het keukentrapje op, zo pak je meteen de beenspieren mee. Hup, weer 300 calorieën verbrand. Andere calorieslurpende klusjes zijn volgens drogespijeren.nl: tuinieren (300 calorieën per uur) en autowassen (200 calorieën).

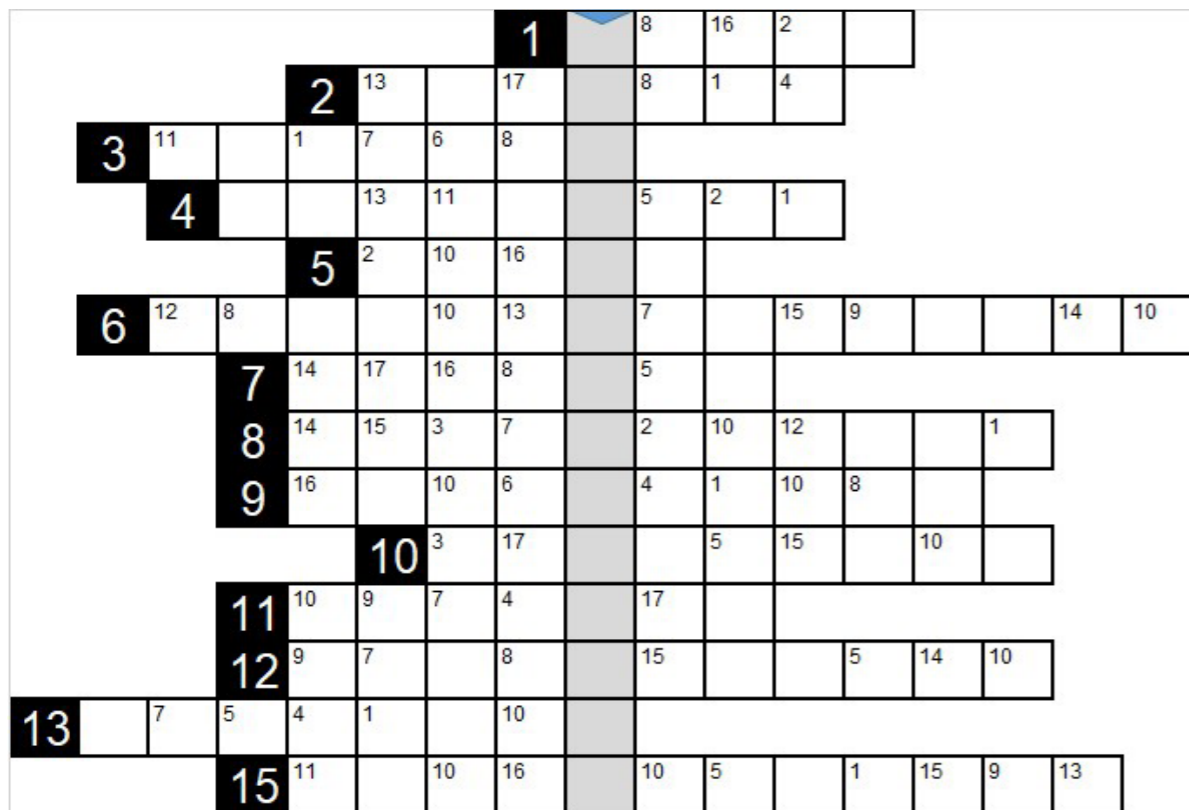
Smeer na al dat schoonmaken handcrème op, want droge handen zijn gevoeliger voor infecties.

Bron: Noord-Hollands Dagblad



Vaderlandse geschiedenis

- 1 In de middeleeuwen ontstane organisatie van beroepsgenoten.
- 2 Deze stadhouders van Holland en Zeeland was belangrijk in de eerste jaren van de Nederlandse Republiek.
- 3 Hoe heette Jakarta in de tijd van de Nederlandse overheersing en de VOC?
- 4 Deze zeventiende eeuwse schilder maakte 'De Staalmeesters'.
- 5 Plaats waar Willem van Oranje op 10 juli 1584 werd vermoord.
- 6 Wie werd in 2004 gekozen tot Grootste Nederlander?
- 7 Wie werd de fietsende koningin genoemd?
- 8 Welke staatsman en zijn broer werden in 1672 in Den Haag op straat vermoord?
- 9 Hoe heet het slot van waaruit Hugo de Groot ontsnapte in een boekenkist?
- 10 Hoe heetten de gelovigen die in de 18e eeuw vanuit Frankrijk naar Nederland vluchtten?
- 11 Beroemde humanist uit de 16e eeuw.
- 12 Voor welke zender hield koningin Wilhelmina haar toespraken tijdens WO II?
- 13 Humor, gewone mensen en uitbundig kleur-gebruik kenmerken het werk van deze kunstschilder uit de 17e eeuw.
- 14 Verzamelnaam voor de vernielingen in kerken en kloosters in 1566.



