



SEPTEMBER 2025

NR. 112

Monnickendam plus

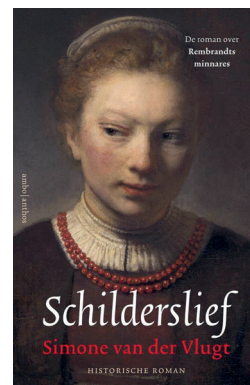
Vernieuwd!

Samen Eten in het Luthers Clubhuis
De burgemeester over ouderen in Waterland
Is je verkeerskennis nog up-to-date?



INHOUD

SEPTEMBER 2025



19 De minnares van Rembrandt

SAMEN

- 6. Samen Eten in het Luthers Clubhuis
- 12. De burgemeester over ouderen
- 15. Vrijwilligers gezocht
- 17. Waterlandse ouderendag 10 oktober

VOORLICHTING

- 9. Is je verkeerskennis nog up-to-date?
- 14. Voorkom dat je wordt opgelicht
- 18. Subsidie aanvragen en bespaartips

ACTIEF

- 16. Sportochtend voor 50-plus
- 24. Muziekbingo op 17 september

CULTUUR

- 10. Filmmiddag 650 jaar stadsrechten
- 19. Boekbespreking Schilderslief
- 19. Monnickendam gered van de sloop

ONTSPANNING

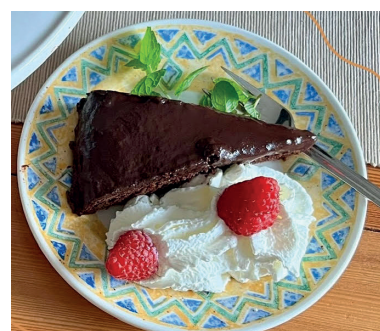
- 16. Goed bezig!
- 21. Collage maken met Carolien Broersen
- 22. Recept chocoladetaart
- 23. Puzzel

EN VERDER

- 3. Van de redactie
- 4. Gedicht Herfst
- 5. Van het bestuur
- 11. Column Simon Verbeek
- 16. Oplossing puzzel april
- 20. Waarin is SGOM actief?



9 Blijf veilig deelnemen aan het verkeer



22 Een heerlijke chocolade- taart

Colofon

Jaargang 38, nr. 112, september 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),
Carolien Broersen, Simon Verbeek,
Nard Jansen

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 (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-evenemen-
ten, foto's en nog héél veel meer!

Van de redactie



Bang om te vallen?

■ Begin dit jaar, ik zal er maar niet omheen draaien, ben ik gevallen bij het wat onhandig afstappen van mijn fiets. Ik maakte een flinke smak op mijn linkerheup. Toevallig het been met allemaal metaal erin, door een eerdere breuk. Niet meteen, maar de volgende dag was het heel pijnlijk. Om een lang verhaal kort te maken, met de nodige oefeningen thuis en fysiotherapie kon ik weer lopen, maar de angst voor het vallen zat er goed in. Bij Fysio Ooster Ee boden ze me aan mee te doen met valpreventie in de sporthal. In vijf weken, twee keer per week, doe je mee met een groep die ook angst voor het vallen heeft. In de sporthal werd een parcours uitgezet: smal pad op de grond, diverse tapijten, onder een waslijn door, op een krukje iets uit een kast halen. De andere keer: vanaf hoge kussens oefenen om je val op te vangen. Tijdens de eerste sessie werd de tijd opgenomen die je nodig had om het parcours af te leggen. Elke keer wat moeilijker. Soms werd je afgeleid door geluiden, minder licht of door een bal. Je zag hoe de groep in korte tijd veranderde zekerder werd en zelfs fanatieker. Na afloop is je snelheid verbeterd. Het is een landelijk initiatief en het word je, door de gemeente aangeboden. (Zie pagina 16.) Ben je ook bang om te vallen? Maak gebruik van het sympathieke aanbod, het is gezellig en je leert leeftijdsgenoten kennen die ook dat probleem kennen.

Riet Cerpentier

Herfst
met je **mistige** dagen
en **regen** die druilt,
herfst met je **stormen**
en **wind** die huult.
Herfst
met je **zonnige** dagen
en lekkere **geuren**,
herfst met je vallende **blaadjes**
en **prachtige** kleuren.
Herfst, ik **mag** jou wel,
ondanks je stormen,
herfst je bent **prachtig**
in al je **vormen**.

Van het bestuur

Tijd voor een moderne look

Ik hoor het u zeggen of denken: “Wat een mooi magazine!”

Het kan niet anders dan dat het u opvalt dat de Monnickendam-Plus die u nu in uw handen heeft, een uitermate mooie vernieuwing heeft ondergaan. Het is aan de nieuwe vormgever Petra Bader te danken, die deze moderne en eigentijdse uitstraling aan het blad heeft gegeven. Daar mag zij en natuurlijk het bestuur en de redactie trots op zijn.

Lange historie

MonnickendamPlus kent al een lange historie. Voor de eerste uitgaven werden alle pagina's van het blad dubbelzijdig en in zwart-wit geprint. Zo'n 1500 kopieën per pagina. Daar waren twee vrijwilligers twee volle dagen mee bezig. Er gingen vele

dozen papier doorheen. Vervolgens werden de geprinte pagina's op volgorde gelegd; 'uitgelopen' zoals dat heet. En daarna moesten de boekjes nog geniet worden. Tot slot werden ze per bezorger geteld en naar de bezorgers gebracht. Een karwei voor zo'n tiental vrijwilligers, die daar een volle ochtend mee bezig was.

