



December 2018, 31e jaargang, nummer 92

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam



Katwoude

Kerst creatief

Dag van de ouderen

Kerststallenroute





Beelden van de Sinterklaasviering in 2012



Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
recept: eton mess	5
literatuur plus	6
winkelmiddag in purmerend	8
verleden in beeld	9
een luisterend oor	10
viering dag van de ouderen	11
kou veroorzaakt verkoudheid	11
kerststallentoonstelling en kerststallenroute 2018	12
wandelen goed voor iedereen	13
vroeger en nu	14
tips	15
social media	16
kerstcreatief	17
tips voor de dure decembermaand	18
kerstpuzzel - wie van de drie	19
waarin is de sgom actief?	20
gedicht	22

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Voorwoord

We hebben een heerlijke lange (soms wel eens een te) warme zomer achter de rug. Er zijn de nodige warmte- en droogte records gebroken. Zelfs in november was er nog een warmterecord. Daardoor zou je haast vergeten dat de kalender doorloopt en het zomaar december is. Het wordt nu echt kouder en het is ook eerder donker. Dus maken we het binnen gezellig met een extra kaarsje.

In dit blad kunt u een verslag lezen over de dag van de ouderen in de Rijper Eilanden en de winkelmiddag. Er is weer een stukje over vroeger en nu en verleden in beeld. Verder een recept, creatief, iets uit het boekje: Feit of fabel, een puzzel Dus genoeg om er onder het genot van een kopje koffie of warme chocolademelk even lekker voor te gaan zitten.

Door omstandigheden hebben we helaas geen bijdrage voor de rubriek "Zorg voor Waterland vertelt" ontvangen.

De oplossing van de puzzel uit het vorige blad is: De langste dag heeft ook een avond. De winnaar van de bos bloemen is hiernaast vermeld.

Ik wens u veel leesplezier, gezellige kerstdagen en een voorspoedig 2019.

Dina de Vries



De oplossing van de september-puzzel is:

De langste dag heeft ook een avond



Winnaar:

Tiny Bakker-Leegwater

Gefeliciteerd!

Vanuit het bestuur

Deze keer valt mij de eer te beurt om vanuit het bestuur u te mogen informeren.

Nu de herfstbladeren alweer zijn gevallen en weggewaaid of opgeveegd maken wij ons op voor de winterperiode. Sinterklaas is ons landje niet vergeten en er zijn vele pepernoten en chocoladeletters verorberd. De drukte van de komende kerstdagen en nieuwjaar staan weer op ons te wachten.



Dag Sinterklaasje, tot volgend jaar.

Tijd voor een terugblik op de activiteiten van de SGOM van afgelopen jaar. Veel activiteiten van de SGOM werden goed bezocht. Ik denk daarbij aan de rondvaart door Waterland die samen met Stichting Streekfonds Waterland werd georganiseerd en zeker een herhaling waard is. De spelletjes en handarbeid op de donderdag doen het altijd erg goed. Koningsdag en 5 mei zijn nog steeds erg populaire activiteiten. Van een paar activiteiten die de SGOM al vele jaren organiseerde is helaas door verminderde belangstelling afscheid genomen. De wandel-4daagse is vervangen door een

wandelmiddag. Ondanks de geringe opkomst gaat deze middag in de herkansing en rekenen we deze keer op meer deelnemers.

Dit jaar is er ook een einde gekomen aan de “beroemde” vakantie week van de SGOM. Vele jaren werden de deelnemers die week volledig in de watten gelegd door de vrijwilligers die werkelijk niets te veel was om het de gasten naar de zin te maken. Ook deze activiteit hebben wij vanwege terugloop van gasten moeten stoppen. Maar wij gaan volgend jaar hiervoor een leuke en gezellige vervanging organiseren. Niet meer een hele week maar het gaat wel weer een gedenkwaardig uitje worden. Zo is de SGOM nog steeds actief in het bedenken en organiseren van activiteiten waarbij wij oudere inwoners van Monnickendam en Katwoude willen bereiken. Ook zullen wij in 2019 weer een informatieve ochtend of middag organiseren met onderwerpen die voor onze doelgroep belangrijk zijn.

Natuurlijk staan wij open voor nieuwe uitdagingen en ideeën vanuit onze doelgroep. Heeft u een idee voor een activiteit of wilt u informatie over een bepaald onderwerp, schroom niet om ons daarvoor te benaderen. Ook als het u leuk lijkt om als vrijwilliger bij ons te komen dan bent u van harte welkom.

Wij hopen u volgend jaar in goede gezondheid weer te kunnen begroeten bij onze activiteiten.

Geertrui Sermon-Hortensius
Lid bestuur SGOM

Eton mess

Een gemakkelijk nagerecht dat ook nog snel klaar is.

Ingrediënten (4 personen)

- 75 g meringues
- 250 ml verse slagroom
- 2 tl fijne kristalsuiker
- 250 g diepvries rood fruit (bijv. doosje- vol zomerfruit, ontdooid) of vers fruit of een combinatie van diepvries en vers
- 15 g verse munt
- 100 g kristalsuiker



Bereiden

1. Breek de meringues in grove stukken.
2. Klop de slagroom met de fijne suiker tot deze lobbig is (vrij dik, maar niet stijf). Schep de stukken meringue, het ontdooid fruit of vers fruit en de slagroom voorzichtig door elkaar. Het mag er lekker grof uitzien!
3. Maal voor de muntsuiker de blaadjes munt met de suiker in een keukenmachine (of in het bakje van de staafmixer) tot groen poeder. Strooi het op een schotel. Bevochtig de randen van wijde glazen of mooie schaaltes met wat water en doop ze in de groene muntsuiker.
4. Schep de mousse voorzichtig in de glazen, maar zorg uiteraard dat de randen schoon blijven. Serveer direct.

