

DienstBode

Informatieblad voor senioren in Landsmeer en omgeving

**D
C
L**

Dienstencentrum
Landsmeer
Dr. M.L.Kingstraat 2B
1121 CP Landsmeer

tel. (020) 482 41 90
fax (020) 482 55 73

e-mail:
dienstenc.landsmeer@
hetnet.nl
website:
www.dcl-landsmeer.info

december 2011 jaargang 11, nummer 44



**Themanummer:
'Mantelzorg'**

DEZE KEER IN DE
DIENSTBODE o.a.

- 5 Mantelzorg-
consulente
- 9 Dag van de
Mantelzorg
- 10 Merel, een
bijzonder kind
- 11 Het werk van
een mantel-
zorger is...
- 12 Torendol
- 15 Vrijwilliger
belicht

Van de redactie

✓ *Alstublieft! De nieuwe DienstBode presenteert zich. Er is weer veel werk verricht om u een paar prettige leesuurtes te bezorgen op deze lange winterdagen.*

Het thema van dit nummer is Mantelzorg. Zeker nu er gekort gaat worden op de zorg zijn de mantelzorgers alleen maar harder nodig. Deze vrijwilligers zijn bereid zich belangeloos in te zetten voor anderen. Het is dan ook een goede zaak dat zij eens in het zonnetje worden gezet in de verkiezing van de Therme Zorgprijs 2011.

Verder zijn er vanzelfsprekend weer de vertrouwde onderwerpen, zoals de Kick van Dick, de medische rubriek en de vrijwilliger belicht. Er is een nieuwe opgave voor "Gespot" om uw kennis van Landsmeer te testen, en daarnaast een overzicht van de vele mogelijkheden die het DCL u biedt voor ontspanning of ontwikkeling.

Vaak hoor je mensen zeggen: "Ik zou wel een boek kunnen schrijven". Begin er eens aan, er is een cursus voor. Of ga eens naar "Dialogo". De eerste keer was een succes. Boeiend en inspirerend om samen naar een film te kijken en daarover met anderen van gedachten te wisselen. Samen zingen kan ook, eens in de 14 dagen op dinsdagmiddag. Wie weet schuilt er een kandidaat voor The Voice of Holland in u. Heeft u meer een talenknobbel? Er zijn cursussen voor Spaans en Engels. Er worden zelfs excursies naar Spanje georganiseerd om de taal in praktijk te brengen!

Blijf bij de tijd en leer omgaan met de Sociale Media. Bij het DCL leert u niet alleen wat

Facebook, Twitter en Hyves inhouden, maar Seniorweb maakt u ook vertrouwd met alle andere mogelijkheden van de computer. Wellicht heeft u zich voorgenomen deze winter uw foto's eens uit te zoeken en te sorteren. Bij de fotocursus leert u een album maken en foto's bewerken.

U kunt uw conditie op peil houden met zwemmen, gymnastiek of line-dansen of uw brein trainen met bridgen, klaverjassen of jokeren. Ook op creatief gebied zijn er diverse activiteiten bij de crea-club of de schilder- en tekenclubs. Voor ontspanning gaat u naar biljarten of koersbal, maar ook voor yoga en qi gong kunt u bij het DCL terecht.

Eigenlijk komen we tijd tekort, maar in elk geval hoeft u zich deze winter niet te vervelen. Voor u het weet is het weer lente.

Truus Mangel



COLOFON

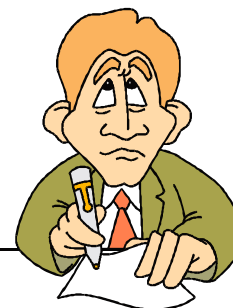
De DienstBode is een nieuws- en informatieblad van de Stichting Dienstencentrum Landsmeer en verschijnt 4 x per jaar.

De uitgave wordt verzorgd door de vrijwilligerswerkgroep 'communicatie & publiciteit'.

Deze groep wordt gevormd door: Ria de Boer (vormgeving en opmaak), Lien van Eenige (coördinatie), Ria Heijman, Dick Keijzer, Tiny Kuiper, Truus Mangel, Hans Reijnders, Esma Alkan, Eric Tielemans (eindredactie), Marianne Nieuwenhuis (correctie), Isabel Toren (fotografie) en Henny de Vré & Patricia Kamstra (distributie).

Oplage: 800 exemplaren

Inlichtingen: 020 - 482 41 90

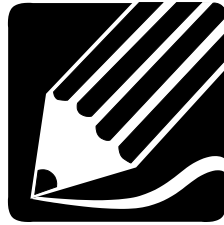


Uw kopij kunt u deponeren in het postbakje in het kantoor van het DCL of aanleveren via dienstenc.landsmeer@hetnet.nl

Foto voorzijde:

Ria de Boer
"Erik kookt voor ma"

Van het Bestuur



- ✓ *December. Maand met een overvloed aan feestdagen, een maand ook voor een terugblik op een roerig jaar.*

Voor de vrijwilligers van het Dienstencentrum heeft december nog een extra feestdag in petto. De jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst, waarvoor onlangs de uitnodigingen zijn verzonden, wordt dit jaar op vrijdag 9 december gehouden. Met dit kleine eerbetoon aan onze vrijwilligers proberen bestuur en personeel van het DCL hun dank over te brengen aan diegenen die ook dit jaar weer bereid bleken een deel van hun vrije tijd in te zetten voor het werk van het Dienstencentrum. Nu wij in de toekomst met een lagere gemeentesubsidie rekening moeten houden, zullen wij nog meer van de inzet van vrijwilligers afhankelijk zijn. Hoewel het bestuur nog in gesprek is met de gemeente over dit onderwerp, zal gezocht moeten worden naar andere bronnen van inkomsten om deze financiële aderlating te compenseren. Wij hopen dit pijnloos te kunnen doen voor de cliënten en bezoekers van het DCL.

Dat het werk van het DCL binnen onze gemeente Landsmeer gewaardeerd wordt hebben wij kortgeleden weer mogen ervaren. Het bestuur van de voormalige korfbalvereniging Waterland kon bij de opheffing van de vereniging de boeken sluiten met een positief saldo. Als bestemming voor dit bedrag werd gekozen voor o.m. een gift aan het DCL. Zodoende mochten wij op 14 oktober uit handen van de vertegenwoordigers van K.V. Waterland, de heren Berkhof en van

der Spek, een aanzienlijk bedrag ontvangen. Het bedrag zal een zichtbare en herkenbare bestemming krijgen en besteed worden aan verbetering van ons gebouw.

De vernieuwing van de dakbedekking, uitgevoerd in samenwerking met Eveen, is inmiddels voltooid. In de loop van het jaar kreeg ook de bewegingszaal een flinke opknappbeurt, o.a. werd een nieuwe lamellenvloer gelegd en werden de muren gesausd.

De in september gestarte nieuwe activiteit "Dialogo" (film met inleiding gevolgd door een gesprek) mag zich in een stijgende belangstelling verheugen.

Voor mij persoonlijk bracht het jaar ook een verandering met zich mee. Na voltooiing van het jaarverslag 2010 mocht ik het penningmeesterschap overdragen in de vertrouwde handen van Martin Smid.

*Met vriendelijke groet,
Rien van den Bout, bestuurslid*

Biljarten

Heeft u in het verleden wel eens gebiljart en vindt u het leuk dit weer op te pakken? Kom dan eens een kijkje nemen op de gezellige biljartochtenden op het Dienstencentrum. Er wordt gespeeld op dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend. U bent van harte welkom!



Mantelzorg anno 1900

- ✓ *Mantelzorg volgens van Dale: "Aanvullende, niet-beroepsmatige hulpverlening aan bejaarden, zieken en andere hulpbehoevenden"*

In de vorige eeuw ging het wel iets anders dan heden ten dage, zoals blijkt uit de familie-kroniek van het echtpaar Willem van Vuure (geboren in 1853) en Maartje Kalf (geboren in 1855) uit Purmerland, geschreven door kleinzoon Wim Weezel. Willem en Maartje kregen 15(!) kinderen, waarvan er 7 niet ouder werden dan 2 jaar. De rest werd oud tot zeer oud, dochter Trijntje werd zelfs 103 jaar. Er was grote armoede in het gezin. Moeder Maartje had een zwakke gezondheid, en daarnaast de grote zorg voor het gezin en onvoldoende voeding; ze overleed al op 46-jarige leeftijd.

Het huishouden en de zorg kwamen daarna neer op de schouders van Trijntje, na 3 jaar werd de volgende dochter, Aagje, het hoofd van de huishouding. Na het huwelijk van Aagje nam Maartje het over, die na haar trouwen werd opgevolgd door Dieuwertje. Deze stapte echter ook in het huwelijksbootje. Vader Willem kwam niet zonder hulp, want die kreeg hij van zijn schoondochter, de vrouw van Pieter van Vuren die ook in Purmerland woonde. Willem bereikte de respectabele leeftijd van 87 jaar, mede dankzij deze "mantelzorg".



