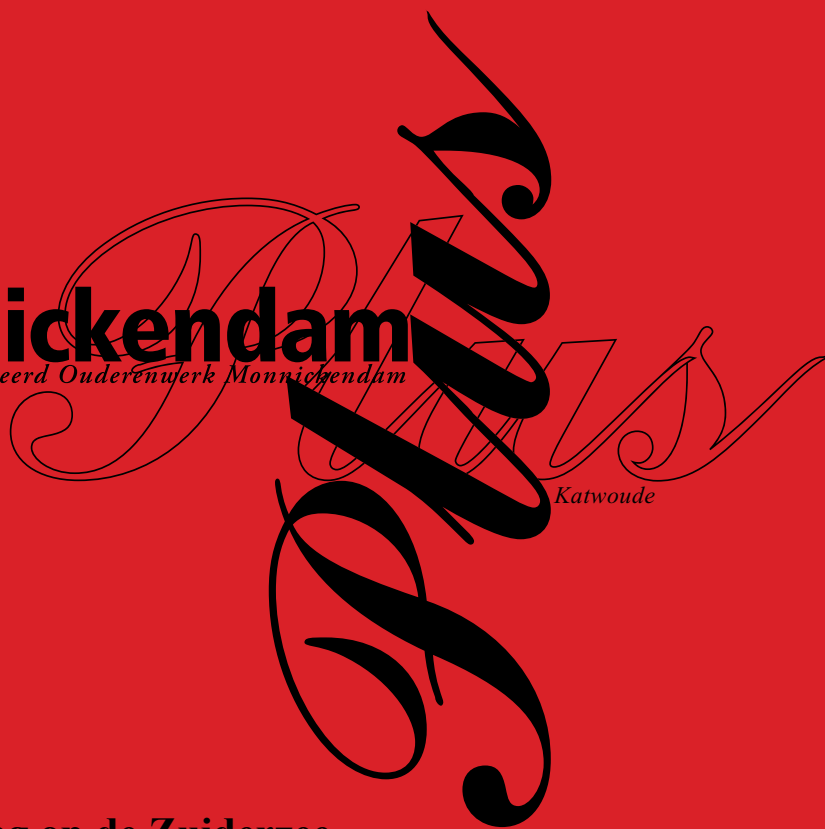




December 2023, 36e jaargang, nummer 107

Monnickendam

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam



Katwoude

Valpreventie

Terugblik op de Slag op de Zuiderzee

Boekbespreking Wereldzee in de polder



Voorwoord



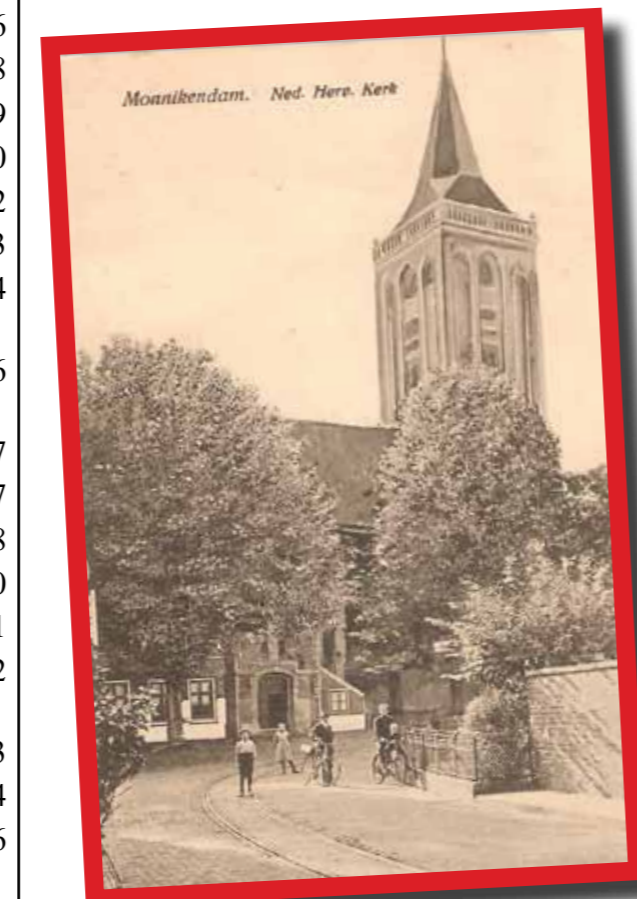
Historische stadfoto's
Bron: beeldbank Oud Monnickendam



Inhoud

voorwoord	3
vanuit het bestuur	4
ijspret, een zoete herinnering	5
literatuur en de oudere mens	6
column Ate Vegter	8
valpreventie in de gemeente waterland	9
dieren helpen in de winter	10
de Bolder is er voor jou	12
boekbespreking	13
terugblik op alle slag op de Zuiderzee- feesten met Simon Verbeek	14
de zorgcirkel	16
voorlopig sgom-activiteiten- programma voorjaar 2024	17
kerstmarkt in het weeshuis	17
de fitte senior	18
'de zorg' lijkt wel mijn groentesoep	20
kerstcreatief	21
appeltaart met een vleugje karamel zeezout	22
kerstpuzzel - Friesland	23
waarin is de sgom actief?	24
gedicht w van land	26

Foto op de voorkant: Geertrui Sermon



Oktober 2023 is de natste maand sinds 1906 (start van de neerslagmetingen). 2022 Was het droogste en zonnigste jaar tot nu toe. En ga zo maar door. Record na record sneuvelt. Zijn we hier blij mee? Ik eigenlijk niet. Het betekent dat het slecht gaat met het klimaat. Het baart mij zorgen en velen met mij. Kan het tij nog gekeerd worden? Ik ben positief ingesteld en ik weet dat het gaat lukken, maar we moeten wel allemaal ons steentje bijdragen. Dus maar weer de verwarming lager zetten en een trui aan in huis, afval scheiden en de statiegeldflessen en blikjes inleveren bij de supermarkt.

In dit blad een artikel over dieren helpen in de winter, een column van Ate Vegter en Marijke van den Berg.

In de winter weer extra letten op onze gezondheid en daarom in dit blad een artikel over valpreventie, een artikel over de fitte senior van de fysiotherapeut, informatie over de fitheidstest en beweegmarkt in De Bolder in januari en een artikel van de zorgcirkel.

Ook een gesprek met Simon Verbeek over de Slag op de Zuiderzee en een overzicht van de activiteiten in De Bolder.

En last but not least een puzzel en om in de winter mee aan de slag te gaan: creatief, een mooi kerststuk voor op tafel of misschien wel om weg te geven als u bent uitgenodigd voor het kerstdiner.

Ik wens u heel veel leesplezier!

Reggie Conté



De oplossing van de september-puzzel:

Ook de herfst heeft zonnige dagen



De gelukkige winnaar is

Klaas Wals

Gefeliciteerd en de bloemen komen naar u toe!



Vanuit het bestuur

Elke dag worden wij een dagje ouder. Als je dertig of veertig jaar oud bent, merk je daar meestal weinig van, maar ben je richting zeventig of ouder dan ga je langzamerhand toch al merken dat niet alles meer zo soepel verloopt. Gelukkig gaat dat bijna altijd vrij geleidelijk.