Eton Mess (zonder suikerrandjes)





Literatuur plus

Bekentisliteratuur en autobiografie

Tijdens het lezen van een interview met de reisboekenschrijfster van Vlaamse komaf, Lieve Joris (Neerpelt, 1953), aanleiding was haar pas verschenen boek "Terug naar Neerpelt", schoot me te binnen dat ik de afgelopen 10 à 20 jaar het begrip 'bekentisliteratuur' in boekbesprekingen nauwelijks of niet meer was tegengekomen, maar wel volop het begrip autobiografische literatuur.

In bekendisliteratuur spelen betekenissen als biecht, schuld of schaamte een bijzondere rol, die in de term autobiografische literatuur afwezig lijkt te zijn. Wie iets uit schaamte of schuldgevoel niet wil erkennen, zwijgt erover en hoopt dat niemand het aan de weet komt. Wie in de roomse biecht schuld bekent, bekent een schuld die een geheim blijft tussen biechtvader en gelovige. Wie als bekend persoon of als bekende schrijfster iets uit schuld of uit schaamte wel vastlegt, in de vorm van bijvoorbeeld aantekeningen, maar later bedenkt de aantekeningen alsnog te gebruiken voor een boek, is kennelijk die schaamte voorbij en kan het ware verhaal worden opgebicht als autobiografische literatuur zonder de nare bijmaak van een schuldbekentenis.

"Terug naar Neerpelt" is zo'n boek, waarin de schrijfster schaamte en schuldgevoel achter zich laat, zelfs wanneer zij zich in het boek soms schuldig voelt. Het is geen

verslag van een verblijf in een ver land, maar een mentale, openhartige en autobiografische reis dichtbij huis, Neerpelt dus, gelegen even over onze grens met België nabij Maastricht. Daar groeide de schrijfster in de jaren vijftig en zestig op in een katholiek gezin als middelste kind van negen. Op haar negentiende verliet zij dit ouderlijk nest en reisde naar de VS. Haar eerste grote reis. Er zouden nog vele volgen en als gevolg daarvan tot op heden een twaalftal reis- en verblijfboeken.

Fonny

De gebeurtenis waarmee Lieve Joris haar familieverhaal "Terug naar Neerpelt" inzet, vindt plaats in 1992. Het is het jaar waarin de broer van Lieve, geboren in 1950, doopnaam Albert, genoemd naar de grootvader van vaderskant, maar in het boek als Fonny aangesproken, met een auto tegen een boom knalt en daarbij levensgevaarlijk gewond raakt. Hij overleeft de crash maar, en dat is tevens min of meer de afsluiting van het boek, sterft in 1998 aan een overdosis drugs of aan zelfmoord. De familie twijfelt. Het politierapport houdt het op het laatste.

Het is vanuit het heden dat de nu 65-jarige schrijfster terugblijkt op het leven met haar



Lieve Joris

broer Fonny en met de andere gezinsleden. Nu ook haar ouders zijn overleden, die zich anders diep zouden hebben geschaamd, zich schuldig zouden hebben gevoeld en het onbegrijpelijk zouden hebben gevonden, kan ze het verhaal van haar familie in de openbaarheid brengen, Waarom nu dan wel? Omdat (is mijn veronderstelling) onder invloed van maatschappelijke veranderingen na de jaren veertig en vijftig van de vorige eeuw (grotere welvaart, ontkerkelijking, in allerlei opzichten openlijker vrijmoedigheid, een ruimere blik op de wereld, andere relatievormen, andere scholing) elementen van schuld en schaamte steeds minder werden gevoeld als schuld. Je zou kunnen zeggen dat bekentissen daardoor 'gewoner' en 'natuurlijker' werden. Ze waren veeleer onderdeel van levenslessen geworden die vrijuit konden opgaan in autobiografische literatuur.

Korte inhoud van het verhaal

Waar het in deze familiegeschiedenis om draait, is een gezin waarin geleidelijkaan een niet te handhaven zoon en broer aan alcohol en drugs verslaafd raakt. Daardoor ontwricht Fonny het leven van de ouders en de kinderen Joris. Tegelijkertijd wordt geprobeerd hem op het rechte pad te houden. Vooral vader Gerard doet dat materieel en ontkent dat zijn zoon verslaafd is. Het woord verslaafd mag niet vallen en wanneer de kinderen hun vader er toch op wijzen, wordt hij woedend op hen, niet op de onverbeterlijke zoon, die steelt, verpatst, drinkt en spuit, tot tranen toe herhaaldelijk beterschap belooft maar het nauwelijks één dag in afkickcentra uithoudt.

Het gezin Joris

Vader en moeder Joris trouwen na de Tweede Wereldoorlog en krijgen zogezege kind op kind. Fonny (1950) is hun derde



kind. De vader is trots op deze eerste zoon, ziet hem wellicht als stamhouder en verwacht veel van hem. Dat valt tegen. Van meet af aan is dit kind moeilijk in het gareel te houden. Op zijn vijfde wordt hij naar kostschool gestuurd, maar is zelfs daar niet te handhaven. De ouders zoeken naar verklaringen, raken zelf aan de drank, moeder dementeert.

