



SEPTEMBER 2026

NR. 115

Monnickendam plus

56 jaar rommelmarkt Opstandingskerk
Ouderendag - Bingo - Themadag alarmering
Wat doet de Mantelzorgmakelaar voor je?



INHOUD

SEPTEMBER 2026

DOE JE MEE?

- 14. Agenda activiteiten najaar 2026
- 15. Vrijwilligers gevraagd: 2 vacatures
- 17. Waterlandse Ouderendag 9 oktober

MENSEN

- 6. 56 jaar rommelmarkt Opstandingskerk
- 9. Column Simon Verbeek: Zomer
- 13. Markante Monnickendammer:
Herman van Elteren

GEZONDHEID

- 10. Mantelzorg & Mantelzorgmakelaar
- 12. Handige hulpjes
- 18. Reiki als geneeskunst
- 24. Voorlichtingsochtend over
persoonsalarmering

CULTUUR

- 4. Liedtekst 'Stadje Monnickendam'
- 19. Boek: Boven is het stil
- 19. Exposities in de Speeltoren

ONTSPANNING

- 15. Oplossing puzzel april
- 21. DIY Brocante muurversiering
- 22. Recept pompoensoep
- 23. Filipine planten en bloemen

EN VERDER

- 3. Het bestuur heet u welkom
- 5. Van de redactie: Wandelen
- 14. Plusjes: activiteiten en tips
- 20. Waarin is SGOM actief?



10 Wat doet de Mantelzorg- makelaar voor je?



56 jaar rommelmarkt Opstandingskerk



4 Een liedje dat in je hoofd blijft hangen



19 Kijkkast met keramiek in de Speeltoren

Colofon

Jaargang 39, nr. 115, september 2026

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

Geertrui Sermon, Riet Cerpentier
Dina de Vries
Petra Bader (artdirectie en vormgeving)
Reggie Conté (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee

Gerarda Bloem, Iris Kuethe,
Désirée Lookman, Simon Verbeek

Drukwerk BladNL, Veenendaal

Coverfoto Petra Bader

Voor reacties en vragen

monnickendamplus@hotmail.com

Voor vragen over het werk van SGOM

kunt u contact opnemen met het
secretariaat: Bertien van der Kolk
bertienvanderkolk@hetnet.nl
0299 652580.

WWW.SGOM.NET

Bezoek onze website voor de digitale
magazines, alle activiteiten van SGOM,
filmpjes van SGOM-evenementen, het
laatste nieuws, en nog veel meer!

Van het bestuur

Welkom!

SGOM bestaat al vanaf 1987, dus ongeveer 40 jaar.
Was de aandacht in de beginperiode vooral gericht
op de ouderen die in een verzorgingshuis woonden,
tegenwoordig zijn de ouderen die nog thuis wonen
in beeld.

Op onze site www.sgom.net staat de doelstelling van
SGOM verwoord: 'SGOM heeft als doel het welzijn en
de belangen van alle ouderen van Monnickendam en
Katwoude te behartigen. Daaronder valt ook het
streven om ouderen in staat te stellen zo lang
mogelijk zelfstandig te blijven wonen'.

Deze doelstelling is een blijvend aandachtspunt in
onze bestuursvergaderingen. Daar wordt besproken
wat we in de komende periode gaan doen, zoals het
organiseren van gezellige middagen en het houden
van een ochtend in De Bolder over een bepaald
onderwerp, deze keer op 26 oktober over Per-
soons-alarmering. Ook helpen wij mee bij de voorbe-
reiding van de Ouderendag op 9 oktober. Deze en
andere onderwerpen komen ook in Monnickendam-
Plus aan de orde om de ouderen zo goed mogelijk te
informer en te enthousiasmeren.

Ons bestuur bestaat nu uit acht bestuursleden
(vrijwilligers) met ieder een eigen taak en we onder-
steunen elkaar als dat nodig is. Ik ben ruim 12 jaar
voorzitter van (en de laatste 3,5 jaar ook secretaris) en
vind het tijd worden om het voorzitterschap over te
dragen. Als het zover is zal ik de prettige sfeer tijdens
vergaderingen en de contacten daaromheen zeker
gaan missen, maar aan alles komt een eind. Gelukkig
was Bertien van der Kolk bereid de functie van
secretaris van mij over te nemen (sinds april 2026).
Elders in dit blad wordt een oproep voor een nieuwe
voorzitter gedaan, waarbij ik opmerk dat dit zeker
geen 65plusser hoeft te zijn. Als een jonger persoon
het voorzitterschap ziet zitten, zou dat ook fijn zijn.

Wim van Luipen | Voorzitter SGOM



FOTO ELISABETH PERLEE

Refrein:

Stadje Monnickendam, kleine parel der Gouwzee
met je oude grachten en gevels zo mooi
Soms dan hoor ik luist'rend muziek uit de toren
waar de paardjes draven als in een tournooi

Kling, klang, kling
Ik hoor steeds weer die klokken slaan
en ik zing alle liedjes van voor af aan
Kling, klang, kling en ik zing dan nog steeds spontaan
met de toren de leukste wijsjes
die mij verlokken te blijven staan

Op de hoek van Kerkstraat-Noordeinde
staat de trots van ons Monnick'ndam
De speeltoren die ons al tijden
komt verblijden met klokgezing
Het carillon is de allermooiste
en de oudste van Nederland
Als de paardjes hun rondjes draaien
geeft ook de faam hele uren aan

Refrein



Wandelen

De huisarts heeft mij verwezen naar een vitaliteitscoach. Een aardige jongen die vast wel ernstiger gevallen moet begeleiden. Maar toch: bloeddruk aan de hoge kant, een aantal kilo's overgewicht, glucose boven de norm en mijn cholesterolgehalte is serieus hoog. Ik wil pas medicijnen slikken als het echt niet anders kan, vertel ik hem. En alsjeblieft geen streng dieet voor mij. Dat heb ik eens drie maanden gevolgd. Daarmee ging het cholesterolgehalte met één punt omlaag, maar mijn levensvreugde daalde naar ver onder nul. Hij stelt me gerust: we gaan mijn leefstijl aanpakken.

