



December 2020, 33e jaargang, nummer 98

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam



Katwoude

De vreemdeling

Fysiotherapie bij stijfheid

Kerstcreatief





Foto's behoren bij 'Vis eten in Swaensborch', pagina 20



Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
rswp waterland	5
literatuur plus	6
social media	9
oud en stijf en nog geen 80	10
'zorg voor waterland' vertelt...	12
de zonnebloem	13
de vreemdeling	14
column ate vegter	16
gedicht winterdorp	17
meer aan bij de bolder!	18
vis eten in swaensborch: 18 september	20
kerstcreatief	21
kerstrecepten	22
kerstpuzzel - waterland	23
waarin is de sgom actief?	24
gedicht sneeuw	26

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord



Op het moment dat ik het voorwoord schrijf, is het zacht herfstweer. Wat is dit toch een mooie tijd van het jaar. De bladeren kleuren van bruin tot rood tot goud. Prachtig!
 Wandelen door het bos is altijd al een heerlijk uitje, maar in deze (corona)tijd helemaal. Er even uit, nergens aan denken behalve genieten van de mooie omgeving. Daarnaast hoor ik net minister De Jonge zeggen op de persconferentie van november: het vergroot de weerstand. Een dubbel voordeel dus, wie kan dat weerstaan.
 Als het weer wat onstuimiger wordt, kunt u Monnickendam Plus lezen, languit op de bank of in uw luie stoel. Monnickendam Plus informeert u over gezondheid, het welzijnswerk en nog veel meer.

In dit blad treft u weer de vaste rubriek Literatuur Plus aan. Helaas is in het vorige nummer per abuis een deel van Literatuur Plus weggefallen. De redactie betreurt dit ten zeerste.
 De auteur van Literatuur Plus, de heer W. Huijskens heeft het weggefallen gedeelte mooi verweven in zijn bijdrage in dit blad.

Over welke onderwerpen kunt u nog meer lezen in dit decemberblad. Een artikel van

RWSP, een column en informatie van een fysiotherapeut over stijfheid en wat daar aan gedaan kan worden. Verder een puzzel, een recept en kerstcreatief.
 U kunt aan de slag de komende weken, zo hoeft u zich niet te vervelen.

Ik wens u fijne feestdagen in goede gezondheid.

Reggie Conté

De oplossing van de september-puzzel is:

Je leeftijd verbergen is je herinneringen uitvlakken



Winnaar:

P. Hendriks

Gefeliciteerd!

Vanuit het bestuur

Dit keer geen tekst van onze voorzitter, maar van mij. Het betreft een afscheidswoord, aangezien ik en mijn vrouw Ans vanaf medio november Monnickendam hebben verlaten. Tot maart volgend jaar vertoeven we in een tijdelijk onderkomen, maar vanaf dan wonen we in het Brabantse Veghel, ons beider geboortegrond. We hebben daar een mooi huis kunnen vinden. Een plots besluit, maar wel resoluut. We zijn er niet onbekend en zo komen we dicht bij onze broers, zussen, jeugd- en fietsvrienden te wonen.

In 2005 werd ik door de toenmalige voorzitter Ton Louwers benaderd om me als bestuurslid van SGOM in het ouderenwerk te verdiepen. Sindsdien heb ik het bestuur en de vrijwilligers voornamelijk achter de schermen proberen te ondersteunen. Met de komst van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning en de verschuiving van de zorgtaken van de overheid van Den Haag naar de gemeenten heb ik sindsdien veel zien veranderen. Maar ook in maatschappelijk opzicht; ouderenwerk is minder sexy geworden en het blijkt lastig om vrijwilligers te vinden voor de SGOM-activiteiten. Daarnaast verandert de behoefte aan tijdbesteding van de ouderen. Van minder samen naar meer individueel; van minder gezamenlijk er op uit naar veel meer duuitjes. Dat is niet erg, maar wel een feit om rekening mee te houden. Als SGOM hebben we het initiatief genomen om met andere ouderenorganisaties eens te kijken naar vernieuwende vormen van ouderenzorg en samenwerking daarin. Zodra de coronamaatregelen het toelaten wordt daar een vervolg op gegeven.



Een succesvolle verandering waar ik aan heb mogen bijdragen is de vernieuwing van Monnickendam Plus, waarin u dit leest. Het is een aantrekkelijk, fleurig magazine geworden, waar we van u veel lof en van organisaties in omliggende kernen jaloerse reacties over krijgen. We zijn er dan ook uitermate trots op.

Het is uiteraard zo dat Ans en ik wel heel veel goede herinneringen aan Monnickendam meenemen naar het Brabantse. Ruim 36 jaar is best lang in deze mooie stad, met absoluut dorps allure. Wat een geweldige evenementen hebben we niet mogen organiseren en beleven, vooral tijdens en na de eerdergenoemde stadsfeesten. Daarbij is een ongekende saamhorigheid in de buurten en onder mensen gebleken. Vanwege onze betrokkenheid in die organisaties en evenementen zijn we ook met enige weemoed vertrokken.

Veghel is echter niet zo heel ver rijden van Monnickendam. Dus we zijn zeker de wereld niet uit en u zult ons bij diverse gelegenheden vast nog wel als bezoekers of feestgangers in Monnickendam tegenkomen.

Ik wens mijn medebestuurders, alle vrijwilligers van SGOM en de lezers van dit blad alle goeds en gezondheid toe voor de toekomst. Tot gauw weer eens!

Nard Jansen

WIE IS RSWPWONENPLUS WATERLAND?

RSWPWonenPlus is er om te helpen dat inwoners elkaar helpen. Door ervoor te zorgen dat (kwetsbare) thuiswonende mensen passende hulp krijgen als zij dat nodig hebben. Dit doet RSWPWonenPlus Waterland met een nieuw team van consulenten en onze enthousiaste vrijwilligers.

Wij bieden in Waterland praktische dienstverlening (zoals klusjes in huis en tuin, boodschappendienst) en vriendschappelijk huisbezoeken. Verder ondersteunen wij (jonge) mantelzorgers en organiseren activiteiten zoals bijeenkomsten en gezamenlijke lunches. In verband met corona is onze dienstverlening aangepast aan de richtlijnen van de RIVM en kan



Van links naar rechts: Channa, Tine en Nancy.

het voorkomen dat activiteiten geen doorgang kunnen vinden.

Heeft u een vraag of heeft u interesse in vrijwilligerswerk?

Bel of stuur een e-mail naar het servicepunt RSWPWonenPlus Waterland. Channa, Nancy en Tine, consulenten RSWPWonenPlus Waterland

Wat is mantelzorg

Mantelzorgers zijn (jonge) mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Het is belangrijk om, als u zorgt voor een ander, ook goed voor uzelf te zorgen en overbelasting te voorkomen. Trek daarom tijdig aan de bel en dat kan bij RSWPWonenPlus en laat u registreren als mantelzorger.

