



DECEMBER 2025

NR. 113

Monnickendam plus

Steek je hand op voor Buurtbus 419
De wijkverpleegkundige over thuiszorg
Ga nu naar buiten met je camera



INHOUD

DECEMBER 2025



12 Interview met Riekje van de Zorgcirkel

SAMEN

- 4. Wij zijn natuur, citaat prinses Irene
- 6. Een rondje mee met Buurtbus 419
- 11. Kom je een kopje koffie drinken?
- 15. Vrijwilligers gezocht
- 22. Feestelijke hapjes om te delen

VOORLICHTING

- 9. Fris je verkeerskennis op
- 10. Dit doet SWOW voor u
- 12. Wijkverpleegkundige over thuiszorg

ACTIEF

- 17. Trek eropuit met je camera
- 24. Muziekbingo op 14 januari

CULTUUR

- 18. Column Met de muziek mee
- 19. Familiegeshiedenis Koelemeijer
- 19. Jubileumexpositie Carolien Broersen

ONTSPANNING

- 16. Goed bezig!
- 21. Kerstversiering zelf maken
- 23. Puzzel

EN VERDER

- 3. Van het bestuur
- 5. Van de redactie
- 5. Uw reactie kan een taart waard zijn
- 9. Column Simon Verbeek
- 16. Oplossing puzzel september
- 20. Waarin is SGOM actief?



17 Ga naar buiten en fotografeer mooi Waterland



21 Kerstster van takjes uit eigen tuin

Colofon

Jaargang 38, nr. 113, december 2025

MonnickendamPlus is een uitgave van Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam (SGOM).

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

Redactie

Riet Cerpentier
Reggie Conté (eindredactie)
Geertrui Sermon
Dina de Vries

Aan dit nummer werkten mee

Petra Bader (artdirectie en vormgeving),
Nellie Ebbelaar, Peter-Jan Jong,
Simon Verbeek

Drukwerk BladNL, Veenendaal

Coverfoto Dina de Vries

Voor reacties en vragen

monnickendamplus@hotmail.com

Voor vragen over het werk van SGOM

kunt u contact opnemen met het (tijdelijk) secretariaat: telefoon 0299-653854, e-mail wvanluipen@zonnet.nl

WWW.SGOM.NET

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

Van het bestuur

Welkom!

Voor u ligt alweer het tweede exemplaar van ons vernieuwde magazine MonnickendamPlus.

Wij hebben al heel veel positieve reacties gehad op deze nieuwe uitgave en daar zijn wij heel blij mee. U kunt uw reacties blijven insturen naar monnickendamplus@hotmail.com en dan maakt u kans op een lekkere appeltaart.

Als wij terugblikken op het afgelopen jaar kunnen wij als SGOM heel tevreden zijn. Twee keer hebben wij samen met de Gemeente Waterland en andere organisaties een themaochtend georganiseerd en voorlichting gegeven over veiligheid in en rondom het huis en ook over veilig zijn in het verkeer. Beide keren was er een goede opkomst en het publiek was geïnteresseerd en stelde veel vragen. De laatste muziekbingo in september werd zo druk bezocht dat wij die in de grote zaal van de Bolder moesten houden. De sfeer zat er goed in en er werd volop meegezongen met de liedjes uit de jaren 60, 70 en 80.

Met maar liefst drie volle bussen gingen wij vanuit de kernen Marken, Ilpendam, Broek in Waterland, Zuiderwoude en Monnickendam naar de Rijpereilanden om de nationale Ouderendag te vieren. Deze gezellige avond werd georganiseerd door de SWOW. U kunt alles over de SWOW lezen verder in dit blad.

Verder vraag ik uw aandacht voor de fotopagina. Maakt u graag foto's van ons mooie Waterland en zou u deze in ons blad willen laten opnemen? Dan mag u de foto's opsturen naar onze redactie (monnickendamplus@hotmail.com) en wie weet ziet u uw foto de volgende keer in het magazine.

Ik wens u veel leesplezier.

Geertrui Sermon

We zijn, ieder op zijn eigen wijze,
zoals het water in de rivier, elke
druppel uniek, en toch één met
al die andere druppels die samen
het water vormen.

Dat maakt het leven van ieder mens belangrijk.

Ook wie jij bent doet ertoe.

Op het moment dat je begrijpt dat je meetelt.

Op het moment dat je begrijpt dat ieder van ons
is als een druppel water in de oceaan van het
leven, dan zul je ook ervaren dat het gaat om
jouw persoonlijke keuze om een bewuste, heldere
druppel te zijn die de zuiverheid van de hele
oceaan ten goede komt.

Hoe mooi is dat.

Maak keuzes, praat, deel, vertel, leef.

Deze weg leidt tot lichtvoetigheid
en innerlijke groei.



De rookmelder

In 2022 verplichtte de overheid iedereen een goedwerkende rookmelder op elke woonlaag in huis te plaatsen. Ook verhuurders en eigenaren van een woning hadden deze plicht. Gemeentelijke ambtenaren kunnen komen controleren! Trouwens het is ook een eis van de verzekering! Dus schafte ik drie rookmelders aan. Ze hadden een niet verwisselbare batterij, die wel 10 jaar meeging. Het lege doosje, met instructie en info, hing ik op in de meterkast, altijd handig.

Maar vorig jaar ging er eentje enorm tekeer. Die dag had ik de oppas van mijn kleinzoon Remi. Hij zei, “oma, ik heb een hele goeie oplossing: het apparaat helemaal stukslaan”. Wij naar de schuur om de grootste hamer te pakken. Het

enorme lawaai hield op toen de batterij verwijderd was. De rest kon zo (zonder batterij) bij het afval. Gelukkig hingen er nog twee. Helaas twee weken geleden begon er weer een te piepen, het piepen hield op na het indrukken. Maar nog dezelfde nacht, begon dat ding weer herrie te maken. Er kwam weinig meer van slapen, want midden in de nacht het apparaat stuk slaan? Dat kon ik de burens niet aandoen. Wat nu? Ik heb het apparaat goed ingepakt en onder de kussens van de bank gestopt, alle deuren dicht en gelukkig nog even geslapen. De volgende dag meteen naar de Jong DHZ om een nieuwe te kopen! Tegen Bart zei ik: “ik dacht er over om het ding in een emmer water te stoppen”. Dat werkt ook, zei hij, want daarmee stop je de werking van de batterij!

Voor onze lezers

Win een appeltaart van Riet!