Leefstijl

Ik blader met een vriendin door het aprilnummer van MonnickendamPlus. Bij het artikel van de diëtiste struikelt zij over de uitspraak *'Het voedingspatroon moet een leefstijl worden en geen dieet zijn.'* "Leefstijl, leefstijl, ja, dat kennen we nou wel," meent de vriendin. En we nemen allebei nog een speculaasje.

De vitaliteitscoach vraagt waar ik gelukkig van word

Mijn coach laat bloedprikken, meet vetgehaltes, vraagt waar ik gelukkig van word, welke activiteiten ik leuk vind en geeft tips om koolhydraten te verminderen. Hij overtuigt me dat het toch echt om leefstijl gaat, dat wil zeggen dat je gezonde

gedrag een onderdeel van je leven wordt, zoals tandenpoetsen. Wij besluiten dat wandelen bij mijn nieuwe leefstijl past.

Elke dag een foto

Hij oppert het idee om elke dag op social media een foto te posten van iets dat ik onderweg tegenkom. Omdat ik heel volhardend ben in het dagelijks posten van mijn avondmaaltijd (@dagelijksekookkunst op Instagram), kan het zijn dat ik met hetzelfde commitment elke dag speciaal voor de foto een wandeling ga maken. En ja, dat is zo, en het blijkt heerlijk te zijn om in Monnickendam rond te lopen en goed om me heen te kijken. Er komt een ontluikend blad voor mijn lens, een bloem, zwerfvuil, een gek bordje, kikkers in de sloot... De activiteit hebben we te pakken. Nu de rest nog.



Heb jij ook een mooie foto van Waterland? Stuur hem in naar de redactie voor plaatsing in ons magazine. (monnickendamplus@hotmail.com)



Alles voor het goede doel

Op de eerste zaterdag van september vindt de 56e editie van de Rommelmarkt van de Opstandingskerk plaats. Reden voor ons om een paar van de organisatoren het hemd van het lijf te vragen.

■ Aan mijn keukentafel zitten drie kanjers van het team dat de rommelmarkt al jaren organiseert: Cor Huisman, Wolly de Wit en Alex Klok, die respectievelijk maar liefst 35, 45 en 43 jaar vrijwilliger zijn bij de grootste rommelmarkt voor het goede doel van de regio.

Een bazaar voor de kerk

Het begon allemaal met de vrouwenvereniging van o.a. Nienke Peerenboom en Sjoeke Groot. (Sjoeke is nog steeds vrijwilliger bij de rommel-

markt!) Zij organiseerden in 1964 spontaan een bazaar in het Verenigingsgebouw, met handwerkjes, taarten en een rad van avontuur. De opbrengst was voor het Bouwfonds voor de Opstandingskerk in de Markgouw. De kerk is in oktober 1966 in gebruik genomen.

Voor het goede doel

Na een korte stop werd medio jaren 70 de rommelmarkt nieuw leven ingeblazen. De opbrengst ging toen naar artsenechtpaar Bouma, dat naar Pakistan was

uitgezonden namens de protestantse kerken. Vanaf de jaren 90 gaat de opbrengst naar het onderhoudsfonds van de kerken én 50% gaat naar goede doelen. Vanaf 2000 is naar schatting ruim € 250.000 uitgekeerd aan goede doelen in Gemeente Waterland en ver daar buiten.

De allerhoogste opbrengst ooit was vorig jaar € 32.000 (bruto). Hier gaan gemaakte kosten voor bijvoorbeeld huur, vergunningen, vuilafvoer etc. nog vanaf. Voordat kringloopwinkels een

vlucht namen, kwam de hoogste opbrengst van de verkoop van meubels. Nu is dat witgoed, gereedschap, fietsen, tuinmeubilair, boeken en kleding.

Bijna 180 vrijwilligers

Het handjevol medewerkers uit de zeventiger jaren is inmiddels uitgegroeid tot een team van bijna 180 vrijwilligers, aangevoerd door een commissie van zeven personen, in een platte organisatiestructuur. 60% van hen zijn senioren en veel van hun kinderen zijn ook enthousiaste vrijwilligers geworden. De kinderen van rond de 50 hebben weer nieuwe netwerken waaruit vrijwilligers zich aanmelden.

Steeds enthousiaster

Door de jaren heen werd iedereen steeds enthousiaster. “Het wordt een soort verslaving”, vertrouwt Cor ons toe. “En ik houd niet eens van oude spullen. Maar ik sta wel een met keutels ingebracht konijnenhok

schoon te maken”.

Cor coördineert al 35 jaar het ophalen en het vervoer van de spullen op de zaterdag voorafgaand aan de markt. Na de ophaaldag helpt hij ook mee met het sorteren en indelen van de tweedekansjes. Hij doet het niet alleen, jong en oud komt gratis en voor niets meehelpen. Ze sjouwen en slepen zich zowat een breuk om alles bij de parkeerplaats voor de kerk aan te leveren. De spullen worden binnen en buiten achter hekken onder afdekzeil veilig bewaard.

Anekdoten

Na al hun jaren ervaring met de markt hebben mijn gasten veel te vertellen. Zo kwam een muziekvereniging terug van een optreden. Terwijl de muzikanten binnen koffie dronken, verdwenen hun koffers met instrumenten, die naast de spullen voor de rommelmarkt op de stoep waren achtergebleven, in een busje naar het kerkplein.

Gelukkig kregen zij hun instrumenten wel weer terug!

Een inwoner van Zuiderwoude kocht voor weinig een loodzware wasmachine. Na de installatie deed hij het niet. Of ze hem weer wilden ophalen? Bij nadere inspectie bleek de deur niet goed gesloten en deed de wasmachine het wel. Een vrouw, die een prachtige schemerlamp had ingebracht, kreeg spijt en kocht haar eigen lamp voor € 50 weer terug. Iemand kwam aanrijden met een piano. Op hetzelfde moment kwam er een liefhebber aan. De piano bleef op de aanhanger staan en ging meteen met de nieuwe eigenaar mee. De opbrengst was voor de markt.

Draaiboek

Iedereen snapt dat er heel wat organisatie voorafgaat aan een rommelmarkt als deze. Zo is er al tien jaar een plattegrond voor de kramen en werken ze met het draaiboek dat bedacht is door >





Joke Karmelk, de huidige kosten van de Opstandingskerk.