Een ware glossy

Voor de april-editie van 2012 mocht ik aan de slag om dit mooie magazine MonnickendamPlus in een modern jasje te gieten en tegelijkertijd de voor en achterkant in kleur. Dat was een hele vernieuwing. Al snel volgde het volledige blad op glanzend papier en alle pagina's in kleur. Een ware glossy! We kregen veel positieve reacties op deze vernieuwing en de oude-

renverenigingen in omliggende plaatsen en kernen reageerden enthousiast én jaloers. Al die jaren heb ik het blad met plezier vormgegeven. Zelfs nadat we in 2021 naar Brabant zijn verhuisd.

Met weemoed

Ik ben erg blij met deze ontwikkeling van dit informatieve magazine en na 13 jaar draag ik het stokje van de vormgeving graag over aan Petra. Maar, eerlijk is eerlijk, natuurlijk wel met enige weemoed, want ik bewaar mooie herinneringen aan dit fijne vrijwilligerswerk. Ik wens Petra veel succes in haar schone taak en ik wens u veel leesplezier toe!

Nard Jansen, Veghel

Wat vindt u?

Wij zijn benieuwd naar uw mening! Reacties, tips, ideeën en andere bijdragen zijn welkom op monnickendamplus@hotmail.com



In memoriam Cees Vlucht

Op 18 juli 2025 is ons erelid Cees Vlucht overleden. Cees was vanaf 1976 een betrokken zorgzame vrijwilliger. Hij stond, altijd voor iedereen binnen SGOM klaar. Vooral in de jaarlijkse vakantieweken was hij een gewaardeerde kracht. Hij stopte pas toen hij zelf verzorgd moest worden. Met dank namens SGOM.



De kookclub 'Samen Eten' met v.l.n.r. Marjan van Maanenbergh, Joke Tuinsma, Marianne Smid, Els van der Lingen, Suze Schilder, Wolly de Wit, Maaïke Stam en Anneke Greuter.

Zij weten waar Abraham de mosterd haalt

Al jaren verzorgen vrijwilligers een warme maaltijd voor oudere alleenstaanden die daar behoefte aan hebben. Wij namen een kijkje in de keuken.

■ Als wij om elf uur 's morgens het Luthers Clubhuis binnenstappen, komt de heerlijke geur van gebakken aardappeltjes ons al tegemoet. Acht vrolijke vrouwen zijn vlot en vaardig in de weer met ieder hun eigen taak. Suze en Marian, in gestreept shirt, bakken dat het een lieve lust is kilo's krieltjes in grote koekenpannen bruin.

Wij pikken een krieltje mee en worden dan geroepen om even naar het afmaken van het dessert te komen kijken: "Met zelfgemaakte pruimensaus." Wij lopen langs een trolley, die al volgeladen klaar staat met het voorgerecht: mooie bordjes galiameloen met gedroogde ham, versierd met een besje en een takje groen.



Doorgewinterde kookclub

De gasten worden om twaalf uur verwacht: "Maar sommigen komen eerder, hoor." Wij zien in één oogopslag dat we hier te maken hebben met een doorgewinterde club, die alles onder controle heeft. Zij weten waar Abraham de mosterd haalt! In de eetzaal staan de tafels in een u-vorm opgesteld, gedekt met een gezellig tafelkleed, rechauds, borden, bestek, wijn- en waterglazen. Zelfs een mooi gevouwen servet ontbreekt niet.

Als de serveerschalen uit de kast worden gepakt, komen de eerste gasten al binnen. De rollators blijven buiten staan.

Drie gangen en een wijntje

Door hun jarenlange ervaring draaien de koks hun hand niet meer om voor het bepalen van de hoeveelheden voor een groep van vijftig personen. Vroeger was de groep zelfs nog groter. En als er toch wat eten over is, dan gaat dat in bakjes mee met de gasten.

De maaltijd wordt zorgvuldig samengesteld en de kookclub zorgt voor voldoende variatie. Vandaag bestaat het drie-gangen menu uit meloen met ham, een lekkerbekje (of een hamburger als je geen vis eet) met gebakken krielaardappeltjes, bietensalade en doperwtjes. Erbij voor de liefhebbers een glaasje witte of rode wijn. En toe mangovla met pruimensaus. Omdat er op het allerlaatste moment twee afzeggingen zijn, mogen wij meeëten. >

Hoe kan dat voor die prijs?

De maaltijd, inclusief glas wijn, kost zeven euro. Dat is een bijna vooroorlogse prijs, hoe kan dat? Er wordt zuinig ingekocht en scherp onderhandeld met leveranciers. Als er diepvries-groente, vlees of vis in de aanbieding is, dan gaat dat allemaal alvast bij de koks thuis in de vriezer. De pruimen voor de saus komen bijvoorbeeld van de boom van een schoondochter. Met deze vindingrijkheid en inzet lukt het. Bovendien is het Luthers Clubhuis voor 'Samen Eten' gratis.

IN FORMA TIE

Elke tweede vrijdag van de maand wordt er gekookt voor oudere alleenstaanden die daar behoefte aan hebben.

Wil je ook meeën?

Meld je aan bij

■ Wolly de Wit
06 38897939 of

■ Els van der Lingen
06 16050000, dan
schrijven ze je alvast op
de reservelijst.

Als iemand afzegt, dan wordt de eerste van de lijst uitgenodigd. Iedereen komt op eigen gelegenheid en als dat niet meer kan, dan kun je met de auto worden opgehaald door een van de vrijwilligers.