Mantelzorgondersteuning RSWPWonenPlus

biedt een luisterend oor, geeft individuele ondersteuning en onafhankelijk advies geeft informatie en advies over zorg en hulp in uw omgeving organiseert bijeenkomsten (bijvoorbeeld het mantelzorgcafé) regelt onderling contact (bijvoorbeeld voor ouders van kinderen met zorg of familieleden en betrokkenen van mensen met psychiatrische problematiek. zorgt voor respijtzorg, dat wil zeggen zorgt voor vervanging

zodat de mantelzorger een keer vrijaf heeft. indien gewenst helpen bij aanvraag ondersteuning mantelzorgwaardering speciale activiteiten voor jonge mantelzorgers

COLOFON

RSWPWonenPlus Waterland
Hermanus Reyntjeslaan 2
1141 HC Monnickendam
Tel.: 0299 650480
wonenpluswaterland@rswp.nl

Consulenten: Channa de Vries,
Nancy Sijmonsbergen en Tine
Verdonk



Literatuur plus

Covid-19 (een vervolg)

Attentie!

Om te beginnen een aanvulling. In mijn vorige bijdrage over “De pest” van Albert Camus in het licht van de huidige corona-perikelen ontbrak een belangrijke alinea, waarin naast een korte inhoud en een mogelijke strekking van de roman ook wordt verteld dat ik de roman in 1965 voor het eerst las, waardoor de slotzin van mijn bijdrage bij de lezer als onbegrijpelijk moet zijn overgekomen. Die slotzin komt erop neer dat ik door de levensechte ervaringen met de corona-uitbraak van 2020 de roman met een veel emotionelere impact had herlezen dan mij bij eerste lezing in 1965 had kunnen overkomen.



Omdat deze rubriek over literatuur gaat en een vervolg wil zijn op mijn vorige bijdrage neem ik de vrijheid de betreffende per ongeluk weggelaten alinea hier opnieuw weer te geven en er een nieuwe gedachte aan te verbinden die samenhangt met de lockdown-maatregelen die wij heden onze tijd ervaren.

Een korte situatieschets van het verhaal

We bevinden ons in een gewone gemiddelde havenstad aan de Algerijnse kust, de stad Oran, die getroffen wordt door een door ratten op mensen overgedragen ongeneeslijke builenpest (de beruchte middeleeuwse zwarte dood, die historisch de helft van de Europese bevolking wegvaagde) waardoor de stad hermetisch van de buitenwereld wordt afgesloten. Niemand mag meer in of uit. Hulp wordt, voorzover mogelijk, geboden door dokter Bernard Rieux. Medisch kan hij niet veel meer doen dan het bieden van verlichting door de builen in liezen en oksels te openen en te behandelen met een serum, meer een probeerseltje, waarvan wordt gehoopt dat het werkt. Vrijwilligers verzorgen in quarantaines (feitelijk quarantaines in één quarantaine die de stad is!) opgesloten zieken en stervenden.

Moraal van het verhaal

Deze gesloten pandemische wereld wordt metaforisch voorgesteld als een niet te redden wereld, nooit tegen lijden en sterven opgewassen. Levensbeschouwelijk roept het verhaal de vraag op wat de zin van menselijk lijden en sterven, dus van het menselijk leven, is, als die zin er niet is, in ieder geval niet voor dokter Rieux. Hij is arts, hij helpt, het is zijn beroep, klaar. Maar welke zin er niettemin toch door andere verhaalpersonages aan het leven wordt gegeven, bijvoorbeeld geloof in God en in de onsterfelijkheid van de mens zoals pater Paneloux voorstaat of geloof in de liefde zoals de jonge journalist Raymond Rambert meent of in het noodlotsfatalisme, het leven is nu eenmaal zoals het leven is, van Jean Tarrou of geloof in de kunst zoals ambtenaar Joseph Grand, die een roman probeert te schrijven, denkt: zij schorten dit geloof allemaal op, zodra zij inzien dat, waarin zij ook mogen geloven, dit nu niet ter zake doet. Er moet worden geholpen en bijgestaan. Menselijke solidariteit is nu belangrijker dan welk persoonlijk geloof ook.



De-dertig-personen-maatregel

We hebben kunnen zien en ervaren hoe vanaf maart overheidsmaatregelen om het corona-virus terug te dringen, wisselend werden opgevolgd. Dit proces hoef ik niet te beschrijven. Het gaat mij hier om één gegeven uit dat proces.



Toen werd afgekondigd dat in openbare gelegenheden en op bijeenkomsten niet meer dan 30 personen tegelijk en op de gepaste anderhalve meter afstand aanwezig mochten zijn, hield men zich, daar redelijk goed aan, behalve een clubje virus-ontkenners en hier en daar wat provocatief feestende jeugd. Maar ook in sommige kerken! Daar werden diensten bijgewoond door soms wel 600 gelovigen per dienst. Daarover ontstond commotie. Vertegenwoordigers van deze kerken benadrukten hun religieuze

Vervolg Literatuur Plus

uitzonderingspositie om geen gehoor aan deze maatregel te hoeven geven. Bovendien hoorde ik gelovigen zeggen dat zij zich geen zorgen maakten over besmettingsgevaar, want alles was in Gods hand. Die beslist immers over leven en dood. Daar gaat de mens niet over.

Geloof, naastenliefde, solidariteit

De mens gaat inderdaad niet over leven en dood. En wie gelooft dat alleen God hierover gaat, heeft het volste recht dit te geloven. Wie hierin niet gelooft, heeft daartoe



eveneens het volste recht. Vandaar dat in een democratisch bestuurd land een grondwettelijke scheiding tussen “kerk en staat” is vastgelegd.

Voor mij bij voorbeeld gaat Natuur over leven en dood, wat overigens voor mij niet wil zeggen dat de mens niet met Natuur ‘in gesprek’ zou mogen gaan om gezamenlijk tot een oplossing te komen. Het onderzoek naar een vaccin, op dit moment zeer gewenst, zie ik als een dialoog tussen mens en natuur om tot een oplossing te komen.

Op dezelfde wijze kan een gelovige met God ‘in gesprek’ over leven en dood in

tijden van besmetting, om samen tot een oplossing te komen. De gelovige onderzoekt wat Gods antwoord zou kunnen zijn op de ‘dertig-personen-maatregel’ van de Staat. Het antwoord zal van ‘theologische’ aard zijn zoals het antwoord van Natuur van ‘natuurlijke’ aard zal zijn.

De Godsgelovige zegt bijvoorbeeld “God is Liefde” of “Heb uw naaste lief als uzelf” of “Help in Godsnaam wie lijdt.” Dus: ik geef vanuit mijn geloof, uit naastenliefde en uit solidariteit volmondig gehoor aan de 30-personen-maatregel van de Staat en ik ga niet bakkeleien over kerkelijke uitzonderlijkheidsposities. Die gaan juist nu tegen mijn geloof, mijn liefde voor de naaste en vanzelfsprekende solidariteit in!

De Natuurgelovige zegt bijvoorbeeld: het dodelijk virus heeft ons zijn samenstelling prijsgegeven, waardoor we, o.a. met een heel klein beetje van dat virus, gemengd met biochemische probeersels en na vele testen, dus in samenspraak met Natuur, een werkzaam vaccin tot stand hebben gebracht. Wat dood veroorzaakte wordt weer naar het leven teruggebracht. En wie de werkzaamheid van het vaccin ontkent, neemt een ongelovige houding aan jegens Natuur!

Maar waarin we ook mogen geloven, in tijden van reddeloze rampspoed, of het leven nu zin heeft of niet, schuiven we, zo leert ons de roman van Camus, al dat geloof even terzijde omwille van naastenliefde en solidariteit.

Helpen. Bijstaan. Een maatregel medemenselijk nakomen. Vaccins. We geloven erin!