Een paar voorbeelden:

Voor veel ouderen zijn vernieuwingen die de banken doorvoeren zeker geen pretje en even hulp vragen bij een kantoor van een bank is bijna verleden tijd. Tegenwoordig moet je daarvoor eerst een afspraak maken (digitaal, want een telefoonnummer staat er vaak niet meer bij). De banken maken het de ouderen dus bepaald niet makkelijk.

De ene persoon weet meerdere codes van apparaten uit z'n hoofd, een ander is al blij als hij of zij in de supermarkt de code van z'n bankpasje nog weet.

Als je in het Dijklander ziekenhuis komt, kijkt de ene patiënt even op het bord waar hij naar toe moet, een ander is blij als hij wordt geholpen door een daar aanwezige gastvrouw.

Naast deze ongemakken worden de ouderen in hun bewegingen ook minder soepel. Nu velen langer leven dan voorheen, is het gevaar van vallen zeker aanwezig, ook al denken we dat ons dat niet zal overkomen. "Ik let altijd goed op, ik val niet" hoor je nogal eens, maar waarom moeten er dan zoveel ouderen aan botbreuken worden geholpen? Daarom wordt er steeds meer aandacht besteed aan valpreventie, dus aan het voorkomen dat je valt. Ook wij als SGOM gaan komend voorjaar aan dit onderwerp extra aandacht besteden.

Op 5 november werd voor de 25ste keer in Swaensborch het Senioren Songfestival gehouden. Ook nu weer een zaal vol enthousiastelingen. De deelnemers aan het festival worden echter ook een dagje ouder en daarom hebben de organisatoren besloten om met het songfestival te stoppen. Velen vinden dit besluit jammer. Maar..... Een paar mensen hebben zich al gemeld om het stokje, eventueel in een wat aangepaste vorm, over te nemen. En dat zou natuurlijk heel fijn zijn.

Vanaf deze plaats bedanken wij de organisatoren hartelijk voor hun jarenlange inzet!

Ons bestuur wenst u gezellige feestdagen en goede wintermaanden toe.

Wim van Luipen
Voorzitter SGOM

**VERNIEUWDE
TECHNOLOGIE**

**DIGIBEET WORDEN
GING NOG NOOIT
ZO MAKKELIJK**

Loesje

IJspret een zoete jeugdherinnering

Het klimaat verandert. De winters worden veel minder streng. Soms vriest het een paar dagen achtereen en verschijnt er bij de afslag naar Monnickendam het waarschuwingsbord:

*IJS OP GOUWZEE ONBETROUWBAAR!
Maar toch zijn er dan altijd een paar waaghalzen die een nat pak niet deert; zo graag willen ze toch eventjes gauw de ijzers onder binden. Schaatsen wordt ons met de paplepel ingegeven. Ik koester mijn ijspret, net als mijn kinderen doen en inmiddels nu ook mijn kleinkinderen.*

Ook bij mij sloeg vroeger de ijskoorts toe zodra het begon te vriezen. Ik kon niet wachten om de ijzers uit het vet te halen en mijn schaatsen onder te binden.

Al jong leerde ik achter een houten stoel schaatsen op het slootje bij het 'zandland'. Dat was toentertijd het einde van Amsterdam waar nu de ringweg rond Amsterdam, de A10 loopt.

In de zestiger jaren van de vorige eeuw kon je iedere winter wel schaatsen. Soms waren de winters extreem streng, zoals die in 1963. Ik herinner me nog goed dat ik mee mocht met de auto van de vader van mijn vriendinnetje. In Monnickendam werd het touw van ons sleetje aan de bumper vastgebonden en reden we de Gouwzee op. Samen zittend op het sleetje werden we door de auto over het ijs naar Marken getrokken, waar we bij een koek-en-zopie op het ijs een kop met hete snert kregen. Heerlijk!

Maar ook in minder strenge winters was het altijd dikke pret. Eerst dus op de slootjes aan de rand van de stad en later op de

Kleinzoon
James



Amsterdamse IJsclub (AIJC) aan het IJSbaanpad -achter het Olympisch Stadion.

En dan was het wachten geblazen totdat op tramlijn 1 of 24 het bordje IJSBAAN OPEN verscheen. Dan kon de ijspret pas echt beginnen, want wat was er mooier dan met al je klasgenootjes en vriendjes de hele dag op het ijs te staan. Eigenlijk waren de avonden op de ijsbaan nog het leukst met muziek en de lichtjes aan en net voor sluitingstijd in de kantine nog lekker een kop warme chocolademelk toe. Wie zou daar nou geen zoete herinneringen aan over houden?

Des te leuker was het om laatst van mijn eigen kinderen te horen dat ook zij zo hadden genoten van het 's avonds nog 'even' in het donker buiten mogen schaatsen. Weliswaar was dat niet op een ijsclub in Amsterdam, maar gewoon op de sloot achter onze tuin in Monnickendam. Ze hadden de mazzel dat er veel kinderen van hun leeftijd in de buurt woonden. In alle tuinen werden lichten aangestoken en een vader toverde zelfs een bouwlamp tevoorschijn. Als het tijd was om naar binnen te komen, kwamen ze stevast bedelen om een 'nog heel eventjes, Mam'. En ze hadden geluk want deze Mam zei bijna altijd: 'nou, nog heel eventjes, dan'. Want dat geluk heb je nu eenmaal met een Mam die zich haar eigen ijspret nog zo goed kon heugen.

Marijke van den Berg-Leydesdorff
e-mail: vandenbergmarijke2@gmail.com



Literatuur en de oudere mens

In en rondom huis en tuin (2)



Maandag 6 november 2023 ontving ik een rouwbrief. Als je oud mag worden, ontvang je steeds meer van zulke brieven. Een goede vriend bleek zelf overleden, die mij, bijna 3 jaar geleden alweer, condoleerde met het plotselinge verlies van mijn vrouw en alleen maar schreef, want er zijn geen woorden voor: “Ach, Wim”...Op de dubbelgevouwen rouwkaart had zijn echtgenote laten opnemen: “Bessen, bottels, bladeren en bloemen uit de tuin zijn welkom”.

Ik schreef de echtgenote van de gestorven vriend: Het verlies van je dierbare geliefde aan de dood verheugt ook het verdriet van wie ervan verneemt en het herkent.

Het loopt inelkaar over. Je zult het begrijpen. Aan de oproep onderaan de rouwbrief met de foto van GJ erboven (voor mij een herinneringsbeeld waardoor ik hem heb leren kennen) heb ik invulling gegeven aan verwerking van rouw op de wijze van poëzie, de vorm die mij het dierbaarst is en naar aanleiding waarvan wij, voor mijn gevoel, elkaar soms een briefje schreven naast natuurlijk je verslag van de zorg om GJ. Ik leef met je mee. Zelf ervaar ik, zoals je lezen zult, herinneringsbeelden, opgeroepen door verdriet en je “bessen, bottels, bladeren en bloemen uit de tuin”, soms ook als geluk.