'Samen Eten' is een succes

Het eten is lekker en de stemming is opperbest. De koks en de gasten beleven veel plezier aan deze middag. Wij zitten tegenover drie pittige types van 93 jaar, die hier al heel vaak en lekker hebben gegeten. De kop van de tafel houden ze vrij voor een energieke vriendin: "Want zij wil de borden altijd naar de keuken brengen." Er volgen geanimeerde gesprekken aan tafel. 'Samen Eten' is een succes. Door de grote belangstelling is er wel een wachtlijst. Als je verhinderd bent, moet je tijdig afzeggen want dan kan er iemand van die reservelijst uitgenodigd worden om aan te schuiven.

Trouwe gast

Els van der Lingen heeft in 1987 in samenwerking met Humanitas en de gezamenlijke kerken 'Samen Eten' opgericht. Binnenkort bestaat de club dus 38 jaar. Een van hun trouwe en dankbare gasten was ooit Hennie Siemons. Na zijn overlijden liet



hij een legaat na aan de Lutherse Kerk. Een deel daarvan is gebruikt voor de aanbouw van een nieuwe keuken. Een foto van hem hangt er aan de muur. Niet alleen de gasten komen hier al jaren, ook de vrijwilligers blijven de club lang trouw. Het valt ons op hoe lief en zorgzaam zij zijn. Wij horen dat de koks ook in de coronatijd actief bleven. Zij brachten warme maaltijden en grote hoeveelheden stoofpeertjes rond. Naast Els van der Lingen, Wolly de Wit, Suze Schilder, Marjan van Maanenbergh, Maaïke Stam, Marianne Smid, Joke Tuinsma en Anneke Greuter, zijn er ook vrijwilligers voor chauffeur- en klusdiensten.

Onvermoeibaar

Na de maaltijd gaat de club onvermoeibaar door met afruimen, afwassen, - met een turbo-machine, dat wel - vuilnis afvoeren met de kruiwagen, tafels sjouwen en stoelen stapelen. Een vergeten rollator wordt thuisgebracht. <

Maandag
13 oktober
van 10 tot 12 uur
in De Bolder

Is je verkeerskennis nog up-to-date?

Op maandag 13 oktober organiseert SGOM samen met Veilig Verkeer Nederland en Gemeente Waterland een voorlichtingsochtend over het zo lang mogelijk blijven deelnemen aan het verkeer.

■ **Veilige verkeersdeelname** geeft vrijheid. Zelf boodschappen doen, op bezoek bij familie of een dagje weg – het is fijn om zelfstandig op pad te kunnen. Of het nu met de auto, fiets, scootmobiel of benenwagen is. Natuurlijk wil je dat zo lang mogelijk blijven doen. Maar wanneer heb je je voor het laatst verdiept in de verkeersregels? En hoe zit het met je zicht, gehoor of reactievermogen?

Het verkeer verandert voortdurend. Denk aan nieuwe verkeersregels, veranderde borden en de opkomst van e-bikes. Ook je eigen verkeersdeelname kan in de loop der jaren veranderd zijn. Daarom is het goed om af en toe stil te staan bij je verkeersgedrag.

Veilig Verkeer Nederland (VVN) helpt je daar graag bij met een Algemene Verkeersvoorlichting – een laagdrempelige, leerzame én gezellige bijeenkomst voor ervaren verkeersdeelnemers.

Wat kun je verwachten?

- Een bijeenkomst van ongeveer 2 uur, onder begeleiding van een deskundige VVN-cursusleider
- Opfrissing van verkeersregels en aandacht voor veranderingen in het verkeer
- Inzicht in hoe fysieke veranderingen je verkeersdeelname kunnen beïnvloeden

De toegang is gratis

Aanmelden is niet nodig. Inloop in De Bolder op 13 oktober vanaf 09.45 uur.



Neem vast een kijkje hoe je thuis je kennis kunt opfrissen op vvn.nl/blijf-veilig-onderweg/opfrissen

FILMMIDDAG IN DE BOLDER

ZONDAG 23 NOVEMBER VAN 14.00 TOT 16.00 UUR



**SIMON VERBEEK TOONT EEN FILM OVER DE VIERING VAN
650 JAAR STADSRECHTEN**

**PRIJS €3,00 (GELIEVE CONTANT TE BETALEN)
KAARTEN ZIJN VERKRIJGBAAR VANAF**

10 november t/m 17 november bij:

**NIMOBOEK- KERKSTRAAT 53
PRIMERA - 'T SPIL 44
DE BOLDER 'T SPIL 1 (TIJDENS KANTOORUREN)**

VOL IS VOL

'SPIL 1 / 1141 SB MONNICKENDAM / 0299 650560



Column | Simon Verbeek



Weidevogels

■ In de jaren '60 was het Hemmeland nog een buitendijks weidegebied. Ik heb er slootje gesprongen, leren zwemmen en vis gevangen. In het voorjaar veel broedende vogels. Naast weidevogels huisde er ook een meeuwenkolonie, waar visdiefjes hun eieren legden en hun jongen groot brachten. Daar ontstond mijn belangstelling voor de vogelwereld.

Daarom heb ik mij in 2013 als vrijwilliger aangemeld bij de agrarische natuurvereniging Water, Land & Dijken. In deze vereniging zetten de 500 aangesloten boeren zich samen met vrijwilligers in voor weidevogels, aantrekkelijk landschap, schoon water en een gezonde bodem. In de bedrijfsvoering houden de agrarische bedrijven rekening met de weidevogels.



Links een nest van de grutto,
rechts een nest van de kievit.