Naam :

Adres :

Oplossing :

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



Creatief

Voorjaarsbloemstukje

U heeft nodig:

- Stuk stevig karton (evt. van een doos) van 20 x 25 cm.
- 2 satéprikkers.
- Lang stuk lint, reep stof of jute van ong. 3 á 4 cm breed.
- Bloembakje.
- Stuk steekschuim.
- Takjes groen evt. uit de tuin zoals klimop, conifeer, of (wat bij mij te groot werd) marjolein.....
- Bosje bloemen.



Teken een ei op het karton en knip of snij het uit. Knip of snij de binnenkant eruit zo dat u een rand overhoudt van ongeveer 4 cm.

Wikkel het lint, stof of de jute om het ei en zet het met wat lijm of een speld vast. Steek nu onderin het ei de 2 satéprikkers op 5 cm afstand van elkaar. (de prikkers op 4 á 5 cm. onder het ei afknippen)

Laat het steekschuim vollopen met water, snij het op maat en doe het in het bloembakje. Het steekschuim mag ruim 1 cm. boven de rand uitsteken.

Zet nu het ei met de satéprikkers in het steekschuim en vul het verder op met takjes groen. (niet te lange takjes.)

Daarna kunnen de bloemen ertussen gezet worden.

Veel succes.

Dina de Vries



Pinksterbollen

Ingrediënten voor 10-12 bollen:

- 250 g bloem
- 1 zakje gist
- ca. 2 dl melk
- 5 el suiker
- ca. 60 g boter
- ca. 100 à 150 g rozijnen
- snufje zout

Eventueel

- 1/4 tl kaneel of kardemompoeder
- 1 vanillestokje of een paar zakjes vanillesuiker
- boter en stroop voor erbij

Verwarm 2dl. melk tot handwarm (ca. 30 graden C°) in een pannetje of de magnetron. Doe de melk in een glas, roer er een eetlepel suiker door totdat de suiker min of meer is opgelost en roer dan een zakje gist erdoor.

Doe 250 gram bloem in een mengkom, voeg het snufje zout toe, de rest van de suiker en eventueel de kaneel en/of kardemom. Meng even door elkaar. Voeg, zodra de gist wat gaat schuimen, het gismengsel toe. Verwarm dan de boter totdat hij net smelt en giet dat door het mengsel. Je zult een beetje een slap deegje krijgen. Dat wordt een beetje vies kneedwerk, maar met een natte hand lukt dat best. Kneed een paar minuten door en zet het deeg, met een handdoekje over de kom op een warme plek, liefst op of tegen de verwarming. Laat 45 minuten staan.

Dan is het als het goed is al gerezen. Meng nu de rozijnen erdoor en laat nog een keer 45 minuten staan.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een bakvorm in (bijvoorbeeld een brownie- of springvorm 24 cm.) met een likje boter, en schep er een klein lepeltje bloem op. Schud de bak totdat de bloem een dun laagje heeft gevormd op de boter. Kieper de vorm om en klop de overtollige bloem eruit, bijvoorbeeld boven de vuilnisbak. Maak 10 tot 12 bolletjes die je naast elkaar zet, bijna tegen elkaar. Zet ongeveer 20 à 25 minuten in de oven.

Serveer ze – liefst nog een beetje warm – met boter en stroop.