Adriaan Goede BV



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKING
HOFLEVERANCIER

Scheepsbouwersweg 3,
1121 PC Landsmeer
tel. 020 - 482 3255

Banketbakkerij



Kloppenburg

*Voor al uw taarten, bonbons,
gebak, brood en croissants*

Marktplein 1, Landsmeer
tel. 020 482 30 00
Nieuwmarkt 40, Amsterdam
tel. 020 624 22 92



Karin Geers
schoonheidssalon

Al meer dan 20 jaar!!

Zuiddijk 24, 1501 CL Zaandam
Tel. 075-670 47 84
www. karingeers.nl

Specialiteiten:

- Diverse gezichtsbehandelingen
 - Camouflagetherapie
 - Elektrisch epilieren
 - Acne behandeling
 - Hannah-bindweefselmassage
 - Huidanalyse, verzorgingsadvies...
- ...en nog veel meer!

Bel voor informatie of kijk op onze site

René de Vré

Schutterweg 57
1033 XV Amsterdam
Tel. + 31 20 331 06 67
Mobiel + 31 65 053 58 31
E-mail oic-nl@planet.nl
www.oic-nl.eu



Mantelzorgconsulente Anja Burger

- ✓ *Landsmeer heeft sinds enkele jaren een mantelzorgconsulente. Elke eerste woensdag van de maand is zij te vinden in het Dienstencentrum aan de Dr. M.L. Kingstraat tijdens het inloopspreekuur van 13.00 tot 17.00 uur. Zij staat mantelzorgers met raad en daad bij en probeert op hulpvragen adequaat te reageren.*

Mantelzorgconsulente Anja Burger heeft haar sporen in de zorg verdiend. Ze is niet de eerste de beste. Anja is een zeer betrokken, sociale hulpverleenster, die vanuit een rijke ervaring weet waar ze het over heeft. Ze werd opgeleid tot 'N-XX' docente bij het Nijverheidsonderwijs in de discipline kinderopvoeding en handvaardigheid. Kortgeleden behaalde zij haar Master Social Work. Ze werkte onder meer als spelleidster met verstandelijk gehandicapten, was werkzaam in Multi-problem gezinnen, werkte vanuit Evean voor de Gastoudercentrale Landsmeer, runde de Gezondheidswijzer en werkte voor het Eveancursusbureau. Anja studeerde ook natuurgeneeskunde.

Als mantelzorgconsulente richt zij zich op de partner, ouder, kind, grootouder, vriend of buur van personen die extra zorg en aandacht nodig hebben vanwege een handicap, ziekte of psychische aandoening. Het doel is de mantelzorgers enigszins te ontlasten van een zorgtaak, die door hen vaak als vanzelfsprekend wordt ervaren. Mantelzorgers, een term die medio jaren tachtig in zwang kwam, verwijst naar de cruciale rol die de naaste familie – dichtbij huis dus – speelt in de zorg voor de patiënt.

Deze zorg voelt vanuit de zorgontvanger als een warme deken, een warme mantel, die door de mantelzorg, de zorgverlener, om de schouders van de patiënt wordt geslagen.

Om de mantelzorg te ontlasten ontstond in de tachtiger-negentiger jaren de landelijke 'X-zorg', waarbij door de Thuiszorg-organisatie vrijwilligers werden geworven die in schrijnende situaties thuiszorg konden bieden voor een dag of enkele dagdelen per week. Centrum Mantelzorg werft nu deze mantelzorgvrijwilligers en matcht ze aan situaties waar mantelzorgers niet of nauwelijks meer van huis weg kunnen. 'Handen in huis' is een landelijke organisatie waarbij vrijwilligers een langere tijd (minimaal 2 etmalen) de mantelzorg kunnen vervangen door bijvoorbeeld voor een weekend of vakantieweek in huis de zorg over te nemen van de mantelzorg, die dan even op adem kan komen.

Via de landelijke organisatie Mezzo zijn overheid, vrijwilligers en mantelzorgers verenigd. Via Steunpunten Mantelzorg kunnen de belangen van mantelzorgers worden behartigd. Belangrijk is bijvoorbeeld dat mantelzorgers hun stem laten horen bij artsen, zorgverleners en zorginstellingen. Centrum Mantelzorg stelt zich ten doel dat deze professionals oog krijgen en hebben voor de mantelzorgers en hun deskundigheid,



hun informatiebehoefte en hun grenzen leren kennen. Belangrijk is dat de mantelzorg niet overbelast raakt. De praktijk is veelal dat de mantelzorg je overkomt, dat je er als hulpverlener voor gaat om degene die ziek is te helpen met zijn herstel. De patiënt staat centraal, de mantelzorg zelf wordt vaak vergeten. De mantelzorgconsulent komt vaak pas in beeld als het water de mantelzorg tot aan de lippen staat.

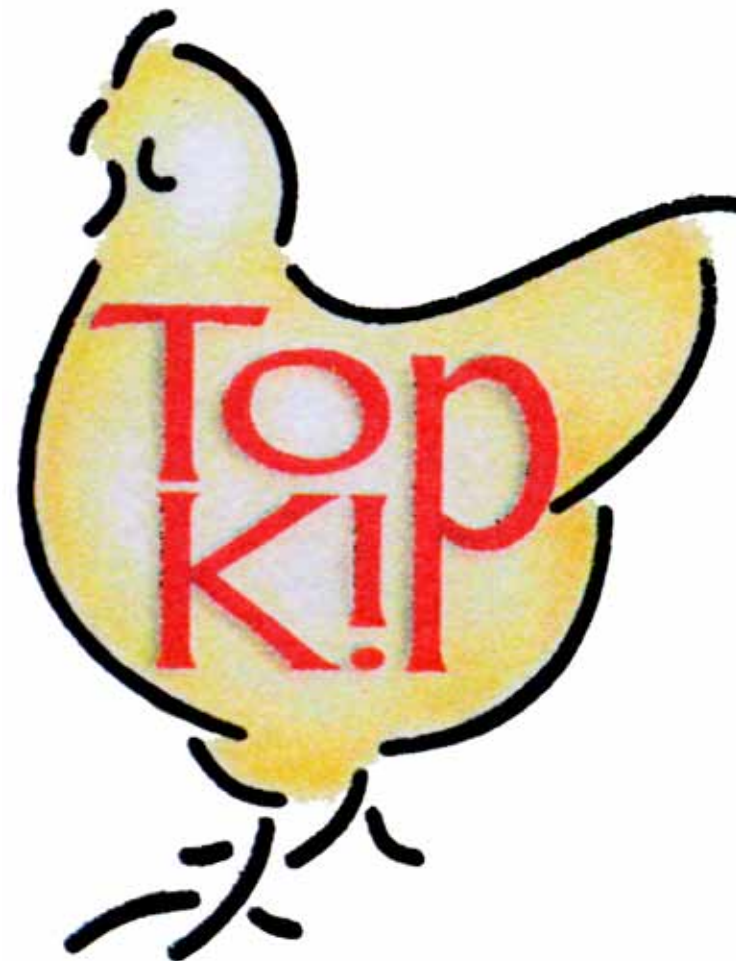
In de Mantelzorgsalon kunnen mensen die in hetzelfde schuitje zitten elkaar ontmoeten. De problemen waar zij als mantelzorg tegenaan lopen worden herkend. Een dochter die voor haar zieke moeder zorgt, een oma die een gehandicapt kleinkind zorg biedt, een echtgenoot die zijn partner met dementie verzorgt kunnen advies inwinnen bij de mantelzorgconsulente, die hun in het woud van zorgmogelijkheden de weg wijst. Hoe werkt een thuiszorgwinkel, hoe krijg je een indicatie voor hulpmiddelen zoals inloopdouche, verhoogd toilet, hoe werkt het CIZ, hoe regel je aangepast vervoer? Anja Burger, die bij het Centrum Mantelzorg Zaanstreek-Waterland werkt, vindt het belangrijk om de mantelzorg bijtijds en goed te adviseren, dit om teleurstellingen en veel extra werk te voorkomen. Ze is voor 4 uur per week door de gemeente Landsmeer ingehuurd en organiseert de Mantelzorgsalons voor mantelzorgers uit Landsmeer, den IJp en Purmerland. Ze is betrokken bij de organisatie van de Dag van de Mantelzorg en overlegt met andere organisaties in de zorg. Tijdens het maandelijks inloopspreekuur ontmoet ze mantelzorgers met een zorgvraag. Ze organiseert gespreksgroepen en workshops voor bijvoorbeeld partners van dementerenden en kinderen van dementerenden. Ze geeft een nieuwsbrief uit en zorgt voor foldermateriaal waarin de

„Vita Flora”

*Hét vertrouwde adres voor
al uw bloemen en planten*

*Zuideinde 40 - 1121 CM Landsmeer
Tel. 020 - 482 13 81*

Vleeshandel TopKip BV



Toetsenbordweg 46, 1033 MZ Amsterdam

T 020 - 493 08 38 E info@topkip.nl W www.topkip.nl



Rijwielhandel **DRAL**

Tormentilstraat 2^e
1121 BR Landsmeer

tel. 020 - 482 38 01

mantelzorg-zorg onder de aandacht wordt gebracht. De Dag van de Mantelzorg, die dit jaar gecombineerd in Landsmeer en Zaanstad plaatsvond, biedt de mantelzorger erkenning en handvatten om als mantelzorger te kunnen overleven.