Wat houdt het vrijwilligerswerk in? Met een groep van zes bevolgen vrijwilligers trekken wij vanaf eind maart de weilanden en maisvelden in van de veehouderij Maatschap Roos in Katwoude. Wij zoeken de nesten van weidevogels op en markeren ze. In de weken erna controleren we of het broedsel succes heeft. Bij maaiwerk wordt er om elk nest heen gemaaid en ook wordt maaiwerk ten behoeve van de weidevogels uitgesteld

**Boeren zetten zich samen met
vrijwilligers in voor weidevogels.**

Hoewel de weidevogels het door verschillenden oorzaken moeilijk hebben is Katwoude er gelukkig nog rijk aan. Maar er zijn kapers op de kust. Rovers als kraaien, meeuwen, reigers, hermelijnen, roofvogels en ratten azen op de eieren van de kievit, grutto, tureluur en scholekster. In het voorjaar van 2024 werden heel veel nesten leeg gegeten en was het voorjaar te nat.

Dit voorjaar kwam het broedseizoen laat op gang en was het voorjaar juist droog. Desondanks was het seizoen voor ons succesvol. Wij hebben 148 nesten gelokaliseerd. Heel veel nesten zijn intact gebleven. Het overgrote deel van de legsels kwam uit. Nu hopen dat voldoende jonge vogels volwassen worden.

Simon Verbeek

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

‘Ik hoop dat u nog lang en gezond in ons mooie Waterland kunt blijven wonen’



FOTO ANNE-CLAIRE FILIPPO

Wat kan de burgemeester van de Gemeente Waterland betekenen voor de ouderen in Waterland? Wij vroegen Marian van der Weele naar haar activiteiten en haar wensen.

Op welke manier is de burgemeester betrokken bij beleid of projecten voor ouderen?

Op 19 mei was er een voorlichting over digitale veiligheid en de veiligheid in om rond het huis. De twee wijkagenten deelden tips. De burgemeester opende de bijeenkomst met een korte speech. Zij bleef het eerste uur om met de aanwezigen over het thema van gedachten te wisselen.

In oktober aanstaande is er een themaochtend met Veilig Verkeer Nederland over verkeersveiligheid. Beide bijeenkomsten gaan in samenwerking met de gemeente.

Bij welke ouderen gaat de burgemeester op bezoek?

De burgemeester gaat langs bij het bruidspaar die 60 of 65 jaar zijn getrouwd. Zij neemt bloemen mee en gaat in gesprek met hen. Zij gaan samen op de foto voor de krant.

De burgemeester bezoekt alle inwoners die 100 jaar of ouder zijn geworden. Zo heeft zij in juni een bezoek gebracht aan een vrouw die 105 jaar is geworden. Halfjaarlijks worden de huwelijksparen die 50 jaar getrouwd zijn, uitgenodigd in het gemeentehuis voor een feestelijk koffiemoment. Zij houdt een speech en zet iedereen in het zonnetje.

Wat is haar persoonlijke boodschap of wens voor de ouderen in Waterland?

“Voor ouderen is het fijn wonen in onze mooie gemeente. Een goede woning is hiervoor van belang. De gemeente werkt hard aan appartementen die levensloopbestendig zijn. Zodat er voor de ouderen ook kleiner en gelijkvloers gewoond kan worden. Ik hoop dat u nog lang en gezond in ons mooie Waterland kunt blijven wonen.”

De functie

De burgemeester vormt samen met 3 wethouders het dagelijks bestuur van de gemeente. We noemen dit ook wel het college van burgemeester en wethouders (B&W).

Qua werkzaamheden betekent dit:

- Voorzitter van de gemeenteraad -> de burgemeester zorgt voor een goed verloop van de raadsvergaderingen. De raadsvergaderingen zijn in Waterland op donderdagavond.
- Voorzitter van het college -> de burgemeester let op dat het beleid wat door ambtenaren is gemaakt, op tijd vastgesteld en uitgevoerd wordt.
- Openbare Orde en Veiligheid: o.a. het voorkomen van overlast, het verbieden van openbare bijeenkomsten als de veiligheid in het geding komt, drugspanden sluiten.
- De burgemeester heeft het gezag over de politie en brandweer. De burgemeester is voorzitter van de driehoek die bestaat uit: de hoofdofficier van justitie, de eenheidschef van de politie én de burgemeester. In deze driehoek wordt overlegd over de handhaving van het recht en de openbare orde.

De werkweek

Wat doet een burgemeester eigenlijk allemaal? Meer dan u denkt! Een greep uit haar agenda:

- Bezoek aan een 60-jarig huwelijkspaar
- Deelname aan bijeenkomsten van de VNG en VNHG
- Wekelijkse collegevergadering van 9.30-13.30 uur en daarna het ‘driehoek’ overleg
- Diverse overleggen met ambtenaren/de griffie/wethouder jeugd- en ouderenzorg
- Bestuurlijk overleg over de Regiodeal
- Overleg met de bezwaarschriftencommissie en daarna nog een overleg met de wijkagenten
- Kennismaking met de nieuwe burgemeester van Edam-Volendam
- Voltrekken van huwelijken en naturalisatie van nieuwe inwoners
- Schrijven van columns voor lokale nieuwsbladen
- Raadsvergadering op donderdagavond van 19.30 tot maximaal 23.00 uur inclusief napraten met leden van diverse partijen en publiek
- Bijeenkomst bij de KNRM voor de doop van een nieuwe boot
- Uitreiking van een Koninklijke onderscheiding buiten de gemeente

Maak het ze niet gemakkelijk

Vooraf ouderen zijn het slachtoffer van oplichting. Wijkagenten Peter en Wilco geven waardevolle tips om te voorkomen dat je je geld én je vertrouwen in de medemens verliest.