Wim Huijskens
(12-11-2020)



Social media

Communiceren via de smartphone, tablet en computer: hoe doe je dat en wat is er allemaal? - vervolg

Voor al deze communicatiemiddelen geldt dat u aangesloten moet zijn op internet.

Whatsapp

Eerst een aanvulling op gebruik van Whatsapp. Het is mogelijk en nog gemakkelijker om rechtstreeks te beeldbellen door op het cameraatje bij je contact te drukken.

Twitter



Dit is een dienst waarmee gebruikers korte berichten kunnen versturen en lezen. De lengte is maximaal 280 tekens. U kunt mensen volgen (ook bekende mensen in het buitenland), kranten en nieuwsberichten lezen, foto's en video's die mensen twitteren bekijken en commentaar geven. U kunt ook alle commentaren (tweets) van anderen op onderwerpen lezen. Mensen kunnen u ook gaan volgen. Beroemd en berucht zijn inmiddels de tweets van Donald Trump.

Instagram

Mensen maken veel foto's met hun smartphones en tablets. Via de app Instagram kunnen zij de beelden delen met andere mensen.

Instagram in het kort. Het medium is bedoeld om foto's en video's te delen. Net zoals bij Facebook heb je een tijdlijn waarop je de foto's en video's kunt plaatsen. Daarnaast kan je ook stories maken. Dit zijn verhalen die 24 uur zichtbaar blijven op je profiel.

TikTok

TikTok is een sociale media-app waarmee korte muziekvideo's gemaakt en gedeeld kunnen worden. De filmpjes kunnen een lengte hebben van 3 tot 15 maximaal seconden. Ook kunnen er video's in loops van maximaal 60 seconden worden gemaakt.



Voor de spelletjesliefhebbers onder ons: De **MAX Geheugentrainer** app is de officiële app bij het gelijknamige televisieprogramma van Omroep MAX. En kunt u spelen op smartphone en tablet. Download in Google play store (voor Android-tablet of -telefoon) of de appstore voor Ipad. Speel de leukste geheugenspellen. <https://www.seniorweb.nl/tip/app-tip-max-geheugentrainer>

Geertrui Sermon



Oud en stijf en nog geen 80

Stijfheid: kenmerk van ouder worden

“Oud en stijf en nog geen 80...” deze zin heb ik in mijn leven vaak horen uitspreken, eerst als klein jongetje in de jaren 60 door mijn grootvader als hij opstond uit zijn luie stoel en tegenwoordig hoor ik het nog steeds bij een aantal van mijn patiënten. En ik moet u toegeven: zelf kom ik - nu ik zelf zestig jaar ben – ook niet meer helemaal soepel uit mijn bed.

Wat kan dat zijn die stijfheid? Sommige dokters hebben het over slijtage: dat vind ik een nare term die ook niet waar is, want we zijn geen machine of autoband die kan afslijten.

Maar wat verklaart die stijfheid dan wel? Veroudering vind ik een realistischer verklaring: ons lijf verandert naarmate we ouder worden: kijk maar naar je huid die droger wordt, je haren die dunner en grijzer worden; zo veranderen we ook van binnen, bijvoorbeeld in onze gewrichten. Een gewricht is de bewegende schakel tussen twee botstukken, neem bijvoorbeeld de knie waar het onderbeen en bovenbeen met elkaar bewegen. En om dat bewegen soepel te laten verlopen zijn die uiteinden van bovenbeen en onderbeen bekleed met een laagje kraakbeen dat zich als een spons kan volzuigen met water. Dat laagje wordt naarmate je ouder wordt steeds dunner en daarmee vermindert ook het vermogen om zich vol te zuigen. Dat heeft twee consequenties: de veerkracht van het kraakbeen neemt af en de hoogte van het gewricht neemt wat af. Deze effecten zijn voelbaar als stijfheid, zeker als je een tijd hebt gezeten of net uit je bed komt. En de meeste mensen ervaren dat een kort moment van bewegen deze stijfheid al weer vermindert. Dat komt omdat de beweging bevordert dat er weer meer vocht door het kraakbeen wordt opgenomen.



Heup- en knie artrose

Als deze symptomen van stijfheid zich regelmatig voordoen en ook pijn een rol gaat spelen dan spreken we van artrose: in dit verhaal wil ik mij richten op de knie- en heupartrose omdat deze vormen van artrose vaak voorkomen en omdat we hier in Waterland een goed behandelprogramma hebben om deze aandoening onder controle te krijgen.

Een paar feiten op een rijtje, waarvan eerst het slechte nieuws:

- Heup- en knieartrose zijn, naast handartrose, de meest voorkomende vormen van artrose in Nederland. Heupartrose komt voor bij 359.000 personen; knieartrose bij 594.000 personen.
- De verwachting is dat het aantal personen met artrose tot 2030 zal toenemen met 37% vanwege vergrijzing (in feite is het een verouderingsproces dat we allemaal doormaken) en een toenemend aantal mensen met overgewicht.
- Vrijwel alle patiënten met heup- of knieartrose heeft één of meerdere andere aandoeningen zoals diabetes mellitus type II, coronair lijden, hartfalen, COPD, overgewicht of depressie, of meerdere aangedane gewrichten. Oftewel hoe ongezonder hoe groter de kans op artrose.
- De meest voorkomende klachten zijn (start) pijn en/of stijfheid. Andere veel voorkomende klachten zijn pijn in de

lies, lage rug, voor/ zijkant heup (bij heupartrose), instabiliteit (bij knieartrose), spierzwakte van de bovenbeen-spieren en verminderde conditie, en soms is het gewricht ontstoken.

- Deze klachten leiden tot beperkingen in activiteiten (zoals (trap)lopen, gaan zitten en opstaan van stoel) en verminderde participatie in (vrijwilligers)werk, vrije tijd, sociale activiteiten en sport.

Er is wat aan te doen!

Dan nu dus het goede nieuws, want ja er is wat aan te doen! Niet dat de artrose verdwijnt, maar de gevolgen ervan zoals stijfheid en pijn kunnen wel aanzienlijk verminderen doordat je alles in een betere conditie kunt brengen.

In de eerste plaats is een gezonde leefstijl onontbeerlijk! Zoals voldoende lichamelijke beweging en geen overgewicht, dit speelt een belangrijke rol in het voorkómen van (verergering van) artrose en beperkingen in activiteiten.

Is dit niet toereikend, dan kunt u zich in Monnickendam richten tot huisarts of fysiotherapeut; we hebben hier met elkaar het gezondheidsprogramma “artrose in control” dat wordt aangeboden aan mensen met knie of heupartrose.

Gezondheidsprogramma “artrose in control”

Wat houdt dat gezondheidsprogramma in? U wordt via huisarts of fysiotherapeut uitgenodigd om de praktijkondersteuner van de huisarts te bezoeken, die zal de ernst van de artrose met u vaststellen en bespreken wat er nodig is om de situatie te verbeteren. Leefstijl zal zeker aan bod komen (bij overgewicht is gewichtsafname een zeer belangrijke factor) maar ook de mogelijkheden van fysiotherapie en indien nodig medicatie.

Uit wetenschappelijk onderzoek maar inmiddels ook uit onze eigen ervaring weten

we dat alleen al simpele voorlichting en advies over de aandoening al veel kan helpen: hoe ga je er mee om.