Lieve lezers,
Hoe vinden jullie het nieuwe jasje en de inhoud van MonnickendamPlus? Heb je tips hoe we het nog leuker kunnen maken? Misschien mis je wel iets. Mail je reactie naaar monnickendamplus@hotmail.com Voor de leukste tip of beste kritiek bak ik een heerlijke appeltaart als beloning. Als je geen appeltaart lust (zou ook kunnen), bak ik een andere taart. En ik kom de taart persoonlijk bij je thuis afleveren.

Riet Cerpentier





Cruisen door de polder met de buurtbus

Sinds 10 jaar heeft Waterland een buurtbus, de 419. Heel fijn voor inwoners van Overleek, Ilpendam, Uitdam, Broek in Waterland en Zuiderwoude.

■ Om ongeveer 15.15 uur wisselt chauffeur Klaas Smit uit Volendam zijn dienst met Peter Hobbelink uit Monnickendam. Vanaf de halte Swaensborch rijden wij zijn rondje Oost-Waterland mee. Als Peter achter het stuur zit, hoort hij niet veel van de passagiers, maar wij zijn benieuwd naar hem en zijn ervaringen als vrijwillige buschauffeur. Wij roepen onze

vragen daarom met luide stem naar voren. Peter was zijn hele werkzame leven van 42 jaar fysiotherapeut en nu is hij 3,5 jaar buschauffeur op de buurtbus. Wij kletsen wat over zijn overige hobby's en zijn activiteiten voor de 'Herenclub' in Monnickendam. Die club bestaat inmiddels al 30 jaar en er worden interessante lezingen gehouden.



Wegwerkzaamheden en tegenliggers op de smalle wegen, Peter houdt zijn hoofd koel.

BuurtBus Waterland

Vereniging BuurtBus Waterland is rond 2014 ontstaan uit een gemotiveerde werkgroep van 7 personen. Na drie maanden is het hun gelukt om met een tijdelijke bus volgens dienstregeling te gaan rijden. De Buurtbus 419 van EBS verbindt de kernen Overleek, Ilpendam, Uitdam, Broek in Waterland en Zuiderwoude. Iedereen die in één van de dorpen woont en verstoken is van de reguliere bussen, heeft hiermee de

mogelijkheid om familie te bezoeken, of een boodschapje te doen. En wat denk je van scholieren, in plaats van de fiets, hup zo in de bus. Soms lijkt het ook wel een toeristenbus, want met een EBS-dagkaart van € 12,50 bijvoorbeeld, die je in de bus met pin kunt betalen, kun je de hele prachtige omgeving van Waterland bekijken. In een buurtbus passen maximaal 8 passagiers. Dat is tevens het aantal mensen dat je mag vervoeren met rijbewijs B.

Manoeuvreren

Peter Hobbelink is één van de 34 chauffeurs die eens in de 14 dagen vier uur met de 419 rondjes door Waterland rijden. Ons rondje naar Ilpendam begint bij Swaensborch. De route naar Ilpendam is nu, tijdens de afsluiting van N247 richting Volendam, bepaald geen sinecure. In de bocht richting Overleek staat onze bus al stil. Een kraan verspert de weg, van rechts komt er een tankwagen aan en vanuit >

Overleek een vrachtwagen en een paar personenauto's. Achteruit en opzij, onze chauffeur moet flink manoeuvreren met al die tegenliggers. Maar op landelijke wegen moet je overal op berekend zijn. Met zijn enthousiaste rijstijl en gebruikmakend van menige passeerplaats, komt onze passagier, die in Monnickendam is opgestapt, veilig thuis. Nu het rondje om de kerk. Peter noemt het zijn 'Stormrondje'. Tot mijn verbazing rijden we terug naar Monnickendam. In Monnickendam



dam via alle haltes waar ook de reguliere bussen gebruik van maken weer terug naar Swaensborch. Op de Pierebaan, bij Swaensborch gaan we deze keer richting Uitdam. Onderweg stoppen we even voor een foto. Peter weet daar een mooi plekje voor, bij een bushalte.

Genieten van de natuur

Peter geniet zichtbaar van zijn tocht. Op de landelijke wegen is veel moois te zien. Hij wijst op het goede zicht op de dijkversterking vanuit de bus. Bijzondere verhalen over passagiers kunnen we hem niet ontlokken. Hij let meer op het natuurschoon en de dieren die hij onderweg ziet: "Het IJsselmeer, de skyline van Amsterdam, vogels die door de lucht scheren. En vergeet niet de schapen, koeien en paarden in het weiland. In het najaar en de winter, dus als het donker is, rijden we op deze polderwegen vaak met groot licht. Dan zien we onderweg hazen, konijnen, fazanten, een enkele keer zelfs

een vos." Iets gek dat hem is bijgebleven, is dat ganzen hem de kont toekeerden toen de 419 nog in een geel busje reed. Het blauw van de nieuwe bus bevalt hen blijkbaar beter. Op één enkel aangereden waterhoentje na, is er tijdens de ritten van Peter nooit iets naars gebeurd.

Een hand opsteken

Het voordeel van de buurtbus is, dat er overal onderweg passagiers in en uit kunnen stappen. Een hand opsteken is voldoende. Mits het een veilige plek is. Onze volgende passagier is een aardige Engels sprekende jongen die zijn geliefde heeft bezocht. Hij rijdt mee tot Broek in Waterland om daar de bus te nemen naar Amsterdam. Wij rijden verder naar Monnickendam, waar Peter zijn dienst voor vandaag afrondt. Door het rijden op de polderwegen wordt de bus wel vies. (Gelukkig zie je dat op de foto niet.) Op zaterdag, na de laatste rit, wordt de bus door de dienstdoende chauffeur weer netjes schoongewassen.



Sloophamer

■ In Waterlandsmuseum de Speeltoren was deze zomer de expositie 'Monnickendam gered van de Sloophamer' ingericht. Hierin konden de bezoekers kennis nemen van het plan in de jaren zestig om de binnenstad van Monnickendam te saneren. Naast de sloop van zo'n hondervijftig woningen zou de gracht langs het Bloemendaal worden gedempt en de grachten Lindegracht en Binnendijk worden versmald om ruimte te maken voor een autoweg dwars door de binnenstad. Ook alle woningen tussen het Niesenoort en de Korte Burgwal zouden moeten wijken voor een groot parkeerterrein.

Vereniging Oud Monnickendam kwam in het geweer.