■ SGOM organiseerde in De Bolder de voorlichtingsochtend: **Hoe kun je proberen te voorkomen dat je wordt opgelicht door babbeltrucs, telefoon en computer?** Gegeven door wijkagenten Peter en Wilco. Simon Verbeek is onze daggastheer en opent de bijeenkomst. Burgemeester Marian van der Weele krijgt het woord en zij benadrukt nogmaals het belang van deze ochtend. Ze is hoofd Openbare orde en Veiligheid en heeft vanuit het gemeentebestuur een brief verstuurd over dit onderwerp. Vooraf ouderen zijn het slachtoffer van oplichting via de vaste telefoon en computer.

Gebruik zoveel mogelijk de mobiele telefoon en bij een onbekend nummer noem niet je naam!

Bij oplichting is niet alleen je geld weg, maar ook je vertrouwen in de medemens. Ook bij de burgemeester is een poging gedaan tot oplichting. Peter en Wilco nemen afwisselend het woord: Internet beleeft een razend snelle ontwikkeling, waar de misdadigers snel mee om weten te gaan.

Vraag uit het publiek: "Waarom is er zo weinig politie op straat?"

De politie Zaanstreek/Waterland werkt vanuit één locatie en dat is Purmerend. Er zijn 200 mensen in dienst. Per 5000 inwoners is een wijkagent aangesteld, deze rijdt zijn rondes. In Monnickendam zijn ook 6 handhavers. Bij een melding moet een politieauto binnen 15 min. ter plaatse zijn. Bij overlast altijd een melding maken, dit kan telefonisch 0900 8844 en via de mail.

Schaam je niet, bel 112 en vertel het door. Het kan iedereen overkomen.

Blijf alert en meld het in de buurtapp enz. Misschien kan WelzijnWonenPlus hierin iets betekenen, zij kunnen misschien meer mensen bereiken.

Achter de oplichter zit veelal een internationale bende.

Er zijn een aantal mensen in de zaal, die hun ervaringen vertellen. Schaam je niet, bel 112 en vertel het door. Het kan iedereen overkomen.

Tips van de wijkagent

- Bij nood altijd 112 bellen.
- Er zijn online filmpjes met voorbeelden van poging tot oplichting.
- Mensen met nep uniformen, nep pasjes niet binnen laten.

Laat vreemden niet binnen. Gebruik een deurspion, een deurketting of een deurbel met camera.

- Bedrijven, KPN, Electra enz. sturen eerst een brief voor het maken van een afspraak.
- Zorg er evt. voor dat je niet alleen bent, als er iemand komt.
- Geef nooit je pincode en je bankpas af.
- Bij telefonisch contact, hang op. Bel zelf de bank.
- Bel zelf de persoon op, die evt. om geld vraagt.
- Eerst checken en dan pas handelen.
- Beperk je banklimiet.
- Beperk je banksaldo.
- Maak zelf foto's van waardevolle en dierbare spullen.
- De linnenkast en laatjes zijn bekend bij inbrekers, bedenk een andere plek.
- Installeer een virusscanner op de computer.
- Maak gebruik van lange wachtwoorden.
- Kijk op: maak het ze niet gemakkelijk.nl



Vrijwilligers gezocht

➤ SGOM (Stichting Gecoördineerd Ouderenwerk Monnickendam) is op zoek naar een vrijwillig(st)er die het leuk vindt om mee te helpen bij het organiseren en mee te denken over nieuwe activiteiten voor senioren in Monnickendam en Katwoude.

➤ Wij zoeken redactieleden voor 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.

➤ Wij zoeken een energieke kracht die af en toe wil helpen met het klaarzetten van stoelen bij activiteiten.

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

Goed bezig!

TIPS VOOR ACTIVITEITEN EN GEZELLIGHEID



Op zoek naar een sportieve en gezellige sportochtend voor 50-plussers?

Kom eens kijken (of doe een keer gratis mee) op de donderdagochtend tussen 8.45 en 10.45 uur in sporthal 't Spil.

Geen racket? Er is er altijd een beschikbaar. We starten 15 min met oefeningen voor armen en benen, daarna een half uur vrij badminton met aansluitend 45 min oefeningen op de mat.

Om 10.15 uur is er voor de liefhebbers nog een half uur badminton.

Badminton geeft zoveel plezier! De lachsalvo's zullen niet van de lucht zijn.

Leuk detail: een van de leden

moest enkele weken verstek laten gaan vanwege knieklachten. Toen ze weer kwam en er werd gevraagd of het beter ging zei ze: "Nee niet echt, maar ik mis de gezelligheid zo!"

De sport kost € 140.00 per jaar voor 31 lessen van 2 uur.

Te oud? Welnee. De jongste is 65, de oudste 86! Geen enkel probleem!

Van harte welkom!

VOOR AANMELDEN EN INFORMATIE:

Chiel Spaan 0651303668
chspan@gmail.com

Valpreventie

Op 25 oktober is de Fit en Vitaalmarkt in Sporthal 't Spil. Kernpraktijk Fysiotherapie Ooster Ee en Fysiogroep Waterland zijn aanwezig om uw valrisico te meten en advies te geven. Deze dag en valpreventie wordt door de gemeente Waterland gesubsidieerd. Kijk ook op www.veiligheid.nl



Oplossing puzzel

De oplossing van de puzzel in het aprilnummer is STADSBOERDERIJ

De winnaars zijn Cor en Metta Bak. Gefeliciteerd, de cadeaubon komt naar u toe!

Steun het Zuiderzeekoor via RaboClubSupport

Ook dit jaar heeft SGOM het Zuiderzeekoor voorgedragen voor een gift van de RaboClubSupport.

Bent u lid van de Rabobank, dan kunt u nog stemmen t/m 23 september.

Uw stem is geld waard. Ga via uw Rabobank-account stemmen op SGOM, dan gaat de sponsoring naar het Zuiderzeekoor!!



Is bridge moeilijk? Helemaal niet!