Terwijl

Terwijl haar dood door andermans dood
van de deurmat geraapt, geopend,
ach Alwine, ach Wim zoals geschreven werd

terwijl ter medeneming voor de afvaart
‘om boeg en tuig voorbij de laatste stad’
iets mee te geven uit zijn verstervende tuin

terwijl zij glanzende nieuwelingen van de herfst
oogst, over dak en schutting heen geworpen
door stormwind samen met hun blad

terwijl zij bukt, verzamelt, zichtbaar innig
dit glanzen ordenend deponeert
in een mandje van gevlochten stro

terwijl op haar verzoek in een verdronken zuiden
een schilder deze jaarlingen in waterverf zet,
met oog en hand gelijktijdige betekening geeft

terwijl hij zijn tuin aanharkt,
met elke pennestreek ziet hoe zij hier oogst,
het rapen van dit glanzen overneemt

terwijl als in een plechtige processie
dit puur natuur wordt weggedragen
onder naburig langdurig gebeier

terwijl zij binnenskamers onverteerbaar
dit hoofse glanswerk plaatsen op een lage boekenkast,
gestolde tijd, zoals van geverfde kastanjes, ingelijst,

terwijl de achterzijde van het geprepareerd papier
vermeldt en opnieuw aan het papier wordt toevertrouwd:
‘in een gelukkige twintig minuten gemaakt.’

Wim Huijskens



Column

Puzzelen



Het is zaterdag en ik lees de krant, wat in mijn geval niet veel meer betekent dan dat ik de koppen snel, hier en daar een rubriekje lees om te weten met welke dilemma's andere mensen worstelen zodat ik weer gerust kan zijn over mijn eigen lot, en dan de puzzels. Meestal de filippine of het cryptogram, de doolhof en de tectonic, dat is een lekker technische puzzel met alleen cijfers en logica, waarvan ik de pest in heb als hij niet uitkomt. Ik hou ook van die puzzels die bestaan uit allerlei kleine puzzeltjes, zoals bijvoorbeeld de paardensprong. Het is een soort Twee voor twaalf voor thuisblijvers. Het cryptogram doe ik ook graag, juist omdat het in het begin vaak lijkt of je helemaal niks weet, terwijl je dan opeens toch een enkele oplossing hebt, die dan weer de sleutel is tot de volgende en opeens zit je dan verbaasd te kijken dat-ie al bijna helemaal opgelost is. Gewone kruiswoordpuzzels doe ik eigenlijk nooit, behalve de weekpuzzel, dat is een kruiswoordpuzzel met vragen over de actualiteit van de afgelopen week. Als je zoals ik veel tijd hangend voor de tv doorbrengt en hetzelfde nieuws soms wel drie keer achter elkaar moet aanhoren, kun je je daar nog aardig mee redden.

Er was een tijd dat ik me schuldig voelde over het feit dat ik de krant eigenlijk niet eens erg las. Dat ik hem alleen wat doorbladerde en hier en daar wat lokaal nieuws oppikte op weg naar de puzzelpagina. Maar nu ik onlangs Conny Palmen uitgebreid hoorde vertellen over haar liefde voor het puzzelen en hoe zij daarbij veel dezelfde rituelen volgde als ik, ben ik weer een stuk milder en gun ik mezelf dit uurtje om de dag aangenaam te beginnen weer wat meer.

Ik heb het puzzelen van mijn vader meegerekregen. Hij zat vroeger op zaterdag ook altijd aan het cryptogram wanneer ik beneden kwam en vroeg dan soms mijn hulp terwijl hij het eigenlijk wel wist. Als ik het dan na veel hulp van hem ook wist complimenteerde hij mij uitvoerig. Een echte vader.

Ate Vegter
www.atevegter.wordpress.com



Valpreventie in gemeente Waterland

Iris Schipper - GGD

Valongelukken zijn de meest voorkomende oorzaak van verwondingen bij mensen van 65 jaar of ouder. Bijna de helft van alle valongelukken veroorzaakt verwondingen als hersenletsel of botbreuken. Steeds meer mensen hebben zorg nodig nadat ze zijn gevallen. Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken bij ouderen door risicofactoren te behandelen of aan te passen.

De gemeenten hebben de taak gekregen om de Ketenaanpak Valpreventie in te richten voor haar inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. Dit is vastgelegd in het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven akkoord (GALA). Via een specifieke uitkering (SPUK) krijgen de gemeenten middelen om de afspraken in het GALA vorm te geven.

Nu valpreventie een gemeentelijke taak is geworden, is de gemeente opdrachtgever voor het ontwikkelen van de lokale valpreventieketens. GGD Zaanstreek-Waterland heeft ervaring in het oprichten van valpreventieketens in andere regiogemeenten. Hierom is het besloten dat de GGD een procesbegeleider levert die de valpreventieketen in Waterland gaat ontwikkelen. Het doel van deze procesbegeleiding is om samenhang te creëren in de aanpak en betrokken partijen met elkaar te verbinden.

De erkende ketenaanpak valpreventie bestaat uit vier stappen: opsporen van valrisico, screenen van valrisico, aanbieden van interventies en doorverwijzen naar structureel beweegaanbod. Om tot een goed werkende keten te komen zijn de partners die een rol hebben binnen (een van deze) stappen benaderd voor een eerste gesprek.

Hierin is onder andere ketenaanpak uitgelegd en zijn doelen besproken.

20 November was de eerste gezamenlijke bijeenkomst met geïnteresseerde partners. Het doel van de bijeenkomst is dat mensen elkaar leren kennen, elkaars deskundigheden leren kennen, enthousiast worden om deel te nemen aan de keten en met elkaar bepalen waar ze voor willen gaan. Er zullen nog twee bijeenkomsten volgen om de lokale ambitie te bepalen waarin met elkaar wordt besproken hoe de keten eruit komt te zien en wie welke rol heeft, en om de afspraken te maken en vast te leggen.



Over een halfjaar zal er een evaluatie plaatsvinden om te zien of het nodig is om nieuwe afspraken te maken of afspraken te actualiseren. Landelijk vinden er nog steeds nieuwe ontwikkelingen plaats die vertaald dienen te worden naar de regio en lokaal. Uiteindelijk willen we het effect van de ketenaanpak zien in een reductie van de valgerelateerde SEH opname, in een reductie van de valongevallen, in een reductie in angst om te vallen, en in een toename in deelname van valpreventie interventies.

Dieren helpen in de winter

Dieren kunnen het zwaar hebben in de winter.

Met wat simpele maatregelen krijgen ze echter nét dat extra steuntje dat nodig is om te overleven.

TEKST: CORINE KOOLSTRA



Dieren in de tuin

Dieren die in de tuin leven, kunnen met wat kleine maatregelen al geholpen zijn. Daarmee kunt u in de herfst al beginnen, simpelweg door niet al té rigoreus op te ruimen. Leg in een ongebruikt hoekje een hoopje bladeren neer en maak van gesnoeide takken een houtstapel. Dieren als egels en insecten kunnen hierin overwinteren.

Bepanting

Denk ook eens na over de bepanting in de tuin. Struiken die nog tot ver in het jaar bessen en vruchten dragen, zoals Gelderse roos en vuurdoorn, kunnen vogels nog een groot deel van de winter van voedsel voorzien. Een klimop tegen de muur biedt vogels extra schuilplek. Hetzelfde geldt voor een haag. Daarin zoeken ook egels en insecten graag beschutting.

Niet helpen

De meeste dieren in de natuur redden zichzelf prima in de winter. De Dierenbescherming adviseert daarom dieren die ergens lekker slapen gewoon met rust te laten.

Soms is bijvoeren of helpen volgens de organisatie zelfs juist niet wenselijk: “Dieren als vossen, stadsduiven en meeuwen

moeten niet tam worden, want dat kan ‘een plaag’ veroorzaken.”