Als dat niet toereikend is kan er begonnen worden met oefentherapie: dit is zeker in combinatie met de gegeven voorlichting en advies, een belangrijke pijler in de behandeling van artrose, en verbetert uw fysiek functioneren en kwaliteit van leven, en het vermindert ook nog de pijn.

“Gewrichtvervangende” operaties (nieuwe knie of -heup) kan hiermee soms jaren worden uitgesteld of soms zelfs wel voorkomen.

De behandeling houdt in dat de patiënt onder begeleiding van de fysiotherapeut werkt aan het beweeglijk houden van de gewrichten. Bewegen is het beste medicijn, maar het is wel belangrijk om verstandig te bewegen: vermijd extreme belasting, zoals veel hurken en zwaar tillen. Daarnaast is een gezond gewicht en dus gezonde voeding belangrijk. Wie te zwaar is, belast zijn gewrichten veel meer.

Artrose gaat niet over, maar door een juiste behandeling en regelmatige controle kan het zeer leefbaar blijven. Waar de fysiotherapeut bij helpt, is het beweeglijker maken van de gewrichten en het vergroten van de kracht. U gaat werken aan een dagelijks oefenritueel van rek- en strekoefeningen, dit houdt de spieren in conditie.

Door de stijfheid die artrose veroorzaakt, is het belangrijk dat u weer leert dynamisch en actief te bewegen. Wij zorgen er dan met elkaar voor dat de voorwaarden aanwezig zijn om goed te kunnen blijven wandelen, fietsen, zwemmen of fitnessen.

Jan Peter Valk
Kernpraktijken Fysiotherapie Ooster Ee
’t Spil 20, 1141 SE Monnickendam
0299-651109



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

www.kernpraktijken.nl

Zorg voor Waterland vertelt...



En zo waren we toch evengoed al bijna een jaar verder na de eerste besmettingen van Corona, oftewel COVID-19, in China. De eerste positief geteste COVID-19 besmettingen in Nederland vonden in februari “pas” plaats en half maart kondigde de minister-president aan geen handen meer te schudden met kort daarna de start van de intelligente lock down. En zo zijn we al bijna negen maanden verder na de eerste besmettingen in ons land, een tijd van letterlijke afstand tot elkaar, voor sommigen een tijd van angsten, voor velen een tijd van onzekerheid, afwachten en toch ook een tijd van puzzelen, breien, spelletjes en lezen (want ja wat kon je anders ☺). Voor sommige handige mensen onder ons, een tijd van video bellen, foto's doorsturen en internet bingo. Groepsactiviteiten werden afgezegd en koffie rondes gingen niet meer door. Wanneer fit genoeg, mocht samen wandelen (op 1,5 meter afstand) nog. Familie die thuis mocht werken, en minder tot niet langs mocht komen. Naast natuurlijk de besmettingen die eerst in de grote steden maar toch langzamerhand ook onze eigen families en naasten bereikten. We hopen uiteraard dat u als lezer er ongeschonden uit komt en dat dit virus ons snel met rust zal

laten.. Maar zo zitten we, dus bijna negen maanden verder, nog steeds in onduidelijkheid en onzekerheid. Komt die vaccinatie er bijna aan? Of zullen we daarvoor het virus er zelf al onder hebben gekregen? Voor wie is die eventuele vaccinatie (eerst) en wat zijn de mogelijke bijwerkingen? En kunnen we vanaf dan onze normale levens weer oppakken of duurt het nog even voordat iedereen beschermd is?

Dit zijn vragen die bij ons als verpleegkundigen, maar ook bij ons als mens en naaste naar boven komen. Antwoord hierop hebben we, ook na de volgende persconferentie, waarschijnlijk nog niet. Ook al zien we dat een ieder, ook zeker minister-president Mark Rutte, zich goed probeert in te zetten. De grootste vraag: “Hoe lang duurt dit nog?” blijft onbeantwoord.

De activiteiten vanuit Zorg voor Waterland zijn dit jaar dus ook minimaal gebleven.

We hebben in samenwerking met o.a.

Fysiogroep Waterland, Team Sportservice en Wonen Plus beweeg tasjes rond mogen brengen eerder deze zomer. Maar groepsactiviteiten zoals bijvoorbeeld een fitheidstest worden uitgesteld naar, hopelijk, volgend jaar. De focus voor ons als (wijk)verpleegkundigen ligt nu veel meer op het daadwerkelijk en goed verzorgen van de mensen die al in zorg zijn. Dat wil niet zeggen dat er geen sprake is van samenwerking onderling gelukkig, we weten elkaar nog steeds te vinden mocht het nodig zijn, al is het niet meer op een frequente regelmaat maar, ook hier, meer op afstand. De corona unit in Purmerend is een goed voorbeeld van deze samenwerking bijvoorbeeld. Eind oktober is deze Corona Unit in de Meeuwvleugel (naast Jaap van Praag huis) heropend waar Zorgcirkel samen met Evean de zorg voor oudere Corona patiënten uit de regio op zich neemt. De samenwerking aldaar gaat verder dan alleen binnen de zorg, ook andere organisaties dragen bij. Bijvoorbeeld de

Horeca, waarvan thuiszittende medewerkers zich hebben aangemeld om te helpen als gastvrouw of -heer, de expertise in gastvrijheid is een zeer welkome aanvulling.

Vanuit de zorg in Monnickendam doen we uiteraard ook ons uiterste best om het virus eronder te krijgen en te houden. Zowel bij onze collega's als bij onze cliënten. We werken standaard met mondkapjes, en daar waar er verdenkingen zijn zetten we voor alle veiligheid beschermende maatregelen in. De marsmanpakjes, zoals ze ook wel eens genoemd worden, zijn uiteraard geen prettige werkkleding. Zeker tijdens het douchen in een krappe badkamer, waarbij de spatbril beslaat en de benauwdheid achter het mondkapje toeneemt. Maar dat weegt niet op tegen het tegenhouden van de besmettingen en het evengoed zo prettig mogelijk verzorgen van onze medemensen. Dat is de thuiszorg, dat is wat we doen. We doen het uit liefde en zorgzaamheid, en het liefst natuurlijk ook uit volle gezondheid. We hopen dat u ons wilt blijven helpen die afstand te bewaren, bij klachten te laten testen en mocht het noodzakelijk blijken: de quarantaine in te gaan. Mocht u zorg ontvangen, dan helpen we u daar uiteraard zo goed als mogelijk bij. Mogelijk komen we iets minder vaak langs, als dat haalbaar blijkt, maar we houden zeker niet minder contact! Zo houden we het haalbaar om de zieken, maar ook de kwetsbaren die nog niet getroffen zijn door het virus, te verzorgen, zonder er zelf ook door getroffen te worden.

Vanuit Monnickendam een zorgzame groet en vooral veel gezondheid gewenst!

Namens Zorg voor Waterland

Saskia Smit

Wijkverpleegkundige bij de Zorgcirkel

T: 06 51 08 97 11

E: s.smit3@zorgcirkel.com

FB: ww.facebook.com/zorgvoorwaterland

De Zonnebloem

Een vrijwilliger van Zonnebloemafdeling Monnickendam e.o aan het woord.

Monnickendam & Omstreken wil zeggen, Monnickendam, Marken, Katwoude, Overleek, Broek in Waterland, Zuiderwoude en Uitdam.