Kennis van zaken

Wolly is de coördinator van de 50 kramen en diverse stands in de zalen van de kerk. Zij weet welke vrijwilligers kennis van zaken hebben en de waarde van



- Bewaar spullen die een tweede kans verdienen door het jaar heen voor de ophaaldag.
- Inbrengen kan alleen in de week voorafgaand aan de rommelmarkt.
- De ophaaldienst is géén vuilnisophaaldienst!
- Grote meubels worden niet meegenomen.
- Opkopers worden zoveel mogelijk geweerd.
- Laat je fiets of je jas niet achter in de buurt van een kraam. Voor je het weet wordt ie verkocht.
- De afvalcontainer bij de rommelmarkt is geen openbare vuilstort.

de spullen kunnen bepalen. Er zijn experts op het gebied van kleding, bloemen en planten, platen en antiek. De ingebrachte dure sieraden worden aangeboden aan de lokale juwelier.

Rad van avontuur

Om het nog gezelliger te maken is het rad van avontuur weer uit de kast gehaald. De prijzen ervoor worden gesponsord of ingekocht door Ruud van der Heiden, die met zijn dochter Anna het rad presenteert. De 40 te verloten slagroomtaarten worden volgens de regels van de Voedingswarenwet in een koelwagen aangevoerd. Ook de Food-strip met poffertjes, appeltaart en koffie/thee/fris etc. is zo'n fantastische toevoeging. Alex, die de publicatie van het evenement verzorgt, bakt de heerlijkste poffertjes. Dat doet hij niet alleen voor deze markt. Andere goede doelen weten hem ook te vinden.

De goede doelen van 2026

De rommelmarktcommissie kiest ieder jaar samen met de

diaconie van de Protestantse gemeente Monnickendam de goede doelen. Voor 2026 zijn dat ondermeer de Zonnebloem afdeling Waterland, voor het organiseren van activiteiten, Speeltuinvereniging Monnickendam voor de aanschaf van speeltoestellen voor kinderen met een handicap, De Boeglijn, voor de inrichting van gemeenschappelijke ruimtes in de woonvoorziening voor jongeren met autisme in de Gouwhaven.

Overgebleven spullen

De markt sluit om 14.00 uur en dan moet alles opgeruimd worden. Overgebleven spullen gaan naar kringloop- en weggeefwinkels. Boeken naar de boekenmarkt in de Grote Kerk, bruikbare kleding en spullen naar de weggeefwinkel in Edam. De echt onverkoopbare spullen worden naar het afvalbrengstation in Purmerend gebracht. De dag, die voor de vrijwilligers om 06.00 uur begon, eindigt met een gezamenlijke maaltijd in de kerk. Om 21.00 uur keren ze allemaal huiswaarts. <



Zomer

■ Vrijdag 26 juni, dit jaar een memorabele dag. De aankondiging van een hittegolf. Code rood voor het eerst uitgeroepen. Thuisblijven als je niet de weg op moet. Op het heetst van de dag 33 graden Celsius. De aankondiging dat de basisscholen de hele dag gesloten zouden blijven. Werk aan de winkel voor opa's en oma's om op kleinkinderen te passen. Ook bij ons is dat het geval.

Wat is het een voorrecht om zo dicht bij huis zo'n prachtig recreatiegebied te hebben.

Waar is verkoeling te vinden? Dicht bij huis, in het Hemmeland. Bepakt en bezakt met onze kleinkinderen op weg om onder een grote boom in de schaduw neer te strijken. Een mooie plek dicht bij het water met zicht op het strandje vlakbij. Een luchtbed en opblaasbanden mee. De kleinkinderen zijn in het water voordat wij het weten. Zij vermaken zich prima en zijn meer onder dan boven water. En wij? In geen jaren hebben wij zo vaak en zo lang gezwommen. Een feest vol herinneringen aan dagen van weleer in het Hemmeland met onze kinderen, zo'n 35 jaar geleden. Wat is het een voorrecht om zo dicht bij huis zo'n prachtig recreatiegebied om de hoek te hebben.

Gierzwaluwen

In deze zwoele zomeravond zitten wij in de tuin. De gierzwaluwen, ieder jaar de voorboden van de zomer, jagen achter elkaar aan in hun jacht op insecten. Een machtig gezicht. Dit jaar zijn er weer veel. Ze nestelen onder oude pannendaken in de binnenstad. Op 23 april zag ik ze voor het eerst. Begin augustus vertrekken zij met hun jongen op hun lange reis naar Afrika.

Bij het invallen van de schemering verdwijnen ze ineens en zoeken hun slaapplek onder de dakpannen op. Dan maken ze plaats voor enkele vleermuizen die rond de bomen achter onze woning cirkelen. Het zijn de enige zoogdieren die kunnen vliegen. In de duisternis valt alles ineens stil en gaan wij naar binnen.

Zomaar een zomerdag dicht bij huis. Een dag uit duizenden om op terug te kijken en te koesteren.

Simon Verbeek



Gierzwaluwen boven Monnickendam.

Simon Verbeek (1949) ontving in 2024 de Waterlandse Erepenninck voor zijn bijzondere verdiensten voor de Gemeente Waterland, waarbij zijn bestuurlijke, culturele en historische kennis ongeëvenaard is.

‘De mantelzorgmakelaar verleent zelf geen zorg, maar helpt vooral bij het regelen van mantelzorg.’

Wij vroegen mantelzorgmakelaar Desiree Lookman wat een mantelzorgmakelaar is en wat zij voor mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben kan betekenen.



Mantelzorgmakelaar Désirée Lookman

■ Mantelzorg betekent dat je iemand uit je directe omgeving helpt. Dit kan intensieve zorg zijn, maar ook kleinere hulp, zoals boodschappen doen, ramen lappen of gezelschap houden. Of het nu gaat om hulp aan huisgenoten of mensen in een zorginstelling, mantelzorg gaat verder dan wat we ‘gewone hulp’ noemen. Het is die extra

zorg die je geeft aan iemand die het echt nodig heeft.

In Nederland zijn naar schatting ruim 5,5 miljoen mantelzorgers.

Zorg jij voor een naaste in je directe omgeving die langdurig ziek is, een beperking heeft of

Wat doet de mantelzorgmakelaar?