Wel helpen

Bij langdurige vorst kunnen watervogels wél hulp gebruiken. Maak op een rustige, beschutte plek bijvoorbeeld een wak, waarin ijsvogels kunnen vissen. Bij strenge vorst kunnen ijsvogels anders verhongeren.

Bijvoeren

Kleine vogels verliezen in de koude nacht soms 10 procent van hun gewicht. Na zo’n nacht vormen vetbollen, zadenmengsels en pindaslingers een handige, snelle energiebron. Bijkomend voordeel: ze zorgen voor levendigheid in de tuin of op het balkon. Vogels zullen door dat aangeboden voedsel het zelf zoeken naar voedsel overigens niet verleren. Dat zit vastgebakken in hun genen. Ook extra water in de tuin kan voor vogels nuttig zijn. Gaas over het drinkbakje voorkomt dat ze erin gaan badderen en onderkoeld raken. Geef bij erg strenge vorst vergruisd ijs.’

Dit artikel is eerder verschenen in Blijtijds Magazine, een uitgave van Bindinc.

Zó helpt u dieren in de winter

Bijen en hommels

Plant vroegbloeiende nectarplanten, zoals krokussen en laatbloeiers als asters. Laat ‘s winters zaadknoppen en droge stengels staan als overwinteringsplek.

Egels

Laat gezonde egels die in winterslaap zijn met rust. Geef zwakke dieren die rondlopen wat water en kattenbrokjes of bel de dieren-ambulance/egelopvang.

Eekhoorns

Gaan tussen de bomen in winterrust. Leggen een wintervoorraad aan (maar vergeten veel). Er zijn speciale eekhoornkastjes te koop voor in de tuin.

Eenden

Geef bij langdurige vrieskou eendenvoer (te koop bij de dierenwinkel). Geef geen brood. Daar worden eenden te dik van.

Kikkers

Overwinteren onder andere in de modderige bodem van een vijver. Sluit een beluchtingspompje aan, zodat het water in beweging blijft en niet dichtvriest.

Tuinvogels voeren

- Bied verschillende soorten vogelvoer aan. Mezen eten graag pinda's, vogels pindakaas en zaden; roodborstjes en winterkoninkjes gedroogde meelwormen en merels fruit.
- Leg het voer op verschillende plekken: mezen en spechten eten het liefst in een boom of op een voedertafel. Vinken, merels en roodborstjes pikken het voer liever van de grond.
- Hang vetbollen in een vetbolhouder aan een tak of leg ze los op een voedertafel. Koop geen vetbollen in een netje. Daarin kunnen vogels verstrikt raken.
- Geef tijdens een vorstperiode niet meer voedsel dan nodig is. Voedsel dat blijft liggen, trekt ongewenste dieren aan.
- Geef geen menselijk voedsel als brood, margarine, kaas of pindakaas. Daarin zit vaak veel zout.



Lieveheersbeestjes

Overwinteren op een beschutte plek. Laat afgestorven stengels en bloemhoofden staan en laat bladafval en snoeihout liggen.

Padden

Creëer in de tuin een houtstapel, een hoop stenen of een berg takkenafval. Hierin houden padden een winterslaap.

Salamanders

Zoeken ‘s winters beschutting in de tuin. Laat daarom snoeisel onder de haag liggen of leg er een dakpan neer.

Vleermuizen

Houden een winterslaap van vier tot zes maanden in stille, donkere ruimtes, zoals holle bomen en spouwmuuren. Er bestaan vleermuizenkastjes voor in de tuin.

Vlinders

Overwinteren meestal als ei, rups of pop (soms als vlinder) in de plantengroei. Knip afgestorven plantenstengels pas in het late voorjaar weg.

Bij De Bolder in Monnickendam draait alles om samenkomen, verbinden en plezier hebben. Of je nu op zoek bent naar een gezellige plek om nieuwe mensen te ontmoeten, deel wil nemen aan leuke creatieve of juist sportieve activiteiten, De Bolder heeft voor ieder wat wils.

Wil jij met een groepje mensen nieuwe activiteiten beleven? Bij 'Samen Uit' gaan we gezamenlijk op pad. Woensdag 13 december hebben wij een Hofjeswandeling in Amsterdam met gids op de planning staan. We verzamelen om 12:45 uur bij De Bolder, vanaf hier vertrekken we om 13:00 uur met het openbaar vervoer richting Amsterdam. Kosten per groep: € 50,-. Prijs per persoon is afhankelijk van het aantal personen. Met een groep van bijvoorbeeld 10 personen betaalt iedereen € 5,- p.p. Je kunt contant betalen bij de gids. Kosten voor openbaar vervoer komen hierbij. Let Op! Er gaan geen begeleiders mee tijdens Samen Uit, daarom is het van belang dat je mobiel bent en zelfstandig kan bewegen. Aanmelden kan door te bellen naar 0299-650560 of mail naar info@debolder.com

Eind december start er weer een serie van 3 zondagmiddagen waarin Marten Horjus Sterke verhalen vertelt. En wat is er mooier dan op een koude winterse zondagmiddag naar een sterk verhaal te luisteren! Op 24 december (kerstverhalen), 31 december (de nieuwjaar conference) en 7 januari ben je van harte welkom in De Bolder van 15.30 tot 17.30 uur. De entree is gratis en de bar is open voor een lekker kopje koffie of thee en wat lekkers.

Heb je nog geen plannen met kerst en wil je nieuwe mensen leren kennen? Meld je dan aan voor een kerstlunch in De Bolder op maandag 25 december. Ben je bijvoorbeeld alleenstaand of een nieuwe inwoner in Waterland? Dan ben je eerste kerstdag van harte welkom.

Vier Samen Kerst start om 12.00u en duurt tot 15.00u. De kosten zijn € 9,- per persoon en vooraf aanmelden is noodzakelijk. Dit kan door te bellen naar De Bolder op 0299-650560 of te mailen naar info@debolder.com.

Op zaterdag 20 januari nodigen wij je uit voor de Fitheidstest & Bewegemarkt in De Bolder. Team Sportservice, Fysiogroep Waterland, WelzijnWonenPlus, Buurtzorg Monnickendam, Gemeente Waterland en De Bolder willen je ondersteunen bij een gezonde leefstijl. Het is namelijk belangrijk om gezond en fit te blijven. Dit kan door een gezonde leefstijl aan te nemen en te behouden.



20 Januari: Bewegemarkt 60+ (foto Omroep Pim)

De Fitheidstest meet een aantal fitheidsaspecten, waarna een beweegadvies volgt. Je wordt getest op onder andere jouw balans, kracht, uithoudingsvermogen, bloeddruk en bloedglucosespiegel. Ook kan je BMI en vetpercentage gemeten worden. Na afloop heb je een compleet beeld van jouw eigen fitheid en kunt je met het beweegadvies op zak, de bewegemarkt bezoeken. Op de Bewegemarkt krijgt je een beeld van het sportieve aanbod bij je in de buurt en ontvang je diverse kortingsacties. Daarnaast zijn onder andere de thuiszorgorganisaties, WelzijnWonenPlus en een diëtist aanwezig voor al je vragen. Verdere informatie over de Fitheidstest & Bewegemarkt volgt nog, houd onze site www.debolder.com in de gaten.