Als vrijwilligster bezoek ik ‘gasten’ van “De Zonnebloem”, ook help ik als er iets georganiseerd wordt. Onze gasten zijn mannen of vrouwen met een lichamelijke beperking. Deze mensen zijn meestal aan huis gebonden en - nu met de corona om ons heen - vaak eenzaam.

De gasten vinden het fijn als de Zonnebloem iets organiseert waar ze naar toe kunnen. Dat zou een dagje uit kunnen zijn, maar ook een georganiseerde, gezellige middag met elkaar, waar je verzorgd wordt met een hapje en een drankje. Ook kun je “gast” zijn zonder het huisbezoek van een vrijwilliger. Dat je alleen behoefte hebt aan een dagje uit of een gezellige middag. Sinds de corona, afgelopen maart, worden er geen huisbezoeken of een andere activiteit georganiseerd. Wij bellen onze gasten nu af en toe. Aan de Zonnebloem zijn geen kosten verbonden, wel wordt er een kleine bijdrage gevraagd als er iets georganiseerd wordt.

Behoort u ook tot de doelgroep en lijkt het u leuk om daarbij te horen, geeft u zich dan op bij Jannie Bark-Kaars, e-mailadres fam.bark@kpnplanet.nl of telefoonnummer 0299-654879.

Ook als u als vrijwilliger wilt helpen bent u van harte welkom om mensen thuis te bezoeken of om te helpen bij een activiteit. We ontmoeten u graag zodra het weer kan.

Gon Blakborn

De vreemdeling

Neeltje hing de lakens op de millimeter nauwkeurig naast elkaar aan de waslijn. Op deze manier konden er nog 5 onderbroeken en 5 theedoeken bij. Ze deed een stap achteruit om haar werk te bewonderen. Zo schoon en netjes dacht zij trots. Ze streek nog even met haar hand langs een laken en rook eraan. Lekker fris. Deze lakens hadden zij en Willem drie maanden geleden bij hun huwelijk gekregen van haar ouders. De ouders van Willem hadden een servies als cadeau gegeven. Best een grote uitgave dacht zij. Net toen zij de boerderij weer wilde binnenlopen, zag zij in de verte iemand lopen. Ze bleef met haar hand boven haar ogen staan en tuurde naar het figuur dat langzaam dichterbij kwam. Bij het hek bleef de in het zwartgeklede vreemdeling staan en sprong soepel er overheen. Hij nam zijn hoed af en maakte een kleine buiging. “Goede middag mevrouw, mijn naam is van den Andele, zou ik mijn fles met water bij u mogen vullen, ik ben nogal dorstig geworden van mijn wandeling en heb nog wat kilometers te gaan”. Neeltje staarde de man met open mond aan. Wat een deftige man, zijn chique zwarte kleding, zelfs zijn schoenen met gespen, die ondanks het stof op de weg nog glommen. “Ja, natuurlijk”, antwoordde Neeltje en rende meteen naar binnen en vulde een grote kan met water en nam meteen wat appeltjes van de boomgaard mee naar buiten. De vreemdeling had zijn jasje uitgedaan en zat in het hoge gras met zijn ogen dicht. “Meneer”, zei Neeltje zachtjes, “hier is uw water en ook nog wat appeltjes voor onderweg”. De man opende zijn ogen en bedankte Neeltje hartelijk. “Ik ben op weg naar Uitdam, maar moet nog even in Monnickendam een brief posten, wat is de snelste weg”, vroeg de man.



Neeltje legde hem uit hoe hij moest lopen en vertelde dat haar neef Aris in het postkantoor werkte en hem graag verder zou willen helpen, misschien wel een lift zou kunnen regelen. De vreemdeling nam een slok van zijn inmiddels gevulde fles en verzuchtte: “reizen, reizen naar verre vreemde landen, is het mooiste dat er is. Vreemde luchten, geluiden, geuren, mensen, daar word ik zo gelukkig van”. Vervolgens sprong hij op, maakte weer een kleine buiging naar Neeltje en bedankte haar voor de gastvrijheid. Nog lang bleef Neeltje hem nakijken totdat hij niet meer dan een stipje in de verte was. Net toen zij weer naar binnen wilde gaan zag zij iets in het gras glinsteren. Zij bukte zich om het voorwerp op te rapen en bekeek het. Het was een glimmende munt met vreemde tekens erop. Neeltje stak het in haar zak en dacht bij haar zelf, dat is toch een mooie herinnering aan

die vreemde man en ook een mooi verhaal voor Willem straks bij het avondeten.

De vreemdeling ondertussen, was al aardig opgeschoten en inmiddels bij de haven van Monnickendam aangekomen. Daar bekeek hij een botter met de naam Greetje op de boeg. Een man die op de botter stond keek naar hem en sprong op de wal en ging naar hem toe. “Dit is de Greetje”, zei Jan Pieter. “Een waar prachtig schip”, antwoordde de vreemdeling. Jan Pieter glom van trots en zei: “Ja vind ik ook, het is een best schip”. De man haalde uit zijn zak een ansichtkaart tevoorschijn en liet die aan Jan Pieter zien. “Kijk, dit zijn ook houten zeilschepen, maar dan in een ver en vreemd land”. Hij gaf de ansichtkaart aan Jan Pieter, die de kaart geïnteresseerd bestudeerde. “U mag de kaart houden en als u zo vriendelijk zou willen zijn om mij de weg naar het postkantoor te

wijzen”. “Natuurlijk”, antwoordde Jan Pieter, “ik loop wel even met u mee, mijn broer Aris staat achter de balie”. In het postkantoor aan het Noordeinde, gaf de vreemdeling de brief af en kocht wat postzegels en toen hij hoorde dat Aris, postzegels spaarde gaf hij hem een mooie postzegel voor zijn verzameling. Even later reed de heer van den Andele met een buurman van Aris mee naar Uitdam.

In Uitdam aangekomen, klom van den Andele op de dijk en tuurde over het water. Ja, daar kwam een zeilschip dichterbij. Even later stapte hij aan boord en zeilde het schip weer weg.

Een paar maanden later was Neeltje aan tafel de krant aan het lezen en gaf opeens een schreeuw. “Kijk, Willem, de vreemdeling, hier staat: Speciale gezant van de Koning spoorloos verdwenen.” Ze las verder: “de heer van den Andele was op een geheime missie naar het buitenland, maar is nooit op zijn bestemming aangekomen”. Neeltje liep naar de ladekast en haalde de munt tevoorschijn die de vreemdeling had laten vallen en keek wat erop stond. “Brasilia” zei Neeltje. “Hij zit in Brazilië”. Ondertussen zat ook Jan Pieter over de krant gebogen en mompelde: “Ongelooflijk, waar is die man gebleven”? Toen herinnerde hij zich de kaart en ging naar de muur waar hij hing en keek wat erop stond. “China, die schavuit zit in China”, lachte hij. Ook Aris had het verhaal gelezen en de postzegel uit zijn speciale boek gepakt en bekeken. “India”, fluisterde hij. Tot op de dag van vandaag is er nooit meer iets van de speciale gezant van de koning, de heer van den Andele vernomen. Neeltje, Jan Pieter en Aris die weten zeker waar hij zat.

Zij hadden immers het bewijs?