- Helpt de weg te vinden in het doolhof van ons zorgstelsel en schept overzicht.
- Regelen van zorg en ondersteuning, het aanvragen van indicaties en het vinden van de juiste zorgaanbieders.
- Mantelzorgers informeren over hun rechten en plichten en hen adviseren over de mogelijkheden van zorg en ondersteuning.
- Mantelzorgers helpen bij het regelen van de financiën rondom de zorg. Hierbij moet je bijvoorbeeld denken aan het aanvragen van vergoedingen en het organiseren van PGB.
- Mantelzorgers ondersteunen bij het omgaan met de emotionele belasting die komt kijken bij het zorgen voor een ander.

hulp nodig heeft? Dan ben jij mantelzorger. Het kan gaan om kleine hulpzaken maar ook om intensieve zorg.

In Nederland zijn naar schatting ruim 5,5 miljoen mantelzorgers wat neerkomt op ongeveer 39% van de bevolking volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau. Intensieve mantelzorg kan leiden tot overbelasting bij de mantelzorger omdat het lastig kan zijn je weg te vinden in de wirwar aan wetten, regels en instanties.

Wij hebben aan mantelzorgma-

kelaar Desiree Lookman gevraagd wat een mantelzorgmakelaar is en wat zij voor mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben kunnen betekenen.

De mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar is in Nederland een professional die ingeschakeld kan worden om ondersteuning van mantelzorgers te bieden bij het organiseren van de zorg.

De mantelzorgmakelaar verleent zelf geen zorg, maar

helpt vooral bij het regelen ervan. De mantelzorger houdt altijd zelf de regie en verantwoordelijkheid.

Hoe gaat dat in z'n werk?

Een mantelzorgmakelaar kan ondersteunen en/of regeltaken overnemen. De mantelzorgmakelaar kan je helpen bij het regelen van je zaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn, wonen of financiën, in de breedste zin van het woord.

Wat kost het?

Vergoeding van de kosten van de inzet van een mantelzorgmakelaar is mogelijk als:

- je zorgverzekeraar de mantelzorgmakelaar vergoedt via een aanvullend pakket
- in jouw gemeente mantelzorgmakelaars werkzaam zijn bij een mantelzorgsteunpunt
- je werkgever bereid is te betalen.

De mantelzorgmakelaar is een onafhankelijk HBO geschoolde professional, aangesloten bij de beroepsvereniging voor mantelzorgmakelaars, www.BMZM.nl

Désirée Lookman, Mantelzorgmakelaar, Onafhankelijk cliëntondersteuner Wlz & Wmo, www.zorgweg.nu

Handige hulpjes

Er zijn voor ouderen allerlei hulpmiddelen die het leven een stuk gemakkelijker maken, voor als bewegen bijvoorbeeld wat minder wordt.

■ Op internet zijn tientallen artikelen te vinden en te vergelijken. Wij doen een greep uit de verschillende mogelijkheden die er zijn.



Schaar

Deze ergonomische schaar is er voor ouderen of mensen met een handicap, bijvoorbeeld artrose, polyartritis of gebrek aan kracht in de handen. De schaar is comfortabel in gebruik en heeft een goede grip. De schaar heeft een veermechaniek waardoor je de hele kracht van je hand benut. Daardoor knip je eenvoudig papier, karton maar ook meerdere lagen stof tegelijk. Je kunt deze schaar zowel linkshandig als rechtshandig gebruiken en hij kan ook gesloten worden met een vergrendelschuifje.



Verlichting

Er zijn slimme hulpmiddelen die 's nachts licht geven wanneer je het nodig hebt. Zoals nacht-oriënterende verlichting, die automatisch aangaat bij beweging. Deze verlichting geeft zacht licht en werkt op batterijen.



Er bestaat ook een oplaadbare LED zaklamp, die je in een houder in een stopcontact plaatst. Je pakt hem wanneer je licht nodig hebt. Als de stroom uitvalt, springt de zaklamp ook aan.

Kaartenhouder

Speel je wel eens een kaartspel, dan is deze kaartenhouder erg handig en overzichtelijk. Je hoeft de kaarten niet meer in de hand te houden.



Afstandsbediening

Deze vereenvoudigde afstandsbediening is speciaal voor ouderen met dementie. Hij heeft alleen de echt noodzakelijke bedieningsopties. Grote, duidelijke knoppen. Vervangt alleen standaard afstandsbedieningen die werken met infrarood.



Bestek

Dit bestek is een handig hulpmiddel om het nuttigen van een maaltijd makkelijker te maken. Op hoge leeftijd, reumatische aandoeningen aan de handen of ongecontroleerde spiertrekkingen maken het eten van een maaltijd niet makkelijk. Dit bestek helpt je een beetje om weer controle te krijgen. Er zijn ook handige bekers die morsen voorkomen.

Markante Monnickendammer

Herman van Elteren

Herman is vooral bekend van de gevelstenen die hij maakte, de middeleeuwse kleding voor de Monnickendamse feesten en zijn optredens als Magere Hein.

CV

Acteur, decorbouwer, kostuumontwerper, illustrator en beeldhouwer.

1 mei 1928 geboren in Den Bosch.

1974 inwoner Monnickendam, in de Oranjewijk.

1983 verhuisd naar de Kerkstraat.

2005 Ereburger.

2006 Ridder in de Orde van Oranje Nassau.

2018 laatste gevelsteen.

27 september 2023 op 95-jarige leeftijd overleden in een zorginstelling in Zaandam.

Herman speelde jarenlang rond 1 januari een voorstelling van De Gijsbrecht van Aemstel van Joost van den Vondel. Daarvoor had hij een speciaal pop-up boek ontworpen en gemaakt, waarbij hij de onderdelen kon laten bewegen. Toen zijn professionele carrière begin deze eeuw ten einde liep stelde hij zijn talenten op vele fronten beschikbaar voor de Waterlandse gemeenschap.

Actief voor de gemeenschap

Hij ontwierp en hakte zo'n 22 gevelstenen voor Monnickendamse gevels. Daarnaast ontwierp hij de middeleeuwse kleding voor de stadsfeesten in 2005. Het Middeleeuws Genootschap Monnickendam dankt veel succesvolle optredens aan zijn inbreng. Ook liep Herman tot 2018 als Magere Hein ('de Dood') voorop in de jaarlijkse Allerzielentocht, waarin nog altijd zijn theaterkostuums te zien zijn.