Je kunt natuurlijk altijd binnenlopen bij De Bolder; voor een kopje koffie of thee, een praatje, werken in de ontmoetingsruimte, de krant lezen of misschien heb je wel een leuk idee over wat we nog meer voor senioren kunnen organiseren in De Bolder. Je bent altijd van harte welkom!



Boekbespreking

Geïnspireerd door het boek "de pittoreske reis langs de dode steden van de Zuiderzee" van de Franse journalist Henry Havard (1873).

Wereldzee in de polder

door: Ronald Nijboer, socioloog en journalist.

Na 150 jaar vaart Ronald Nijboer in het kielzog van Henry Havard met een 19e eeuwse Tjalk rond het IJsselmeer. Hij heeft zich verdiept in wat de gevolgen zijn van de afsluiting van de Zuiderzee. De voor- en nadelen. Hij schrijft over het nieuwe land, de drooglegging, dijken, inpoldering en Marker Wadden. Niets is de laatste 150 jaar zoveel aan verandering onderhevig geweest dan het IJsselmeer. Hij bezoekt de vissersplaatsen, voorheen eilanden en steden die ook Havard aanded. Ronald maakt afspraken en komt daardoor met veel deskundigen en betrokken bewoners in gesprek.

Wat een fantastisch boek. Ik ga zeker met eigen ogen een deel van deze plaatsen bekijken. Niet met de boot, maar anno 2023 hebben we gelukkig ook andere vervoersmogelijkheden.
Riet Cerpentier

ISBN 978 94 027 1275 9

ISBN 978 89 027 6880 0 (e-book)

1e druk september 2023

Te koop bij de plaatselijke boekwinkel en te lenen bij de bibliotheken.

Terugblik op alle Slag op de Zuiderzeefeesten met Simon Verbeek

Hoe kijk je terug op alle festiviteiten?

Ik kijk er met heel veel voldoening op terug. Er zijn in een kort tijdsbestek heel veel mooie en ook onvergetelijke activiteiten van de grond gekomen, te veel om op te noemen. Het bestuur van de stichting Slag op de Zuiderzee heeft zijn beste beentje voorgezet. Het belangrijkste is echter de inzet van ontelbaar veel vrijwilligers. Zij hebben de viering van 450 jaar Slag op de Zuiderzee tot een succes gemaakt. De viering heeft bijgedragen aan de saamhorigheid en verbondenheid van inwoners.

Welk onderdeel vond je persoonlijk het leukst?

De bestorming van de Zuiderpoort op 6 juli was al een spektakel. De daarop volgende bevrijding van de vier gevangen afgezanten van de prins van Oranje, waarvan ik er één was, heb ik als leuk ervaren. De aansluitende historische vergadering van de Vroedschap in de Grote Kerk, waarin Cornelis Dirkszoon tot burgemeester werd gekozen, was een schot in de roos.

Verder vond ik het palaver in de Grote Kerk op 15 juli tussen het stadsbestuur en de Geuzenkapiteins, voorafgaand aan de Slag, erg leuk. Hierin werd de tactiek voor de aanval op de Spaanse vloot besproken. Vooral de bevlogenheid van de Geuzenkapiteins sprong eruit. Zij gingen er echt voor.

Voor mij persoonlijk springt de Geuzenlunch voor 250 deelnemers in de Grote Kerk op 10 juli eruit. Buurtvereniging Pitto heeft samen met de SGOM en de werkgroep Samen Eten deze lunch georganiseerd. Ook de Bolder, het Weeshuis, de RK parochie, gebouw Samuel en Rotary Mon-

nickendam verleenden medewerking. De samenwerking was perfect. De deelnemers waren erg tevreden.

Tegen welke problemen liep je soms aan?

Ik heb geen bijzondere problemen ervaren.

Hoe was het om in Middeleeuwse kleding te lopen?

Bij de viering van 400 jaar Slag op de Zuiderzee in 1973 liepen bijna alle inwoners – en ook ik – al in historische kledij. In 2005 was de door Herman van Elteren ontworpen Middeleeuwse kleding een tophit. Alleen al bij de opening liepen er toen zo'n 3500 inwoners 'in pak'.

Keken mensen anders tegen je aan in die kleding?

Nee, dat was niet het geval.



Hoeveel mensen hebben er actief meegewerkt inclusief vrijwilligers?

Dat zijn er honderden geweest. In de diverse werkgroepen waren per werkgroep heel veel mensen actief. Alleen al voor de Geuzenlunch van 10 juli hebben zo'n 60 vrijwilligers zich ingezet.

Was het moeilijk om aan sponsors te komen?

Wat sponsoring betreft heb ik alleen te maken gehad met de Geuzenlunch. Dat verliep op rolletjes. Op een vraag om medewerking zegden ondernemers, stichtingen en de diaconie subsidie toe of korting op leveringen. Daardoor werd de lunch financieel haalbaar.

Had je dit succes verwacht?

Als deze vraag mij ruim een jaar geleden zou zijn gesteld had ik gezegd geen succes te verwachten. Door corona gebeurde er eerst niets. Ik zei steeds dat het te laat was om een succesvolle viering te organiseren. Pas op 2 september 2022 kwam er een bijeenkomst in de Grote Kerk om mensen warm te maken voor de viering.

Bemoedigend was de opkomst van 200 personen. Er werden wel snel daarna werkgroepen gevormd en een stichting. Die kon feitelijk pas vanaf januari 2023 aan de slag. Daarom is het bijzonder dat er nog zoveel activiteiten van de grond gekomen zijn en geslaagd zijn.

Was er verbondenheid tussen de deelnemers?

Ook bij deze festiviteiten springt de saamhorigheid en verbondenheid eruit, vooral onder de vrijwilligers. Ook verbinding tussen inwoners van de binnenstad is de winst van deze viering.

Kunnen we in de toekomst nog een film/slag of herdenkingsspektakel verwachten?

Onze onvolprezen omroep PIM brengt een film uit met bijna alle activiteiten in het kader van de Slag op de Zuiderzee 2023. Die film is een aanrader. Er gaan stemmen op om de Slag op de Zuiderzee eerder dan over vijftig jaar opnieuw te vieren. De tijd zal leren of dat zo zal zijn.

De Zorgcirkel

Wanneer u te maken krijgt met veranderingen in uw leven waardoor u langdurig zorg en ondersteuning van anderen nodig heeft. Dan kan het goed zijn dat het Volledig Pakket zorg en welzijn van De Zorgcirkel bij u past. Als wijkverpleegkundige van team Waterland wil ik iedereen via deze weg graag informeren over het Volledig Pakket Thuis van De Zorgcirkel voor de regio Waterland.

Al enige tijd maakt het thuiszorgteam van de Zorgcirkel binnen Waterland hier gebruik van en zijn de resultaten veelbelovend. Het VPT is een dienstverlening voor cliënten die zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen, maar wel langdurige zorg nodig hebben. Om in aanmerking te komen voor het VPT-pakket is het van belang dat cliënten al een indicatie hebben vanuit de wet langdurige zorg (WLZ). Afhankelijk van het eigen inkomen zit er een eigen bijdrage verbonden aan het VPT-pakket. Deze eigen bijdrage is te berekenen op de website van het CAK onder het kopje rekenhulp.