Protest met 1044 handtekeningen

Tien jaar lang hing het plan als een zwaard van Damocles boven de hoofden van de inwoners. Het stadsbestuur wilde persé mee in de vernieuwingsgolf (of vernielingsgolf) die toen veel binnensteden trof en hield vol. De vereniging Oud Monnickendam kwam in het geweer. De inwoners werden pas laat wakker en er kwam een massaal protest met 1044 handtekeningen. Het hielp niet, want de gemeenteraad stelde het plan in november 1967 met een grote meerderheid vast. Ook de provincie stemde er mee in.

Simon Verbeek (1948) ontving in 2024 de Waterlandse Erepenging voor zijn bijzondere verdiensten voor de Gemeente Waterland, waarbij zijn bestuurlijke, culturele en historische kennis ongeëvenaard is.



Beschermd stadsgezicht

In 1970 werd de binnenstad op het nippertje van de sloophamer gered. Door een omwenteling bij de raadsverkiezingen en de aanwijzing tot beschermd stadsgezicht door het Rijk ging er een streep door het plan.

Het kan verkeren

Wat heeft het plan voor mij persoonlijk betekend? Ten eerste hield ik er – jong als ik toen was – ruim 55 jaar bestuurlijk- en vrijwilligerswerk aan over. Ten tweede wonen wij al ruim 50 jaar met plezier en woongenot op de Lindegracht. Het heeft niet veel gescheeld of een drukke verkeersweg vlak voor onze deur zou roet in het eten hebben gegooid. Het kan verkeren.

Simon Verbeek

INFORMATIE

- Buurtbus 419 rijdt van ma/vrij van 7.45 – 18.05 uur. Op zaterdag van 9.56 tot 16.34 uur. De bus rijdt niet op zon en feestdagen.
- Betalen kan met je OV of bankpas (niet contant). De prijs van een ritje is zo rond € 2.
- De buurtbus is eigendom van EBS en wordt betaald met Vervoersregio subsidie.
- Alle chauffeurs zijn onbezoldigd. Je hebt een rijbewijs B nodig en een Verklaring Omtrent Gedrag. Je wordt medisch gekeurd en je moet een EBS rijtoets doen.
- Voor alle info zie www.buurtbuswaterland.nl

SWOW bestaat 30 jaar!

WAT IS DE STICHTING SAMENWERKINGSVERBAND WELZIJN OUDEREN WATERLAND?

Het bestuur

De Stichting is op 26 oktober 1995 bij akte opgericht door de vier bestaande stichtingen voor ouderen uit vier kernen van Waterland. De stichtingen, bestuur en uitvoerders, bestaan uit en door vrijwilligers. Elke aangesloten stichting vaardigt twee vertegenwoordigers af naar het bestuur van de SWOW, die derhalve bestaat uit 8 bestuursleden. Deze bestuursleden kiezen uit hun midden een voorzitter, secretaris en penningmeester.

Vier Stichtingen

Marken Stichting Welzijn Ouderen Marken (SWOM)

Ipendam Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk 55 plus Ipendam

Monnickendam Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam (SGOM)

Broek in Waterland Stichting Dienstverlening Ouderen Broek in Waterland (SDOB)

Het doel

Het doel van de SWOW is het behartigen van het gezamenlijk belang van de aangesloten ouderenorganisaties in de vier genoemde kernen. Na de gemeentelijke herindeling in 1991 wilde de Gemeente Waterland een bestuurlijk aanspreekpunt voor de vier stichtingen in Waterland.

ACTIVITEITEN

De vier deelnemende stichtingen organiseren, zelfstandig per kern, activiteiten voor ouderen. Hierbij kun je o.a. denken aan een informatieblad, samen eten, koffiedrinken, spelletjesmiddagen en medisch vervoer voor ouderen en vele andere zaken. Deze activiteiten vinden vaak plaats in het dorpshuis of andere gezamenlijke ruimte. Overkoepelende activiteiten, zoals de jaarlijkse Waterlandse Ouderendag, worden door de SWOW georganiseerd, in samenwerking met de lokale stichtingen. Deze activiteiten zijn bedoeld voor het verbinden van de Waterlandse kernen en kennen een grote belangstelling en deelname.

Samenwerking

De SWOW vergadert minimaal tweemaal per jaar met de vertegenwoordigers van de vier stichtingen en nodigt daarbij meerdere keren per jaar verschillende organisaties uit om de zaken die bij ouderen spelen te bespreken en samenwerking te zoeken. Er worden ideeën uitgewisseld.

Actuele thema's

De Gemeente Waterland is soms vertegenwoordigd om ouderenthema's te bespreken. Sociale thema's, zoals bijvoorbeeld eenzaamheid en thuishulp, waarvoor de gemeente de afgelopen jaren de wettelijke regie en uitvoering heeft gekregen.

Financieel

De SWOW rapporteert eenmaal per jaar over de werkzaamheden van de stichting en maakt een begroting en een financieel jaarverslag voor de subsidiegevers. De geldmiddelen bestaan uit het stichtingskapitaal en subsidies.

Doe je mee?

Heb je belangstelling voor bestuurlijke deelname aan een plaatselijke stichting of de SWOW? Meld je dan aan bij de plaatselijke stichting. Je bent van harte welkom!

DE WEEK TEGEN DE EENZAAMHEID

DE WEEK VAN DE ONTMOETING



Kom je een kopje koffie drinken?

Consulenten en vrijwilligers van WelzijnWonenPlus zijn in de Week van de Ontmoeting op bezoek geweest bij een aantal ouderen in de Gemeente Waterland onder het mom van 'Als u een bakkie zet, nemen wij een gebakje mee'.

Van 25 september t/m 1 oktober 2025 was dit jaar de landelijke actie

'De week tegen de Eenzaamheid'. Of zoals ze het bij WelzijnWonenPlus noemen 'De week van de Ontmoeting'.

In deze week zijn de consulenten en vrijwilligers op bezoek geweest bij een aantal ouderen in de Gemeente Waterland onder het mom van 'Als u een bakkie zet, nemen wij een gebakje mee'.

Wat heerlijk toch om iemand te zien smullen van een gebakje en even te zien stralen door de aandacht en een gesprek. Maar aan de andere kant wat verdrietig toch dat veel mensen zich eenzaam voelen.

Wat is eenzaamheid?