Het verlengen van uw rijbewijs

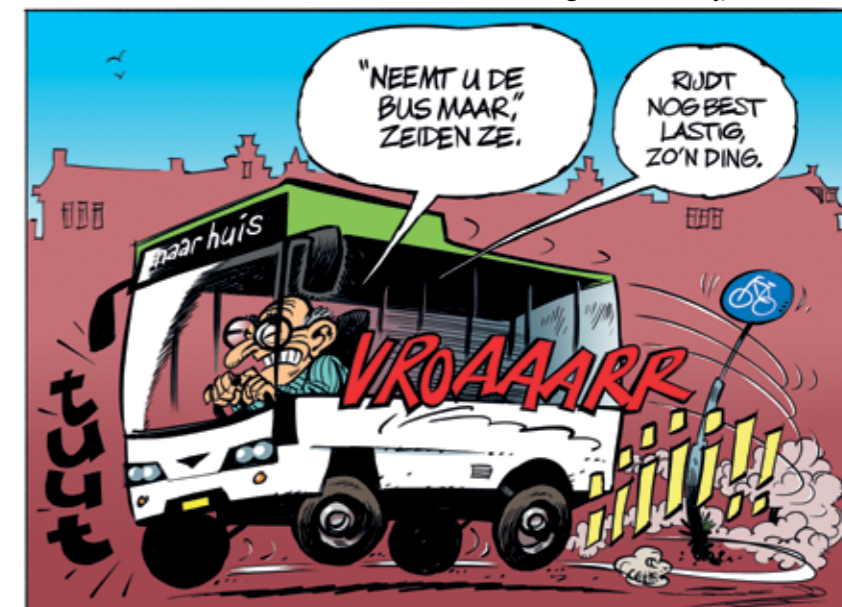
75-Plussers mogen vanaf 1 december 2019 tijdelijk met een verlopen rijbewijs blijven rijden. Iedereen die onder deze regeling valt, krijgt persoonlijk bericht. Hoe dit gaat, leest u hieronder.

1. Het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen) verlengt de geldigheidsdatum van het rijbewijs met maximaal één jaar, zonder dat u een nieuw rijbewijs krijgt. Dit vanwege de lange wachttijden voor 75-plussers die een medische keuring moeten ondergaan.
2. Deze administratieve verlenging geldt voor 75-plussers met een rijbewijs dat 5 jaar geldig is en die vóór dat het rijbewijs zou verlopen een nieuw rijbewijs hebben aangevraagd. Als u uw gezondheidsverklaring pas heeft ingediend als uw rijbewijs al is verlopen, geldt de regeling niet voor u. Ook als uw rijbewijs één of drie jaar geldig was, geldt deze regeling niet voor u.
3. Als de regeling voor administratieve verlenging niet voor u geldt, mag u niet rijden met het verlopen rijbewijs. U moet dan wachten op een bericht van het CBR, een medische keuring ondergaan en wachten op een beslissing van het CBR. De verlengingsaanvragen worden op volgorde van binnenkomst behandeld. En dit alles kan maanden duren.
4. Vraag dus vier maanden van te voren een verlenging van

uw rijbewijs aan wanneer u 74 jaar of ouder bent en uw rijbewijs moet vernieuwd worden. Als u al weet dat u gekeurd moet worden door een arts, wees dan zo verstandig om vijf maanden van te voren te beginnen. Verlengen kan via internet op Mijn CBR, maar ook via een formulier dat u op het gemeentehuis kan kopen.

5. Als u wordt aangehouden met een verlopen, maar administratief verlengd rijbewijs, kan de politie dat via het CBR controleren. Met de verzekeraars is afgesproken dat u dan ook verzekerd bent. Als u onveilig rijdt of een ongeluk veroorzaakt, meldt de politie dat aan het CBR en dat kan gevolgen hebben voor de administratieve verlenging van uw rijbewijs.
6. U mag niet in het buitenland rijden met een administratief verlengd rijbewijs.

Tekening: Michiel Offerman



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. Vrieskastje 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.

Vrijheid.

*Als je vrij bent lijkt het vanzelfsprekend.
Je mist het pas als je het ontbeert,
en wie het je ontnam propageert
dat vrijheid gehoorzaamheid betekent.
Wie ademhaalt vindt dat niet bijzonder.
Bij ademnood ga je het pas waarderen,
het zuurstofapparaat kan het je leren.*

*Wie vrijheid kent en koestert en behoedt,
die ademt waarlijk met gezonde longen.
De vreugde van de wet worde bezongen,
want vrijheid in gebondenheid is goed.
Je bent echt vrij wanneer je ongedwongen
naar eigen keuze doen kunt wat je moet.*

Jan Terlouw.

Uit: Gedichte gedachten, november 2018

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

De SGOM heeft een privacy-protocol op grond van de Algemene Verordening Gegeven bescherming (AVG). Het protocol geeft aan op welke wijze de privacy van haar vrijwilligers en van degenen waarmee de SGOM contact heeft, is gewaarborgd. Op verzoek wordt het privacy-protocol naar u toegestuurd. Dit kan door contact op te nemen met ons secretariaat (zie de laatste bladzijde van dit blad MonnickendamPlus).



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

Medewerkers:
Wim Huijskens
Nard Jansen
Ate Vegter

Tekening:
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

Facebook
Website: www.sgom.nl



*Foto's hier en achterzijde:
lentesfeer in Monnickendam*

