



APRIL 2026

NR. 114

Monnickendam plus

Bij de repetities van de theatrale stadswandeling
Word ook vrijwilliger bij SGOM
Diabetes type 2: wat kun je zelf doen?



INHOUD

APRIL 2026

DOE JE MEE?

- 15. Vrijwilligers gezocht
- 16. Verzoeknummers Muziekbingo
- 17. Nieuwe activiteiten

MENSEN

- 6. Repetities theatrale stadswandeling
- 9. Column Simon Verbeek
- 14. Wat motiveert onze vrijwilligers?
- 17. Wim Huijskens neemt afscheid
- 18. Mijn jaren in Monnickendam, door Nard Jansen

GEZONDHEID

- 5. Help, ik heb diabetes
- 10. Diabetes II, wat kun je zelf doen?

CULTUUR

- 4. Gedicht Hemmeland
- 16. Lezers fotograferen Waterland
- 19. Boekbespreking Zuiderzee
- 19. Expositie Kris Spinhoven

ONTSPANNING

- 17. Oplossing puzzel december
- 21. Voorjaarsboeket
- 22. Suikervrije amandel-kokoscake
- 23. Puzzel

EN VERDER

- 3. Van het bestuur
- 13. WelzijnWonenPlus in De Bolder
- 16. Plusjes
- 20. Waarin is SGOM actief?
- 24. Koningsdag 2026



19 850 jaar geschiedenis in 25 verhalen



10 De diëtist over diabetes type 2

21 Voorjaars- boeket met takjes uit eigen tuin

Colofon

Jaargang 39, nr. 114, april 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

Wim Huijskens, Nard Jansen,
Marjon Ootes-Lemm, Dewi Schotanus,
Simon Verbeek

Drukwerk BladNL, Veenendaal

Coverfoto Geertrui Sermon

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 wvanluipe@zonnet.nl

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!

Ons blad MonnickendamPlus wordt driemaal per jaar uitgegeven. Vanaf september 2025 heeft het blad een modernere uitstraling gekregen en daar zijn positieve reacties op gekomen. Ons blad wordt goed gelezen en gebruikt om ideeën op te doen. Zo stond in het nummer van september 2025 bij 'Creatief' op pagina 21 een viertal collages van Carolien Broersen. Ik hoorde dat de collage *Erbij tekenen* werd gebruikt als voorbeeld voor een zelfgekozen compositie tijdens de Bolder-activiteit 'Samen kunst maken'.

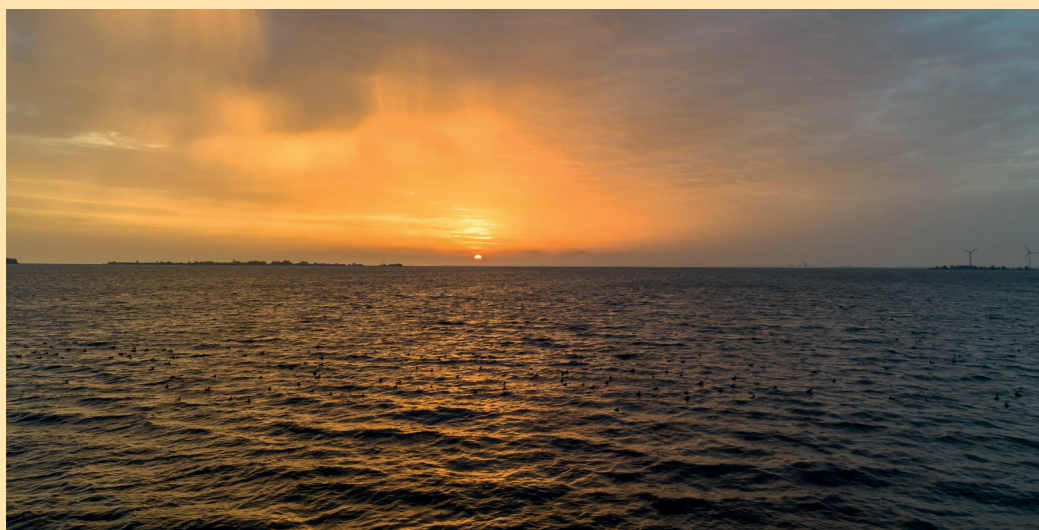
Instellingen in Waterland organiseren regelmatig activiteiten. Zo ook onze eigen SGOM, waarbij u kunt denken aan gezellige middagen met muziekbingo, een filmmiddag, het Zondagmiddag Podium, een feestmiddag op Koningsdag, de Ouderdag in De Rijp en themabijeenkomsten, zoals afgelopen jaar over Veiligheid in en om de woning en Is je verkeerskennis nog up-to-date. Wij proberen onze activiteiten zo veel mogelijk in een editie van MonnickendamPlus op te nemen, maar ze worden ook geplaatst op facebook en op onze website www.sgom.net.

U kunt ons blad naast algemene informatie en het aankondigen van activiteiten ook als naslagwerk gebruiken. Sinds december 2025 hebben wij een speciale fotorubriek. Als u deze zomer een foto maakt ergens in ons mooie Waterland en u zou het leuk vinden als die foto in ons blad wordt geplaatst, zendt die foto dan vóór 1 augustus digitaal naar de redactie voor plaatsing in de editie van september.

Na wat koude wintermaanden is het nu voorjaar. Tijd om naar buiten te gaan, om te wandelen of te fietsen. Geniet van de bloemen, prachtige bomen en de vogelgeluiden!

Ik wens u veel leesplezier.

Wim van Luipe | Voorzitter SGOM



De Skyline van het Hemmeland
is meer dan een gedicht.
Als 's morgens vroeg bij zonsopgang
de Gouwzee wordt verlicht.
Als op de dijk die rode bol
met moeite los kan laten
Stijgt zacht de nevel naar omhoog
uit bomen gras en straten.
En 's avonds aan de horizon
wordt Markens silhouet
nog even voor het slapen gaan
in het zonnetje gezet.