In een tijd waarin de zorg voor zieken, ouderen, gehandicapten, dementerenden, kinderen met gedragsproblemen, ADHD-ers steeds vaker op de burger zelf wordt afgewenteld, steeds meer op de schouders van de mantelzorger komt te rusten, is het zaak vroegtijdig hulp in te roepen. "Wij kunnen veel voor de mantelzorger betekenen en helpen graag voorkomen dat hij of zij helemaal over de rooie gaat", meldt Anja. Het platformoverleg Zorg en Welzijn Landsmeer zorgt ervoor dat de diverse zorg- en welzijnsorganisaties in Landsmeer goed samenwerken in hun dienstverlening aan patiënt en mantelzorger.

Vroeger kon men voor zorg veel gemakkelijker terugvallen op familie en burens dan anno 2011. Nu werken de meeste vrouwen buitenshuis, hiertoe ook gestimuleerd door de overheid. Het aantal vrijwilligers dat een helpende hand kan bieden neemt hierdoor drastisch af. De oudere vrijwilliger is een uitstervend ras. Gelukkig is er het alternatief van de stagiaires die vanuit hun fysiotherapie opleiding of toegepaste psychologiestudie de mantelzorgers kunnen ontlasten. Ook jonge vrouwen, die kiezen voor het moederschap en de zorg voor hun kind thuis, bieden vaak een helpende hand evenals de VUTTERS en allochtone vrijwilligers.

Anja Burger Consulent Centrum Mantelzorg is bereikbaar van maandag t/m donderdag tel. 075-6176951 of per mail:

a.burger@centrummantelzorg.nl . Op de website www.centrummantelzorg.nl staat veel informatie voor mantelzorgers, mantelzorgvrijwilligers en professionals. Daarnaast is er nog de site www.mantelzorgenco.nl, een website door mantelzorgers zelf georganiseerd en ingevuld.

TK

Coco's Keuken - Wijkrestaurant

Gewoon lekker eten in de buurt, maar dan wel in een bijzondere omgeving. Dat kan binnenkort in de nieuwe Amsterdamse wijkrestaurants met de naam Coco's Keuken.

Iedereen, jong en oud, kan daar terecht voor een gezonde, vers gekookte en betaalbare maaltijd. In Coco's Keuken worden activiteiten georganiseerd rondom eten en samen koken. Deze activiteiten worden in de loop van het jaar via flyers en persberichten kenbaar gemaakt.

Combiwel gaat de wijkrestaurants exploiteren en werkt samen met zorgaanbieder Cordaan en het Regionaal Opleidingscentrum (ROC) van Amsterdam.

De tweede Coco's Keuken is geopend in het nieuwe dienstencentrum in de Kadoelbreek.
Het adres: Banne Buikslootlaan 147 -
telefoon 020- 631 0023

Openingstijden:
Maandag t/m vrijdag van 09.00 - 21.00 uur
Vanaf half november ook op zaterdag en
zondag van 12.00 - 21.00 uur

Schaakclub voor Senioren in het DCL

✓ *De SCL (Schaak Club Landsmeer), opgericht 16 januari 1932, heeft bijna 75 jaar bestaan. We maken een nieuwe start!*

Toen ik in de 70er jaren lid werd, had de club zo'n 25 leden. Wereldkampioen Max Euwe en later Hein Donner en Jan Timman hadden schaken tot een populaire sport gemaakt. Meervoudig kampioen van de club was boer Albert Brees, wiens kleinzoon jaren later nog eens kampioen van Nederland werd. Ook een illustre lid was Mr. Van der Velden, de oud-gemeentesecretaris. Later is ook burgemeester Martini jarenlang actief lid geweest.

Er werd geschaakt in de Voorhof en de laatste jaren bij Vrij en Blij. In 2006 nam het ledental zodanig af, dat er een einde kwam aan de SCL. Tijdens de uitmarkt ontmoette ik een aantal oud-leden met de passende sterke verhalen, waaruit, zo gaan die dingen, een verlangen naar vroeger naar voren kwam.

Samen met Fons Huijerman, de laatste voorzitter, willen we proberen een schaakmiddag voor ouderen in het DCL te organiseren, waar niet met het mes op tafel, maar uit de losse pols gespeeld en gelachen kan worden. We hebben de gelegenheid op dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur in het DCL te spelen en willen dinsdag 24 januari 2012 starten. Wij zorgen voor de borden, stukken en de klokken.

Je kunt je aanmelden bij het DCL tel.4824190 of bij mij: Hans Reijnders tel.6319295.

HR

Mantelzorg en fistelpotten

Eind jaren zestig bestond de term mantelzorg nog niet, maar mantelzorg was er al wel. Het werd wel heel vaak in praktijk gebracht. Ik herinner me hoe vooral in Den Ijp opa of oma bij de kinderen inwoonde en verzorgd werd. Op de verjaardag van een tot in de puntjes door de kinderen en kleinkinderen verzorgde honderdjarige oma kwamen zowel de burgemeester als de dokter een fles Boldoot 4711 brengen.

Het verzorgingshuis de Oude Keern in de Dorpsstraat bood ruimte voor zelfstandig wonende ouderen, al bestond dat in de vijftigerjaren gestichte bejaardenhuis dan ook wel uit hele kleine kamertjes en was geen alternatief, zeker niet in vergelijking met de huidige mogelijkheden. Zelfs de huidige Keern is aan vernieuwing toe. De "mantelzorgers" werden tot in de tachtiger jaren ondersteund door twee wijkzusters en de dokter kwam wekelijks langs.

Wat is er veel veranderd. Ongeveer 2,5 miljoen Nederlanders geven langere tijd zorg aan zieke of gehandicapte familieleden of vrienden en meestal langer dan 3 maanden en meer dan 8 uur per week. Als je aan die voorwaarden voldoet, dan verdien je de naam "mantelzorger" en dat geldt voor ongeveer 15% van de Nederlandse bevolking. Mantelzorgers zijn mensen die onbetaald zorg dragen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende ouder, kind, vriend of buur. Er bestaat in elk geval een persoonlijke band.

Mezzo is een landelijke vereniging die mantelzorgers en vrijwilligers ondersteunt. 10 november is uitgeroepen tot dag van de mantelzorg. Chronisch zieken of gehandicapten met een AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten)-indicatie kunnen in aanmerking komen voor een PGB (Persoonsgebonden Budget). Iemand die mantelzorger is kan in aanmerking komen voor een mantelzorgcompliment dat door de overheid wordt betaald. In 2011 bedroeg dit bedrag 250 euro en voor 2012 is dit vastgesteld op 200 euro. De SVB (Sociale Verzekerings Bank) stuurt automatisch bericht aan mensen met een AWBZ-indicatie. Het lijkt allemaal nogal ingewikkeld en mogelijk een mooie adviestaak voor ons toekomstig loket, dat hopelijk 1 april 2012 in het Gezondheids-Dienstencentrum geopend gaat worden en waar de WMO, het DCL en Wonen plus zullen samenwerken en adviseren.

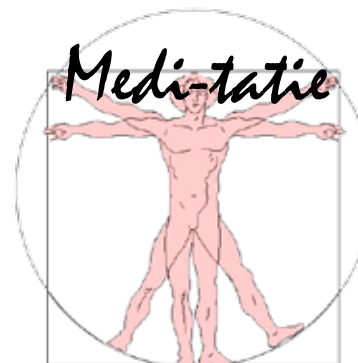
Waar komt de term mantelzorg vandaan?

Altijd gedacht dat het te maken had met verwarmen en omarmen, maar het zit dieper. Mantelzorg komt van Sint Maarten aan wie onze kleinkinderen het feest op 11 november te danken hebben en wat we op een dag na gelijktijdig vieren. Sint Maarten, geboren in Hongarije in 316, wilde de stad Amiens in Noord-Frankrijk op zijn paard binnenrijden, toen een halfnaakte bedelaar bij de poort van de stad hem om een aalmoes vroeg. Hij scheurde zijn mantel in tweeën en gaf de helft aan die bedelaar. Later werd hij bisschop van Tours.

De fistelpot

Ik herinner me dat eind 60er jaren de fistelpot nog regelmatig ter sprake kwam, vooral in het oude dorp en met name in den Ijp. Fistelpotten waren vooral in West-Friesland bekend als medicijn, ontwikkeld door de familie Ursem. Theo Koomen, de bekende Tour de France- wielerverslaggever uit Wer-vershoof, schreef daar met regelmaat over in de lokale pers. Een fistelpot bevatte een kruidenboter (roomboter plus een geheim kruidenmengsel) en de dosering was 2 maal daags twee eetlepels op de nuchtere maag. Een fistel is een buisvormige verbinding van een onderhuidse zweer naar buiten en kwam met name in de benen voor. Meestal bij oudere vrouwen met een groot gezin en een staand beroep, met spataderen, waardoor een slechte circulatie en een open been kon ontstaan. Door de open wond ging veel plasma en daarmee eiwitten verloren. Men at toen soms vaak slechts 1 maal per week vlees of vis en kreeg daarmee maar weinig eiwitten binnen en daarom was denk ik de fistelpot een welkome aanvulling.