"Eenzaamheid is een emotie die ontstaat wanneer er een gebrek aan verbinding met andere mensen is. Het is een signaal van je lichaam dat je iets mist in je sociale interacties. Dit gevoel kan leiden tot negatieve emoties zoals verdriet, angst en een gevoel van zinloosheid". Zo wordt eenzaamheid op het internet omschreven. Duidelijk in woorden, maar die gevoelens van eenzaamheid kunnen niet alleen leiden tot geestelijke problemen zoals depressie en geestelijke achteruitgang, maar ook tot onverklaarbare lichamelijke klachten zoals aanhoudende buikpijn, nekklachten, ademhalingsproblemen, vaatproblemen, hartklachten enzovoort.

Wij vinden het daarom belangrijk dat er aandacht is voor deze mensen. U kunt daar ook aan bijdragen. Even een zwaai als uw buurvrouw bij het raam zit, een kort praatje aan de deur over hoe het gaat, vragen of je ook even een boodschapje voor diegene mee kunt nemen en nog mooier 'Ga je mee een rondje om?' of 'Kom je een kopje koffie drinken?' Als we een beetje letten op elkaar komt het vast goed.

‘Ik wil de meest passende zorg kunnen bieden aan de cliënt.’

Hoe zorg je ervoor, dat de cliënt zo lang als mogelijk zelfstandig en prettig thuis kan blijven wonen, terwijl door de vergrijzing het aantal mensen met een zorgvraag toeneemt en het aantal zorgmedewerkers afneemt?

Even voorstellen:

Mijn naam is Riekie Molema en sinds een jaar werkzaam als wijkverpleegkundige bij De Zorgcirkel in team Waterland. 25 Jaar geleden begon ik met werken in de wijk als ziekenverzorger. In 2023 heb ik de opleiding hbo-verpleegkunde afgerond.

Wat kun jij als wijkverpleegkundige de cliënt bieden?

Ik heb ervoor gekozen om door te leren tot wijkverpleegkundige, omdat ik dan een meer overkoepelende rol bekleed en zo de meest passende zorg kan bieden aan de cliënt. En er ligt nogal een uitdaging... Want hoe zorg je ervoor, dat de cliënt zo lang als mogelijk zelfstandig en

prettig thuis kan blijven wonen, terwijl door de vergrijzing het aantal mensen met een zorgvraag toeneemt en het aantal zorgmedewerkers afneemt?

Wanneer kom jij in actie als er problemen zijn bij de cliënt?

Mijn dag als wijkverpleegkundige start al vroeg in de ochtend. Tijdens een kopje koffie open ik eerst mijn mailbox en handel ik de berichten af, die niet kunnen wachten. Vervolgens lees ik de rapportages van de cliënten, die bij ons in zorg zijn. Het kan dan zomaar gebeuren, dat ik iets lees, waar direct actie op genomen moet worden en mijn dag er anders uit komt te zien, dan vooraf gepland. Dit maakt het ook weer leuk en afwisse-

lend. Eigenlijk is geen dag hetzelfde. De ene dag, ga ik na het lezen van de mail en rapportages de wijk in om zorg te verlenen, zoals een cliënt helpen met douchen en bij een andere cliënt bijvoorbeeld wondzorg uitvoeren of een injectie toedienen. De andere dag staat er een overleg gepland of ga ik op indicatiegesprek bij iemand die zorg nodig heeft.

Hoe behandel je een zorgaanvraag?

Het indicatiegesprek vind ik zelf één van de leukere werkzaamheden. De zorgaanvraag wordt gedaan door de huisarts, het ziekenhuis of een andere discipline. Dan ga ik op huisbezoek bij degene die zorg nodig heeft en vaak is hier ook een mantelzorger bij aanwezig. Tijdens dit gesprek, onderzoek ik, welke zorg nodig is, wat de cliënt nog zelf kan en wat familie en/of de mantelzorger kan betekenen. Ook kijk ik of er hulpmiddelen nodig zijn, zoals een hoog-laagbed of een douchestoel. Of dat zorgtechnologie, zoals een automatische medicijndispenser of beeldbellen via de Compaan een uitkomst kan bieden om langer zelfstandig thuis te wonen.



Kan jouw team dit aan?

Ons team bestaat uit verpleegkundigen, (zieken)verzorgenden en welzijnsmedewerkers. Daardoor bieden we verpleegkundige- en persoonlijke zorg, maar kunnen ook het volledig pakket thuis leveren.

Wat is het volledige pakket?

Het volledig pakket thuis (VPT) heet bij ons 'Leef Thuis' en wordt afgestemd op de persoonlijke situatie van de cliënt. Hiervoor is een indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). De wijkverpleegkundige kan helpen met de aanvraag van de Wlz (Wet langdurige zorg) indicatie, waaruit dit pakket

grotendeels wordt vergoed. Er geldt wel een eigen bijdrage, die afhankelijk is van het eigen inkomen en vermogen. Vanuit Leef Thuis wordt niet alleen de persoonlijke- en verpleegkundige zorg geboden, maar ook bijvoorbeeld huishouding en maaltijdverzorging. Eigenlijk alles wat nodig is om zelfstandig thuis te blijven wonen.

Is de zorg complexer geworden?

De laatste jaren is er veel veranderd op het gebied van thuiszorg, waar vroeger de meeste zorg werd overgenomen door de wijkverpleging, is er nu meer aandacht voor zelfredzaamheid en de eigen regie. De

zorg is complexer geworden, er is een hogere verwachting van mantelzorgers en er wordt meer zorgtechnologie ingezet.

Lukt het passende zorg te bieden?

Ik vind het werk als wijkverpleegkundige ontzettend leuk en het geeft mij veel voldoening. Het contact met cliënten, het kunnen meedenken over de best passende zorg en het zien van kleine en grote vooruitgangen in het dagelijks leven van de cliënt, maakt dit werk voor mij bijzonder. Geen dag is hetzelfde, en juist dat maakt mijn werk uitdagend, inspirerend en ontzettend waardevol.

Blijf veilig onderweg met tips van VVN

Weggebruikers meer dan verdubbeld, wegen aangepast. Jaarlijks veranderen er gemiddeld tien verkeersregels, borden gewijzigd... Hoe kunnen wij ons veilig blijven bewegen in het verkeer?

■ Harm Scheepstra, wethouder van de Gemeente Waterland opent de bijeenkomst. De gemeente en BenW streven naar veiligheid voor alle bewoners van Waterland. Hoe kunnen wij ons veilig bewegen in het verkeer? Vandaar het belang van deze ochtend. Erik Veenboer van Veilig Verkeer Nederland (VVN) neemt het woord. Hij schat zo in dat de meeste aanwezigen minstens 45 jaar hun rijbewijs hebben.