Help, ik heb diabetes

De reumatoloog keek me aan en zei: "Je hebt 3 plusjes in je urine, ik stuur meteen een brief aan je huisarts." Ik dacht, "O", 3 plusjes, geen idee wat dat betekent. De volgende ochtend belde de assistente van de dokter en vertelde me dat ze een afspraak bij de dokter voor mij had gemaakt voor de volgende middag. De volgende middag zat ik afwachting bij mijn arts. Zij keek mij aan en vertelde me dat ik Diabetes 2 had. "Je moet naar de diëtist, een 30 minuten bloeddruktest, naar de praktijkondersteuner en later nog een 24 uren meting, ik stuur wel wat linken door".

Hoe dan? Ik eet gewoon, ik beweeg, eet fruit, snoep niet elke dag, ben niet extreem dik

Even later stond ik met een suizend hoofd buiten. Ik dacht, hoe dan? Ik eet gewoon, ik beweeg, eet fruit, snoep niet elke dag, ben niet extreem dik. Wat nou weer. In de weken daarna doorliep ik braaf alle afspraken en metingen, had gesprekken met de Haio (Huisarts in opleiding) die mij vertelde dat ik mijn levensstijl moest veranderen. Levensstijl veranderen dacht ik, wat moet ik doen, eten, even wist ik het niet meer. "Ja", zei de Haio, "geen bouillonblokjes meer in je soep". Ok, dacht ik, dat kan ik wel. Ik probeerde die avond eens een komkommersoep uit. Eerst knoflook in de pan met peper, basilicum, paprikapoeder, hete poeder, knoflookpoeder, verder alles wat ik aan kruiden kon vinden. Hoe het smaakte? Afschuwelijk. Dat was geen succes.

Spotjes vliegen om je oren

Als je een keer diabetes 2 intikt op internet, dan zit je voortaan in de algoritmes. Elke keer dat je op internet gaat dan vliegen de spotjes over diabetes je om de oren. Psychische problemen? 'klik hier', sporten, eten etc. klik maar raak. En dan al die tegengestelde adviezen. Eet appels, nee eet geen appels, eet geen aardappels, rijst, pasta, eet alleen groenten. Wie zijn die mensen eigenlijk.

Ik ben niet alleen

Bel afspraak met de Haio, ik mag thuis zelf mijn bloeddruk opnemen met een apparaat dat ik in een kringloopwinkel heb gekocht. Mooi, alleen ben ik alweer vergeten hoe vaak, wanneer en wat doe ik met de resultaten.

Tijdens de SGOM nieuwjaarsreceptie zit ik tussen twee dames gezellig te kletsen. Er wordt koffie geschonken met daarbij een lekker chocolaatje. "O", zeg ik "dat mag ik niet meer hebben, ik ben diabeet". Beide dames antwoorden tegelijk dat zij allebei ook diabeet zijn. Kleine opluchting, ik ben niet alleen. Sinds die tijd kom ik steeds meer mensen tegen die aangeven dat zij ook diabeet zijn. Is het een epidemie of gewoon ouderdom en pech. Ik hou het op het laatste. O nee, ik ben niet OUD toch? Enfin, intussen weer naar de diëtiste geweest en het valt allemaal wel mee wat ik mag eten. En die negen kilo die er nu af zijn is toch weer meegenomen. Zitten mijn broeken niet meer strak. Helaas mijn gezicht ook niet meer. Voor iedere diabeet: je bent niet alleen. We steunen elkaar... toch?



Voor de winkel van Leo Hordijk in de Kerkstraat.

‘Alléén onder een deken van Moos blijf je kinderloos!’

De Stadgidsen Monnickendam vierden vorige maand hun 30-jarig bestaan met een theatrale stadswandeling. Hebt u ervan genoten? Wij namen een kijkje bij de repetities van het toneelgezelschap.

■ Een forse acteur met een zwarte doek over zijn schouder brengt met grote gebaren en welluidende stem zijn dekens aan de man. Hij heeft zich duidelijk ingeleefd in de rol van Mozes Cohen. De Joodse koopman roept over straat: ‘Alléén onder een deken van Moos blijf je kinderloos!’ Er ontstaat een

knetterende scène waarin een vrouw klaagt dat ze toch wel meerdere malen zwanger is geraakt. Hoe het kan dat Moos echt de waarheid verkondigt, verklappen wij hier niet. Wij zijn aanwezig bij de repetitie van het voor deze gelegenheid samengestelde theatergezelschap Toneelvereniging de Brug



en het Middeleeuws Genootschap Monnickendam, begeleid door Marten Horjus en Margriet Weehuizen.

Verhalen van Stadsgidsen

Om het 30-jarig jubileum van de Stadgidsen luister bij te zetten, worden er op acht locaties in Monnickendam sketches opgevoerd uit de vorige eeuw. Het zijn de mooiste verhalen van de Stadsgidsen, waar markante Monnickendammers een rol in spelen. Per locatie leidt een stadsgids de scène in en de andere stadsgidsen lopen met de groepen wandelaars mee van locatie naar locatie. (Zie kader.)

Fantasie aan het werk

Op 9 februari is de eerste

bijeenkomst van de groep. Het team is dan nog niet compleet. Na een korte inleiding van Marten Horjus gaat coach Margriet Weehuizen aan de slag met het voorstelrondje: noem je bijnaam of verzin er een. Snel vliegen de bijnamen je om de oren: BijdeAntje, Frans Tweedekans, Jan Grijsjes, Annekwiek, Crellis Kalm, Ricky Slinger, Pietje Plat, Speelse Keet, Frans van Hout, Bappe Kees, Edje Raketje, Wijze Wessel, Bezige Alex enz. Waarom die namen? Ze gaan ze niet gebruiken, maar de coach heeft dit bedacht om je fantasie vast aan het werk te zetten. Haar naam is vanavond Magische Margriet en Marten noemt zich Marten-die-rijmt-op-Harten. Riet heet Oma Boeka en zij is gestrikt

om in de rol van wijkverpleegster Zuster Boon tussen de scènes heen en weer te fietsen.