Hans Reijnders



Hans Reijnders
(gepensioneerd
dorpsarts)
behandelt voor
u een wisselend
medisch onder-
werp. Uiteraard
toegespitst op
de 55-plusser.

Mantelzorg

Vertel eens wat is mantelzorg?
Hoe kom je aan dat vreemde woord?
Bedoel je dat staat voor iets borg?
Heb je die vraag al meer gehoord?

Wat zeg je, iemand de hand toe steken
wie is die iemand, en waarom?
Zijn dat professionals of leken?
Hulp nodig en ... ik kom

'k weet niet precies wat het betekent
Iemand helpen is toch gewoon
En dat je daar dan niets voor rekent
Geen salaris dus, of loon

Is, omdat je van diegene
Die je helpt gewoonweg houdt
Een medemens heet dan de ene
Die op je steunt en je vertrouwt

Mantelzorg noem je dat dan?
Hulp aan man, vrouw, eigen kind
Aan buren, vrienden, als je dat kan
en dit vanzelfsprekend vindt

Maar door al die hulp te geven
Verlies vooral jezelf niet
Blijf er altijd toch naar streven
Dat het leven jou iets biedt

Want houd je contacten warm
Vaak moet je anders alleen vort
En is er voor jou geen arm
Die om je heen geslagen wordt.

Voorgedragen door Bep Hagenberg
VLOTT-radiouitzending van 11 december 2010

Dag van de Mantelzorg 2011

✓ Op donderdag 10 november was het de dag van de Mantelzorg. Om de mantelzorgers uit Zaanstreek/Waterland in het zonnetje te zetten organiseerde het Centrum Mantelzorg een 'beursvloer' in het Pascal College in Zaandam.



Rond 13.30 uur werden de mantelzorgers uit Landsmeer vanaf eetcafé Juffrouw Tok Tok per touringcar naar Zaandam gebracht. Aangekomen op deze beursvloer stonden er diverse instanties klaar, die in ruil voor een kleine tegenprestatie een aantal diensten aanboden. Er werden bijvoorbeeld diverse schoonheidsbehandelingen aangeboden, bioscoopkaartjes ter beschikking gesteld en je kon je aanmelden voor diverse ontspanningsbehandelingen. Ook Eric Tielemans en Sandra Hendriks boden kosteloos een massagebehandeling aan. Aangezien mantelzorgers vaak erg druk zijn werd er een geringe tegenprestatie gevraagd. Dit kon variëren van een positieve recensie op de website van de aanbieder tot het meewerken aan een krantenartikel voor wat gratis publiciteit voor Centrum Mantelzorg en de aanbieder partij.

Onder het genot van een hapje en een drankje kon men rustig op de beursvloer rondlopen en zich aanmelden. Ook waren er diverse hulpverlenende instanties aanwezig, waar men terecht kon met vragen. De middag werd afgesloten met een buffet en rond 18.00 uur werden de deelnemers weer afgezet in Landsmeer.

EA

Koken voor mannen

Op vrijdag 14 oktober is onder leiding van Geertje en Hans Brosse in het Dienstencentrum weer een enthousiaste groep mannen gestart met de kookcursus. Volgens één van de deelnemers is het hard werken, maar de inspanning wordt beloond.

De afgelopen weken is er een zuurkoolschotel gemaakt, karbonade met een witlofschotel en een (oven)heerlijke quiche. Ook een toetje mag niet ontbreken. Na het harde werken wordt al dit lekkers gezamenlijk genuttigd.

Wij wensen de heren nog veel kookplezier en smakelijk eten!



De echte mopperaar: "Wist ik eindelijk waar mijn boodschappen lagen bij de C1000, gaan ze verbouwen!"

Merel

- ✓ Merel is onze bijzondere kleindochter. Iedere maand komt zij een weekend bij ons logeren. Vrijdagmiddag haalt opa haar op van de zorgboerderij waar zij drie dagen per week werkt. Zij werkt daar met heel veel plezier samen met andere bijzondere jongeren.

Op de boerderij is veel te doen. Als het goed weer is moet er gewied of geplant worden. Ook werkt zij wel in de kaasmakerij, maar het leukst vindt zij het werken in de stal bij de koeien. De stal aanvegen en de koeien borstelen. Het is de bedoeling dat zij daar in de toekomst gaat wonen.

Merel heeft het altijd heel erg naar haar zin bij ons. Als ze ons ziet straalt ze. Bij ons is het "lekker rustig". Als je autist bent ga je niet zo graag naar een disco of een feest. Merel mag altijd kiezen wat we eten. Maar zij kiest altijd hetzelfde, niet te veel veranderingen.

Het weekend met Merel ziet er dan ook altijd hetzelfde uit.

Vrijdagavond kijkt zij TV. Een programma wat zij leuk vindt en wij kijken met haar mee. Om 10 uur gaat zij naar bed en valt in slaap met altijd hetzelfde verhaaltje op een bandje wat zij bij zich heeft. Op zaterdag gaan wij een broodje eten bij V&D in Noord met een glaasje coca cola. Een traktatie, want thuis krijgt zij geen cola. Omdat zij eigenlijk te weinig beweegt moet er goed op haar gewicht worden gelet.

Als het mooi weer is gaan we een stukje wandelen in het Twiske. Niet te lang, want Merel heeft ook een lichamelijke beperking, zij kan goed lopen maar niet te lang.

Zondags is het Artis-dag. Dan gaan we naar



Artis. Soms is het erg druk en dat is best moeilijk voor haar, zoveel mensen, dan kijk je niet altijd naar de dieren waar we eigenlijk voor komen.

Tussen al deze vaste activiteiten leest Merel korte verhaaltjes. Maar zij mist de concentratie om lang te lezen en begrijpt het niet altijd. Soms tekent zij wat. Ze luistert naar haar muziek of kijkt TV. Merel kan heel goed lezen, met rekenen en schrijven heeft ze veel moeite. Ze vertelt ook heel veel "verhaaltjes" zoals zij dat noemt. Alles wat ze beleeft of op de televisie ziet, vertelt ze met verschillende stemmen, waarbij het niet de bedoeling is dat we luisteren of meepraten.

Het weekend wordt besloten met haar diner: boontjes met spekjes, kippenpootjes en frietjes. Maar eigenlijk vindt zij alles lekker. Merel heeft zowel een verstandelijke als lichamelijke beperking, zij is een vrolijk meisje van 19 jaar, zij houdt heel veel van grapjes waar we veel plezier om hebben.

Merel is onze mooie, lieve bijzondere kleindochter.

LvE

Luisteren is al voldoende

Je denkt misschien dat je wat moet zeggen
Je denkt misschien dat je me moet opvrolijken

Je wilt me misschien weer zien lachen en genieten
Je denkt misschien dat je moet troosten en adviseren

Wat ik vraag is dit:
wil je nog eens
en nog eens
luisteren naar mijn verhaal
naar wat ik voel en denk
je hoeft alleen maar stil te zijn
mij aan te kijken
mij tijd te geven
je hoeft mijn verdriet zelfs niet te begrijpen
maar als het kan
slechts te aanvaarden
zoals het voor mij voelt
je luisterend aanwezig zijn
zal mijn dag anders maken.

Marinus van de Berg

Helpdesk

Heeft u alleen AOW en een klein beetje spaargeld? U komt dan wellicht in aanmerking voor de ouderentoeslag van de gemeente. De helpdesk van het Dienstencentrum helpt u graag bij het indienen van de aanvraag.

U kunt een afspraak maken met Mária van Onna via nummer 06 -2079 5835 of via helpdesklandsmeer@gmail.com

Het werk van mantelzorger is niet in uren te vangen...

- ✓ *Zondag 9 december 2007, een datum die Thea en Leo de Kock nooit zullen vergeten. Thea werd die dag getroffen door een hersenbloeding. Het gebeurde zomaar, onverwachts. Nu, bijna vier jaar later, praten we met hen over deze dramatische gebeurtenis die hun leven ingrijpend zou veranderen.*

Thea vertelt: "We gaven met accordeonvereniging Concertina een concert in Sint Pancras. Ik voelde me niet helemaal lekker, net of ik wat griepig was. Plotseling gleed ik van mijn stoel, viel met accordeon en al op de grond. En dat tijdens een concert, voor een zaal vol mensen." Leo zag het, schrok, beseftte dat het ernstig was. Gelukkig waren er een arts en een verpleegkundige in de zaal. Zij ondernamen onmiddellijk actie en een klein half uur later lag Thea in het Medisch Centrum Alkmaar op de intensive care. Een hersenbloeding met alle kwalijke gevolgen.