Het VPT-pakket bevordert het zelfstandig wonen met 24/7 uur zorg in de nabijheid. Zo is de thuiszorg dag en nacht bereikbaar voor calamiteiten. Het dient als een overbrugging of tussenstop naar 24 uren zorg, die niet in de thuissituatie geboden kan worden. Hierbij is de Zorgcirkel de zorgaanbieder en levert de gewenste zorg. Met een vast team van huishoudelijke medewerkers, medewerkers welzijn, verzorgenden en verpleegkundigen zijn wij er voor de cliënten. Wij bieden de ondersteuning die aansluit bij uw wensen en behoeften. Hierbij houden de medewerkers in de gaten of

het zelfstandig thuis wonen nog wel veilig en verantwoord verloopt.

Vanuit het VPT-pakket kunnen cliënten huishouding, dagbesteding, boodschappen, maaltijden, maaltijdbegeleiding en welzijnsmomenten ontvangen, volledig afgestemd op de wensen van de cliënt en naasten. Naast het feit dat de cliënten de komst van VPT-collega's als prettig ervaren, worden de mantelzorgers ook ontlast. De taken die zij normaliter op zich nemen, worden in samenspraak met de cliënt en mantelzorgers onderverdeeld. Voorafgaand aan het inzetten van een VPT wordt er met de welzijnscoördinator, familieleden/mantelzorgers en cliënt bekeken waar behoefte aan is en hoe we dat kunnen bieden. Hierbij staat zelfredzaamheidsbevordering centraal en wordt er gekeken naar wat iemand nog wel kan en hoe wij daarbij kunnen ondersteunen.

Wilt u meer weten over het Volledig pakket thuis, dan kunt u dat natuurlijk aangeven bij de thuiszorgmedewerkers van de Zorgcirkel die al zorg thuis verlenen. Bij overige vragen over het inzetten van thuiszorg of het aanbod kunt u terecht bij de wijkverpleegkundige
Anouk Schilder: 0625345559,
anouk.schilder@zorgcirkel.nl



Voorlopig SGOM- Activiteitenprogramma voorjaar 2024



We beginnen het jaar met een uitsmijter: een spetterend optreden van het Markermannenkoor, de Kokosmatronen en een blazersensemble op zondagmiddag 21 januari om 15.00 uur in de Bolder.

Begin maart organiseren wij weer een themaochtend over het onderwerp valpreventie. Daar zullen een fysiotherapeut en een ergotherapeut voorlichting en handige tips geven over veiligheid in en rondom het huis. U vindt al enkele artikelen daarover in deze editie van de Monnickendam Plus. U wordt ontvangen met een kopje koffie en een lekker gebakje.

24 maart is er weer een Zondagmiddagpodium in de Bolder. Het programma hiervoor wordt later bekend gemaakt.

27 april vieren wij met u weer een gezellige Koningsdag. Het programma komt in onze voorjaarseditie te staan.

Tot ziens!

Kerstmarkt in het Weeshuis in Monnickendam

**Woensdag 13 december van 10 tot 15 uur
Weezenland 16.**

De grote zaal van het Weeshuis is die dag al helemaal in kerstsfeer. Hier kunt u bijzondere Kerstcadeaus aanschaffen.

Behalve de kramen van Stichting Philadelphia met eigengemaakte cadeaus van onder andere glaswerk, kunst, kaarten en viltfiguurtjes zijn er ook diverse tafels voor goede doelen.

Voor Stichting Thembalthu, aidsweeskinderen in Zuid Afrika, staat Siny Veenhof na vele jaren voor de laatste keer met haar tombola.

Er is gelegenheid om de wereldberoemde Weeshuis appeltaart (of worteltaart) met koffie of een ander drankje te nemen en te genieten van de gezellige kerstsfeer. Dus zin in een apart cadeau of heerlijk stukje appeltaart? Kom dan op woensdag 13 december naar Het Weeshuis. U kunt rekenen op een hartelijk welkom.





De Fitte Senior

Vallen is een veelvoorkomend probleem.

Ongeveer 30% van ouderen boven de 65 valt tenminste één keer per jaar! Gelukkig loopt dit vaak goed af met een blauwe plek of schaafwond, maar soms kan een val vervelende gevolgen hebben. Mijn naam is Jos Kooistra en ik ben fysiotherapeut bij Fysiogroep Waterland.



Gedurende de afgelopen jaren heb ik meerdere beweeg- en preventieprogramma's voor ouderen opgezet en ik vind het leuk om u hier iets meer over te vertellen.

De kans op een valpartij is gelukkig makkelijk te verkleinen. Veel voorkomende oorzaken van een valpartij zijn; lichamelijke factoren, omgevingsfactoren en te weinig spierkracht & balans.

Voorbeelden van lichamelijke factoren zijn:

- duizeligheid
- angst, soms door een eerdere valpartij
- gebruik van bepaalde medicatie/urine incontinentie, veel in de nacht uit bed moeten

- slecht zien en/of horen
- 'licht in u hoofd worden' bij snel over-eind komen van lig naar zit of staan.

Voorbeelden van omgevingsfactoren zijn:

- gladde / natte vloeren
- instabiele meubels
- losse leuningen
- onvoldoende steunpunten
- slechte verlichting
- slecht schoeisel
- spullen op de grond
- losse tegels.

Spierkracht en balans

Sterke spieren en een goede balans zorgen er voor dat u zich beter kunt corrigeren en opvangen bij een val. Naar mate we ouderen worden neemt de spiermassa af, vaak met wel 40%.



Maar hier valt wat aan te doen! Ook bij ouderen is het mogelijk om spierkracht op te bouwen en balans te verbeteren. Doormiddel van onze valpreventie cursus werken we samen aan uw fitheid. Gedurende 10 weken verbeterd uw kracht, conditie en balans. Met als hoofddoel; meer zelfvertrouwen en minder angst om te vallen.

Onderzoek en diagnose

Als eerst zal een speciaal opgeleide fysiotherapeut van Fysiogroep Waterland een aantal testen bij u afnemen om uw balans, spierkracht en bewegingspatroon te beoordelen. Aan de hand van deze testen en uw hulpvraag worden uw persoonlijke doelen bepaald.

Doel van het programma

Het doel van ons programma is het voorkomen van valongevallen bij ouderen door het herkennen van valgevaarlijke situaties, het verminderen van valangst en het verbeteren van kracht en de balans.

Fysiogroep Waterland biedt het valpreventieprogramma 'Vallen verleden tijd' aan.



Dit programma is ontwikkeld door de Sint Maartenskliniek en is bewezen effectief in het verminderen van valincidenten. Het 10 weken durende programma is geschikt voor thuiswonende ouderen en volgt u bij ons op locatie. Tijdens de trainingen wordt gebruik gemaakt van een hindernisbaan, trainen wij uw spierkracht & balans en volgt u een valtraining.

Ons valpreventie programma wordt in veel gevallen vergoed door uw zorgverzekering!

Wilt u meer informatie of zich opgeven voor de training?

Dan kunt u contact opnemen met:

Fysiogroep Waterland
Jos Kooistra, Fysiotherapeut Fysiogroep Waterland, 0299-653499 of j.kooistra@fysiogroepwaterland.nl



'De zorg' lijkt wel mijn groentesoep

Al jarenlang kook ik soep. Lekkere groentesoep. Niks mis mee. Een tijd geleden kwam er een kennis die zei: 'Schrijf het eens op, hoe je die groentesoep maakt.' Ik vond het een goed idee en ik noemde het 'protocol voor soep'. Telkens als ik soep ging koken, deed ik dat precies volgens mijn protocol.