Acht taferelen

Het draaiboek wordt doorgenomen en met een korte introductie worden de acht taferelen benoemd. De rollen zijn op een paar na ingevuld. Stoelen worden gewisseld en er ontstaan groepjes. Ze gaan aan het werk. Agenda's worden getrokken en telefoonnummers uitgewisseld. Er wordt een lijst gemaakt met benodigde attributen, rekwisieten, kleding en decorstukken. Sommige worden al spontaan aangeboden en via de groepsapp kan er hierna nog verder met elkaar overlegd worden. >

Lachwekkend en hilarisch

Als de groep op 2 maart voor de tweede keer bij elkaar komt zijn alle rollen verdeeld en laten de groepjes aan elkaar zien hoever ze al in hun rol zitten. Sommigen zijn al verkleed, sommigen spelen uit het hoofd, anderen hebben hun aantekeningen nog nodig of improviseren erop los. Hoewel ze nu nog niet op locatie zijn, ontstaat er op het toneel een heus historisch tafereel. Iedereen denkt mee, het is lachwekkend en hilarisch; van de buitenplee, dienst-klopper Bolks, bakker Jaap



Koel, slager Veltrop, tot de pannenkoekspan van een vrouw die mannen ontvangt. Applaus en commentaar volgt spontaan, de acteurs hebben er zin in. Al spelend ontstaan er zelfs nieuwe spreekwoorden, zoals 'Drie geloven op een kussen, daar kan de duivel niet meer tussen.'

Historische getrouwheid

Er wordt goed gelet op historische getrouwheid. Als iemand 'dorpsbakker' durft te zeggen roept de hele groep: 'Stádsbakker!!' En in de tijd waarin de scènes zich afspelen bestond de zondagsrust nog. Dat moet erin verwerkt worden. Als alle toneelstukjes zijn geoefend wordt er nog vergaderd over het tijdschema, de logistiek, opslag, verkleedruimte, weersomstandigheden en ontbrekende attributen. Waar laten we de marktkraam, hoe wordt de

pannenkoekspan opgehangen zodat hij kan worden omgedraaid, waar kunnen we plassen, wordt het verkeer tegengehouden, wanneer kan het publiek in een scène betrokken worden en wie heeft er nog dekens? Slagersattributen? Bretels? Overall komt een oplossing voor en we rekenen op goed weer.

De generale

Marten en Margriet gaan in de komende weken bij elk groepje op locatie langs om de vorderingen te zien en om eventueel nog puntjes op de i te zetten. De dag voor het optreden is de generale repetitie en wordt de volledige voorstelling gespeeld.

Op het moment dat we dit schrijven hebben al meer dan 150 mensen zich aangemeld voor 29 maart. Monnickendam laat deze dag van zich horen!



De Stegh

■ Eeuwenlang werden aan de Steg (aanlegplaats) bij de Lange Brug grote hoeveelheden verse vis aangevoerd om te worden verwerkt en bewerkt in de vele visrokerijen. Als de Haringklok op het gebouw luidde - ten teken dat er een schip met vis voor de wal afmeerde - kwamen de rokers zo snel mogelijk naar visafslag de Steg om hun inkopen te doen. Die tijd is al lang voorbij.

Renovatie

In 2015 kreeg gebouw de Stegh - nu met de letter h als toevoeging - een nieuw leven. De Stichting Beheer Oud Monnickendam nam het gebouw over van de gemeente Waterland. Eerst kreeg het gebouw een nieuwe fundering en werd met de inzet van veel vrijwilligers een grote renovatie uitgevoerd.

De mannen van de Stegh

Sindsdien fungeert de Stegh als sociale ontmoetingsplaats voor senioren en houden in het vaarseizoen de havenmeesters er hun kantoor. Hoofdgebruiker is de praatgroep voor senioren De Stegh - ook wel 'de mannen van de Stegh' genoemd. Het hele jaar door komt de groep op werkdagen vanaf 10.30 uur bijeen voor een kop koffie en het nieuws van de dag. De dinsdagochtenden vormen hierop een uitzondering. De samenkomsten zijn informeel, laagdrempelig en bovenal gezellig. Ook in 2025 is enkele keren gezamenlijk geluncht.

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

De koffie staat klaar

In 2025 is het aantal deelnemers verminderd door overlijden en verlies van mobiliteit. Nieuwe aanwas is daarom van harte welkom! Aanmelding kan ter plekke. Kom binnen en maak een praatje. De koffie staat klaar. Verder is de Stegh periodiek in gebruik als vergaderruimte voor het bestuur van de Vereniging Oud Monnickendam, voor archief onderzoek, voor een 'Breiclub' en als uitvalsbasis bij evenementen, zoals het Jan Haring weekend en de Monnickendammer Visdagen. Ook is losse huur mogelijk. De Stegh telt 20 stoelen. Voor nadere informatie kunnen belangstellenden terecht op het e-mailadres info@oudmonnickendam.nl.

Simon Verbeek



De Stegh met de Haringklok in top

DE ROUTE

- 1 Fluwelen Burgwal: de winkel van Mozes Cohen
- 2 Buitenplee t/o Fluwelen Burgwal
- 3 Kerkstraat: dienstmeisje Jansje Tol bij onderduikadres Leo Hordijk
- 4 Lindegracht: agent (dienstklopper) Bolks
- 5 Beestenmarkt: aanspreker Ger Karmelk met begrafenis
- 6 Niesenoortsburgwal: bakker Jaap Koel
- 7 Zuideinde: vrouw met pannenkoekspan en klant
- 8 Zuideinde t/o Grote Noord: slager Jan Veltrop na de Watersnood

‘Maak een stevige wandeling na de maaltijd. Dit helpt de bloedsuiker naar beneden te brengen’



Diëtist Dewi Schotanus

Ieder jaar krijgen zo'n 51.000 mensen de diagnose diabetes type 2, wat naar verwachting de komende jaren alleen maar zal stijgen. Wat betekent het en wat kunt u er zelf aan doen? Diëtist Dewi Schotanus neemt ons mee.

■ De aandoening diabetes type 2, die in de volksmond bekend staat als suikerziekte, komt voor sommigen als verrassing en voor sommigen is het een bekende familiewaai. Wat betekent het nu precies en wat kunt u er zelf aan doen?