Na een spannende en onzekere tijd in Alkmaar wordt zij na een maand voor revalidatie overgebracht naar Amsterdam, naar de 'Overtoom', zoals het Revalidatie Centrum Amsterdam (RCA) in de volksmond genoemd wordt. Daar krijgt zij een strak programma van therapeutische behandelingen en oefeningen. Thea is een doorzetster, is blij met elke kleine verbetering, al beseft ze wel dat een totale genezing onmogelijk is. "In de Overtoom is ze fantastisch opgevangen", zegt Leo met respect. "Wat een begeleiding, maar ook wat een inzet en liefdevolle zorg van alle medewerkers daar." Thea krijgt niet alleen de steun van haar man, de kinderen en kleinkin-

deren, maar ook van revaliderende lotgenoten, die evenzo ook van haar steun krijgen. Zij maakt op een gegeven moment voor hen zelfs *broeder*, een gerecht dat ze niet kennen. "Ze vonden het heerlijk!", zegt ze lachend. Ook put ze moed uit het feit dat ze lezingen heeft gegeven in het RCA aan huisartsen i.o. en studenten van de VU. Ze krijgt complimenten. Haar verhaal over de perioden voor en na de hersenbloeding wordt als zeer leerzaam ervaren! Na een half jaar revalideren mag ze naar huis. Weliswaar gekluisterd aan de rolstoel, maar toch naar huis!

Het huis is ondertussen door Leo verbouwd, aangepast aan haar handicap. Verhuizen naar een appartement in Landsmeer is geen optie. Ze wonen mooi aan de Pijlstaartweg, zijn gehecht aan hun stekkie. Voor Leo breekt een nieuwe periode aan. Hij hoeft niet meer iedere dag naar de stad om Thea te bezoeken, maar moet het huishouden runnen, zijn echtgenote verzorgen: hij wordt mantelzorger zoals dat heet. "Viel dat mee?", vragen we. In alle eerlijkheid antwoordt Leo dat het best moeilijk was. "Het werk van mantelzorger was voor mij niet in uren te vangen. Nog steeds niet. Dag en nacht ben ik er mee bezig: huishoudelijk werk, boodschappen doen, Thea verzorgen, eten koken, ach noem maar op. Zwaar werk ook omdat je niet overal even handig in bent. En dan de nachten. Als Thea maar even kikt ben ik wakker, klaar om haar te helpen als dat nodig is. Eten koken was een apart probleem. Ik kon alleen maar aardappelen koken. Dat moest ik ooit doen voor mijn werk om de kwaliteit van aardappelen te beoordelen." Leo runde samen met zijn broers een aardappelverpakkingsbedrijf. Dit van oorsprong Landsmeerse bedrijf werd door Leo de Kock Sr. opgericht en zit nu in Purmerend.

"Maar", gaat Leo verder, "voor de rest moest ik alles leren in de keuken. Toen ik voor het eerst een biefstuk wilde bakken mislukte dat. De biefstuk was zo taai dat zelfs de kat hem niet lustte!" Thea hoort het verhaal aan, maar is kennelijk best tevreden met Leo's kookkunsten. "Hij kookt lekker hoor!", zegt ze oprecht.

Thea is nog maar betrekkelijk kort thuis als het noodlot opnieuw toeslaat. Een tweede hersenbloeding. Het hele proces van werken aan herstel begint weer. Leo over die tijd: "Door zo'n tegenslag kom je in een situatie waar je geen idee van hebt. Je bent soms jezelf niet, gewoon er niet bij met je hoofd. Zo moest ik een keer met de auto naar Noord, maar zonder er erg in te hebben reed ik de Coentunnel in, richting Overtoom, naar mijn vrouw."

Nu is Thea weer thuis en probeert daarvan te genieten, ondanks haar beperkingen. Leo is weer terug in de rol van mantelzorger en dat begint langzaam te wennen. "Als Thea 's middags rust zoek ik mijn ontspanning in de Twiskepolder. Een stukje fietsen, wat wandelen. Maar toch, weet je dat ik 's avonds soms vermoeider ben dan vroeger na een dag hard werken in de aardappelen?" Gelukkig staan Leo en Thea er niet alleen voor. Naast de hulp van kinderen en kleinkinderen krijgen zij ook ondersteuning van de Zorgcirkel en de Zonnebloem. "Je moet beslist even opschrijven dat de mensen die zich daarvoor inzetten kanjers zijn", zegt Leo. "Zonder hun organisaties zou het voor ons een stuk moeilijker zijn!"

Het einde van ons gesprek wordt door Leo ingevuld: "Ik moet je wat laten zien", zegt

hij. Op tafel wordt een drieluikje neergezet. Drie aquarellen door Thea geschilderd op de tekenclub van het Dienstencentrum. Kunstzinnige bloemen gevormd door ragfijne lijntjes en subtiele kleuren in pasteltinten. Emotioneel ook als ze vertelt hoeveel moeite het haar gekost heeft dit te maken. "Maar weet je, dat ik dit weer kan vergoedt iets van wat ik verloren ben, nooit meer op mijn accordeon kunnen spelen. En dat doet pijn na 56 jaar Concertina."

DK

Jij

*Jij bent
het veilig huis waar ik verblijf.
De warme adem langs mijn lijf
ben jij.*

*Jij bent
de taartjes die ik toch nog eet.
De dingen die ik niet meer weet,
ben jij.*

*Jij bent
de sterren in het nachtelijk zwart.
Gronve handjes, gouden hart
ben jij.*

*Jij bent
in ieder diepgevoeld moment
steeds daar waar ik je heb gekend.*

Jij bent.

*Hans Kuiper
Stadsdichter van Zaanstad*

'Torendol' terugblik op het hotelleven

✓ *Zoals reeds verteld woonden wij op de tweede en derde verdieping in de van Breestraat in Amsterdam, waar wij enkele kamers aan toeristen verhuurd, die ik meestal zelf met een flinke auto van het station afhaalde.*



Zo bracht ik ook een Grieks trio met een oudere vrouw naar ons "Hotel". Het waren 3 knappe jongens, muzikanten en wat die vrouw er bij deed wist ik eigenlijk niet. Later bleek het de geliefde van een van die jongens te zijn. Zij was een Duitse, en volgens haar vriend had ze een goed hart. Waar dat goeie hart dan zat, was me niet helemaal duidelijk, want na een paar dagen verdween ze spoorloos, haar vriend radeloos achterlatend, hij maakte zich doodongerust. Van de andere twee had ik al gehoord dat zoiets al eerder gebeurd was, en dat ze een alcoholiste was. Ik begreep er niets van, zo'n knappe jonge man met zo'n lelijke oude vrouw, die dan ook nog zomaar een paar dagen wegbleef. Inderdaad kwam ze na drie dagen helemaal verslonst weer boven water, en haar vriend was weer gelukkig. Daarna speelden ze, tot groot plezier van de kinderen, mooie Griekse muziek voor ons, dat was leuk. Ik denk dat ze zo'n 14 dagen zijn gebleven. In die tijd traden ze ook ergens op, alleen ben ik vergeten waar dat was.

Toen ik 's avonds weer bij het station stond, sprak ik twee heren aan, toonde hun mijn kaartje, noemde de prijs, en toen ik ook nog

vertelde dat ze er gratis heengebracht zouden worden, was het goed. Ik dacht dat het twee vrienden waren, want ze deelden een kamer, maar toen ik aan één van hen vroeg of zijn vriend gewekt wilde worden, keek hij mij strak aan en zei: "We know each other, but he is not my friend." (wij kennen elkaar, maar hij is niet mijn vriend). Wat bleek nu, de een was een Palestijn en de ander een Israëliet. Oef! De Israëliet wilde graag een koosjer ontbijt hebben, maar toen hij hoorde dat het ontbijt gratis was, was het opeens ook heel koosjer voor hem.

Ik heb nog een herinnering aan een Griekse gast, een leuke innemende jongeman. Ook hij bleef wat langer en we namen hem mee naar Volendam. We maakten foto's, zelfs de hulp, een jonge meid die mij 's morgens hielp in het huishouden, was helemaal weg van hem. Maar opeens was hij verdwenen en met hem een onbetaalde hotelrekening, geld uit de kamer van mijn andere gasten en geld van mijn hulp uit haar huis en eigenlijk had hij ook haar hart meegenomen, want ook zij had hem helemaal vertrouwd. Zo word je nog wel eens teleurgesteld in de mensheid, en dit was zeker niet de laatste keer dat dit gebeurde. Oh oh, wat moeten we nog veel leren!

Isabel Toren

Smiley


Landsmeer een hotel? Het heeft in ieder geval al een naam: Hoteldebotel

Tentoonstellings- agenda

Dienstencentrum
Landsmeer

Tot 15 januari 2012
exposeert Pieter de
Kleer met foto' gemaakt
tijdens zijn reis naar
Ethiopië.

De foto's geven een beeld van de mensen
in dit land en zijn voorzien van verklarende
teksten. Een boeiende en kleurrijke tentoon-
stelling.

Van februari 2012 tot half april exposeert
Wilma Hotting uit de Rijk met zeer gevarieerd
werk o.a. schilderijen, pastels en penteke-
ningen.

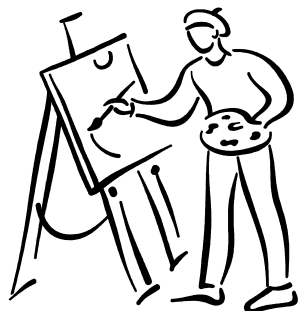
De tentoonstellingen zijn te bezichtigen van
maandag t/m vrijdag van 8.30 uur - 16.30
uur, behoudens gebruik van sommige zalen.

Gemeentehuis Landsmeer

Tot 15 januari exposeert Cor Buisman met
forsche olieverfschilderijen en tekeningen uit
de laatste jaren. Tevens wat ouder werk op
papier en werk met (zelfgemaakt) papier.