Veelzijdig creatief talent

Het door Herman geïllustreerde boek 'Koen van Monnickendam', is nog steeds verkrijgbaar in het museum. Landelijk ontwierp hij decors voor



WATERLANDS ARCHIEF

Herman van Elteren (met rechts Jan Martis) in zijn tuin bij de put waarin hij een schat aan voorwerpen vond.

theatershows van Youp van 't Hek en van tientallen toneelvoorstellingen. Ook ontwierp hij kostuums voor bekende acteurs, zoals Hans Boswinkel, Jules Croiset, Petra Laseur en Annet Nieuwenhuijzen.

Nalatenschap

Met het overlijden van Herman van Elteren verloren de theaterwereld en de regio Waterland een geliefde persoonlijkheid. Zijn artistieke nalatenschap blijft zichtbaar via de gevelstenen en een zeven meter hoog wanddoek van Sint Nicolaas in de Grote Kerk.

Je ziet Herman jaarlijks terug als een van de herders in de kerststal bij De Waegh, waarvoor hij de levensgrote poppen en kostuums gemaakt heeft.

Samenvatting van het interview dat Elly Beintema Herman op 6 december 2012 afnam.

U kunt de 50 minuten durende video ervan bekijken op de site www.verhalenvanvroegermonnickendam.nl

Agenda activiteiten najaar 2026

Maandag 14 september
Spelletjesmiddag
van 14.00 tot 16.00 uur, € 3

Vrijdag 9 oktober
Ouderendag
De Rijpereilanden
van 16.30 tot 20.30 uur, € 30

Woensdag 14 oktober
Bingo
van 14.00 tot 16.00 uur, € 6

Maandag 26 oktober
Voorlichtingsochtend
Persoonsalarmering
van 10.00 tot 12.00 uur, € 0

Woensdag 18 november
**Film 650 jaar Stads-
rechten uit 2005**
Van 14.00 tot 16.00 uur, € 3

Woensdag 25 november
Winterbingo
Van 14.00 tot 16.00 uur, € 6

Alle activiteiten vinden plaats in De Bolder.
Voor meer informatie zie www.sgom.net, onze posters en de lokale media.



Wijsheid van Godfried Bomans, gespot in Haarlem.

Steun het Zuiderzeekoor via RaboClubSupport

Ook dit jaar heeft SGOM het Zuiderzeekoor voorgedragen voor een gift van de Rabo-ClubSupport. Ben je lid van de Rabobank, dan kun je nog stemmen tot en met 26 september. Jouw stem is geld waard. Ga via je Rabobank-account stemmen op SGOM, dan gaat de sponsoring naar het Zuiderzeekoor!

FOTO

Waterland in beeld

Maak jij graag foto's van ons mooie Waterland en vind je het leuk om de andere lezers ervan te laten meegenieten? Mail jouw mooiste foto naar de redactie en wie weet plaatsen wij hem een volgende keer in ons magazine. monnickendamplus@hotmail.com



Oplossing puzzel

De oplossing van de puzzel in het aprilnummer is STRANDPLEVIER. De winnaar is Piet Roos. Gefeliciteerd, de cadeaubon komt naar u toe!

De ING-scanner verdwijnt

- ING-kanten kunnen na de overstap van iDEAL naar Wero niet meer betalen met hun ING-scanner.
- De techniek van het nieuwe betaalsysteem Wero werkt niet op de scanner, waardoor de ING-app verplicht wordt.
- Zonder smartphone of app kun je straks geen online Wero-betalingen meer doen bij ING en moet je uitwijken naar andere betaalmethoden.

Rabobank-kanten kunnen ook na de overgang van iDEAL naar Wero nog met hun Rabo Scanner betalen. Dat vertelt een woordvoerder van deze bank tegen NOS. ABN Amro neemt wel afscheid van hun scanner (de E.identifier), maar vervangt deze voor een zogenoemde USB Security Key. Op die manier kunnen klanten die de app niet (willen) gebruiken, alsnog internetbankieren en betalen via Wero.

BRON RADAR/AVROTROS



Vrijwilligers gevraagd

➤ Word jij onze nieuwe interview-vrijwilliger bij MonnickendamPlus?

Heb jij een brede interesse in mensen en vind je het leuk om op pad te gaan in Monnickendam en Katwoude? Het magazine MonnickendamPlus is op zoek naar een enthousiaste interviewer! Ons blad verschijnt drie keer per jaar en staat vol verhalen over bijzondere inwoners, actuele gebeurtenissen en boeiende activiteiten voor senioren (65+) in Monnickendam. Wat ga je doen?

- Je neemt interviews af met mensen die een boeiend, ontroerend of informatief verhaal te vertellen hebben.
- Je denkt actief mee over nieuwe onderwerpen. Jouw eigen ideeën zijn meer dan welkom!
- Je sluit aan bij de redactievergaderingen. Redactielid Riet zorgt voor iets lekkers bij de koffie.

➤ Voorzitter gezocht voor SGOM!

Wil jij écht iets betekenen voor de senioren in Monnickendam en Katwoude?

Na twaalf mooie jaren geeft onze huidige voorzitter het voorzittersstokje door. SGOM zoekt daarom een enthousiaste opvolger met een warm hart voor ouderen. Je gaat aan de slag met een bestuur van acht actieve vrijwilligers. Ieder lid heeft een eigen taak, maar we werken heel nauw met elkaar samen. In kleine werkgroepjes organiseren we o.a. de Ouderendag en themaochtenden.

Heb jij organisatietalent en wil je deel uitmaken van een hecht team? Neem dan contact met ons op, we nodigen je graag uit voor een gesprek!

Meld je aan bij Geertrui Sermon via email: wvanland@live.nl Of bel voor meer informatie naar telefoonnummer: 06 29290344

De Dijckdichter

Ik lek soms wat na

Sprak de Senior

't Is net een

gieter!

Maar maak je geen zorgen...

Over een dag genomen

is het niet meer dan een

liter...!