Waarom ontstaat verhoogde bloedsuiker

De glucose die het lichaam binnen komt via voeding, wordt met behulp van het hormoon insuline omgezet tot bruikbare brandstof. Wanneer er sprake is van diabetes type 2 is dit proces verstoord.

Ook mensen met een gezonde leefstijl kunnen diabetes type 2 ontwikkelen.

Er is te weinig insuline of de insuline doet niet meer op de juiste manier zijn werk en de glucose stapelt op in het bloed,

met als resultaat een verhoogde bloedsuiker. Dit kan ontstaan door overgewicht, te weinig beweging of een ongezond voedingspatroon. Maar ook mensen met een gezonde leefstijl kunnen diabetes type 2 ontwikkelen.

Snelle en langzame koolhydraten

Koolhydraten uit voeding zorgen dat er glucose binnen komt. Deze kunnen we onderverdelen in snelle en langzame koolhydraten. Zie de afbeelding op de volgende pagina. Snelle koolhydraten worden direct >

Adviezen die gelden voor iedereen

- Kies voor volkoren granen (brood, pasta, rijst etc.)
- Voeg dagelijks noten en zaden toe aan het voedingspatroon
- Zorg dat iedere maaltijd bestaat uit een combinatie van langzame koolhydraten & vezels, eiwitten en gezonde vetten.

Bijvoorbeeld:

- Een schaaltje halfvolle kwark of yoghurt met een handje noten/zaden en bosvruchten.
- Een volkoren boterham met smeervet en een gebakken ei. Daarbij een schaaltje rauwkost
- 1 stuk fruit met een handje noten
- Grote portie groente, mager vlees en aardappelen.

- Combineer fruit met eiwitten of vetten, bijvoorbeeld noten of yoghurt. Verdeel het over de dag en neem niet meer dan 2 stuks per dag.
- Vermijd suikerrijke producten zoveel mogelijk:
 - Koek en snoep
 - Vruchtensap en frisdrank
 - Tafelsuiker, honing, stroop etc.
- Limiteer fruit tot 2 stuks fruit per dag. Kies maximaal 1 fruitsoort hoog in suiker (zie het diabetesfonds voor overzicht). Ook een banaan kan gerust genomen worden na de maaltijd.
- Het is het beste om alcohol te vermijden. In het geval dat je toch kiest voor alcohol is het advies maximaal 1 glas per dag bij voorkeur in combinatie met de maaltijd.

‘Het voedingspatroon moet een leefstijl worden en geen dieet zijn’

opgenomen door het bloed als glucose en laten de bloedsuiker dan stijgen. Terwijl langzame koolhydraten dankzij de vezels trager worden opgenomen en zorgen voor een stabielere bloedsuiker.

Tip: Ook dagelijkse beweging is erg belangrijk. Maak een stevige wandeling na de maaltijd, dit helpt de bloedsuiker naar beneden te brengen.

Kleine veranderingen

Kleine en haalbare veranderingen zijn vaak het meest effectief. Het voedingspatroon moet een leefstijl worden en geen dieet zijn. Vaak geeft een voedzaam dieet zonder toegevoegde suikers al een goed resultaat. Dit betekent voldoende eiwitten, voornamelijk langzame koolhydraten met

voldoende vezels en gezonde vetten. Bij sommige mensen is het noodzaak om meer op de koolhydraten te letten en bijvoorbeeld koolhydraatarm te gaan eten.

Diabetes Fonds en Voedingcentrum

Omdat er veel tegenstrijdige adviezen worden gegeven is het fijn om te weten dat de website van het diabetesfonds en het voedingcentrum goede bronnen zijn om te raadplegen. Mocht u het fijn vinden is het ook altijd mogelijk om met de diëtist een persoonlijk plan op te stellen. Dan kijken we naar hoe we het huidige voedingspatroon kunnen optimaliseren voor een stabielere bloedsuiker.

Geraadpleegde bron: Het Diabetes Fonds.

WAAR ZITTEN KOOLHYDRATEN IN?

● Snelle koolhydraten



● Langzame koolhydraten



CV

Ik ben Dewi, nu 29 jaar. Ik ben ruim een jaar werkzaam in Huisartsenpraktijk de Hoed als diëtiste, ik werk daar iedere donderdag. Andere dagen zit ik in Landsmeer en Volendam. Naast diabetes begeleid ik mensen met voeding gerelateerde vragen als de wens om af te vallen of juist aan te komen, maar ook darmklachten, een te hoog cholesterol of een te hoge bloeddruk of gewoon het optimaliseren van het voedingspatroon.
d.schotanus@dietheek.nl

WelzijnWonenPlus in De Bolder

WelzijnWonenPlus ervaart het overnemen van het sociaal-cultureel werk in De Bolder als een leuke uitdaging. Team Waterland wil de bestaande activiteiten zoveel mogelijk door laten gaan.



De Computerclub.

Per 1 april 2025 heeft WelzijnWonenPlus het sociaal-cultureel werk in De Bolder in Monnickendam overgenomen van de vorige stichting. Er zijn daar twee nieuwe consulenten voor aangenomen. Samen met de twee consulenten van de WelzijnWonenPlus-locatie Hermanus Reyntjeslaan vormen zij team Waterland. Voor het hele team en de organisatie van WelzijnWonenPlus werd het overnemen van het sociaal-cultureel werk ervaren als een nieuwe en leuke uitdaging.

Blij met vrijwilligers

Wat vooral belangrijk was, is dat voor de inwoners van Monnickendam, zoveel mogelijk de bestaande activiteiten zouden blijven doorgaan. Daar is hard voor gewerkt het afgelopen jaar en dat is gelukt, samen met de vele fijne vrijwilligers van De Bolder die gelukkig bij ons zijn gebleven. Daar zijn we ontzettend blij mee.

Sociaal team

Ondertussen hebben we de samenwerking met de gemeente verder opgebouwd. Een mooi voorbeeld hiervan is dat we, samen met onze ketenpartners in de regio, het Sociaal Team hebben opgezet. Het spreekuur vindt elke donderdagochtend plaats in De Bolder. Stap voor stap geven we hier met elkaar steeds verder vorm aan. Uiteindelijk hebben we hetzelfde doel, namelijk de inwoners verbinden en ondersteunen daar waar behoefte aan is.