Per jaar vallen er 675 doden in het verkeer. 80 procent is 50plus.

In 45 jaar is er heel veel veranderd

De weggebruikers zijn in die jaren meer dan verdubbeld, wegen aangepast. Jaarlijks veranderen er gemiddeld tien verkeersregels, of worden borden gewijzigd. Een autoweg heeft vier of zelfs vijf rijbanen. Neem nou de rotondes, behalve de gewone zijn er ook dubbele en turbo's. Tractors rijden tegenwoordig gewoon op de rijweg en met nummerplaat mogen ze 45 km/u. Fietspaden, buiten de bebouwde kom is geen luxe, want fietsers moeten de fietspaden delen met brommers, scooters, elektrische fietsen en niet te vergeten de 'fatbike'.

Een opfriscursus kan dus geen kwaad. Deze kun je aanvragen bij VVN, bestaat uit twee dagdelen: theorie en praktijk.

Verlenging rijbewijs

Alle 75-jarigen en ouder krijgen een test voor verlenging van het rijbewijs. Het CBR heeft daar normen voor opgesteld. Vul eerst de vragenlijst in, ga dan naar de arts. Het CBR geeft toestemming tot verlenging.

Vraag uit het publiek: "Waarom zijn de zebrapaden bij de Graaf Willemlaan verdwenen?"

Het is een 30 km zone geworden waar geen zebrapaden nodig zijn. (Het publiek vindt het niet verstandig.)

Vraag uit het publiek: "Als je van de Opstandingskerk komt aanrijden met de auto, heb je dan voorrang op het verkeer op de Graaf Willemlaan?"
Op het verkeersplateau heeft rechts voorrang.



De gelijkwaardige kruising bij de Opstandingskerk.

Weetjes van Erik Veenboer

- Heb je rijbewijs altijd bij je.
- Laat de kentekenkaart in de auto, maar het overschrijvingsbewijs niet!
- Bij een in/uitrit heeft al het verkeer voorrang.
- Bij een groene middellijn rijd je op een snelweg. Is er geen middellijn dan is het een 60 of 30 km weg.
- Is de spitsstrook open, gebruik hem dan.
- Bij het naderen van de rotonde en je moet driekwart, geef dan richting aan, maar ook bij het afslaan.
- In de bebouwde kom hebben fietsers bij een rotonde altijd voorrang. Buiten de bebouwde kom hebben zij geen voorrang.
- Google maps is altijd up to date, dus die graag gebruiken.
- Zie je iemand die moeilijk ter been is, laat die persoon veilig oversteken.
- Elektrische steps zijn niet toegestaan in het verkeer. Kinderen zijn niet verzekerd. Laat ze alleen in de tuin!

Test je kennis op vvn.nl/blijf-veilig-onderweg/opfrissen

- Heer in het verkeer Weg ermee! Houd je aan de regels, die zijn voorspelbaar. Geef geen voorrang uit beleefdheid, want dat zorgt voor verwarring.
- Alles wat rijdt op de openbare weg, is bestuurder, dus ook de fietser en scootmobiel-gebruiker. En als die van rechts komen hebben ze voorrang. Behalve als het anders aangegeven staat. Een voetganger is geen bestuurder, heeft niet altijd voorrang. Wel op een zebrapad.
- Brommers met helm en rijbewijs mogen max 45 km.



Vrijwilligers gezocht

➡ Wij zijn op zoek naar een vrijwilliger m/v die thuis is in het programma excel/spreadsheets. In deze functie ben je verantwoordelijk voor het verwerken en beheren van de adresgegevens voor ons magazine (een tot drie keer per jaar).

➡ Daarnaast zoeken wij iemand die wil helpen met het klaarzetten en opruimen van stoelen bij onze activiteiten.

➡ Ook zoeken wij mensen die ons redactieteam willen versterken. Heb je ideeën voor interessante verhalen en nuttige informatie voor senioren in Monnickendam en Katwoude dan ben je van harte welkom.

Er zijn veel ouderen die uitkijken naar een uitstapje en genieten van een gezellige ochtend of middag. Met jouw hulp als vrijwilliger wordt dit mogelijk gemaakt.

Als vrijwilliger zijn naast ouderen ook jongeren van harte welkom.

Heb je interesse om vrijwilliger te worden of wil je meer informatie? Neem dan contact op met

■ Geertrui Sermon 06 29290344
of wvanland@live.nl

Goed bezig!

TIPS VOOR ACTIVITEITEN EN GEZELLIGHEID

Kerststallen

Van 11 tot 28 december kun je in de binnenstad van Monnickendam langs de ramen lopen van particulieren, winkels en horeca, waar meer dan 50 verschillende kerststallen worden geëxposeerd. Kerststallen klein en groot, kitsch en klassiek, van hout, steen, stof of andere materialen. Een speciale tentoonstelling voor iedereen die graag voor een huiskamer- of restauranttraam stil blijft staan, naar binnen gluiert en geniet van steeds weer een andere kerststal.



Henk en Rita Bavel laten hun verzameling van honderden kerststallen zien in het RK Clubhuis, Noordeinde 20 en bij Brasserie de Waegh staat een levensgrote kerststal met beelden van kunstenaar Herman van Elteren.



Repeteren voor het kerstconcert.

Zingend op weg naar kerstmis

Drie koren gaan samen zingend op weg naar kerstmis. De stemmen van The Happy Flower Singers, St. Ceacilia en het Zuiderzeekoor bundelen hun krachten in een kerstconcert met liederen van *Stille Nacht* tot *Merry Xmas Everybody* van Slade. Dirigent Gerarda Bloem en pianist Rob de Jong begeleiden hen vol enthousiasme naar een wervelend optreden op vrijdag 19 december om 19.30 uur in de Opstandingskerk aan de Graaf Willem-laan. De toegang is gratis. Je vrijwillige bijdrage kan na afloop in de collecteschaal.

Ga naar buiten en maak een foto van mooi Waterland

Maak je graag foto's van ons mooie Waterland en vind je het leuk om alle andere lezers ervan mee te laten genieten? Ga nu naar buiten met je camera en mail jouw mooiste foto naar de redactie: monnickendamplus@hotmail.com.

Wie weet plaatsen wij jouw foto de volgende keer in ons magazine.