UIT DE DICHTBUNDEL 'DE DIJCKDICHTER'
VAN GEERT KALKHUIS

Met GLI afvallen en fitter worden

Fysiogroep Waterland en Diëtistenpraktijk Suus bieden samen de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) BeweegKuur aan.

Dit is een van de drie interventies tegen overgewicht die wordt vergoed uit de basisverzekering door de zorgverzekeraars. Om deel te mogen nemen aan het programma heb je een verwijzing nodig van de huisarts.

De BeweegKuur is een programma van 2 jaar met individuele afspraken en groepsbijeenkomsten.

■ Voor meer informatie
info@gliwaterland.nl of
0299 653499

Tafeltennis 65+



Ontdek tafeltennis op je eigen tempo. Kom op

een leuke en laagdrempelige manier samen tafeltennissen. Er is ruimte om vrij te spelen, elkaar te ontmoeten en plezier te hebben in bewegen. Voor wie wil, kunnen er tips worden gegeven over spelregels en technieken. Tafeltennis stimuleert concentratie, geheugen en tactisch denken.

■ Elke woensdag van 13.00 tot 14.15 uur in De Bolder

Nieuw Oud! De kunst van het ouder worden

Een tentoonstelling die laat zien dat ouder worden geen eindpunt is. Tientallen fotoportretten op metershoge banieren bewegen sfeervol zachtjes in de ruimte. De foto's tonen de kracht en kwetsbaarheid van ouderdom, vergezeld van uitspraken zoals "Ga je met pensioen? Bedenk wat je later wilt worden." We zien o.a. Gerda Havertong, Iris Apfel, Herman van Veen, vrouwen op leeftijd als pin-up girls uit de jaren vijftig, geportretteerd door Erwin Olaf, bekende en onbekende paradijsvogels. Je verlaat de zaal met het blijde gevoel dat ouder worden allesbehalve saai hoeft te zijn.

■ Museum van de Geest, Dolhuys Haarlem. Nog t/m 3 januari 2027



S.W.O.W.

Stichting Samenwerkingsverband
Welzijn Ouderen Waterland

WATERLANDSE OUDERENDAG

→ **VRIJDAG 9 OKTOBER 2026** ←

Een sfeervolle middag en avond met live muziek, een heerlijk diner en volop gezelligheid en ontmoeting.



→ **DE MEISJES VAN DE RADIO** ←

HOTEL
DE RIJPER EILANDEN

 **INCLUSIEF VERVOER**

 **15.30 UUR
- CA 20.30 UUR**

KOSTEN
€ 30,00 P.P.

Stichting samenwerkingsverband welzijn ouderen waterland (S.W.O.W.)
Organiseert op 9 oktober 2026 ter gelegenheid van de jaarlijkse ouderendag een
Gezellige avond in hotel "De Rijper Eilanden"
Deelnemers worden vanaf 15.30 uur met een bus uit de vier waterlandse
woonkernen opgehaald en circa 20.30 uur weer teruggebracht.

Aanmelden tot 28 september - vol is vol - bij de eigen ouderenorganisatie.



SGOM Monnickendam:

Ton Louwers 0299-653396

Wim van Luipen 0299-653854

SWOM MARKEN

Gerrit Schouten

0299-601585

Stichting 55 plus IJpendam:

Pia Band 0299 -396457

Roel Duursma 020-4361270

SDOB Broek in Waterland:

Rina van Rooij 020-4031392

Wim Evers 020-4031666

Het voorkomen van onbalans in je gezondheid

■ Reiki is een Oosterse geneeswijze. Deze heeft een andere denkbasis als de Westerse geneeskunst, waar het doel is om een einde te maken aan de ervaring van het lijden; je loopt te hoesten, je krijg je een middeltje tegen verkoudheid. De Oosterse geneeskunst is gericht op het voorkómen van onbalans in je gezondheid. Omgevingsfactoren, eetgewoonten, leefstijl, emoties, het klimaat, etc. spelen een rol in jouw welzijn, volgens de dokter afgestudeerd in de Traditionele Chinese Geneeskunst (TCG). Deze kijkt naar waaróm je loopt te hoesten.

Universele levensenergie

TCG is al meer dan tweeduizend jaar oud. Reiki, een vorm van TCG, is een krachtige, Japanse heilkunst. Reiki betekent 'Universele Levensenergie'. Alles en iedereen is hiermee verbonden welke overal om ons heen is en altijd aanwezig in overvloed. Door handoplegging kan deze energie doorgegeven worden. Aan jezelf, maar ook

aan je medemens. Het heeft een natuurlijk helende werking.

De vijf leefregels

Mikao Usui (1865), gaf Reiki vorm. Hij onderwees waar je het beste je handen kon plaatsen en gaf vijf leefregels mee aan de mensen die hij behandelde; 'Vandaag... laat ik geen boosheid toe, maak ik mij geen zorgen, voel ik dankbaarheid, ben ik toegewijd in alles

Iris: 'Reiki bracht mij in eerste instantie een weldadige rust.'



Iris Kuethe

wat ik onderneem en behandel ik anderen met vriendelijkheid.' Stel, vandaag laat je geen boosheid toe, je wordt het toch, vraag jezelf af; waaróm word ik boos? Geloof mij, het is heel bijzonder als je hier over nadenkt.

Vanuit rust kan er helen

Reiki brengt balans en herstelt het zelfhelend vermogen, waar ik in geloof, op fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel niveau van je lichaam en geest. Hierdoor kunnen diverse klachten aanzienlijk verminderen. Het bracht mij in de eerste instantie een weldadige rust. Vanuit rust kan er al zoveel helen.

Je legt je hand erop

Ik heb Reiki 1 (1999), Reiki 2 (2019) en Reiki Therapeut (sinds 2024) gedaan. Denk je nu, wat een zweverig gedoe, bedenke eens het volgende; Je stoot je hoofd, elleboog... Wat doe je? Juist. Je legt je hand erop. Maar waarom doe je dat...?

Iris (1967) was Amsterdammer van 2014, voor haar inzet voor Kinderfeestbeest (jaarlijkse avond voor chronisch zieke en gehandicapte kinderen) in Artis waar zij 37 jaar dierenverzorger is. Sinds 2024 is zij ook Reiki Therapeut.