Open huis

Na de zomer zijn we gestart met een open huis in De Bolder. Daar hebben we ons nieuwe programma laten zien en konden mensen binnenlopen om kennis te maken. Het was fijn om zoveel buurtbewoners te spreken en te laten zien waar wij de afgelopen maanden mee bezig zijn geweest en hoe wij het komend jaar het sociaal-cultureel werk verder vorm willen geven.

Soepmiddagen

Naast de bestaande activiteiten is er ook ruimte voor nieuwe ideeën. Zo zijn we gestart met soepmiddagen: gewoon samen een kop soep eten en elkaar ontmoeten. Wij doen dit natuurlijk altijd in samenwerking met onze vrijwilligers. Zonder hen zou het sociaal werk en sociaal-cultureel werk niet draaien. Dit is iets waar we ontzettend trots op zijn en het voelt als een (h)echt team.

Marjon Ootes-Lemm

Teamleider WelzijnWonenPlus

De vrijwilliger aan het woord

WAT MOTIVEERT IEMAND OM VRIJWILLIGER TE WORDEN BIJ SGOM?

‘Je rolt er vanzelf in’



Dick Oudhuis

■ **Dick Oudhuis** werd in 1949 in de rietgedekte boerderij aan het Oudelandsdijkje geboren. Hij heeft naar eigen zeggen ‘zijn hele leven in de financiën gezeten’. De mentaliteit van een boerenzoon paste namelijk zo goed bij de Coöperatieve Raiffeisenbank dat Dick er direct werd aangenomen. Hij heeft tot zijn pensioen bij de Rabobank gewerkt: van ‘krullenjongen’ tot Hoofd Bedrijfsvoering. Door zijn achtergrond werd en wordt hij door vrienden en collega’s gevraagd om de boeken te controleren of penningmeester te worden. “Zo rol je vanzelf in het vrijwilligerswerk.” Dick verloor al op jonge leeftijd zijn vrouw en hij wilde de eenzame uren vullen. Zo zette hij zich als vrijwilliger in voor Gymnastiekvereniging Brinio, Stichting Koningsdag, SGOM, het Zuiderzeekoor, de Zonnebloem en de Visclub. Sommige taken heeft hij inmiddels neergelegd, maar wij zijn heel blij dat Dick nog steeds onze penningmeester is!

‘Bij ons was het motto: werken, werken, werken’

■ **Greta Schouten-Catsburg** (1946) kon goed leren, maar ging op haar veertiende van school om haar oudere zus en zwager te helpen in hun winkel. In het gezin van vier kinderen in Zunderdorp was ‘werken, werken, werken’ het motto. Allebei de ouders hadden meerdere banen tegelijk en het was vanzelfsprekend dat de jonge Greta ook ging werken. Greta trouwde en ging in de gezinsverzorging. Zij trouwde voor de tweede keer, met een boer uit Uitdam. Toen hij tragisch verongelukte, stortte Greta zich op briden, sporten en op vrijwilligerswerk. Omdat zij geen diploma’s had, leek een betaalde baan niet voor haar weggelegd. Zij ging als vrijwilliger aan de slag bij Swaensborch, bij de Speeltuinen en bij SGOM, waar zij helpt bij activiteiten en onze magazines rondbrengt: “Ik werk niet alleen voor mezelf, maar wil iets doen voor de maatschappij.”



Greta Schouten



Nellie Ebbelaar

‘Ik wil ouderen een gezellig samenzijn aanbieden’

■ **Nellie Ebbelaar** (1954) is de oudste van zeven kinderen. Hun ouders hadden een veehouderij in Broek in Waterland. Na de lagere school in Monnickendam en de middelbare school in Amsterdam-Noord voltooide Nellie in 1974 de opleiding Kinderverzorging en Jeugdverzorging. Zij solliciteerde bij de Kinderopvang in de Spaarndammerbuurt en heeft daar maar liefst 46 jaar gewerkt, tot aan haar pensioen. Op het kinderdagverblijf hield zij zich graag bezig met het organiseren van activiteiten. En dat is ook wat zij is blijven doen als bestuurslid bij SGOM: “Ik ben zelf als zeventiger nog heel actief en wil graag iets doen voor senioren. Er zijn heel veel mensen die alleen thuiszitten. Ik wil hen een gezellig samenzijn aanbieden. De activiteiten moeten laagdrempelig en betaalbaar zijn, zodat iedereen kan komen.” Nellie is nu bezig met het verzamelen van bordspellen en behendigheids-spelletjes voor onze nieuwe Spelletjesmiddag.



Vrijwilligers gezocht

- Wij zijn op zoek naar een actieve vrijwilliger die samen met ons activiteiten wil organiseren voor senioren in Monnickendam en Katwoude. Heb jij leuke ideeën voor geschikte activiteiten en wil je ook actief daaraan meewerken om deze te organiseren dan zien wij je reactie graag tegemoet.
- Wij zoeken een energieke kracht die af en toe wil helpen met het klaarzetten van stoelen bij activiteiten.
- Ook zoeken wij versterking voor de redactie van ons magazine MonnickendamPlus. Heb je journalistieke ervaring of zit je vol ideeën over interessante verhalen en nuttige informatie voor senioren in Monnickendam en Katwoude, neem dan contact met ons op.

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.

Vrijwilligerswerk is van alle leeftijden!

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**



Verzoekjes Muziekbingo

Tijdens onze Muziekbingo in januari kregen wij vragen om verzoeknummers. Insturen kan naar wvanland@live.nl of brengen naar Tongnaald 18, postcode 1141 BZ. De nummers moeten uit de jaren 50/60/70/80 komen en herkenbaar zijn voor iedereen. Bijvoorbeeld: *Peggy Sue* van Buddy Holly, *Willem wordt wakker* van the Butterflies uit de jaren 50. *Honey* van Bobby Goldsboro, *Are you lonesome tonight* van Elvis Presley uit de jaren 60. *Dansez maintenant* van Dave, *Mr. Blue Sky* van Electric Light orchestra uit de jaren 70. *Why tell me Why* van Anita Meijer, *When the lady smiles* van de Golden Earring uit de jaren 80.