Inzendtermijn

Voor het aprilnummer graag inzenden vóór 1 maart, onder vermelding van je naam en de plek waar de foto is gemaakt.

Wij zijn heel benieuwd!

Voorproefje

Als voorproefje zie je op de pagina hiernaast een aantal foto's uit het archief van de redactie.



Oplossing puzzel

De oplossing van de puzzel in het septembernummer is TEWATERLATING

De winnaar is

Tini van Santen.

Gefeliciteerd, de cadeaubon komt naar u toe!

Waterland

LEZERS VAN MONNICKENDAMPLUS FOTOGRAFEREN MOOI WATERLAND

door het oog
van de camera



①



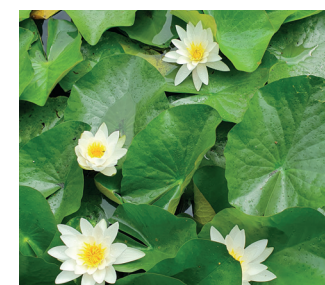
②



③



④



⑤

1. Bevroren Gouwzee
2. Groene Hart
3. Padweg
4. Zesstedenvaart
5. Pierebaan

MIJN MOOISTE FOTO

Digitaal inzenden uiterlijk een maand voor het verschijnen van het volgende nummer van MonnickendamPlus, onder vermelding van je naam en de plek waar de foto is gemaakt: monnickendamplus@hotmail.com



Met de Muziek mee

uit de autodidacte keeltjes van de diverse vogels die het ding bevolkten, sinds het zijn functie als podium

Ieder mens heeft zijn eigen idee over de eerste jaren dat hij of zij de aarde bewust bewandelde. Deels heeft het te maken met de wijze waarop men het als kind door zijn groot/ouders wordt aangeboden. Het zal u niet verbazen dat mijn oudste herinneringen worden ondersteund door diverse soorten muziek. Zo bevatte de soundtrack van mijn eerste jaren het thema van *The Good, The Bad and The Ugly*, als tweede een LP van James Last die, op klompen swingend me tegemoet toetert vanaf de hoes van de plaat, en ten derde de diverse gevederde fluitisten uit 'de muziektent', welke ooit 200 meter van mijn huis stond. **In mijn beleving had de muziektent er altijd al gestaan.** Zich vol bravoure staande houdend tussen het oprukkend struweel dat haar frêle, groen-witte reling omgaf. Als kind vroeg ik me nooit af waarom het ding een muziektent heette, de enige muziek kwam

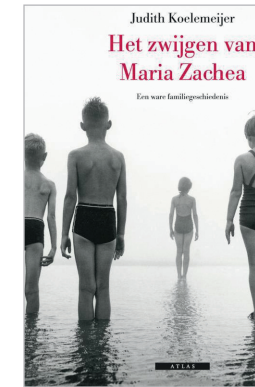
voor de fanfare en andere muzikanten was verloren. **De kooi had een magnetische uitwerking op ons, het kleine grut uit de buurt achter de Raiffeisenbank.** Eromheen was, zoals gezegd, struikgewas met vooral veel doornen waar we ons goed niet aan wilden wagen. Moeders hadden toen nog wat in te brengen. Met de wetenschap dat ooit, in een ver verleden, de diverse toeters en blazers van Olympia of Con Brio hier op lome zomeravonden hun kunnen hadden uitgeprobeerd. De weldadige akoestiek van de Binnendijk weerklonk over de diverse mannen in hemdsmouwen en vrouwen met knotjes en strenge brilletjes. Wellicht hadden er zelfs mensen gezongen of andersoortige orkestjes gespeeld. Ik weet het niet, het speelde zich allemaal af voordat ik mij goed en wel bewust was van enig muzikaal hoorvermogen. Toch was daar die symfonie

van al die kleine zangvogels. Ze werden ongetwijfeld gevoederd door een welwillend ambtenaar en aangestaard door iedere nieuwe generatie peuters, wegzakkend in hun vaak veel te grote jassen, geleend van hun oudere broertjes en zusjes. Het was een schok toen ik, ergens midden jaren 80, de Zeepziedersbrug opreed en daar een onooglijk nieuw gebouw zag. De Raiffeisenbank had inmiddels haar eerste stappen richting Purmerend genomen en had blijkbaar in haar haast om uit te breiden de muziektent opgevreten en er plekken voor de auto's der clientèle van gemaakt. Tja, parkeerplaatsen zijn een belangrijk recht in Nederland. Een praktisch volk, niet genegen om een stap teveel te nemen. Wel **jammer dat daarbij een piepklein stukje erfgoed, zowel cultureel, ornithologisch als emotioneel, moest wijken.** Soms zou ik willen dat ik het kon herstellen. Maar tegelijkertijd besef ik dat het onmogelijk is om je eigen jeugd te herbouwen. Ik volsta dus maar met een herinnering op papier.

Peter-Jan Jong

Peter-Jan Jong is eigenaar van Labmusic, Kerkstraat 50 in Monnickendam.

Boekbespreking



Judith Koelemeijer beschrijft de familie van haar vader

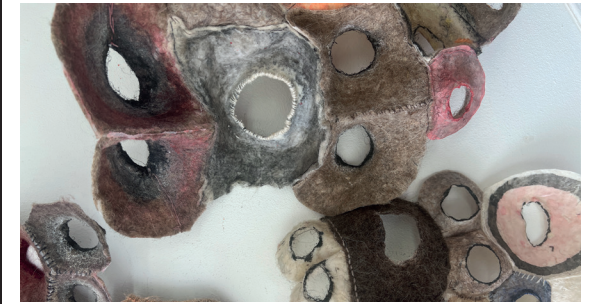
HET ZWIJGEN VAN MARIA ZACHEA

Judith Koelemeijer, 2001 *** ISBN 90 5807 091 3

Als Maria Zachea in 1989 een hersenbloeding krijgt, besluiten haar 12 kinderen om bij toerbeurt 's nachts op haar te passen. 'Het zal niet lang duren', zeggen ze tegen elkaar. Tegen alle verwachtingen in blijft de oude moeder leven. Een waargebeurd verhaal over de familie Koelemeijer, die wij kennen van de tuincentra. Judith schrijft: 'Mijn vader, broers en zussen hebben het aangedurfd zich te laten uithoren door mij, dochter en nichtje, in lange en vaak openhartige gesprekken'. De gesprekken zijn onthullend. Want hoe dicht ze vroeger ook op elkaar leefden, de broers en zussen blijken elkaar nauwelijks te kennen.