Wat opvalt in het verhaal is dat het gezin ruim en in redelijke welstand woont op wat een landgoed wordt genoemd, aanvankelijk in een oud huis op het landgoed, maar later wordt de witte villa van het landgoed betrokken. Vader Gerard heeft een behoorlijke baan als belastingontvanger. De lezer krijgt de indruk dat de kinderen Joris talentvol zijn en naar school mogen gaan, ofschoon er maar één 'n universitaire studie voltooit. Ook lijken ze een schoolvoorbeeld van de vrijere jaren zestig en zeventig, blijkbaar onvermijdelijk ook tot het dorpje Neerpelt doorgedrongen. En het lijkt wel of daar heviger werd geëxperimenteerd dan in het Amsterdams magisch centrum van

Vervolg Literatuur Plus

de wereld... Maar dat kan ook aan mij en mijn opvoeding hebben gelegen: beginjaren zestig een brave student in Mokum.

Lieve en Fanny

Als jongere zus kijkt puber Lieve nogal tegen haar oudere broer op, die in een bandje speelt en zingt. De vader hoopt er het beste van en bouwt op het landgoed een onderkomen voor de band. In het weekend trekt Lieve, die door de week haar middelbare school in een nonneninternaat volgt, met Fanny op en bewondert zijn zangersloopbaan, die overigens, als alles wat hij onderneemt, van korte duur blijkt. Achteraf ziet ze grote overeenkomst tussen haar en deze broer. Beiden zijn avontuurlijk van aard met dit verschil dat zij het in het leven wel heeft gered, Fanny niet.

Het ene en het andere gezin

Wat mij, zelf afkomstig uit een zuidelijk katholiek gezin met negen kinderen, na lezing van het boek vooral bezighield, was het verschil tussen de twee gezinnen. Mijn ouders trouwden in 1937 en kregen hun kinderen tussen 1938 en 1953. Die van Lieve Joris trouwden na de Tweede Wereldoorlog en al hun kinderen waren van na de oorlog. Een behoorlijk verschil ondanks overeenkomsten. Wij waren overwegend kinderen van de schaarse wederopbouw en een strafker katholieke opvoeding, jaren veertig en vijftig. Die van Joris waren, jaren zestig en zeventig, welvarender, konden zich meer permitteren en sprongen ook veel meer uit de band. In aanzet en eerste opvoeding een behoorlijk verschil in zo'n korte tijd ontstaan. Voer voor sociologen!

Wim Huijskens

Winkelmiddag 25 oktober in Purmerend



Toen de inschrijfdatum verstreken was, hadden zich nog maar 5 personen gemeld. Dat was erg weinig!! Dus is meteen de bus afbesteld en zijn we de 25e met 2 auto's naar Purmerend vertrokken. Er zijn inkopen gedaan van pepernoten tot kersverlichting en nog veel meer. Om + 15.30 uur zijn we gezellig samen aan de koffie/thee met gebak geweest. Dat smaakte ons prima! Daarna was het weer tijd om naar huis te gaan.



Het was ook nu weer erg jammer dat er zo weinig belangstelling was.

Dina de Vries



Verleden in beeld

De Volendam-Marken Express

De Volendam-Marken Express is opgericht in 1889. Destijds voeren de zeilbotters van schipper Dirk de Waart heen en weer tussen Volendam en Marken. Reizigers konden vanuit Amsterdam in Marken terecht komen, door een rondtrip met verschillende vervoersmiddelen te volgen van de Tweede Noordhollandse Tramweg-Maatschappij. Zo kon er gekozen worden voor de stoomtram en de bidders van de Waart.



In 1905 werd de rondrit geprofessionaliseerd door de Noord-Zuid-Hollandse Stoomtramweg-Maatschappij, en de rit kreeg de naam Marken Express. Vanaf 1912 voer de eerste stoomboot van de Tramwegmaatschappij vanaf het tramstation, annex Noordhollands koffiehuis, bij Station Amsterdam Centraal. De directe verbinding tussen Amsterdam en Marken zorgde ervoor dat toerisme richting Marken en Volendam een vlucht nam. Na de oorlog besloten verschillende veerdiensten samen te werken voor de veerdienst tussen Mon-

nickendam en Marken, onder de naam 'De combinatie'. Schippers Viskoper, Sta van Uiter, Hoff, Kes, de Groot, Schaap, Schaap en Klein sloegen zo de handen ineen om niet in elkaars vaarwater te zitten. De toeristenboten vertrokken vanaf het einde van het Noordeinde en vanaf de Haring Burgwal.



In Amsterdam, bij het Noordhollands Koffiehuis, en in het Noordeinde bij de Posthoorn, de halteplaats van de tram, werd er voor deze boten persoonlijke reclame gemaakt door zgn. runners. o.a. de heer J. Viskoper. Tot begin jaren 70 werd er veel gebruik gemaakt van de dienst Monnickendam-Marken. Maar de vraag liep terug en midden jaren 80 is de dienst opgeheven. Sinds 2018 wordt er tijdens de Monnickendammer visdagen weer gevaren met de oorspronkelijke veerboten uit die tijd.

Bron: diverse internetsites

Telefoondiensten

Een luisterend oor

Heeft u behoefte aan een luisterend oor, maar weet u niet wie u kunt bellen of wilt u zich niet opdringen? Dan is een telefoondienst misschien iets voor u. Of het nou gaat om een gezellig praatje of een probleem dat u wilt bespreken, voor elk gesprek is er wel een telefoondienst.