Van eind januari tot half april twee tentoon-
stellingen van Haarlemse kunstenaars in het
kader van een uitwisseling met kunstenaars
uit Landsmeer.

De tentoonstellingen zijn te bezichtigen van
maandag t/m vrijdag van 9.00 uur - 16.00
uur.



Dorpshuis/Bibliotheek

Vanaf half december tot half februari :
foto-expositie over Kadoelen/ het gehele
geannexeerde deel van Landsmeer. Verzorgd
door Oudheidkundige Vereniging Landsmeer.

Kantoorboerderij Landsmeer

Op 10 en 11 december exposeren Adriana
Baarspul, Mieke ter Brake en Ramona Dales.
Op 11 en 12 februari 2012 exposeren Ruud
Ritsma, Herman Deen en Berbel Proost.
In het weekend van 10 en 11 maart exposeren
George Swildens en Dine Kuit.

Bezoekadres: tussen DCL en Vrij en Blij,
Dr. M.L.Kingstraat 2B en 2C

Culturele agenda Landsmeer/Oostzaan/Noord

Kunstgreep Oostzaan	9 dec.	20.30 uur	Richard Groenendijk
Kerk Landsmeer	11 dec.	14.00 uur	Charenton Ensemble
Buiksloterkerk	11 dec.	16.00 uur	Ot Azoj muziek
Buiksloterkerk	8 jan.	16.00 uur	Concert
Kunstgreep Oostzaan	19 jan.	20.30 uur	Reuring muziek
Kerk Oostzaan	28 januari	20.00 uur	Combattimento Consort
Kerk Landsmeer	5 febr.	14.00 uur	Lavinia Meijer harpconcert
Buiksloterkerk	12 febr.	16.00 uur	Concert
Kunstgreep Oostzaan	25 febr.	20.30 uur	Cesar Zuiderwijk
Kerk Oostzaan	10 maart	20.00 uur	Mondriaan Kwartet

De Tolhuistuin en de Shelltuin zijn samengevoegd. Ook hier vinden diverse culturele activiteiten plaats.



VARIODENT

Tandartsen

VOOR ALLE TANDHEELKUNDIGE BEHANDELINGEN

Gespecialiseerd in:

- * Kindertandheelkunde
- * Wortelkanaalbehandeling,
ook op verwijzing
- * Cosmetische tandheelkunde
- * Mondhygiëne
- * Bleekbehandelingen in een uur
- * Protheses door eigen technicus

Wij hebben ruimte voor nieuwe patienten

www.variodent.nl

Dorpsstraat 62 i, 1121BZ Landsmeer, tel. 020 482 05 93

Tandartsen I.H.V. van Weering & Mw M. Broek

Tandtechnisch Laboratorium R.Broek

TOTAAL  GEMAK

tabaksartikelen - cadeau's - postagentschap

Nieuwe Gouw 38 , 1121 GX Landsmeer

tel 4875 05 79



Stijl & Kok Autobedrijven

Scheepsbouwersweg 7
Landsmeer

tel 020-482 69 22

www.stijlenkok.nl

Feestdagen

*Mocht v dit lezen voordat de feestdagen zijn begonnen:
we wensen v fijne feestdagen, alle goëds,
maar vooral geluk en gezondheid!!*

*En als v dit na de feestdagen leest:
we hopen dat v hebt genoten en nog vaak zult
genieten in het komende jaar.*

het redactieteam

Vrijwilliger belicht

- ✓ *Marina Bonte, getrouwd met Frits Korzilius, helpt in het DCL als er klusjes te doen zijn. Zo helpt ze Lien van Eenige met het inrichten van exposities in het DCL. Voor het kerstfeestmaal voor de vrijwilligers helpt ze tafeldekken. Als ze haar nodig hebben staat ze klaar.*



Als kind woonde Marina in Amsterdam-Noord in de buurt van het Mosplein. Ze heeft een heerlijke jeugd gehad. Haar vader en moeder waren dol op elkaar en werden de parkietjes genoemd. Ze had een oudere zus en een broer en, ondanks dat ze maar weinig geld hadden, hadden haar ouders ook nog de zorg voor de twee kleine kinderen van een zuster van haar moeder op zich genomen. Die zuster was erg ziek en door haar man in de steek gelaten. Toen de jongste van deze 2 jongens 7 jaar was stierf hun moeder. Marina kreeg er twee broertjes bij.

Na de lagere school werd ze naar de 4-jarige Mulo gestuurd, waar haar zuster ook op was geweest. Maar dat wou ze helemaal niet. Ze wou naar de Beatrixschool, want daar gingen al haar vriendinnetjes naar toe. Toen heeft ze haar kop in de wind gegooid en 4 maanden helemaal niets gedaan, zodat haar moeder bij de directeur moest komen. Daar straf voor haar nietsdoen niets had geholpen, vond de directeur dat het verstandiger zou zijn om haar dan maar haar zin te geven. Op de Beatrixschool heeft ze 2 heerlijke jaren gehad, maar ze maakte de school niet af. Marina was dol op tekenen en wilde naar de detailhandelsschool, waar ze reclametekenen en etaleren en boekhouden kreeg. Een jaar later wilde ze liever helemaal van school. Ze was 16 en wilde, net als haar vriendinnen, een baantje zoeken. Tot haar grote geluk vroeg het Gemeentelijk Energiebedrijf vrouwelijke tekenaars, liefst jong. Ze solliciteerde en werd aangenomen. Wel moest ze 2 dagen per week naar de technische school in de Staatsliedenbuurt. Bij het bedrijf zelf leerde ze werktekeningen maken van de aansluitingen van gasleidingen. Na de opleiding kreeg ze tenslotte een volledige baan. Tot ze in verwachting kwam van haar eerste kind heeft ze daar gewerkt.

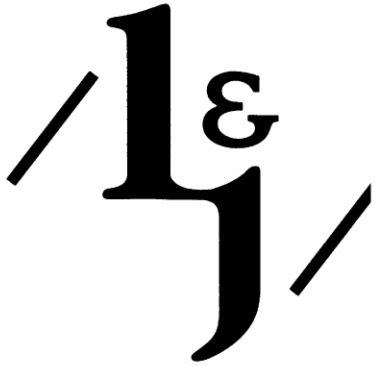
Marina's broer zat op de zwemvereniging van de Shell en deed aan wedstrijdzwemmen en waterpolo. Soms vroeg hij haar mee voor een wedstrijd of een feestje van de club. Zo leerde ze haar man kennen, die daar ook kwam. Zij was 18 en hij 21 en hij kwam uit de militaire dienst. Meteen al de eerste keer wilde hij haar naar huis brengen. Eerst dacht ze: "Oh?...jee?", maar toen gaf ze toch maar toe, want "haar broer was er gelukkig ook bij". Vaak gingen ze met de hele club na afloop in

de stad naar een 'dancing' (zo heette dat toen) en iedere keer bracht hij haar naar huis (toen zonder broer). Zó is het toen gekomen. Ze trouwden en kregen twee kinderen, een zoon en een dochter. En nu hebben ze ook al twee kleindochters, waar ze - natuurlijk - dol op is en die ze altijd opvangt als haar dochter werkt.

Marina's vader is overleden toen ze nog jong was. Haar zuster, die elf jaar ouder was dan zij, is 5 jaar geleden na een langdurige longziekte overleden. Ze was 65 en te oud voor een longtransplantatie. Voor alle zekerheid heeft Marina haar longen goed laten onderzoeken. Gelukkig is ze helemaal gezond. Ze heeft de longen van een leeuw, volgens de dokter. Ook haar moeder is overleden.

Haar grote hobby is schilderen. Bij het DCL kennen ze haar van de schilderclub. Ze heeft een tentoonstelling gehad bij Heliomare, in de Die en in het DCL. Het leuke is dat ze zo veel verschillende onderwerpen heeft. Haar kleindochters, impressies van steden of landschappen, reclame etc., maar niet echt "huisje boompje beestje" of stilleven.

Maar vóór alles is ze mantelzorger! Negen jaar geleden fietste haar man door de Vijzelstraat en werd aangereden door een taxi. Hij liep hierbij een flinke schedelbreuk en een hersenkneuzing op. Nu heeft hij dus meerdere handicaps en kan niet meer goed functioneren. Na ontslag uit het ziekenhuis, werd hij voor revalidatie doorverwezen naar Heliomare, een opvang voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Een dag of drie, vier per week gaat hij daar heen om te sporten en met de computer te werken. Hij weet veel van Amsterdam en wordt daar geactiveerd om



administratiekantoor en adviesbureau

LEGUIJT & DE JONG B.V.

- financiële administratie
- loonadministratie
- belastingen

Dorpsstraat 56a, 1121 BZ Landsmeer
Tel. 020 - 482 68 11



C1000 PLEMP

Nieuwe Gouw 3, Landsmeer



openingstijden:

ma t/m za 08.00 - 20.00 uur

zo. 16.00-19.00 uur

van dijk's **DoelZelf**

Hét adres voor al uw klus-materialen!

Zuideinde 8, 1121 CL Landsmeer, tel. 020 - 482 17 29

Vrijdag koopavond, 6 dagen per week geopend!