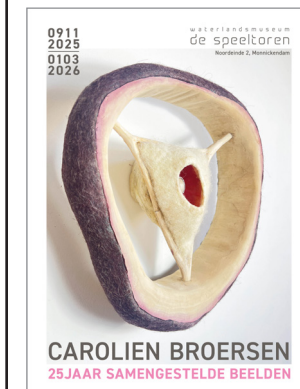
Alle twaalf volwassen kinderen komen aan bod in dit boek. Waren ze eenzaam, wat vreesden ze het meest en waar droomden ze van? Judith vraagt hoe ze elk hun jeugd hebben beleefd in de jaren 50-60. De armoede na de oorlog, de loodzware handkar, het harde werken, de invloed van de kerk, uitgaan op zondag, studeren, werken. Het luisteren naar de radio, de eerste televisie-uitzendingen, discussie over de politieke partijen. Hun familiegeschiedenis is vergelijkbaar met die van andere grote katholieke gezinnen. De kinderen brengen nog acht jaar de nacht door bij hun moeder. En al die tijd houdt ze tegen haar kinderen de mond dicht. Waarom?

Expositie



CAROLIEN BROERSEN - 25 JAAR SAMENGESTELDE BEELDEN Waterlandsmuseum de Speeltoren T/m 1 maart '26, open za en zo 11- 17 u. Entree €7,50

In 1999 begon Carolien Broersen met het maken van kunstwerken en wandobjecten opgebouwd uit natuurlijke materialen, takken, schelpen, steentjes, bladeren.



Sinds drie jaar werkt Carolien ook met wol. Dit zachte materiaal opende weer een wereld aan nieuwe mogelijkheden. Nu, 25 jaar later, staat ze stil bij een bijzondere mijlpaal: een kwart eeuw exposeren. Wat in de beginjaren

begon als zorgvuldig gerangschikte verzamelingen materialen in ritmische composities, is in de loop van de jaren uitgegroeid tot een diepgaande en persoonlijke beeldtaal. De natuur is nog altijd haar belangrijkste bron van inspiratie.

Ode aan de natuur

In deze jubileumtentoonstelling toont Carolien Broersen een overzicht van haar werk van de afgelopen 25 jaar - van vroege composities tot nieuw werk in wol. Het is een reis door tijd, materiaal en innerlijke ontwikkeling. Het is een ode aan de natuur én de kunst die daaruit voortkomt.

Waarin is SGOM actief?

ACTIVITEITEN

Klussendienst

Fotolijstjes ophangen, een lamp verhangen, en zovoorts. Kleine klusjes tegen een vergoeding voor materiaalkosten.

- Wim van Luipen 0299 653854
- Jaap Balvers 0299 651938
- Albert Brouwer 06 83412318

Themabijeenkomsten

Jaarlijks wordt er een informatie-bijeenkomst 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

SGOM organiseert in samenwerking met De Bolder gezellige middagen voor senioren.

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 06 46095975

Bezoeken en wandelen

Vrijwilligers van 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 0299 651813

Koningsdag

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

Muziekbingo

We organiseren jaarlijks een gezellige, muzikale bingo.

Zondagmiddagpodium

Een paar keer per jaar organiseert SGOM in samenwerking met Welzijn Wonen Plus het Zondagmiddagpodium (ZoMiPo). Een gezellige middag met muziek, dans, film of spellen.

INFORMATIE

Voor meer informatie over de activiteiten en over SGOM:

- www.sgom.net.
 - (Tijdelijk) Secretariaat 0299 653854
 - e-mail: info@sgom.net
- Actuele informatie leest u in de huis-aan-huisbladen.

Creatief

Kerstster

MAAK ER ÉÉN OF MEER ★ LEUK OM CADEAU TE GEVEN ★ GESCHIKT VOOR BINNEN EN BUITEN

van takjes uit
eigen tuin



Dit heb je nodig

- 5 of 6 takjes van ongeveer 35 cm (Mijn vlinderstruik kon wel wat takjes missen.)
- Kleine dennenappels
- Kerstgroen
- Kerstversiering
- Lijm
- Touw
- Dun ijzerdraad
- Eventueel een lijmpistool

Zo maak je een kerstster

1. Bind met touw vijf takjes zo aan elkaar dat er een ster ontstaat.
2. Vind je dat lastig, maak dan van 6 takjes twee driehoeken en leg die zo op elkaar leggen dat het een zespuntige ster wordt. ☆
3. Doe wat lijm op de plekken waar het touw zit, zodat het niet weg kan glijden.
4. Doe ook wat lijm waar de takjes elkaar kruisen, zodat de ster in model blijft.
5. Laat de lijm een dag drogen.
6. Maak de volgende dag van het groen en de versiering bosjes. Omwikkel die met ijzerdraad. Neem extra lang ijzerdraad, zodat je de bosjes aan de ster kunt vastbinden.
7. Als laatste heb ik twee dennenappels met een lijmpistool op zijn plek gezet.

Succes en fijne feestdagen!

Dina de Vries



Wij adviseren over

Alarmering

Personenalarmering voor ouderen in geval van nood. Dat is een klein apparaatje dat je om de hals draagt. Bij noodgevallen kun je met een druk op de knop automatisch iemand waarschuwen.

- Ton Louwers 0299 653396

Tapasplank

KOUDE EN WARME HAPJES VOOR JONG EN OUD, ZELF GEMAAKT EN DEELS UIT DE WINKEL

Feestelijke hapjes om te delen



De feestdagen komen eraan en wat ga je nu weer op tafel zetten?

Je kunt het zo duur maken als je zelf wilt. Zorg voor een variatie die bij jong en oud in de smaak valt en maak het vooral kleurig en gezellig. Met rauwkost heb je zeker al een kleurenpalet te pakken: tomaatjes, paprika, komkommer, witlofblaadjes, radijs, druiven, etc. Jij kent je gasten het best, misschien zijn ze dol op kipkluijjes, balletjes gehakt, saté of een wrap. Dit kun je allemaal vooraf kopen of maken en opwarmen.

Kant en klaar kopen:

dadelbrood, brie, olijven, feta, vleeswaren, gerookte vis, paté.

Smeersels: hummus, krabsalade, seleriesalade.

Sausjes: knoflook, kerrie, cocktail, pinda.

Erbij: stokbrood, toast, crackers, dipstokjes, ciabatta.

Wijntip: Grüner Veltliner.