Geertrui Sermon



Column

Heb lief

Ik ga een rondje fietsen door Waterland. Eerst bij de rotonde de oude stad uit, dan langs de Waterlandse Zeedijk richting Marken. Bij het einde van de nieuwbouw ga ik de dijk op. Er is amper verkeer en er is geen wind. Het water ligt er uitgestreken bij, rustig en vriendelijk. Het is onvoorstelbaar dat het hier in 1916 zo gewelddadig door de dijk gebroken is, maar toch is dat het geval, want ook rechts zie ik water.

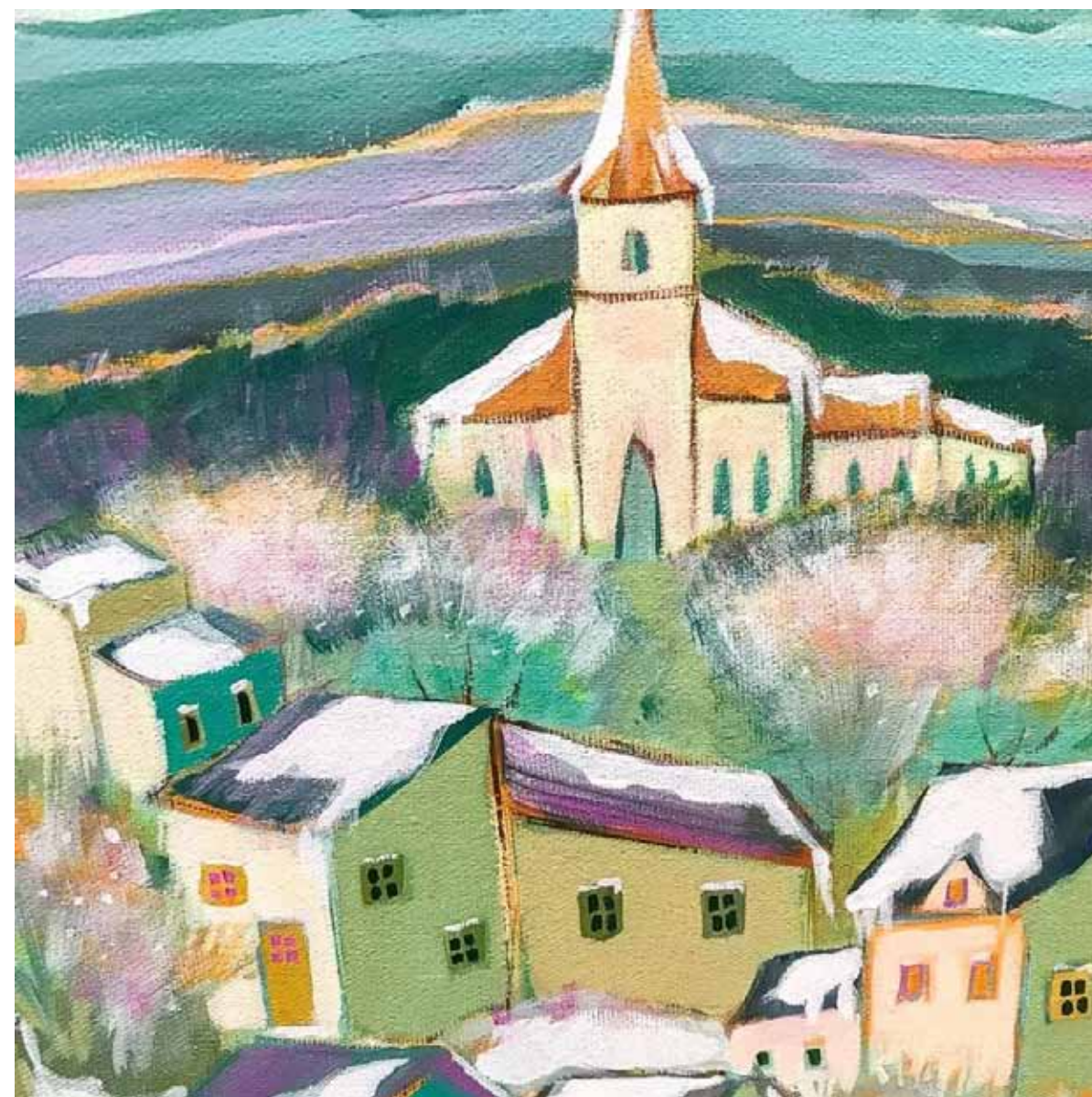
In de verte wenken de windmolens, maar bij de afslag Zuiderwoude ga ik rechtsaf. Zo tussen de weilanden is het nog lieflijker. Het is heerlijk weer, de warmste novemberdag sinds ze in De Bilt zijn begonnen te meten. Ze meten nog niet zo lang natuurlijk en wie weet hoe warm het hier ooit was voor de ijstijd. We zijn nu eigenlijk nog aan het smelten.

Ik maak mij zorgen over de opwarming van Waterland en geniet tegelijkertijd van het prachtige weer. Dat zou toch wat zijn als we hier Franse toestanden krijgen qua weer. Dan hoeven we niet meer zo eindeloos te zeulen met de caravan, maar kunnen we gewoon naar het nieuwe hotel op het Hemmeland.

Bij de kerk van Zuiderwoude hangt een rood spandoek: houd moed, heb lief. Het is fijn om behalve de trapondersteuning van mijn elektrische fiets ook de mentale bemoediging van de mensen van de kerk van Zuiderwoude-Uitdam te ontvangen. Het werkt toch, als je zo'n spandoek leest. Hoe lang zouden ze daar over vergaderd hebben? Samen komen we wel door de crisis. Heb elkaar lief. Mijn hoofd tolt van liefde, maar ik moet verder.

Bij de knotwilgen fiets ik Broek binnen, eerst wat geslinger en dan ben ik alweer bij de fietstunnel. Langzaam laat ik hem gaan, even bellen bij de bocht en dan als vanzelf licht trappend weer naar boven. Ik zie de parallelweg waarover zoveel te doen is. Zullen ze de onderdoorgang van de N247 overleven? Het is niet voor te stellen wat een herrie ze hier nog voor de kiezen krijgen. Hoe weldadig zal de stilte daarna zijn? Houd moed en let op. Heb lief.

Ate Vegter



Winterdorp

*Het is een dorp
Niet ver van hier
Een boerendorp
Aan een rivier
Het is niet groot
En vrij obscuur
Maar 't heeft een naam
En een bestuur.*

*Er is een school
Een harmonie
Een bankfiliaal
Een kerk of drie
Een communist
Een zonderling
En zelfs een zang
vereniging*

*Nu is 't er stil
't Is wintertijd
Er heerst de griep
En knorrigheid
De dag is kort
De hemel grauw
En pas maar op
Je vat nog kou*

Drs.P.
Uit: "Tante Constance en Tante Mathilda"

Stichting Sociaal Cultureel Centrum de Bolder is een brede welzijnsorganisatie 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 van computer, iPad, smartphone en tablet en er is een repaircafé waar senioren naartoe kun-



nen 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 Bewegen 60+, Tai Chi 50+ en Zumba Gold kunt u heerlijk bewegen en wordt er afgesloten met een kopje koffie of thee. Iedere woensdag is er koffie met senioren, een gezellig samenzijn voor senioren aan de hand van een thema.

Spelletjes, bewegen, iets maken of een leuk gesprek onder het genot van een kopje koffie of thee en een koekje. Twee enthousiaste vrijwilligers verzorgen deze ochtend samen met Team Sportservice. Ook is er een mooie biljarttafel aanwezig in De Bolder en kunt u gezellig komen biljarten.