Telefooncirkel

Wilt u graag dagelijks aan iemand laten weten hoe het met u gaat? Dat kan met een (dagelijkse) telefooncirkel. Een coördinator belt met de eerste persoon, die belt weer de volgende op de lijst en zo wordt er een rondje gebeld. Neemt iemand de telefoon niet op, dan wordt er contact opgenomen met familie of een mantelzorg. Er zijn in de regio Waterland verschillende (gratis) telefooncirkels.

Info: WMO-loket, gemeente Waterland

Zilverlijn

Zilverlijn is de gratis belservice voor ouderen van Het Nationaal Ouderenfonds. Meld u aan en u wordt regelmatig gebeld door een vrijwilliger voor een gezellig praatje of een goed gesprek. U kiest zelf wanneer u gebeld wilt worden. Aanmelden kan door te bellen naar 0800-1325 (gratis) of kijk op www.ouderenfonds.nl/zilverlijn.

Sensor luisterlijn

Heeft u behoefte aan een luisterend oor? Sensor is een telefoondienst die u dag en nacht kunt bellen voor een (anoniem) vertrouwelijk gesprek. Bel 0900-0767 (kosten: 5 cent per minuut plus eigen gesprekskosten).
Info: www.sensor.nl



MIND Korrelatie

Heeft u een psychische hulpvraag en weet u niet waar u terecht kunt? Bij MIND Korrelatie zitten professionele hulpverleners voor u klaar. De hulplijn is er voor eenmalig contact bij psychische vragen en geeft advies, informatie en verwijst door naar de juiste instantie. De hulplijn is van maandag tot vrijdag tussen 9.00 - 18.00 uur bereikbaar. Bel 0900-1450 (0,15 per minuut)

*MEER WETEN? Heeft u vragen over welke telefoondienst het meest bij u past?
NEEM CONTACT OP MET DE EVEAN
LEDENCONSULENT: 088 – 383 20 00*

Viering Dag van de Ouderen

Op 2 november was het weer zover. Uit alle kernen van Waterland vertrokken bussen met ouderen om in De Rijper Eilanden de Dag van de Ouderen te vieren. Dus ook uit Monnickendam.

Na een voorspoedige rit kwamen we in De Rijp aan en werden met een heerlijk drankje verwelkomd. Daarna zocht iedereen een plaatsje en werd de zaal gevuld met het geluid van gezellig kletsende mensen. Helaas stond Jolanda van den Berghe, die de muzikale omlijsting zou verzorgen, in een enorme file en kwam veel te laat. Maar dat werd door de heren organisatoren prima opgelost, de opvoering van het komische toneelstukje van het duo R & R uit IJpendam werd naar voren geschoven. Het was een grappig stukje over iemand die zo eigenwijs was dat hij het bij geen baas kon uithouden en toen maar een politieke partij oprichtte. U begrijpt, dat liep ook niet goed af! Maar goed, het eten (soep, stamppot boerenkool met worst, zuurkool met spek en/of hutspot met rookworst en een toetje) was lekker en gelukkig heeft Jolanda ons toch nog volop kunnen vermaken met haar optreden. Wat een energie heeft zij en wat stonden de heren er goed bij haar op! Na nog een lekker kopje koffie was het uit met de pret en gingen we weer met de bus naar huis. Het was een geslaagde viering van deze Dag van de Ouderen. Tot volgend jaar en er kunnen dan echt nog veel meer Monnickendamers mee!!!

Irma Sprokkreeff

Kou veroorzaakt verkoudheid

De gewone verkoudheid is de meest verbreide ziekte ter wereld – wat waarschijnlijk de reden is dat er meer mythen omheen worden geweven dan rond enige andere plaag des vlezes.

De meest verbreide misvatting is dat verkoudheid wordt veroorzaakt door kou. Dat is niet zo. De oorzaak is een virus, genaamd coryza, dat van persoon op persoon wordt overgedragen. Je vat kou door contact met iemand die al verkouden is.

Als kou verkoudheid veroorzaakt zou het redelijk zijn te verwachten dat Eskimo's er voortdurend aan lijden. Maar dat doen ze juist helemaal niet. In de kiemvrije atmosfeer van de poolstreken hebben onderzoekers gemeld dat ze vrij van verkoudheden bleven, totdat ze weer in contact kwamen met mensen die geïnfecteerd waren. Tijdens de eerste wereldoorlog vertoonden soldaten die lange tijd nat in hun loopgraven hadden zitten kleumen geen grotere tendens om verkouden te worden.

Als kou en nattigheid dan niets met kou-vatten te maken hebben, waarom komen verkoudheden dan zo vaak in de winter voor? Ondanks alle onderzoeken heeft nog niemand daarop een bevredigend antwoord gevonden. Het dichtst bij een mogelijke verklaring komt de theorie dat mensen bij koud weer vaker samen binnen blijven en daardoor de onderlinge besmetting met het virus vergemakkelijken.

Er is ook nog altijd geen geneesmiddel tegen verkoudheid gevonden. Er zijn pilletjes en pijnstillers, zoals aspirine, maar het enige wat ze doen is het verlichten van de symptomen.

Uit: feit of fabel.

Kerstallententoonstelling en Kerststallenroute 2018

Rita van Bavel werd naar aanleiding van een kerstproject in 1974 op haar school zó door het fenomeen kerststal gegrepen, dat ze zelf kerststallen is gaan verzamelen. Inmiddels zijn het er zo'n 1000 en de collectie groeit - met name door giften - nog steeds. De kerststal is een verering van de geboorteplek van Christus en is als symbool zo oud als de katholieke kerk. In het westen groeide de devotie voor de kerststal nadat in de 7e eeuw een deel van de vermeende kribbe uit Bethlehem naar Rome werd overgebracht en tentoongesteld.