Tip voor een gillende rookmelder

Op het verhaal van Riet Cerpentier in het decembernummer over haar piepende rookmelder ontvingen wij deze tip van Mevrouw Ineke Plat: "Rookmelders (met een ingebouwde batterij) kunnen gaan piepen door stof. Als je ze doorblaast, blijven ze weer lange tijd goed werken."

Hartelijk dank Ineke, de appeltaart komt naar je toe!

Lievelingsboek

Heb je een mooi boek gelezen en raad je dat iedereen aan? Schrijf ons waarom het je zo aanspreekt en wie weet besteden wij er aandacht aan in onze boekenrubriek. Suggesties naar de redactie of brengen naar Rielant 33.

FO TO

Lezers fotograferen Waterland

'Mijn naam is Oleksandra Doroga, kunstenaar en schrijver uit Oekraïne. Ik woon al meer dan twee jaar in Monnickendam en ben helemaal verliefd op jullie stad. Ik probeer in mijn foto's onconventionele hoeken te kiezen, want alles is hier prachtig.'

Stuur je foto in

Maak jij net als Oleksandra ook 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.



Foto Oleksandra Doroga



Oplossing puzzel

De oplossing van de puzzel in het decembernummer is PAULVERHOEVEN. De winnaar is Ria Havenstroom. Gefeliciteerd, de cadeaubon komt naar u toe!

Nieuw: Spelletjes middag



SGOM gaat vanaf maart een spelletjesmiddag organiseren. Tijdens deze middag kunt u diverse bordspellen spelen, maar ook ringwerpen, blikgooien en sjoelen. Wij willen proberen een keer per maand (uitgezonderd de zomermaanden) een activiteit te organiseren. Dit kan een Muziekbingo, spelletjesmiddag etc. zijn. De activiteiten zullen op middagen van 14.00 uur tot 16.00 uur plaatsvinden in De Bolder. Kaartjes kosten € 3,00 inclusief een kopje koffie of thee.

Heb jij ook een leuk idee?

Wat voor nieuwe activiteiten zou jij graag willen doen? Heb je een leuk idee? Laat het ons weten! Stuur een mailtje naar wvanland@live.nl of doe een briefje in de bus bij Tongnaald 18, 1141 BZ.

Wim Huijskens neemt afscheid

De jaren dat ik een literaire rubriek in MonnickendamPlus heb verzorgd, was, naast het aanbieden van informatie met een persoonlijk tintje, ook eigenbelang. En wel om drie redenen: 1. het werd deel van een nieuwe structurering in mijn leven van na mijn pensioen; 2. het dwong mij minder vrijblijvend en geconcentreerd te blijven lezen, omdat ik er ook over moest kunnen schrijven; 3. iets schrijven geeft mij, nog afgezien van de kwaliteit ervan, een gevoel van genoeg en soms zelfs van geluk.

Het is mooi geweest

Van mijn bijdragen aan MonnickendamPlus neem ik nu afscheid. Het is mooi geweest. Kijk ik erop terug, dan waren die bijdragen misschien niet 'the cup of tea' van elke lezer. Maar het was ook niet mijn doel elke lezer ertoe te brengen te moeten lezen wat ik aanbeval. Mij stond meer voor ogen een lezer iets aan te bieden dat min of meer 'afgerond' was, inzicht in het besproken verhaal bood zonder de 'verplichting' het verhaal zelf te moeten lezen omwille van het inzicht. Mooi meegenomen, als een lezer het niettemin toch zou doen, was mijn overweging. Soms sprak iemand mij in het voorbijgaan aan over een bijdrage. De een vond die 'moeilijk', de ander 'mooi', een derde 'heel herkenbaar': het 'moeilijke' vanwege de zinsbouw, het 'mooie' vanwege de soms erin verweven ontroering, het 'herkenbare' van wie ook het verhaal zelf gelezen had.

Een verbinding aanbrengen tussen het algemene en het persoonlijke is in mijn optiek de mooiste vorm van literatuur, of het nu een verhaal of een gedicht is, waardoor de lezer geraakt kan worden. Het zuiver algemene of het puur persoonlijke zonder deze verbinding vermindert de kans op hoe-het-werkt.

De meeste lezers van MonnickendamPlus zijn op leeftijd. Wie op leeftijd is, wordt meer geconfronteerd met sterfelijkheid en rouw, waardoor ook de eigen sterfelijkheid meer nabij is. Het algemene en het bijzondere versmelten met elkaar en brengen beroering/ontroering teweeg...

Ik groet u allen zeer,
Wim Huijskens

Feesten en voorstellingen

“Missen jullie Monnickendam niet?”, is de vraag als we weer eens in Monnickendam rondwandelen. Ook al wonen we sinds 2021 in Veghel. Nee, we missen Monnickendam niet. Ook in onze geboorteplaats Veghel is het prima wonen. Het is er wel heel anders. Niet even de deur uit voor een rondje langs de haven en het boodschappen doen op de weekmarkt verloopt hier veel korter dan in Monnickendam.

Prachtige herinneringen

Uiteraard koesteren we wel de prachtige herinneringen aan 36 jaar Monnickendam. Aan de jaren bij de VV Monnickendam (Nard), Brinio (Ans) en TCM (beiden). Na de sportieve jaren dienden de stadsfeesten zich aan. We waren nauw betrokken bij de activiteiten van buurtvereniging Pitto. Samen met andere buurtverenigingen hebben we van het feestjaar 2005 een geweldig evenement gemaakt. Met (voor ons) als hoogtepunten de Ambachtenmarkt en de ontroerende Boete-Ommegang. Die procesie heb ik samen met Herman

van Elteren georganiseerd en Ans zorgde voor facilitaire ondersteuning.

Middeleeuws Genootschap

Uit de stadsfeesten is ook het Middeleeuws Genootschap ontstaan. We hebben sinds 2008 vele hilarische en geslaagde optredens in Nederland en in België verzorgd. Ook de kleinere feesten in 2010 waren memorabel met een podium in de haven en vier uitverkochte

Ans en Nard in actie voor het Middeleeuws Genootschap Monnickendam.



voorstellingen van Marije van Monnickendam in de Grote Kerk.