Bridge is een prachtig kaartspel dat uitdagend, gezellig en zelfs een beetje verslavend kan zijn. Bridge is geschikt voor alle leeftijden. Jong en oud kunnen samen spelen – en leren. Het geeft je levenslang plezier en het is goed voor lichaam en geest, vol spanning, strategie én sociale contacten.

Volgens Berry Westra, een bekende Nederlandse bridgespeler kan iedereen bridgen. Op YouTube vindt u zijn gratis cursus 'Iedereen kan bridgen'. In 12 korte online lessen leert u stap voor stap de basis van het spel.

Wilt u bridge in de praktijk leren?

Dat kan bij de Bridgeclub Monnickendam & Katwoude.

Voor informatie of aanmelding: ■ Pieter Essen – 4066bmk@gmail.com Bij voldoende belangstelling start er binnenkort weer een nieuwe bridgecursus. Wacht niet langer, begin nu!

Huisbezoek

Soms heeft een mens er wel eens behoefte aan om met iemand gezellig een kopje koffie te drinken en een praatje te maken.

Wij hebben vrijwilligers die op afspraak bij u langs kunnen komen.

Een wandelingetje of samen naar een SGOM activiteit gaan behoort ook tot de mogelijkheden.

Op pagina 20 'Waarom is SGOM actief?' staan onze contactgegevens.

Wij gaan dan voor u op zoek naar een vrijwilliger. Wie weet klikt het en heeft u er een fijn contact bij.

STICHTING SAMENWERKINGSVERBAND WELZIJN OUDEREN WATERLAND (S.W.O.W.) ORGANISEERT OP 10.10.2025 TER GELEGENHEID VAN DE JAARLIJKE OUDERENDAG EEN GEZELLIGE AVOND IN HOTEL "DE RIJPEREILANDEN"

DEELNEMERS WORDEN VANAF 15.30 MET EEN REISBUS UIT DE VIER WATERLANDSE WOONKERNEN OPGEHAALD EN CIRCA 20.30 UUR WEER TERUGGEBRACHT. EIGEN BIJDRAGE IS 30.00 EURO P.P. INCLUSIEF VERVOER.

SGOM Monnickendam:

Ton Louwers 0299-653396
Wim van Luipen 0299-653854

SWOM Marken:

Gerrit Schouten 0299-601585
Jan Commandeur 0299-601558

Aanmelden tot 28 september **vol is vol** bij de eigen ouderenorganisatie

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

VRIJDAG 10 OKTOBER WATERLANDSE OUDERENDAG 2025



Eten, drinken én vermaak!



Optreden van DICK RAAT
zanger-gitarist - entertainer

Financieel



Een tweede leven

Gebruikte kleding kopen is een goede en duurzame trend. Het is dus helemaal niet gek om op internet en in kringloopwinkels je slag te slaan. En je kunt er ook je eigen spullen een tweede leven geven. Het is even een handigheidje om er online mee om te gaan. Maar met een beetje ervaring, krijg je er vanzelf lol in.



Kleingeld in een potje

Wie heeft er nog kleingeld in de portemonnee? Wij zijn bijna niet meer gewend om met losse munten op stap te gaan. Doe alle losse munten die je vindt in een spaarpotje en als je daar ook je euromunten bij doet, zul je zien hoe snel je tot een leuk bedrag spaart.

Het leven wordt duurder en duurder...

We hebben er allemaal mee te maken: het leven wordt steeds duurder en duurder. Aan het einde van de maand is het geld ook echt op. Of misschien al eerder.

Huur- of zorgtoeslag

Gelukkig zijn er mogelijkheden voor een (tijdelijk) steuntje in de rug in de vorm van een huur- of zorgtoeslag. Als uw huur lager is dan € 900,07 per maand komt u voor de huurtoeslag in aanmerking. Afhankelijk van uw inkomen en uw huur kan de huurtoeslag oplopen tot bijna € 500 per maand. Als u een lager inkomen dan € 39.719 per jaar heeft komt u in aanmerking voor de zorgtoeslag tot wel € 131 per maand.

Vergoeding voor maatschappelijke participatie

Uw gemeente vindt het belangrijk dat iedereen mee kan doen in de maatschappij. Daarom is er hier in gemeente Waterland een vergoeding voor. Dit heet de vergoeding voor maatschappelijke participatie. Inwoners met een laag inkomen die mee willen doen aan een sport of cultuur kunnen een vergoeding van € 125 per jaar ontvangen. Als u een hoger inkomen heeft ontvangt u minder.

Aanvragen bij de Gemeente

Gemeente Waterland kan u hiermee helpen. Heeft u extra financiële steun nodig, bel dan met 0299 658 585. Uiteraard wordt uw aanvraag in vertrouwen behandeld.



Flessen water in de diepvries

Als de diepvriezer helemaal vol is, verbruikt hij minder energie. De bevroren producten houden elkaar namelijk koud. Je kunt de ruimtes ook opvullen met flessen water. Let er wel op dat je de flessen niet tot de rand vult, want water zet uit bij het invriezen. Het bevroren water geleidt de kou goed.



Trek de stekker eruit

Zet elektrische apparaten altijd helemaal uit of haal ze helemaal van de stroom af. Lampjes die blijven branden als apparaten op stand-by staan en allerlei opladers, van tandenborstel tot telefoon, verbruiken meer stroom dan je denkt.

Boekbespreking



Geertje Dircx uit Edam, de verguisde minnares van Rembrandt

SCHILDERSLIEF | Simone van der Vlugt

*** ISBN 978 90 263 5271 3

De historische roman uit 2019 over het leven van Geertje Dircx uit Edam kwamen wij tegen op de tentoonstelling “200 meesterlijke etsen van Rembrandt” in het Westfries Museum in Hoorn.