Boekbespreking



Gedwongen overname van een boerderij in herkenbare omgeving

BOVEN IS HET STIL Roman van Gerbrand Bakker, 2006 *** ISBN 9789059362284

Bepaald geen luxe op de boerderij waar Helmer opgroeit. Twee oliekachels, één in de woonkamer en één in de keuken. Centrale verwarming, daar wilde zijn vader niets van weten. Moeder wel, maar haar stem telde niet. Als het vroeger vroor en Helmer en zijn broer Henk wakker werden, konden ze niet naar buiten kijken vanwege de ijsbloemen op de ramen. Tijdens de winter van 1963 reed vader met zijn auto rondjes op de Gouwzee. Ze schaatsten op het Groote Meer en gingen samen naar de kroeg in Monnickendam.

Relatie tussen vader en zoon

Henk is de gedroomde opvolger van vader. Maar als Henk omkomt bij een auto-ongeluk, bombardeert vader Helmer tot zijn opvolger. Helmers toekomstplannen vallen in duigen. De relatie tussen hem en zijn vader wordt er niet beter op. Moeder overlijdt en als vaders krachten beginnen af te nemen, grijpt Helmer zijn kans. Hij verhuist vader naar boven, vervangt alle meubels en gaat zelf op de begane grond wonen.

Van enige genegenheid tussen vader en zoon is geen sprake meer. De reden van deze aversie begrijp je als je het boek leest. Je wordt het verhaal ingetrokken en er worden personen genoemd die je kent. Vanuit welke boerderij kon hij het Paard van Marken zien? Waar stonden er ezels in de wei? De schrijver laat je geloven dat hij in onze omgeving is opgegroeid.

Exposities



VANUIT DE KERKEN, ZORG, ONDERWIJS EN VERENIGINGSLEVEN t/m 18 oktober 2026

■ Een levendig beeld van wat er nog zichtbaar en merkbaar is van het kerkelijk leven in de gemeente Waterland, ondanks de ontkerkelijking van de afgelopen decennia. Veel van de initiatieven die vanuit de kerken zijn ontstaan, leven voort. Denk aan onderwijs, zorg, allerlei stichtingen, clubs en verenigingen. Een tentoonstelling als een religieuze botaniseertrommel vol met veel verschillende voorwerpen, documenten én persoonlijke verhalen.

EEN KIJKKAST MET DOOR BARBARA PIKAVET
GEBAKKEN VISVERHALEN t/m 31 oktober 2026



■ Keramist Barbara Pikavet maakte voor het museum een eigenzinnige kijkkast met het thema 'De Historie van Monnickendam en Vis'. Ontroerende beelden van vissers, vrouwen die vis verwerken, het roken en bordjes met details.

Zie www.despeeltoren.nl en @despeeltoren

Waarin is SGOM actief?

ACTIVITEITEN

Klussendienst

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

- Jaap Balvers 0299 651938
- Cees Beets 06 34389843
- Albert Brouwer 06 83412318
- Wim van Luipen 0299 653854

Themabijeenkomsten

Jaarlijks wordt er een informatie-bijeenkomst georganiseerd over actuele, maatschappelijke onderwerpen. Deze keer is het thema alarmering. Zie pagina 24.

Ouderendag

Op 9 oktober wordt de dag van de ouderen gevierd met live muziek en diner. Zie pagina 17.

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

Je kunt het Zuiderzeekoor steunen via Rabo ClubSupport

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.

(Muziek)bingo

Dit najaar organiseren wij op 14 oktober en op 25 november een gezellige bingo. Zie pagina 14.

Zondagmiddagpodium

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

- Voor meer informatie over de activiteiten en SGOM zie www.sgom.net
 - Secretariaat 0299 652580 of Bertien van der Kolk 06 26997013, Haringburgaal 8, 1145 AT Monnickendam, bertienvanderkolk@hetnet.nl
- Actuele informatie leest u in de huis-aan-huisbladen.

INFORMATIE

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

Creatief

Brocante krans

van natuurlijk materiaal

EEN MUURVERSIERING IN ROMANTISCHE STIJL



Dit heb je nodig

- Wat (berken)takken van ongeveer 70 cm
- Klimopblad
- Hortensia's
- Grasaren
- Dun ijzerdraad

Tijdens een wandelingetje zag ik twee berkentakken met zijscheuten liggen. Ze kwamen nu goed van pas.

Zo maak je het

Leg de onderkant van de takken iets over elkaar heen en bind ze met het ijzerdraad vast. De bovenkant van de takken laat u kruisen, zodat u een cirkel met zijtakjes krijgt. (Zie foto.)

Dan maakt u twee toefjes van klimopblad en bevestig ze met ijzerdraad onderaan de kring vast, iets uit elkaar.

Dan maakt u twee keer van een klimopblad en wat grasaren een toefje dat u bovenaan iets uit elkaar vastmaakt.

Daar tussenin bevestigt u de hortensia's. Bovenaan heb ik een hele en onderaan wat stukjes.

Heel veel succes!

Dina de Vries



Pompoensoep

LUNCHGERECHT OF EENVOUDIGE AVONDMAALTIJD

Ingrediënten

voor 4 kommen:

- 1 flespompoen
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 winterwortel
- 1 cm gemberwortel
- 1 appel
- sap van 1 sinaasappel
- 1 liter groentebouillon van blokjes



Bereiding

Snijd de gewassen pompoen in de lengte door en verwijder pitten en draden. Je kunt hem eventueel nog schillen met de dunschiller. Snijd de pompoen, winterwortel en appel in blokjes.

Verwarm olijsfolie in een flinke pan. Bak hierin de in ringen gesneden ui zachtjes. Voeg iets later de knoflook en de geraspte gemberwortel toe. Na ongeveer 5 minuten de pompoen en wortel toevoegen en meebakken. Tot slot de appel, het sap van een sinaasappel en de groentebouillon toevoegen. Breng het geheel aan de kook en laat 20 à 25 minuten zachtjes

koken. Pureer de soep met de staafmixer of doe alles in de blender. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Serveer met een broodje.

Wat over is, kun je in de vriezer bewaren voor een andere keer.