Wat te denken van de fantastische voorstellingen bij Winteravond straattheater. De ‘swingende kranen’ aan de Lindegracht moeten we hier noemen als één van die hoogpunten.

Over die glorieuze periode en activiteiten hebben we het samen nog heel vaak.

Pandje aan de Sluis

Ans was nog een enthousiaste stadsgids bij Oud Monnickendam en is van de gidsen ook nog bestuurslid geweest. Ook denken we met veel plezier terug aan onze vrijwilligersbijdrage van pakweg 10 jaar aan de Stichting Promotie Waterland. Monnickendammers kijken eerst de kat uit de boom, maar waren al snel enthousiast. Zo ook de vele binnen- en buitenlandse bezoekers aan het mooie pandje aan de sluis op de Middendam. Mooi om te zien dat SPW nog steeds actief is.

Hartelijke groeten uit Veghel!
Ans en Nard Jansen

Ans en Nard Jansen verhuisden in 2021 van Monnickendam naar Veghel. Nard (1954) verzorgde van 2012 tot 2025 de opmaak van het magazine MonnickendamPlus.

Boekbespreking



850 jaar geschiedenis in 25 verhalen

BIOGRAFIE VAN DE ZUIDERZEE

Arie Kok, 2024 ***** ISBN 9789401920506

Het leest als een avonturenroman, maar is helaas de rauwe werkelijkheid! Een aanrader voor Waterlanders met interesse in de geschiedenis van deze omgeving.

De Romeinen wisten zich geen raad met het landschap aan de overkant van de Rijn. Eiken die tot op de oevers groeiden, wegdreven, reusachtige eilanden met zich meevoerend. Het gebied was een wildernis. Rond 1170 werd het water van de Noordzee opgestuwd tot de Allerheiligenvloed en beukte onophoudelijk op de drempel van het veen. Bewoners spraken van het Almere: een meer vol aal. Het heeft er de schijn van dat toen de Zuiderzee is ontstaan. Arie Kok verhaalt van Kasteel Radbout, de VOC, het VIC, de Spaanse vloot, land wat afkalft en aangroeit. Waterschappen, West-Friese Omringdijk, koggeschepen, legendes, oorlogen en geloofsstrijd. De Zuiderzee was het drukste verkeersplein van Europa. Schippers waren op jacht naar haring en ansjovis. Beurtschippers zeilden passagiers en goederen naar de andere kant. Dat dat alles niet zonder gevaar was vertellen de 435 scheepswrakken die in de Zuiderzee zijn gevonden. Lees de verhalen van zijn bewoners. Hun eeuwige strijd met het water, hoe ze van vis leefden, hun armoede en tijdelijke rijkdom. Zoals Frouke van Stavoren, de reis van Henry Havard, 14 dagen op een ijsschots en de afsluitdijk van Cornelis Lely.

Expositie



KRIS SPINHOVEN - WATERLAND

Waterlandsmuseum de Speeltoren, Monnickendam
T/m 14 juni '26, open di t/m zo 11- 17 u. Entree €7,50

Op verzoek van Waterlandsmuseum de Speeltoren heeft Kris Spinhoven een jaar lang in Waterland getekend en geschilderd.

Waterland in sumi-inkt en olieverf

Kris Spinhoven (1959) is een meester in het buiten schilderen, in het direct weergeven van wat zij waarneemt. Sumi-inkt en olieverf zijn de twee materialen waarmee zij werkt. De zwarte inkt is onverbiddelijk: wat er staat krijg je niet meer weg. Haar sumi-tekeningen zijn vanuit ritme en richting gedacht.

Olieverf is kleur. Elk seizoen heeft eigen, typerende kleuren. In april het tere eerste groen van het voorjaar, in de zomer bloemen in alle mogelijke verzadigde kleuren, in de herfst paarsblauwe palmkolen tegen gele bloemetjes.

In deze tentoonstelling zijn meer dan 30 tekeningen en schilderijen van Waterland te zien, gemaakt in en rond Monnickendam, Broek, Uitdam en Zuiderwoude.

Kris Spinhoven is aanwezig voor een Meet&Greet in het museum op zondag 19 april en 7 juni vanaf 15.00 uur. Zij leidt u dan rond langs haar werk.

De tentoonstelling loopt t/m 14 juni 2026. Zie ook www.despeeltoren.nl en [@despeeltoren](https://www.instagram.com/despeeltoren)

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 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

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 WelzijnWonenPlus 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

Voorjaarsboeket *met takjes uit eigen tuin*

MET MATERIAAL UIT DE TUIN MAAK JE VAN EEN PAAR BLOEMEN EEN SIERLIJK BLOEMSTUK



Dit heb je nodig

- Een flesje met een niet te smalle hals, of een smal glas
- Lint
- Twee elastiekjes
- Dunne takken (ik heb takjes van de prunus gebruikt)
- Takjes met groen (ik heb conifeer en een tak van de rozemarijnstruik gebruikt)
- Bloemen, i.p.v. tulpen kun je natuurlijk ook andere voorjaarsbloemen gebruiken

Zo maak je het bloemstuk

1. Doe de twee elastiekjes om het flesje, ongeveer op de helft.
2. Knip de takjes op ongeveer de lengte van het flesje (ze hoeven niet precies even lang te zijn) en doe ze tussen de elastiekjes.
3. Bind dan het lint om het flesje, over de elastiekjes heen, vast.
4. Als laatste doe je het groen en de bloemen in het flesje.

Heel veel succes!