Het stalletje zoals we dat nu kennen heeft z'n vorm gekregen door toedoen van Franciscus van Assisi. In 1223 bouwde hij een stal in het bos met kersttafereel van levende personen en droeg er de mis op. Franciscanen hebben die devotie voor de kerststal verder in Europa verspreid. Pas in 1600 werden de kerststallen in kleinere vorm gemaakt, veelal alleen te betalen door de rijken onder ons. De oudst bekende voorstelling (uit 1289) wordt bewaard in de basiliek van Sante Maria Maggiore in Rome. Uiteindelijk ging de kerststal de hele wereld over: missionarissen namen ze mee op hun reizen naar hun missies. De meeste kerstgroepen buiten Europa zijn te vinden in Zuid- en Midden-Amerika.

Evangelisten maken in de bijbel geen melding van een rondom de kribbe aanwezige os en ezel, wel is sprake van een voeder-



bak. De stal, die later aan het kerstverhaal is toegevoegd, dient waarschijnlijk om de armoede van het ouderpaar te onderstrepen. Getuigenissen spreken van een geboorte van Jezus in een grot. Deze grot in Bethlehem is vandaag de dag nog een belangrijke bedevaartplaats. Ook de drie koningen zijn van later. In het evangelie wordt gesproken over 'wijzen' en het aantal van drie is waarschijnlijk gebaseerd op de drie geschenken die werden aangeboden: wierook, mirre en goud. Later is men de drie koningen gaan zien als vertegenwoordigers van de toen bekende continenten: Azië, Afrika en Europa.

Rita stelt in december voor het 12e jaar in successie haar zeer gevarieerde collectie ten toon in de Mariakapel van de RK Kerk aan het Noordeinde: van zondag 9 t/m zondag 30 december, dagelijks van 12 -16 uur. De expositie heeft een weidse aantrekkingskracht, vorig jaar zijn er ruim 2500 bezoekers geteld. Die komen ook af op de inmiddels traditionele kerststallenroute die dit jaar voor de 6e keer in samenwerking met de Stichting Promotie Waterland wordt georganiseerd in de binnenstad van Monnickendam. Op zo'n 50 adressen zijn de vaak sfeervol uitgestalde kerstgroepen en -groepjes te bewonderen. Een routebeschrijving is vanaf 9 december af te halen in de RK Kerk, bij het Informatiepunt Waterland aan het Zuideinde en in het Waterlandsmuseum De Speeltoren. Of downloaden via www.onswaterland.nl.

Wandelen, goed voor iedereen

Dagelijks een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop. Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. En het is heel goed voor je humeur. Zeker als je altijd met iemand samenloopt. Als je wandelt kun je genieten van de omgeving, je ontmoet mensen. Samen wandelen is gezellig en al wandelend deel je veel verhalen.

Wandelen is goed voor alles. Het versterkt de spieren en botten en vermindert daardoor de kans op osteoporose (botontkalking). Door botten regelmatig te belasten worden ze niet alleen sterker, wie veel loopt bouwt zelfs nieuwe botmassa op. Wandelen is ook goed voor het kraakbeen, het elastische weefsel tussen de botten. Veel ouderen merken dat ze pijn hebben als ze hun gewrichten draaien, bijvoorbeeld bij het dansen. Door weinig te bewegen is het kraakbeen in de gewrichten dunner geworden. Wandelen helpt het kraakbeen op te bouwen en daardoor soepeler te bewegen.

Voor hart en bloedvaten

Door dagelijks minstens een halfuur te wandelen verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed. Ook verbetert het de conditie van het hart en bloedvaten. Het risico op hartproblemen daalt al met 50 procent als mensen één uur per week actief zijn.

Voor je longen

Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen.

Tegen diabetes

Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes type 2 met maar liefst 58 procent. Ook mensen die diabetes type 2 hebben zijn hierbij gebaat.



Tegen depressie

Wandelen werkt tegen stress en depressieve gevoelens. Door te bewegen komt er een stofje vrij dat Dopamine heet en dat ook wel 'gelukshormoon' of 'geluksstofje' genoemd wordt. Op het moment dat er in de hersenen een bepaalde hoeveelheid dopamine wordt aangemaakt, krijg je een heerlijk gevoel van blijdschap en genot, de beloning na een bepaalde lichamelijke inspanning of na het nemen van bepaalde voeding.

Voor de nachtrust

Wandelen is ook goed voor de biologische klok waardoor in- en doorslapen beter lukken.

Voor de darmen

Dagelijks wandelen stimuleert de stofwisseling en is goed tegen darmverstopping.

Tegen overgewicht

Wie dagelijks een half uur stevig doorloopt kan één kilo in twee maanden en zes kilo in een jaar afvallen. Een mooie en goedkope en ook gezonde manier om af te vallen.