Goed om te weten

Pompoenen hebben een hoog ijzergehalte en zitten vol calcium, vitamine C en E. Je kunt ze lang bewaren en ze zijn het hele jaar door verkrijgbaar. Behalve soep kun je er ook lekkere ovenschotels en taarten mee maken.

Riet Cerpentier

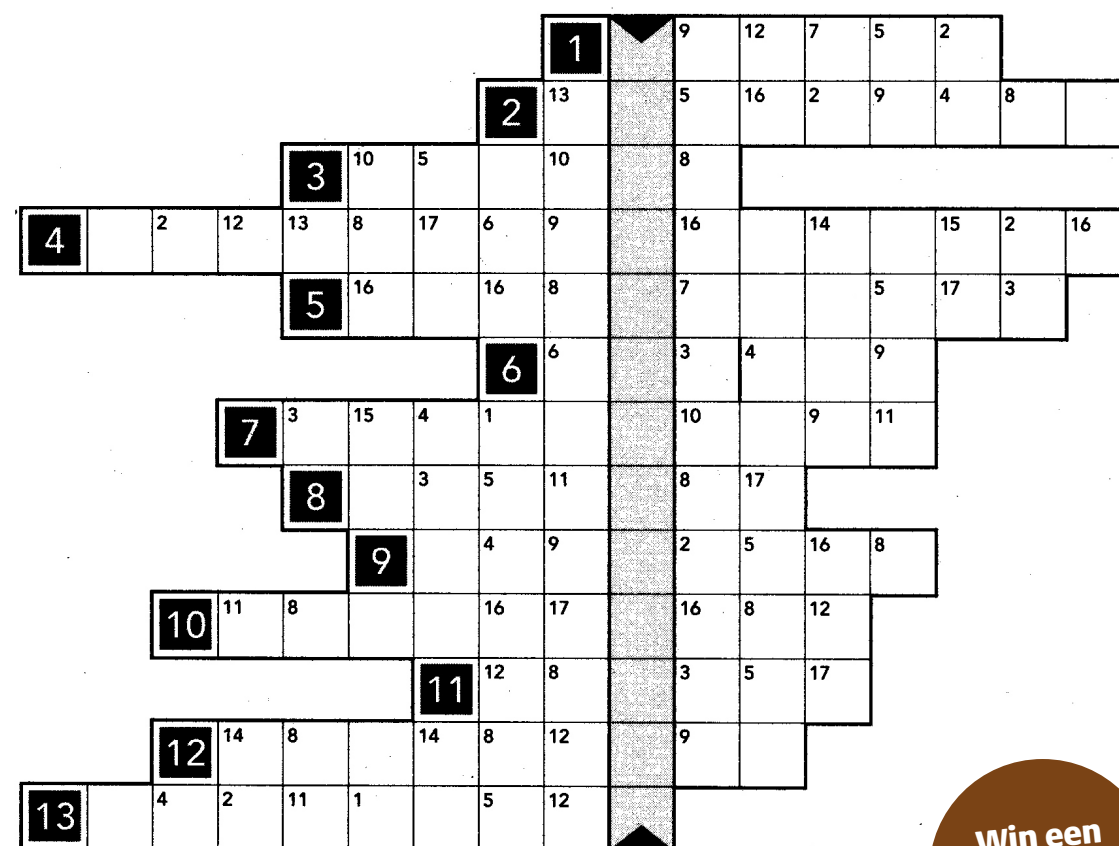


TIP

Gemberwortel kun je heel goed invriezen. Schraap de schil er eventueel af met een theelepeltje. Bewaar de gemberwortel in een ziplockzakje in de vriezer. Je kunt de bevroren wortel raspen en de rest kan weer in de vriezer voor later.

Filippine | Planten en bloemen

1. Techniek om bomen in miniatuur te kweken
2. Welke bloemen horen bij de Nijmeegse Vierdaagse?
3. Wat is de grootste grassoort ter wereld?
4. Wat is de naam voor de giftige plant digitalis?
5. Waar bevinden zich de tuinen van Mien Ruys?
6. De tuinen van dit paleis bij Apeldoorn trekken veel bezoekers
7. Volksnaam van de vroegbloeiende magnolia
8. In welk bloemgedeelte bevinden zich de zaadknoppen?
9. Internationale tuinbouwtentoonstelling die eens in de 10 jaar plaatsvond
10. Zo heten de mannelijke geslachtsorganen van een bloem
11. Deze suikerrijke vloeistof zuigen bijen uit bloemen
12. Bekend bloemenpark in de buurt van Lisse
13. Wat zijn clematis, kamperfoelie en hop voor soort gewas?



NAAM
ADRES
OPLOSSING

Mail de oplossing vóór 1 november naar monnickendamplus@hotmail.com, stuur een kaartje of lever deze strook in. Adres: Tongnaald 18, 1141 BZ MONNICKENDAM

Win een
cadeaubon
tww €15

Voorlichtingsochtend over: Persoonsalarmering

Op deze ochtend krijgt u informatie over het aanschaffen van een persoonsalarm, welke soorten, de werking, evt. vergoeding en nog veel meer.

Datum: Maandag 26 oktober van 10.00 – 12.00 uur;
de zaal is open vanaf 09.30 uur.

Adres: De Bolder, 't Spil 1, 1141 SB Monnickendam

Toegang: gratis, inclusief koffie/thee met wat lekkers



We hebben twee sprekers uitgenodigd:

-Zorgcirkel: Namens zorgcirkel zal er een spreker zijn die u gaat vertellen hoe en wat zij voor u kunnen betekenen voor het aanschaffen van een persoonsalarmering als u een medische indicatie heeft.



Na een pauze volgt de rest van het programma

- Namens het Zilverenkruis/Eurocross zal een spreker een presentatie geven over de persoonsalarmering. Er wordt verteld hoe het werkt en over de vergoeding.

Na afloop zullen verschillende apparaten aan u getoond worden en verteld hoe deze werken en de verschillen tussen deze alarmeringsapparaten..

De aanwezigen krijgen voldoende gelegenheid tot het stellen van vragen.

Voor elke senior, hun kinderen en mantelzorgers is het interessant om daar meer over te horen, daarom: **Iedereen is van harte welkom.**

Organisator: SGOM (Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam),
info bij secretariaat SGOM: tel. 0299 – 652580 (tussen 16.00 en 18.00 uur)