Een collega die van m'n soep smulde zei: 'Als je nou eens precies opschrijft wat je erin doet, dan kun je de ingrediënten afvinken op een lijst.' Zo gezegd, zo gedaan. Ik noemde de lijst 'Checklist' en vergat niets toe te voegen. Het kostte wel meer tijd, maar dat nam ik voor lief. Als ik eens van huis moest, vroeg ik één van de kinderen in de groentesoep te roeren. Dat ging prima.

Toen zei mijn dochter: 'Mam, je moet opschrijven wanneer je precies roert, hoelang, en hoe vaak.' Ik dacht 'oké' en ik noemde het 'soepproces'. Voortaan schreef ik eerst een overdracht voordat ik de deur uitging.

Mijn buurman, een brandweerman. rook m'n soep en vroeg of ik wel dacht aan de veiligheid. 'Houd je wel aan de voorschriften, voor je het weet heb je de vlam in de pan.' Dat wilde ik natuurlijk niet, dus ging ik op cursus brandveiligheid, en – om het meteen maar goed te doen – leerde ik ook EHBO en reanimatie. Ik had die week geen tijd om soep te maken.

Na de scholing, waarvoor ik een certificaat kreeg, hoorde ik dat niet iedereen zomaar mee mocht helpen met mijn soep. Men moest bevoegd en bekwaam zijn. De regels daarvoor noemde ik de BIG-regels: Bijzondere Instructies Groentesoep. Voortaan werd eerst bekeken of men een certificaat had voor er in m'n soep geroerd mocht worden. Helaas mochten mijn kinderen niet meer helpen. Maar we vormden een gespreksgroep, we evalueerden, controleerden, en hielden team-overleg. En als er tijd over was, maakte ik gauw nog wat soep.

Toen kwam mijn slimme neef eens langs. Die was op vakantie geweest en had iets nieuws geleerd: JCI. 'Dat betekent: Je Controleert Intensief', zei hij. 'Er zijn richtlijnen voor hoe groot de pan moet zijn, hoe lang de pollepel, de potjes voor de ingrediënten en kaders voor de inrichting van de keuken. Je keukenschort mag je ook niet meer aan, maar je moet in je eigen kleding soep maken, dat is huiselijker.'

Vanaf nu heb ik lijsten voor de rapportage, het links- of rechtsom roeren, het vetpercentage, de calorieën. En natuurlijk de protocollen, de BIG-regels, de observatielijsten, en de veiligheidscertificaten. En al deze lijsten worden periodiek gecontroleerd en ge-update. We hebben ook een accreditatieplan opgesteld, dat wil zeggen dat we bij elkaar in de pan gaan kijken. We houden evaluaties en intervisies. Kortom, aan alles wordt gedacht!'

U begrijpt, dit is allemaal erg handig en er is veel voor te zeggen. Maar als ik met de lijsten bezig ben denk ik vaak: 'Wie bekommert zich nog om de soep?'

Bron: internet



Kerstcreatief



Maak van stevig ijzerdraad een ring met 2 uiteinden, met een diameter van ong. 28 cm (zie foto). Wikkel het mos om de ring heen en maak het vast met het dunne ijzerdraad. Bevestig de tak aan de ring.

Maak het steekschuim nat (niet onderdompelen, het moet zichzelf vol water zuigen) en leg het op het bord.

Zet nu de mos-ring in het steekschuim. Ik heb eerst de klimopbladeren onderop in het steekschuim gestoken. Daarna steekt u het andere groen in het steekschuim. Als laatste kunnen de dennenappels en kerstballetjes er bij.

U kunt ook in plaats van mos, eerst iets van kranten om de ring draaien, dan wordt de ring alvast wat dikker, en daarna de ring omwikkelen met lint.

Succes!

Dina de Vries

Kerststuk

Nodig:

- Groot bord
- Vierkant stuk steekschuim van ongeveer 5 cm hoog
- Stevig ijzerdraad (ik heb een ijzeren kledinghanger genomen)
- Groen, bijvoorbeeld kersttakken, hulst, conifeer en klimop
- Mos
- Een tak
- Dennenappels
- Evt. wat witte acrylverf voor de uiteinden van de dennenappels
- Klosje van dun ijzerdraad



Appeltaart met een vleugje karamel zeezout



Zet klaar: weegschaal, kookwekker, beslagkom, deegroller, platte taartvorm, huishoudfolie, kwastje en harde pannenkoek, kommetje met vork om het ei te klutsen, houten lepel, bakmat en natuurlijk een oven. En handig is ook een magnetron. (om de boter zacht te maken).

Voor het deeg: roomboter (200gr), donkerbruine basterdsuiker (140 gr) en ½ theelepeltje zeezout, 2/3 van een ei. (1/3 ei zet je weg om de taart te bestrijken). Mengsel van volkorenmeel (200gr) en zelfrijzend bakmeel (100 gr). Extra bloem om het aanrecht/plank te bestuiven (kan ook met volkorenmeel).

Voor de vulling: 6 à 7 fris zoete appels (bijv. Elstar) schillen, klokhuis eruit en in dunne plakjes. Bestrooi de appelplakjes met een mengsel van 2 eetlepels custard, zakje vanillesuiker en een ½ eetlepel kaneel en zet weg tot gebruik.

Platte taartvorm: Maak de vorm warm onder de hete kraan (wel afdrogen). Bestrijk de vorm met een klontje boter. Strooi daarna minstens 2 eetlepels havermout als bodembedekker in de vorm.

De bereiding: Doe in de beslagkom: de donkerbruine basterdsuiker, boter in klontjes en de halve theelepeltje zeezout. Zet het mengsel kort in de magnetron tot boter zacht is, beetje gesmolten is niet erg. Roer alles goed door. Dan 2/3 ei erbij, weer roeren. Voeg het mengsel van het volkorenmeel en zelfrijzend bakmeel toe. Probeer zo goed mogelijk te mengen. Haal uit de kom en kneed het verder op het aanrecht (of bakmat).

Maak er een zo plat mogelijke deegplak van. Doe er een flinke lap huishoudfolie omheen. Laat minstens een uur in de koelkast opstijven. (evt. 10 min in de vriezer) kookwekker niet vergeten! Anders kan je het deeg niet bewerken.

De taart: Rol 2/3 deel van het deeg uit tussen de huishoudfolie in de maat van de taartvorm. Je taartvorm en je appelmengsel staan al klaar. Doe het deeg in de vorm, aandrukken tot het goed aan de randen en over de bodem is verdeeld en prik met een vork wat gaatjes in de bodem. Bedek ook de bodem van het deeg met havermout (is tegen het vocht) en nu kan het appelmengsel erop. Hoeft niet te netjes maar wel alles vullen. Hierna rol je de rest van het deeg uit in een flinke grote plak en snij je met de harde pannenkoek in repen. Met de pannenkoek kan je reep voor reep een mooi ruit figuur op de bovenkant maken. Bestrijk de bovenkant met de rest van het ei.

Bakken: Zet de oven op 230 graden en plaats het appeltaart in het midden van de oven. Kookwekker op 10 minuten, daarna draai je de oventemperatuur op 155 graden. Kookwekker op 25 minuten.

Geniet ervan.