Bron: Plusmagazine





Vroeger en nu

Bertien van der Kolk



Ik ben in Medemblik opgegroeid als oudste in een gezin met vier kinderen. Mijn vader was tandarts en had praktijk aan huis. Mijn moeder was jaren actief als wethouder. Beide ouders waren maatschappelijk actief in bestuurlijke zin. Als kind werd ik daar op een positieve manier mee geïnfecteerd. Ik heb een fijne jeugd gehad met veel buiten spelen, zeilen etc. Mijn ouders boden ons kinderen ook ponyrijden, muzieklessen en bezoeken aan musea aan. Ik was dol op lezen en vooral in de winterperioden las ik heel veel. Zelfs zoveel, dat ik alle kinderboeken in de bibliotheek had uitgelezen. Wij woonden in een heel groot huis met een heerlijke tuin. Altijd hadden wij veel logés in huis. Alle neefjes en nichtjes kwamen geregeld logeren. In de tuin zetten we dan een tent op en mochten daar 's nachts in slapen. Wij gingen niet vaak op vakantie maar ik ging wel geregeld op zomerkamp en ik had ook mijn eigen zeilbootje in de haven liggen. Veel vriendinnen had ik niet, maar vermaakte me door alle activiteiten prima. Na mijn lagere schooltijd ging ik naar de HBS en deed de B richting en was daar het enige meisje. Op mijn 16e was ik al klaar en ging toen voor een jaar naar Amerika via

een uitwisselingsprogramma van de Rotary. Daar ging ik elke drie maanden naar een ander gezin. Je leerde dan hoe het echte Amerikaanse leven was. In die tijd was het veel te duur om naar huis te bellen en dat gebeurde maar één keer op mijn verjaardag, maar wel schreven mijn moeder en ik elke vrijdag elkaar een brief. Omdat ik in Nederland drie keer was uitgeloot voor de studie medicijnen, zei mijn moeder ga dan maar fysiotherapie studeren dan leer je alvast de medische termen. In Amsterdam ben ik op kamers gegaan en aan die studie begonnen. Na mijn studie werd ik gevraagd in het verpleegtehuis Sint Jacob in Amsterdam. Daar maakte ik van alles mee met oude mensen, het ouder worden en overlijden.

Dat was vormend. Ondertussen was ik verliefd geworden en wilden wij graag een kind. Toen mijn dochter geboren werd wilden wij weg uit de Rosse buurt waar wij woonden. We kwamen terecht in Monnickendam. Dat leek veel op Medemblik met de oude pandjes, de haven en het sociale leven. In de nieuwe wijk die net gebouwd was, begon ik op het Lameroen mijn praktijk. In Monnickendam werd ik actief in het verenigingsleven. Vooral het bestuurlijke werk, zoals bijvoorbeeld in het bestuur van de Bolder. Later heb ik 12 jaar in de gemeenteraad gezeten als raadslid. Halverwege die periode kreeg ik een ongeluk in Oostenrijk en moest de fysiotherapie opgeven en ben ook van mijn man gescheiden. Ik werd goed geholpen door het UWV die keken wat bij mij paste. Ik ben toen accountancy gaan studeren en ben daarna in loondienst gekomen in de gezondheidszorg.

In die tijd ontmoette ik Bert in de gemeenteraad. Wij zaten daar allebei voor een andere partij, maar konden daar goed mee omgaan. Nadat ik in 2007 een auto-ongeluk kreeg moest ik stoppen met de accountancy. De energie die ik heb, besteed ik aan vrijwilligerswerk zoals penningmeester voor het museum. Ik ben een heel tevreden mens en kan tegenslagen in mijn leven goed aan. Kleine dingen geven mij veel plezier.

Geertrui Sermon

Tips

Ik heb nog oud geld gevonden, kan ik dat inwisselen?

De meeste guldenbankbiljetten kunt u nog tot 1 januari 2032 inwisselen voor euro's. Dit doet u bij de Nederlandsche Bank (DNB) in Amsterdam. Guldenmunten (als dubbeltjes en rijksdaalders) kunt u bij DNB niet meer omwisselen. De biljetten mogen niet te veel beschadigd zijn.

Vergoeding zilveren guldenmunt

Voor zilveren guldenmunten kunt u een vergoeding krijgen. U kunt daarvoor terecht bij bijvoorbeeld munthandelaren.



Voorbeeldbrieven

Zit u met een juridische kwestie? Er zijn veel organisaties die u kunnen helpen. Kijk op websites voor handige voorbeeldbrieven waarmee u zelf aan de slag kunt. Onderstaande voorbeeldbrief staat op Consuwijzer.

Opzeggen van een abonnement

Afzender

[Naam]

[Adres]

[Postcode en woonplaats]

[E-mail]

Aan

[Naam]

[Adres]

[Postcode en plaats]

[Woonplaats, datum]

Onderwerp: Opzegging abonnement

Geachte heer of mevrouw,

Met deze brief wil ik u laten weten dat ik mijn abonnement voor [noem product of dienst] wil opzeggen.

[Maak een keuze:]

Ik zeg mijn abonnement op per [noem datum afloop contractperiode]. Hierbij hou ik rekening met de opzegtermijn van [noem aantal weken of maanden].

OF

Ik zeg mijn abonnement op per eerst mogelijke datum. Hierbij hou ik rekening met de opzegtermijn.

Wat verwacht ik van u?

Vriendelijk verzoek ik u om een bevestiging van mijn opzegging per [maak een keuze e-mail/brief]. Uw bevestiging zie ik graag binnen twee weken tegemoet.

Met vriendelijk groet,

[Uw naam en handtekening]



Social media

Stiekem genieten van uw smartphone: dat mag best!

Hoogtijd om te genieten van die smartphone van u. Er zijn apps die uw leven op een simpele wijze verrassend makkelijk maken. Ook zijn er apps waarmee u uw contacten warm houdt. Apps die u of anderen helpen. (Bron: Thuiscomfort.nl)

1. Dragon dictation

Is typen op een smartphone niets voor u vanwege die veel te kleine lettertjes of uw net iets te dikke vingers? Nou, dan pakt u het toch gewoon anders aan? Met Dragon dictation spreekt u in wat u wilt typen. De app zet dit ogenblikkelijk om in tekst voor uw sms, mail of whatsapp-bericht.