Geertje is geboren en getogen in Edam en neemt op haar 22e een baan aan als dienstster in een herberg in Hoorn. Ze reist langs frissgroen polderlandschap en ziet grijze golven stukslaan tegen de dijk. In Hoorn ontmoet zij Abraham, ‘een scheepstrompetter’. Vier maanden na hun huwelijk verongelukt hij. Geertje wordt dan kindermeisje in een groot gezin. Als de kinderen ouder worden hoort ze via haar broer Pieter over een baan in Amsterdam als verzorgster en kindermeisje bij de beroemde schilder Rembrandt van Rijn. Saskia, Rembrandt’s vrouw, is ziek, en zoon Titus heeft een kindermeisje nodig. Na het overlijden van Saskia krijgt Geertje een intieme relatie met Rembrandt. Hij kan niet met haar trouwen, maar geeft haar wel de juwelen van Saskia. Geertje stemt in om met hem in zonde te leven. Maar dan wordt Rembrandt verliefd op de jonge Hendrickje Stoffels. Voor Geertje is er geen ruimte meer. Omdat ze de juwelen niet wil teruggeven is ze nu de vijand van Rembrandt. Het is 1650 en dan overkomt Geertje het ergste wat een vrouw kan overkomen.

Expositie



FOTO EBBO CLERKX

‘De Krim’ werd gered van de sloophamer

MONNICKENDAM GERED VAN DE SLOOPHAMER

Waterlandsmuseum de Speeltoren

Nog t/m 26 oktober 2025, open di t/m zo 11- 17 u.



Ter viering van het 75-jarig bestaan van Vereniging Oud Monnickendam (VOM) is in Waterlandsmuseum de Speeltoren een tentoonstelling te zien over de plannen tot stadsvernieuwing in de jaren 60.

VOM kwam in verzet

Voor de Wederopbouw na WO II werden er voor Monnickendam grote plannen ontwikkeld om het autoverkeer in de binnenstad te bevorderen door middel van doorbraken, wegverbredingen en veel parkeerruimte. Op een videoscherm legt Simon Verbeek, aan de hand van een animatie, uit wat uitvoering van die plannen voor de stad zou hebben betekend en welke huizen ervoor moesten wijken. VOM speelde destijds een doorslaggevende rol in het uiteindelijke behoud van het oorspronkelijke karakter van Monnickendam. Ook allerlei recentere gevallen waar VOM zich voor heeft ingezet komen aan bod, met foto's van toen en nu.

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

Wij adviseren over Alarmering

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

- Ton Louwers 0299 653396

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 | Carolien Broersen

Snippercollage

kleurfamilie en compositie

BENODIGDHEDEN: TIJDSCHRIFTEN/KRANTEN, SCHAAAR, LIJM, PAPIER



Je kunt letten op:

- Kleurverloop
- Patronen
- Evenwicht
- Sfeer
- Betekenis

4. Plak de snippers vast wanneer je tevreden bent over de compositie.

5. Je kunt er ook bij tekenen. Laat je inspireren door de plaatjes.

Veel plezier!

Carolien Broersen

1. Zoek naar kleurenfoto's in tijdschriften en let daarbij vooral op de kleuren die je mooi vindt. Kies twee hoofdkleuren uit.

2. Knip van deze kleuren zoveel mogelijk vormpjes (rechthoeken of vierkanten of driehoeken of cirkels.

Hier heb ik gekozen voor rood/oranje en groene vierkantjes.

Maar je kunt natuurlijk twee hele andere kleuren kiezen. Je ziet dat ik veel verschillende rode en groene heb geknipt.

Veel verschillen van één kleur heet een **kleurenfamilie**.

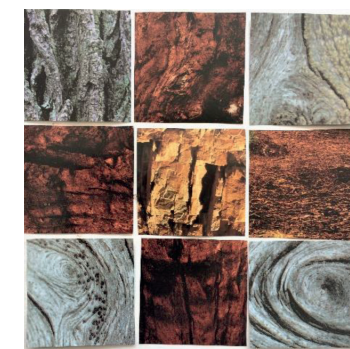
3. Pak een leeg vel papier en leg de uitgeknipte vormen in een zelfgekozen compositie.



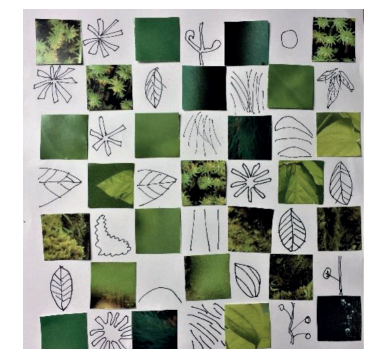
Kleurverloop



Patroon



Sfeer



Erbij tekenen

Carolien Broersen is lid van Waterlandse Kunstkring. Carolien laat zich leiden door de groeiwijze van natuurlijk materiaal en componeert organische vormen tot ritmische en dynamische objecten. www.carolienbroersen.nl

Chocoladetaart met frambozen en slagroom

BEREIDINGSTIJD 30 MIN, BAKKEN EN WACHTEN 110 MIN, GENOEG VOOR 12 PERSONEN

Ingrediënten voor de bodem

200 gram pure chocolade
170 gram roomboter
3 eieren
170 gram suiker
80 gram bloem
50 gram gehakte walnoten
snufje zout

Ingrediënten ganache (chocolade glazuur)

100 ml slagroom (kan ook houdbare zijn)
100 gram pure chocolade

Voor de garnering

Geklopte slagroom
Verse frambozen
Takje munt



Bereiding

Verwarm zachtjes 170 g roomboter en 200 g in stukken gehakte chocolade in een steelpan.