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

Amandel-kokoscake

GLUTEN-EN LACTOSEVRIJ, ZONDER GERAFFINEERDE SUIKER

Ingrediënten

135 gram amandelmeel
 45 gram geraspte kokos
 45 gram sucralose
 (ipv 180 gram suiker)
 6 gram bakpoeder
 snuffje zout
 1½ tl vanille extract
 ¼ tl amandel extract
 150 gram boter,
 gesmolten en afgekoeld
 3 eieren
 rasp van een citroen
 2 eetlepels
 amandelschaafsel



Bereiding

Verwarm de oven op 180 °C. Vet een bakblik of vlaaivorm in met boter (de mijne was 28 cm). Smelt de boter in de magnetron of in een pannetje. Laat afkoelen. Doe het amandelmeel, kokosrasp, zout en suiker (sucralose) in een kom en roer het goed door. In een andere kom de eieren, het vanille-extract, het amandel-extract en citroenrasp goed mengen. Roer dan de afgekoelde boter erdoor tot het goed is opgenomen. Voeg daarna de beide mengsels bij elkaar en roer goed door. Giet vervolgens - het is een nogal vochtig geheel - in het bakblik of

vorm en strooi er het amandelschaafsel erover. Bak de cake eerst 10 minuten op 180 °C daarna 20 min op 170 °C; in totaal 30 minuten gaar. Controleer door er voorzichtig op te drukken, als terugspringt is de cake gaar. Laat afkoelen in de vorm. Liefst een nachtje in de koelkast.

Of nog luxer als perentaart

Schil de rijpe of bijna rijpe conference peer in 8 partjes en leg ze met de bolle kant naar boven en doe dan pas het amandelschaafsel er op.

Bak op de zelfde manier.

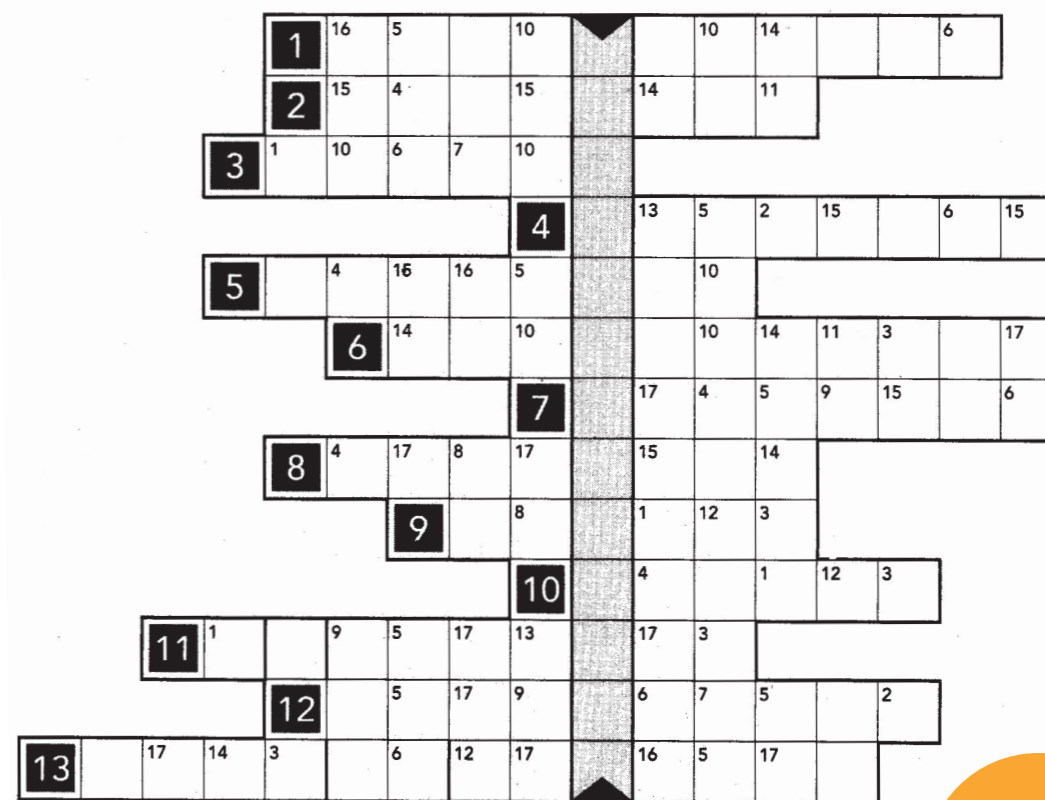
Riet Cerpentier

BAK TIP

Bakken hoeft geen gedoe te zijn als je alles van te voren klaarzet. Dat heet Mise en place. Maak ruimte op je aanrecht. Zorg ervoor dat je al je gereedschap, de ingevette bakvorm, bakpapier enz. verzameld hebt. Leg je recept ernaast. Weeg alle ingrediënten af, snijd, rasp en pers enz. voordat je begint met mengen of bakken. Zo verminder je stress, fouten en geklieder als je met je handen in het deeg zit.

Filippine | Vogels

1. Wie regisseerde 'One flew over the Cuckoo's Nest'?
2. Wat is de grootste watervogel ter wereld?
3. Welke grote gier leeft in het Andesgebergte?
4. Hoe heet het vogelpark in Alphen aan den Rijn?
5. Grote roze vogel die vaak op één poot staat
6. Welk vogeltje tikt volgens het liedje tegen het raam?
7. Welke vogel is het symbool van de Nederlandse bloedtransfusiedienst Sanquin?
8. Ooievaar, ..., takkendief
9. Wat voor een vogel is het tekenfilmfiguurtje Woody Woodpecker?
10. Een ... regenwulpen
11. Wie schreef de verhalen van Dik Trom?
12. Welke roofvogel is het symbool van de provincie Flevoland?
13. Wie zongen over 'alle duiven op de Dam'?



NAAM
 ADRES
 OPLOSSING

Mail de oplossing vóór 15 augustus naar monnickendamplus@hotmail.com, stuur een kaartje of lever deze strook in. Adres: Tongnaald 18, 1141 BZ MONNICKENDAM



MAANDAG 27 APRIL START 13.30 UUR
KONINGSDAG IN DE BOLDER



**DE MEISJES
VAN DE RADIO**

Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam

Organiseert een gezellige middag met een spetterend optreden van de meisjes van de radio.

Een interactieve voorstelling en optreden vol vrolijkheid en energie.

Kosten zijn € 8,00 inclusief koffie/thee, iets lekkers, een spetterende show en een broodmaaltijd

Kaarten zijn vanaf 13 t/m 23 april verkrijgbaar bij:

Nimoboek Kerkstraat 53 (contant betalen)

Primera 't Spil 44 (contant betalen)

De Bolder 't Spil 1 (alleen pinnen)