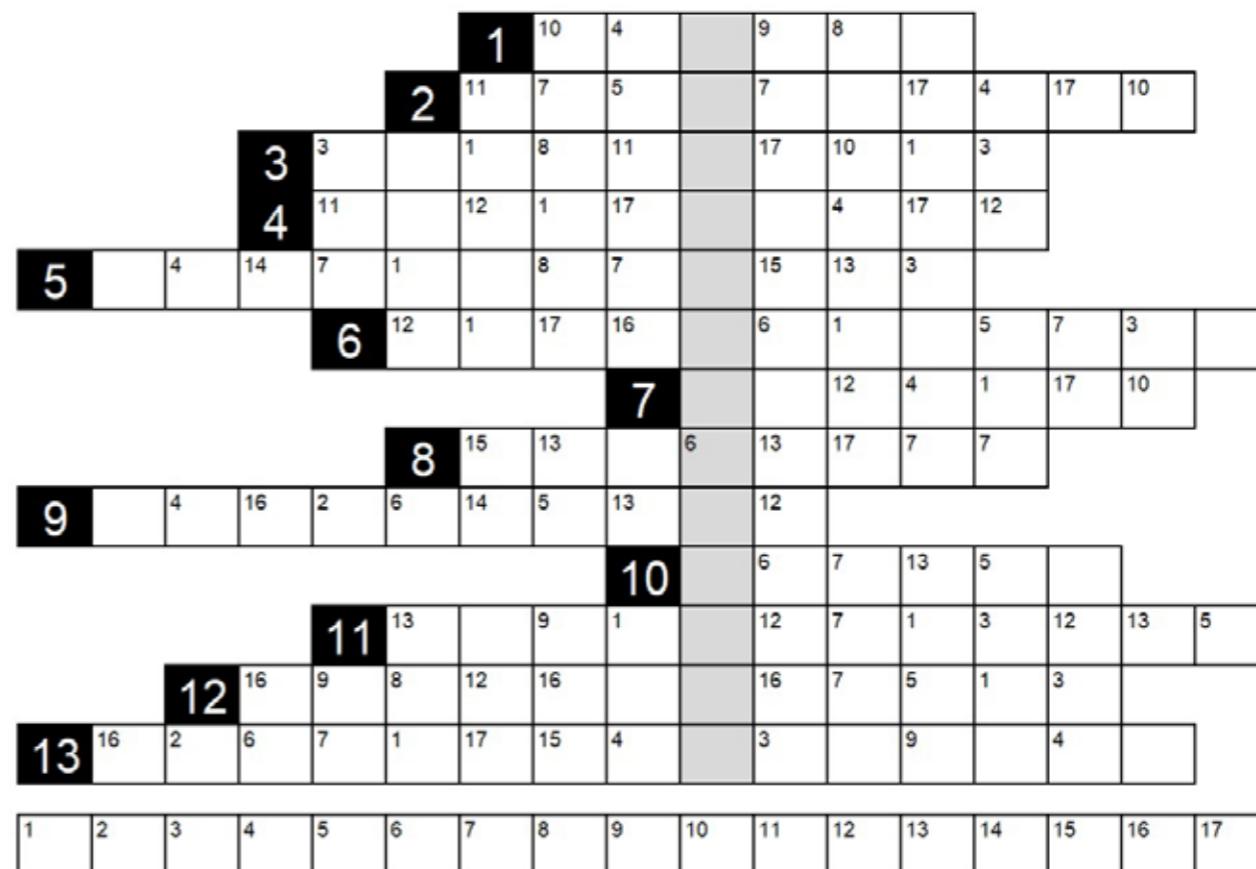
Riet Cerpentier

Puzzel - Friesland

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



- 1 Bij welke plaats in Friesland werd Bonifacius in 754 vermoord?
- 2 Welke bisschop is bekend als de 'apostel der Friezen'?
- 3 In welke stad is het Centraal Justitieel Incasso Bureau gevestigd?
- 4 Bezienswaardigheid en symbool van Sneek.
- 5 Welke Friese voddenkoopman werd bekend door zijn realistische schilderijen?
- 6 Dit Waddeneiland wordt door de bewoners zelf Schylge genoemd.
- 7 Groot duingebied in het oosten van Ameland
- 8 Onder welke naam is de Friese Margaretha Geertruide Zelle beter bekend?
- 9 Dit natuurgebied op Terschelling is een broedgebied voor vogels.
- 10 Hoe heet het ijsstadion van Heerenveen?
- 11 De Friese titel luidt 'De tsien fan Martens Afke'.
- 12 Zeilwedstrijd met Friese tjalken.
- 13 Naar welk waddeneiland vaart de boot vanaf Lauwersoog?



Naam :.....
 Adres :.....
 Oplossing :.....

De oplossing kunt u mailen naar monnickendamplus@hotmail.com of inleveren op het adres: Cornelis Dirkszoonlaan 300, 1141 ZK 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, Jaap Balvers tel. 651938 en Albert Brouwer, 06-83412318.

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.



Themabijeenkomsten

Jaarlijks wordt er een informatiebijeenkomst georganiseerd over actuele, maatschappelijke onderwerpen.

Ouderendag

In oktober wordt de dag van de ouderen gevierd met een uitstapje en/of een gezamenlijke maaltijd.



Gezellige middagen

De SGOM organiseert i.s.m. De Bolder gezellige middagen voor senioren.

Koningsdag

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



Zuiderzeekoor

Ouderen die graag willen zingen zijn welkom bij het Zuiderzeekoor. De repetitie is iedere donderdagmiddag in de Opstandingskerk in Monnickendam. Gedurende het jaar enkele optredens. Gerarda Bloem, tel. 06-46095975.

Seniorenongefestival

Ieder jaar wordt er samen met Eveen Swaensborch, de Stichting Uit de Kunst en ouderenorganisaties uit andere kernen een seniorenongefestival georganiseerd.



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.

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.
(tijdelijk) Secretariaat: telfnr. 0299-653854, e-mail: info@sgom.nl.

Hoop

De regen stroomt gestaag met grote druppels langs het raam

De warmte van de zon is verdwenen

Een windvlaag neemt een verdort blad mee

Dwarrelend komt het verderop weer neer

Buiten staat de wereld in vuur en vlam

Gevaar en boze protesten klinken door de straten

Binnen is het behaaglijk warm

De open haard laat gele en rode vlammen dansen

Een boek, een glaasje rode wijn, zachte muziek op de achtergrond

Het nieuwe jaar, het nieuwe jaar ach, breng toch

Breng toch hoop

Hoop op vrediger tijden

W. van Land

Voor de bezorging van dit magazine verstrekt de gemeente éénmaal per jaar in maart geanonimiseerde adresgegevens van 65+ inwoners van Monnickendam en Katwoude. Als u het magazine niet wilt ontvangen, wilt u dat dan melden bij het secretariaat van de SGOM.



Senioren
Songfestival
2023



Foto's achterzijde:
Geertrui Sermon
Dina de Vries

Redactie:

Reggie Conté (eindredactie)

Geertrui Sermon

Dina de Vries

Medewerkers:

Marijke van den Berg

Wim Huijskens

Nard Jansen

Ate Vegter

monnickendamplus@hotmail.com

Tel. Redactie: 0299-654684

Voor vragen over het werk van de SGOM kunt u contact opnemen met het (tijdelijk) secretariaat:

Tel: 0299-653854

E-mail: wvanluipe@zonnet.nl

Facebook

Website: www.sgom.nl

WWW.SGOM.NL

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