Roer met een pannenlikker tot alles goed gemengd is. Laat afkoelen.

In een beslagkom 3 eieren mixen, dan suiker en zout toevoegen, verder mixen tot goed schuimig geheel.

Het inmiddels beetje afgekoelde chocolade-mengsel er voorzichtig doorheen spatelen. En als laatste de in stukken gehakte walnoten en gezeefde bloem.

Giet alles in een met bakpapier beklede springvorm van 26 cm ø en bak in een voorverwarmde oven op

180° 40 minuten. 10 minuten af laten koelen in de oven en daarna een uurtje in de koelkast. Als laatste overgieten met ganache.

Ganache

In een steelpan 100 ml slagroom verwarmen en daarin 100 g in stukjes gehakte chocolade smelten, goed roeren tot het een mooi donker mengsel wordt. Giet in gedeeltes over de afgekoelde taart en laat verder opstijven in de koelkast.

Serveer de taart met een flinke dot slagroom, verse frambozen en blaadjes munt.

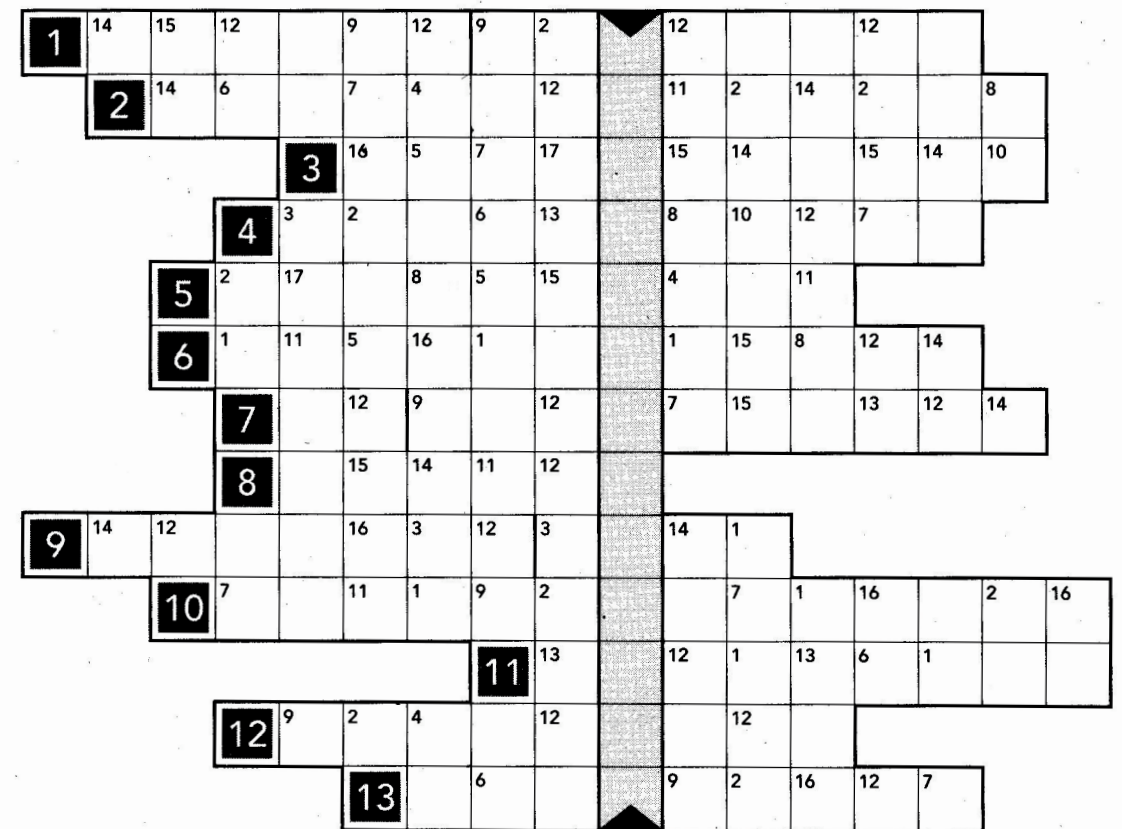
En ga genieten van dit overheerlijke taartje!

TIP

Maak van het bakpapier een natte prop. Zo kun je het papier makkelijk in de springvorm voegen.

Filippine | Nederland, Waterland

1. Dit kanaal verbindt Rotterdam met de zee
2. Onder welk water liggen de Coen-, de Wijker- en de Velsertunnel?
3. Waardoor zijn de Loosdrechtse en de Vinkeveense Plassen ontstaan?
4. Welke minister installeerde de Deltacommissie?
5. Welke waterkering verbindt Noord-Holland en Friesland?
6. Zeilwedstrijd met Friese tjalken
7. Hoe heet het natuurgebied ten westen van Steenwijk?
8. Welk idyllisch riviertje stroomt door het oostelijk deel van Twente?
9. Welk informatie- en attractiepark is onderdeel van de Oosterscheldekering?
10. Welk overheidsorgaan beheert de Oosterscheldekering?
11. Hoe heet het zoetwatergeijdegebied aan het Hollands Diep?
12. Welk kustwater strekt zich uit van Den Helder tot Esbjerg in Denemarken?
13. Waartegen beschermen de Deltawerken?



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
twv €15



MuziekBingo



Woensdag 17 september

14.00 - 16.00 uur in De Bolder

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

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

Kaarten zijn vanaf 1 september t/m 15 september verkrijgbaar bij:

Nimo Boek Kerkstraat 53

Primera 't Spil 44

De Bolder 'Spil 1

Gelieve contant te betalen