2. SOS Alarm

Wanneer een oudere valt, is de kans op botbreuken groter dan bij een jongere. U denkt misschien: dit overkomt mij niet. Maar stel als het u wél overkomt, kunt u met één druk op de knop de alarmdiensten inschakelen en familieleden informeren.



3. Senior Phone

De app Senior Phone is een handige applicatie waarmee u kunt starten als u smartphones en tablets nog veel te ingewikkeld vindt. De app geeft een versimpelde weer-

gave van de telefoon of tablet. Zo maakt hij de knoppen extra groot en laat ze lijken op die van de ouderwetse telefoon. De app is alleen beschikbaar voor Android.



4. EHBO

Wilt u weten wat u in een acute situatie moet doen? Van brandwond tot vergiftiging en van bewusteloosheid tot een flinke val. Met de EHBO-app van het Rode Kruis heeft u al de EHBO-instructies altijd bij de hand. In een noodsituatie geeft de app ook gesproken instructies. Heeft u direct hulp nodig? Dan belt u met de EHBO-app 112 en geeft deze de locatie door aan de meldkamer. Ook kunt u de dichtstbijzijnde AED-locatie en EHBO-post vinden.



5. Einsteins Hersengymnastiek

Bij jonge kinderen komen er per dag miljoenen hersencellen bij. Bij ouderen sterven ze juist af. Maar, u kunt uw hersenen alsnog 'jong' houden door ze te trainen. 'Einsteins Hersengymnastiek' is een leuke app die u hierbij helpt. Het puzzelspelletje berekent de fitheid van uw brein zodat u dagelijks ziet of u vooruitgang boekt, gelijk blijft of achteruit gaat. Hoe meer u uw hersenen traint, hoe beter uw geheugen wordt.



Kerstcreatief

Kerststuk

Nodig:

- Glazen groente pot
- Netje van mandarijnen of sinaasappels
- 2 Elastiekjes.
- Stukje doorzichtig plakband
- Groen, bijv. conifeer, dennentakje of hulst
- Kleine dennenappel of larixappel, evt. witgeschilderd
- Kerstballetjes
- Kerstlint, ongeveer 65 cm.
- (Elektrisch) waxinelichtje

Knip van het netje mandarijnen de bovenkant met label eraf. Dan kunnen de mandarijnen eruit. De ijzeren sluiting aan de onderkant slaat u met een hamer wat plat, omdat anders de pot niet stevig staat.



Als laatste knoopt u het lint om de hals, en doet u het waxinelichtje erin. Mocht de bodem hol zijn, dan kunt u evt. wat vogelzand of kleine steentjes onderin de pot leggen. Dan staat het waxinelichtje steviger.

Veel succes, Dina de Vries.



Dan schuift u het netje om de glazen pot met aan de onderkant de platgeslagen sluiting. Houd de bovenkant van het netje vast terwijl u de 2 elastiekjes om de hals van de pot doet.

Daarna plakt u doorzichtig plakband om de hals van de pot. (Dan blijft het netje beter zitten.) Denk er wel aan dat de elastiekjes er niet onder komen te zitten.

Als dat klaar is, kan wat van het netje boven de pot uitsteekt, eraf geknipt worden. Daarna steekt u groen en kerstversiering onder de 2 elastiekjes.



DECEMBER



Tips voor de dure decembermaand

Voordat u naar een winkel of tuincentrum gaat, kijk eerst wat u thuis nog heeft liggen. Ook houden in deze tijd bijv. kringloopwinkels kerstmarkten waar u goedkoop kerstversieringen kunt kopen.

In het nieuwe jaar kunt u kaarten en nieuwe kerstspulletjes vaak voor de helft van de prijs inkopen voor de volgende feestdagen.

Eten

Met de (klein)kinderen gourmetten is leuk en goedkoper dan een dure kalkoen of gevogelte. Zelf kunt u veel voorbereiden zoals aardappeltgerechten, salades en groente. Versier de tafel met een mooi tafelkleed en vrolijke servetten en maak zelf menukaartjes. Op deze manier creëert u met weinig geld een luxe en gezellige sfeer.

Tweedehands websites

Je hebt verschillende tweedehandswebsites waar je allerlei leuke cadeaus kunt kopen. Zoals bijvoorbeeld Marktplaats.nl, 2ndhand



en de veilingssite Catawiki. Ook op Facebook zijn er veel lokale verkoopsites waar mensen die in de regio Waterland hun spulletjes aanbieden. Soms vind je op tweedehands websites nieuwe producten in de originele verpakking, maar dan wel tegen een scherpe prijs. Verder zijn er tegenwoordig heel veel kringloopwinkels waar je heerlijk kunt snuffelen.