THE TOREN

**Sfeervol 4-sterren hotel
in het centrum van Amsterdam**

Keizersgracht 164,
1015 CZ Amsterdam

Tel. 020 - 622 63 52
Fax 020 - 626 97 05
Reserverings nr. +800 444 77 444

Internet: www.hoteltoeren.nl
E-mail: info@hoteltoeren.nl

DROGISTERIJ

PARFUMERIEHUIS

G&E



G&E

Gerro & Esther

Zuideinde 2D, Landsmeer, tel. 020-4826971

dingen te vertellen over Amsterdam met dia's. Gelukkig is hij wel mobiel en kan zichzelf thuis ook wel aardig redden en zelf dingen doen. Ze wil ook beslist niet zeggen dat ze het nou zo zwaar heeft. "Er zullen wel meer huishoudens zijn waar de vrouw het door ziekte van man of kind niet makkelijk heeft", zegt ze. "Het is niet zo dat ik hem met van alles en nog wat moet helpen". Ze is positief ingesteld, neemt het leven zoals het komt.

Mantelzorg kan ook zijn dat je burens of kennissen af en toe de helpende hand biedt. Dat doet Marina dus ook. Ze doet boodschappen voor 'lieve oude buurtjes', veegt hun straatje schoon en ze staat ook bij de alarmcentrale te boek, zodat ze, als er iets is, meteen naar ze toe kan om eerste hulp te bieden.

M.F.H.



Onze prijsvraag

✓ Ook in ons dorp zijn soms opmerkelijke zaken waar te nemen. In deze rubriek plaatsen we elk kwartaal een foto van een plaats of object in Landsmeer, Den IJp of Purmerland.

Doe mee met onze prijsvraag en beantwoord de volgende vragen:

- Waar is deze foto (zie middenkolom) genomen?
- Wat stelt het voor?

Het antwoord op vraag 1 moet juist zijn en het antwoord op vraag 2 zo origineel mogelijk. Stuur uw antwoorden o.v.v. "Gespot" voor 31 januari 2012 naar: De Dienstbode, p/a DCL, Dr. M.L. Kingstraat 2b, 1121 CP Landsmeer. Afgeven op het DCL-kantoor of mailen naar dienstenc.landsmeer@hetnet.nl kan ook. Vergeet niet de afzender te vermelden. Een ondeskundige, maar onkreukbare jury (=de DienstBode-redactie) zal alle inzendingen beoordelen. De winnaar wordt beloond met een nog onbekende prijs. Over de uitslag wordt volop gecorrespondeerd, maar niet met u. **Veel succes!**

Winnaar van de de vorige "gespot" is met het goede (hoek Kalmoesstraat/Gagelstraat) en meest originele antwoord: Ingrid Roozendaal uit Landsmeer met "Mega-Zwaantje van Landsmeer".



Ze heeft inmiddels het pas verschenen boek "Landsmeer, een zwaan in Waterland" ontvangen.

Een eervolle vermelding is voor Marijke Hoogma uit Landsmeer.

Overige 50+ activiteiten in Landsmeer

Dagopvang	Zorgcentrum De Keern, Burg. Postweg 9; maandag t/m vrijdag 10.00-15.15 uur; info: tel. 487 79 00
Sportfit 55+	Gymnastiekvereniging Wilskracht: ICL, Zuideinde 6; woensdag 9.15 - 10.15 uur, info: tel. 482 37 75
Sportinstuif 50+	open inloop, Sporthal ICL, Zuideinde 6; donderdag 10.00 - 12.00 uur, info: tel. 482 52 63
50+ Fit training	Praktijk René Wormhoudt, Marktplein 4 dinsdag 13.45 - 14.45 en 15.00 - 16.00 uur, info: tel. 482 59 77
Handwerkclub DEL	Dorps huis De Wijde IJp, Den IJp 73; maandag 14.00 - 16.00 uur, info: tel. 482 11 06

De Kick van Dick

In de vorige DienstBode viel te lezen hoe de redactieleden van dit blad over Landsmeer dachten. Het deed me goed dat ze zich hier allemaal thuis voelden, positief waren over Het Dorp. Van de redactie ben ik de enige die hier geboren is, de rest is 'import'. Nu is het feit dat je hier geboren bent niet iets om je verheven te voelen, nee, dat is louter toeval. In het hiervoormals heb je geen inspraak over de plek waar je wieg komt te staan. Dat beslist de ooievaar.

De naoorlogse groeistruipen van Landsmeer zijn in drie perioden te verdelen: de uitbreiding in de 50-er jaren met de woningen voor werknemers van Amsterdamse scheepswerven, de Havezathe (begin '70) en Luijendijk (vanaf 1980). De eerste groeistruip met de woningen ten oosten van de Dorpsstraat verliep soepel. De nieuwe bewoners waren in het algemeen eenvoudige Amsterdammers die probleemloos inburgerden. Ze werden lid van de klaverjasvereniging, traptten een balletje bij IVV, kochten klompen bij Piet Hartog. Dat soort. Eigenlijk veranderde de sfeer in Landsmeer nauwelijks met de komst van de scheeps-bouwers.

Die verandering kwam er wel door de Havezathers en Luijendijkers. Hoewel er in beide woonwijken veel Landsmeeders gingen wonen, zat er ook nieuw volk tussen. Ander volk ook: gemiddeld hoger opgeleid, goede banen, een beetje betweterig. Wij noemden ze 'import' en zij ons 'boeren' zou je generaliserend kunnen zeggen. Deze golf van nieuwe Landsmeeders deed Het Dorp wel goed: het verenigingsleven kreeg een enorme impuls, de middenstand profiteerde, er kwamen initiatieven die de dorpse samenleving verrijkten. Maar toch. In de marge

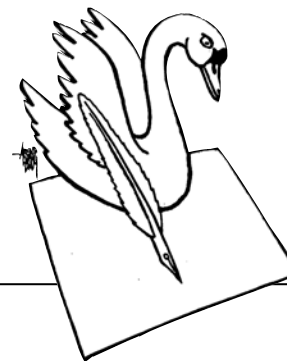
van de groeistruipjes ontstonden irritaties, botsten de geesten. Neem een ouderavond op de lagere school. Voor ons was dat altijd een soort reünie. Je zat in een vertrouwd klaslokaal met mensen die je kende, vaak oud-klasgenoten van dertig jaar terug. Dat veranderde, op de ouderavonden kwamen nieuwkomers. Zo zaten wij op een avond in 'onze' school plotseling met een ouderpaar dat kort daarvoor verhuisd was van Amsterdam-Zuid naar een bungalow in Luijendijk. Er bleek weinig te deugen van de school waar hun lieverdjes nu opzaten: het lesplan klopte niet, het toezicht tijdens het speekwartier was onvoldoende, het schoolreisje moest een educatief element bevatten en zo verder. Bij alle kritiek werd duidelijk vermeld dat het op hun vorige school in Zuid allemaal veel beter geregeld was. Wij, en ook de leerkracht, zaten er wat verlegen bij. Eigenlijk vonden we dat onze kinderen op een prima school zaten. Aanvankelijk sprak niemand van ons het 'import echtpaar' tegen. Toen er echter nog meer kritiek kwam, met de voorspelbare mededeling dat het in Amsterdam-Zuid beter was, gaf Durie Kroonenburg repliek. In dat heerlijke Iper dialect zei ze: "Nou mensen, waarom gaan jullie niet terug naar de Tweede Jan Steenstraat waar jullie vandaan komen!" Het bleek een dodelijke opmerking, het echtpaar was voor die avond het zwijgen opgelegd. Ach Durie, veel te vroeg overleden. We missen haar vleugje humor in Het Dorp. Altijd wat te vertellen als we haar tegenkwamen bij de DeenDuizend...

De middenstand veranderde ook door de nieuwe bewoners. Moest ook wel, want buiten Landsmeer verrezen winkelcentra en bouwmarkten. Zo moest Piet Evers, van de verfwinkel in de Noord, zijn assortiment aanpassen. Evers was gewend van alles

het beste te verkopen. Topkwaliteit, wel met een fors prijskaartje uiteraard. Onder de druk van de gewijzigde omstandigheden ging hij ook goedkopere spullen verkopen.

Er komt een vrouw in de winkel. Piet kent haar niet. "Heeft u ook verfwasten?" "Natuurlijk mevrouw, kijk, hier staat de verzameling." De klant monstert de kwasten, ziet dure exemplaren van echt varkenshaar, maar ook goedkopere. Haar keuze valt op een forse kwast voor een zeer vriendelijk prijsje. "Is dit een goede verfwast, meneer?" Piet gruwet, maar zegt: "Natuurlijk mevrouw, het is een uitstekende kwast, maar u moet wel goed de gebruiksaanwijzing opvolgen. U dient deze kwast voor gebruik weg te gooien!"

Humor mensen. Misschien is het wel dat soort humor die de gemeenschap van Landsmeer tot een geheel heeft gesmeed, want wat wonen we hier toch heerlijk met z'n allen!