De Bolder blijft volop in ontwikkeling en er blijven interessante, leerzame en leuke activiteiten bij komen. Zo is er sinds augustus elke maandag een handwerkcafé. In het handwerkcafé komen jong en oud samen om te handwerken met wol en textiel. Tijdens het café kunt u vragen stellen, patronen en tips uitwisselen, technieken delen en van elkaar leren. Gezellig samen aan de slag gaan. Iedereen is welkom: van beginner tot gevorderde handwerker. Aanmelden hoeft niet, loop gewoon eens binnen. We hebben een aantal materialen en een paar naaimachines die u kunt gebruiken, maar natuurlijk mag u ook eigen materialen meenemen.



Ook het spelletjescafé is nieuw in De Bolder. Elke dinsdag van 14.30 tot 16.30 uur is er een spelletjescafé in De Bolder! We hebben veel leuke (bord)spelletjes die u uit de kast kunt pakken. Er is een gastvrouw aanwezig om wat extra uitleg over het spel te geven en bij wie u een heerlijk kopje koffie en thee kunt bestellen. Mocht u het niet fijn vinden om naar De Bolder toe te komen, dan kunnen we ook met de spelletjeskoffer naar u toe komen!

Zin om af en toe lekker te wandelen en daarnaast nog wat goeds te doen voor uw omgeving? Bij De Bolder kunt u vanaf nu prikstokken en afvalringen met vuilniszak lenen. Dit wordt mede mogelijk gemaakt door Gemeente Waterland. Zo kunt u tijdens uw ommetje uw straat of buurt gelijk een stukje schoner en mooier maken. Gaat u samen met (klein) kinderen op pad? Neem dan ook de afval bingokaart mee! Kijk hoeveel verschillende soorten zwerfafval u kunt afstrepen op uw bingokaart. Wie van u zal als eerste BINGO hebben?!

Binnenkort starten we met een heel leuk nieuw project, de Bolder Buurtuin. Op een stuk grond naast De Bolder gaan wij een moes- en siertuin beginnen waar iedereen aan mee kan doen; een tuin voor de buurt en door de buurt. Een groep vrijwilligers zal de tuin onder haar hoede nemen. Wij zien heel

veel mogelijkheden met deze gemeenschappelijke tuin en zijn zelf reuze enthousiast! We willen graag mensen mee laten denken over de tuin en gaan een projectgroep starten om hieraan invulling te geven. Als u het leuk zou vinden om mee te denken met ons in de projectgroep of als u gewoon leuke ideeën en tips heeft kunt u dit mailen aan: angela@debolder.com.



We zijn verder nieuwsgierig waar nog meer behoefte aan is. Heeft u een leuk idee voor een activiteit? Laat het ons weten! U kunt dit laten weten aan Angela Kroon van SCC de Bolder. U kunt bellen naar 0299-650560 of mailen naar angela@debolder.com. We houden u op de hoogte van alle activiteiten via social media (Facebook, Instagram en onze website) maar ook via Ons Streekblad en onze evenementenkalender die op diverse plaatsen hangt. Als u informatie wilt over activiteiten kunt u altijd even langs komen of bellen/mailen. Graag tot ziens!

Vis eten in Swaensborch: 18 september

Het gonsde al een aantal dagen rond in het Atrium van Swaensborch. Als je daar rond liep en een bewoner was beneden, nu dan werd er vaak aan je gevraagd: "Gaan we nu vrijdag vis eten" en hoe gaat het dan? Vooral door de nieuwe bewoners die nog niet weten dat dit al een echte traditie is binnen Swaensborch.

De traditie is begonnen met Bert van Stalborch die met vrijwilligers de vismaaltijd in de keuken van het huis bereidde. Deze traditie is tot nu toe voortgezet en afgelopen vrijdag was het weer zover. Het werd een complete feestdag helaas zonder de inbreng van de Gouwzeekapel. Tussen de middag werd er afgetrapt met een lichte maaltijd bestaande uit soep, brood met kroket en een toetje. Dit op zich werd al erg gewaardeerd door de bewoners. Om 3 uur 's middags druppelden de bewoners één voor één naar binnen in het Atrium, waar zij werden ontvangen met een wijntje of iets fris of zelfs een glaasje water. Toen iedereen aan tafel zat en ook de bewoners uit de aanleunwoningen er waren, werd er rond gegaan met een toastje gerookte paling. U snapt dat was een goed begin. In de keuken werden



ondertussen de aardappels en de groente en natuurlijk de vis klaar gemaakt. Ga er maar aan staan voor zoveel bewoners! Veel bewondering was er dan ook voor de koks onder leiding van Ada Evers. Er werd nog een keer met het drinken rondgegaan en daarna werd door een groot aantal vrijwilligers de maaltijd bestaande uit opgerolde scholfilet met aardappels en rode kool opgediend, zowel op de afdeling en de afdeling kleinschalig wonen als ook in de twee huiskamers. Je kon daarna in het Atrium een speld horen vallen. Iedereen zat volop te genieten. Voor de mensen die niet van vis hielden was een lekkere bal gehakt. De maaltijd werd afgesloten met een heerlijk bakje roomijs en een leuk cadeautje. Deze middag werd door de deelnemers zeer gewaardeerd!

Rest mij nog om alle gulle gevers te bedanken:

- Firma P. de Boer (vis)
- De firma D. Schaap (groente en ijs)
- Wine Affairs (de drankjes)
- Slagerij Spronk 't Spil (gehaktballen)
- Tours en tickets (cadeautje)

En verder iedereen die heeft meegeholpen dit tot een feest te maken.

Ina Wilharm.

Red.: Meer foto's elders in deze uitgave.



Kerstcreatief

Sfeerlichtje

Voor veel mensen zal er dit jaar geen buitenlandse vakantie zijn geweest. Misschien heeft u ook wel de bossen opgezocht. Als wij een boswandeling maken, neem ik altijd een extra tasje mee om dennen- of sparappels, kastanjes, eikenootjes of een mooi stukje verweerd hout mee te nemen. Deze keer kwamen de sparappels goed van pas om er een sfeerlichtje van te maken.

U heeft nodig:

- Ca. 10 kleinere sparappeltjes
- Een recht glas of evt. jampotje
- Een elastiekje
- Witte muurverf of acrylverf (Bijv. Action)
- Een stukje spons
- Een schoteltje
- Wat mos (tuincentrum)
- Een (elektrisch) waxinelichtje.



Doe het elastiekje om het glas.

Dan doet u één voor één de sparappeltjes ertussen.

Doe dan wat verf op bijv. een oud dek-seltje en doop het stukje spons er in. Daarmee schildert u de buitenkant van de sparappeltjes wit.

Als de verf droog is (na ongeveer 30 minuten) zet u het glas met de sparappeltjes op een schoteltje en vult u de boven en onderkant op met wat mos. Dan nog het waxinelichtje erin en klaar is uw sfeerlichtje.

Mocht u een echt waxinelichtje gebruiken, zorg er dan wel voor dat het mos buiten de rand van het glas blijft.

Veel succes!