Bespaar op het eten

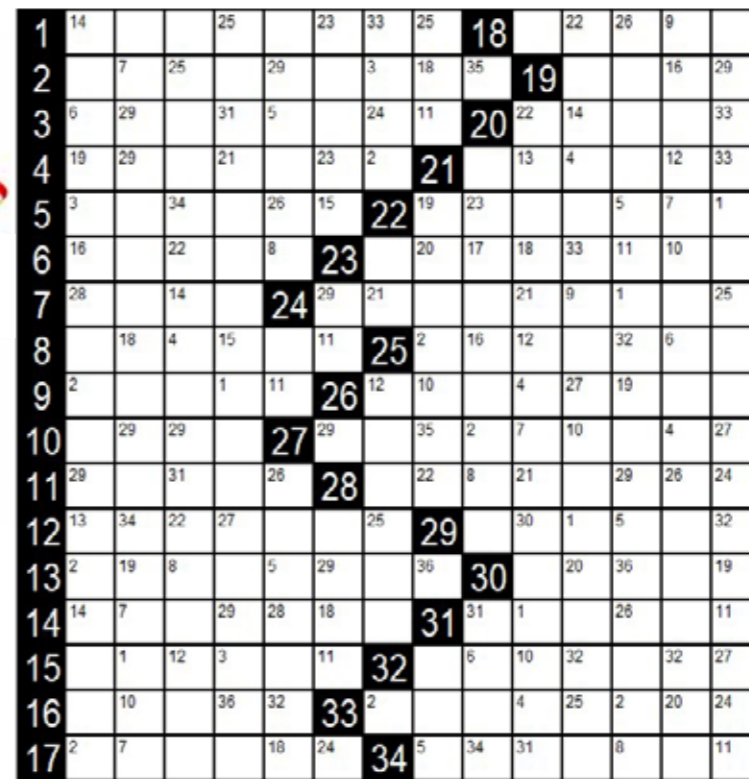
Ga je inkopen doen voor een lekkere brunch, het kerstdiner of oud & nieuw? Maak dan een boodschappenlijst voordat je naar de supermarkt vertrekt. Dan is de kans een stuk kleiner dat je in de supermarkt laat verleiden door die stand met flessen wijn die in de aanbieding zijn, de kerststollen die op de broodafdeling staan uitgesteld en chocolade Kerstmannen die je aanstaren wanneer je in de rij bij de kassa staat te wachten. Wil je toch graag pepernoten of kerstkransjes hebben? Koop ze dan last-minute op 5 december of 23 december, dan is de kans groot dat je korting krijgt.

Verzamel cadeaus het hele jaar door Sinterklaas, Kerstmis, maar ook verjaardagen zijn gezellige maar ook dure aangelegenheden. Door deze festiviteiten kan een maand als december al snel behoorlijk duur worden. Koop daarom cadeautjes het hele jaar door. Op deze manier spreid je de kosten en profiteer je van mooie aanbiedingen.

Kerstpuzzel - Wie van de drie

Vul één van de drie woorden in. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. De oplossing is een spreekwoord.

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1 aanplant - achtkant - afgezant | 13 slagboom - slaghout - slagroom | 24 opgeprikt - opklaring - opschrift |
| 2 getroffen - hutkoffer - voorouder | 14 autowas - autoweg - kustweg | 25 smederij - smetvrij - specerij |
| 3 rondgang - rondhout - roodbont | 15 kievit - liefje - liefst | 26 bovenlijf - eigenlijk - eigenwijs |
| 4 lokspijs - looppas - looptijd | 16 linie - ritme - wilde | 27 oorsuizen - verruilen - verzuimen |
| 5 draver - flater - folder | 17 slijten - suffen - suffer | 28 kladboek - klapzoen - klateren |
| 6 halma - malta - molen | 18 gleuf - klerk - slede | 29 Britse - kribbe - triomf |
| 7 plan - raak - wrak | 19 damp - jojo - sumo | 30 gegil - hemel - nevel |
| 8 toerit - zeegat - zeerot | 20 baden - laten - paren | 31 direct - docent - gedekt |
| 9 schim - sport - spuit | 21 plegen - voeren - zweven | 32 briesen - krimpen - ordenen |
| 10 hoek - hoog - volt | 22 aardbei - coltrui - lachbui | 33 schermen - schetsen - splitsen |
| 11 omdat - oudje - wijdde | 23 negental - zevental - zeventig | 34 badcape - badgast - badzout |



Hulpbalk



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. Wim van Luipen tel. 653854 b.g.g. Siem Koerse, tel. 651966.

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 het Atrium 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 middag winkelen. Dina de Vries, tel. 651813.



ZondagMiddagPodium

De SGOM en Evean/Swaensborch organiseren optredens van diverse artiesten in Evean Swaensborch. Het programma is doorgaans te vinden in de huis-aan-huis bladen, in MonnickendamPlus en op de SGOM-website.

Koningsdag

Elk jaar wordt Koningsdag gevierd met een gezellige middag met een optreden van een koor, een broodmaaltijd en bingo.



Bevrijdingsdag

5 Mei wordt 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 en toezicht op afstand

Personenalarmering en toezicht op afstand 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. Er zijn verschillende bedrijven en mogelijkheden. Informatie: 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.

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.

Vroeger kon het zo hard sneeuwen

Vroeger kon het zo hard sneeuwen,
Zo'n dik pak.

Dus je kon alleen je huis uit
langs het dak.

En je zag wel aan de torens
waar je was.

En dan kwam je door de schoorsteen
in je klas.

En dan maakte ik een sneeuwpop
groot en wit.

En zijn tanden waren
vaders kunstgebit.

De sneeuwpop kon een liedje zingen
lief en zacht.

Maar toen is hij weggelopen
in de nacht.

Van een hele grote sneeuwhoop
stap voor stap

maakte ik een hele lange trap.
Ben ik naar de maan geklommen

tree voor tree.

Kijk, een hele tas vol sterren
bracht ik mee.

Willem Wilmink



Ouderendag 2018
Rijper Eilanden



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

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