'De KICK van DICK'
is een vaste column
in de DienstBode
en wordt
geschreven door
Dick Keijzer



WEEKOVERZICHT ACTIVITEITEN IN HET DIENSTENCENTRUM LANDSMEER

MAANDAG:

- 9:30 – 12:00 zaalkoersbal maandaggroep
- 9:30 – 11:00 cursus Spaans 2e jaars
- 11:15 – 12:45 cursus Spaans 3e jaars
- 12:00 – 16:00 biljarten maandaggroep
- 13:00 – 15:30 pc workshop of foto-computerclub PP (maandelijks)
- 13:30 – 16:00 bridgeclub maandag
- 13:45 – 16:00 jokeren
- 18:45 – 20:00 qi gong

DINSDAG:

- 8:00 – 12:00 biljarten dinsdaggroep
- 8:30 – 10:00 spreekuur ATAL (bloedafname) #
- 10:00 – 12:00 teken/schilderclub 'Monet'
- 10:30 – 12:30 literatuurgroep (1e dinsdag van de maand)
- 13:00 – 15:30 computercursus basis/gev.
- 14:00 – 16:00 teken/schilderclub 'Klas van 95'
- 14:00 – 17:00 schaakclub (start 24 jan. 2012)
- 14:00 – 16:00 ouderenkoor 'Zingen is Leven' (oneven weken)
- 19:30 – 21:00 cursus Weight Watchers #

WOENSDAG:

- 7:45 – 9:00 zwemmen 1 Floraparkbad
- 8:00 – 12:00 biljarten woensdaggroep
- 9:00 – 10:30 cursus Engels conversatie
- 9:30 – 12:00 computercursus basis/gev.
- 9:30 – 10:30 yoga 3
- 9:45 – 12:00 zaalkoersbal woensdaggroep
- 10:30 – 12:15 zwemmen 2 Floraparkbad
- 11:00 – 12:30 cursus Engels beginners
- 12:00 – 13:00 helpdesk inloop Seniorweb \$
- 13:00 – 17:00 Inloopspreekuur Centrum Mantelzorg (1e woensdag van de maand) \$

- 13:00 – 15:30 pc workshop fotoalbum maken of cursus Creatief met Word
- 13:00 – 16:30 bridgeclub woensdag
- 20:00 – 21:00 Mindfulness-meditatie #

DONDERDAG:

- 8:00 – 12:00 biljarten donderdaggroep
- 8:30 – 10:00 spreekuur ATAL (bloedafname) #
- 10:00 – 12:00 teken/schilderclub 'Lucas'
- 10:30 – 12:00 effectief bewegen met fibromyalgie #
- 10:30 – 12:30 creatieve club
- 13:00 – 15:30 computercursus basis/gev.
- 13:15 – 13:45 gymnastiek o.l.v. fysiotherapeut
- 14:00 – 15:30 Open Inloop met kienen of informatiemiddag \$
- 14:00 – 16:00 tekenclub 'Art Group Focus'
- 14:00 – 16:15 Open Inloop met 'Dialogo' (maandelijks) \$
- 19:00 – 20:30 yoga Tom de Kruif #
- 19:45 – 21:15 yoga/qi gong Wilskracht #

VRIJDAG:

- 9:00 – 12:00 biljarten vrijdaggroep
- 10:00 – 12:00 cursus levensverhaal schrijven
- 10:00 – 11:30 culturele club 1, oneven weken
- 10:15 – 11:30 culturele club 2, even weken
- 12:00 – 14:00 computerclub VOEKS (maandelijks)
- 12:30 – 13:45 countryline dansen
- 13:00 – 15:30 computerclub Seniorweb (maandelijks)
- 13:30 – 16:30 klaverjasclub 'De Vriendenkring'
- 14:00 – 16:00 Wijzer Landsmeer - in De Keern, 1 x per 14 dagen \$
- 16:30 – 19:00 cursus koken voor mannen

ZATERDAG:

- 9:00 – 10:00 yoga 1
- 9.30 – 11:30 nordic walking, in het Twiske (tel. 482 1921) \$
- 10:15 – 11:15 yoga 2

ZONDAG:

- 15:00 – 16:00 'Het Senioren uur', het LOL-radioprogramma door en voor senioren. Te horen via kabel Landsmeer FM 103.3 Mhz; ether FM 105.7 Mhz, Kabelkrant Landsmeer en op www.lokaleomroeplandsmeer.nl
- 15:30 – 19:00 restaurant Pico Bello in De Keern (± tweemaandelijks) \$
- 19:00 – 20:00 herhaling 'Het Senioren uur'

\$ = deelname zonder lidmaatschap
= niet slechts voor 50+

Meestal is vervoer met de DCL-rolstoelbus mogelijk. Bel tot daags tevoren het DCL: telefoon 020 - 482 41 90
Naast bovenstaande activiteiten is er in het DCL steeds vrije koffie-inloop in de foyer, waar u ook gratis gebruik kunt maken van internet.
Vrij biljarten is mogelijk op maandagochtend, woensdag- en vrijdagmiddag, maar alleen voor leden van de DCL-biljartclubs.
Ook kunt u op diverse tijden sporten of spelen met de Wii-computer (eventueel met assistentie), te reserveren op kantoor.
Bovendien worden in het DCL incidentele activiteiten, cursussen en tentoonstellingen gehouden. Let op de publicaties in de pers!

Bijzondere activiteiten voor senioren in Landsmeer, Den IJp en Purmerland

(voor zover bekend en onder voorbehoud)

DECEMBER 2011

hele maand: expositie foto's Ethiopië Pieter de Kleer * DCL

- do 1 Open Inloop Sinterklaas kienen * DCL * 13.45 uur
- wo 7 Centrum Mantelzorg: Spreekuur * 13.00 – 17.00 uur * DCL * info: 075 - 617 6951
- vr 9 Wijzer Landsmeer: digitale presentatie 'Gouden Ring, St. Petersburg en Moskou' door dhr. Henk Butink * De Keern * 14.00 uur
- zo 11 Restaurant Pico Bello: feestelijk diner voor 50+ * De Keern * 15.30 uur * info: 482 1660
- di 13 Alzheimercafé A'dam Noord: De betekenis van muziek voor mensen met dementie. * De Die, Loenermark 900 * 19.00 - 21.30 uur * info: 435 4554
- do 15 Open Inloop Kerst kienen * DCL * 13.45 uur
- ma 19 Vergadering Seniorenraad Landsmeer * Gemeentehuis * 14.00 uur * Info: 482 3333
- ma 19 Vrouwen van Nu: Optreden Acapella Quintet Qrius * Dorpshuis * 20.15 uur * info: 482 3682
- wo 21 De Zonnebloem Landsmeer: Winterconcert Ned. Philharmonisch Orkest in het Concertgebouw Amsterdam * info: 482 1981
- do 22 Open Inloop met 'Dialogo', film met nagesprek * DCL * 14:00 uur

JANUARI 2012

hele maand: expositie foto's Ethiopië Pieter de Kleer * DCL

- wo 4 Centrum Mantelzorg: Spreekuur * 13.00 – 17.00 uur * DCL * info: 075 - 617 6951
- do 5 Open Inloop met kienen * DCL * 13.45 uur
- di 10 Rode Kruis Landsmeer: Nieuwjaarsbrunch * info: 482 5427
- do 12 De Zonnebloem Landsmeer: Nieuwjaarsreceptie voor Zonnebloem gasten en vrijwilligers * info: 482 1981
- ma 16 Vrouwen van Nu: Jaarvergadering, na de pauze kienen. * Dorpshuis * 20.15 uur * info: 482 3682

- do 19 Open Inloop met kienen * DCL * 13.45 uur
- vr 20 Wijzer Landsmeer: presentatie 'Op een mooie pinksterdag' door dhr. M. Ribbens * De Keern * 14.00 uur
- di 24 Alzheimercafé A'dam Noord: Als opname in zicht komt. * De Die, Loenermark 900 * 19.00 - 21.30 uur * info: 435 4554
- do 26 Open Inloop met 'Dialogo', film met nagesprek * DCL * 14:00 uur

FEBRUARI 2012

hele maand: expositie Wilma Hotting, schilderijen, pastels en pentekeningen * DCL

- wo 1 Centrum Mantelzorg: Spreekuur * 13.00 – 17.00 uur * DCL * info: 075 - 617 6951
- do 2 Open Inloop met kienen * DCL * 13.45 uur
- vr 3 Wijzer Landsmeer: presentatie 'Het Centraal Station' door dhr. D. Keijzer * De Keern * 14.00 uur
- zo 5 Restaurant Pico Bello: feestelijk diner voor 50+ * De Keern * 15.30 uur * info: 482 1660
- do 16 Open Inloop met kienen * DCL * 13.45 uur
- vr 17 Wijzer Landsmeer: presentatie 'Joods allerlei' door mw. M. Lange * De Keern * 14.00 uur
- ma 20 Vrouwen van Nu: Presentatie Bas van Geel: 'Het klimaat verandert, maar zijn wij wel schuldig?' * Dorpshuis * 20.15 uur * info: 482 3682
- di 28 Alzheimercafé A'dam Noord * De Die, Loenermark 900 * 19.00 - 21.30 uur * info: 435 4554

voor info Wijzer en/of vervoer naar het DCL: tel. 482 4190