Dina de Vries





Kerstrecepten

Kerststerren met ananas

Ingrediënten:
 Ananasschijven uit blik of vers
 8 vellen bladerdeeg
 4 eetlepels abrikozenjam
 1 ei
 8 bollen roomijs
 Geraspte kokos

Verwarm de oven op 200 graden. Ontdooi de vellen bladerdeeg en leg ze daarna op een bakplaat met bakpapier, bij mij pasten er 4 op (dus gebruik 2 bakplaten of bak ze in 2 x). Verdeel een halve eetlepel van de abrikozenjam in het midden en strijk iets uit. Leg hier een uitgelekte en droog gedekte ananas schijf op. Snijd de 4 hoeken van het bladerdeeg schuin in tot de ananas. Vouw telkens 1 punt over de ananas en druk deze goed vast, vouw ook de randjes goed om anders gaan ze open tijdens het bakken. Klop het ei los en bestrijk het bladerdeeg hiermee. Bak ze in 20 tot 25 minuten mooi goudbruin. Serveer ze met een bol ijs en wat geraspte kokos.

Bron beide recepten:
www.leukerecepten.nl

Varkenshaas met mosterdsaus

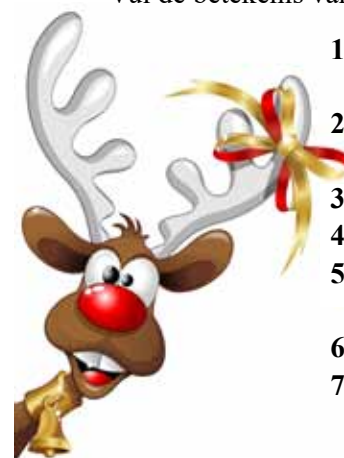
Ingrediënten:
 600 gr varkenshaas
 1 theel grove pittige mosterd
 Scheut witte zijn
 1 sjalotje
 75 gr creme fraiche
 30 gr boter
 20 gr bloem
 Peper en zout
 2 bosuitjes

Bestrooi met vlees met een beetje peper en zout. Verhit de boter in een pan en bak de varkenshaas ca. 3 minuten rondom aan. Zet het vuur klein en laat de varkenshaas nog 15 minuten zachtjes bakken, keer af en toe om. Het middelste gedeelte van het vlees mag nog rose zijn. Dunnere stukken van de varkenshaas mogen daarom ook iets korter gebakken worden. Wikkel het vlees in aluminiumfolie zodat het nog iets verder kan garen en warm blijft.

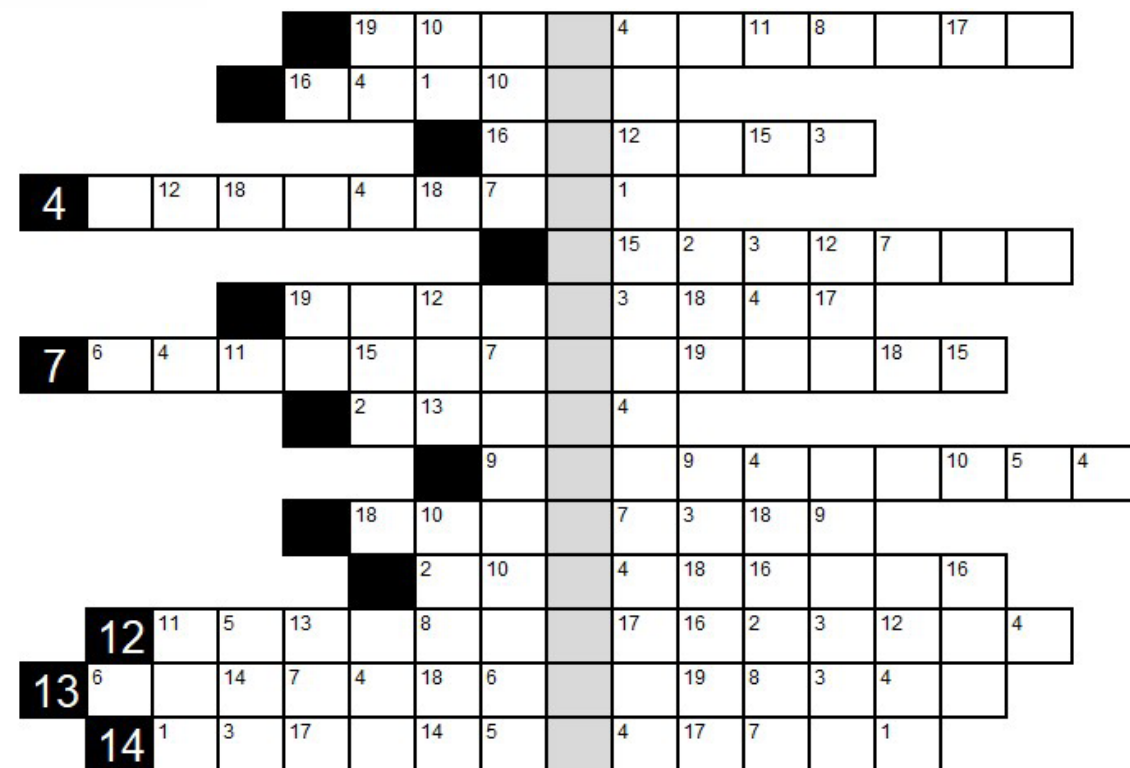


Puzzel - Waterland

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



- 1 Natuurgebeid tussen Watergang en Broek in Waterland
- 2 Installatie voor het droogmaken van een polder
- 3 Bedreigde weidevogel
- 4 Dijkdorp aan het IJmeer
- 5 Lintdorp tussen Monnickendam en Volendam
- 6 Wat is 'het Paard van Marken'?
- 7 Water langs de N247 tussen Broek in Waterland en Oosthuizen
- 8 Aan dit water is de stad Purmerend ontstaan
- 9 Jaarlijks tweedaagse zeilwedstrijd in Volendam
- 10 Dorp in Landelijk Noord
- 11 Dorp met smalste dorpsstraat van Nederland
- 12 De kerk van dit dorp in Landelijk Noord is soms in GTST te zien
- 13 Naam van de watersnood in 1916
- 14 Hoofdplaats van de gemeente Waterland



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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. Vriestkastje en magnetron kunt u huren. Ton Louwers, tel. 653396.

Verdere informatie

Meer informatie over de SGOM en haar activiteiten staan vermeld in het blad MonnickendamPlus, in de huis-aan-huis bladen of op de website www.sgom.nl. Secretariaat: telfnr. 0299-651965, e-mail: info@sgom.nl.

Sneeuw

*Het sneeuwt, niet jachtig, eerder tastend,
alsof het wit naar zwarte plekken zoekt.
Maar heel het landschap ligt al volgeboekt.
De dag staat zwaarbepakt om te vertrekken.*

*De bomen dromen rechttop in de sneeuw,
verwonderd en in hun verwondering verrast.*

*De vorst heeft ieder takje afgetast.
Het is windstil, er valt niets te ontdekken.*

*De laatste vlokken vallen, in de lucht
zweeft al wat zonlicht, geel en droog.
En vogels, eerstgeborenen van het oog,
haasten zich om de shade te herstellen.*

Adriaan Morriën
uit: Verzamelde gedichten



Foto's achterzijde:
Winter in Monnickendam

Foto's behoren bij 'Vis eten in
Swaensborch', pagina 20

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

**Bezoek de website voor alle activiteiten van de SGOM,
het laatste nieuws, filmpjes van SGOM-evenementen,
foto's en nog héél veel meer!**