Wat kun je zelf maken:

Patatas bravas, gehaktballetjes in tomatensaus, peer met roquefort en walnoten.

Kruidenboter: 250 g ongezoeten roomboter, flinke teen knoflook, geperst, peper & zout. Ruime hoeveelheid gedroogde kruiden: peterselie, bieslook, dragon en kervel.

Aioli: mayonaise, Griekse yoghurt, een geperst teentje knoflook en kleingesneden verse peterselie.

Bruschetta: Snijd ciabatta in vingerdikke plakken. Bestrijk met olijfolie. De sneetjes 10 min. in de oven op 200 graden.

Daarna met een halve teen knoflook insmeren.

Bruschetta tomaat: rijpe tomaten van goede kwaliteit ontvellen, vocht en zaadjes verwijderen. In blokjes snijden, peper, zout, knoflook, basilicum en beetje olijfolie toevoegen.

Gevulde eitjes: in de lengte doormidden snijden, eigeel

eruit wippen, prakken en mengen met mosterd en mayonaise. Hiermee de halve eitjes vullen.

Tip: Wil je eieren met de dooier mooi in het midden? Keer dan de eierdoos regelmatig om.

Preisoepje: sjalot, knoflook, stengel bleekselderij, flinke prei klein snijden. Roomboter in de pan, sjalot zacht aanbakken, daarna de knoflook en bleekselderij laten meebakken, als laatste de preiringen. Daarna 1 liter groentebouillon (van tablet) erbij. 20 min. laten koken. De staafmixer erdoor. Serveer in kleine glaasjes.

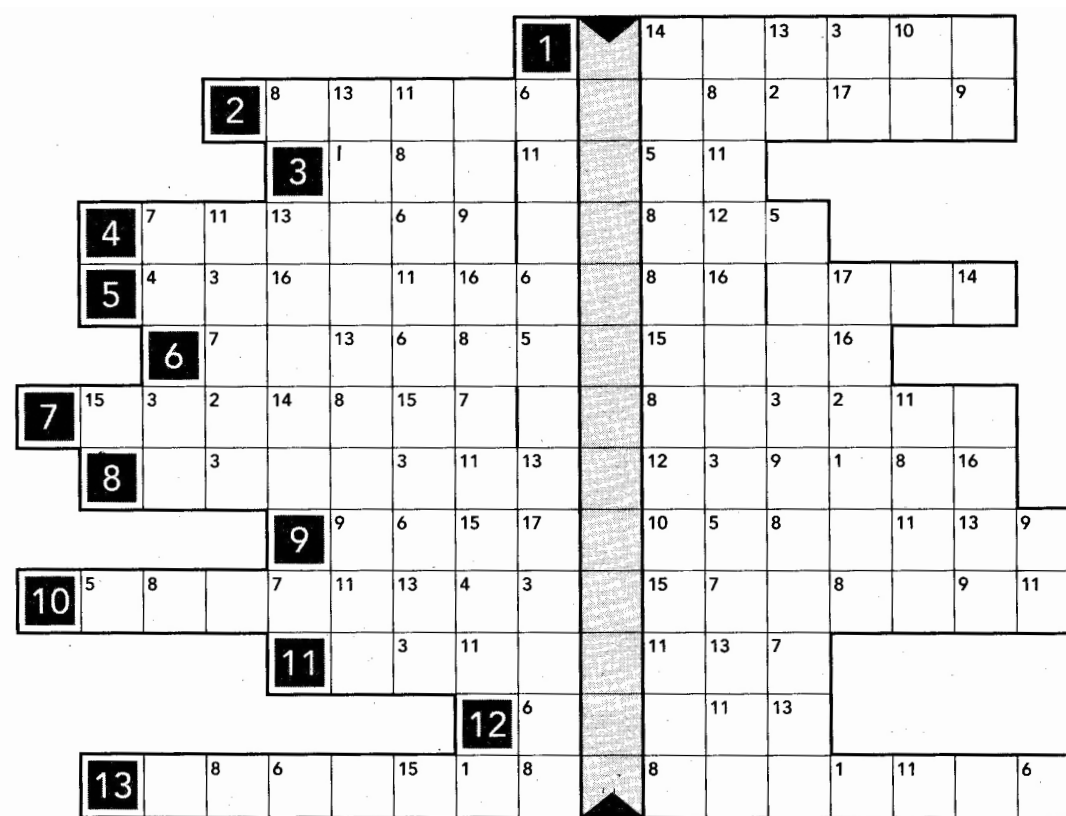
Champignons in knoflookboter: vuurvast schaalteje vullen met kleine champignons, stukjes ui en blokjes brood. Flink wat kruidenboter erover. 10 à 15 min. in de oven op 200 graden. Heet serveren.

Riet Cerpentier

Filippine | Van Nederlandse bodem

1. Welke familie richtte de eerste Nederlandse gloeilampenfabriek op?
2. Wie was de eerste vrouwelijke arts van Nederland?
3. Welke Nederlander werd in 1935 wereldkampioen schaken?
4. Hoe heet het bekendste Nederlandse aardewerk?
5. Wie schilderde *De Aardappeleters*?
6. Hoe heet het verdedigingssysteem tegen hoog water in Zeeland?
7. Nederlandse tennisser die in 1996 Wimbledon won

8. Deze Nederlandse acteur had onder andere een rol in *Game of Thrones*
9. Deze koeken werden voor het eerst rond 1810 gemaakt in Gouda
10. Jaarlijks terugkerend sportief evenement in Nijmegen
11. Welke architect ontwierp de wereldberoemde zigzagstoel?
12. Welk waddeneiland staat in de Lonely Planet als een Europese topbestemming?
13. Deze term omvat onze wereldberoemde kennis over dijken en water



NAAM

ADRES

OPLOSSING

Mail de oplossing naar monnickendamplus@hotmail.com, stuur een kaartje of lever deze strook in. Adres: Cornelis Dirkszoonlaan 300, 1141 ZK MONNICKENDAM

Win een
cadeaubon
tww €15

MuziekBingo

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk
Monnickendam en Welzijn WonenPlus
organiseren een gezellige bingomiddag met
muziek

Woensdag 14 januari om 14.00 uur



Kosten zijn €6,00 (incl. koffie/thee en bingokaart)

Kaarten zijn vanaf 2 t/m 12 januari verkrijgbaar bij:

Nimo Boek Kerkstraat 53 (contant betalen)

Primera 't Spil 44 (contant betalen)

De Bolder 't Spil 1 (alleen pinnen)