



De Kroonbode



Anneli Gijzenberg



*Maandblad
Seniorenvereniging
"De Kroon"*

*februari 2021
Jaargang 31
Nummer 338*

Colofon

'De Kroonbode'

is het maandblad van Seniorenvereniging "De Kroon" (SVK) en wordt uitgegeven sedert 23-11-1990.

Correspondentieadres: Henk Torenvlied
Ir. Wortmanstraat 42, 1775 BM Middenmeer.
De Kroonbode wordt gedrukt door de zorg van Yntze Wiebenga

Bestuur

Voorzitter vacant. Secretaris Rene Verberne (0227 501904). Wnd Penningmeester Wilco de Groot (0227 502004), lid Frouke Katuin, lid. Susan Hoes - de Braal, lid. Yntze Wiebenga, lid. Nico Wagenaar, lid

Redactie:

Henk Torenvlied: ☎ 06-18568291
e-mail: henk.torenvlied@quicknet.nl
Suzan Hoes: ☎ 0227-601786
e-mail: hoesk@multiweb.nl

Advertenties:

kwartpagina 50, halve pagina 75 en hele pagina 120 Euro per jaar.

Bezorging:

David Schipper, Henk Huizenga, Jurjen Strikwerda, Jaap Klomp en Bouwe Elsinga

Kopij:

Oplossingen van de puzzel en kopij voor de 15e van elke maand deponeren in het houten kistje op de tafel bij de televisie. Nadruk met bronvermelding is toegestaan.

Belangstelling en meedoen:

Kom eens kijken en nog liever meedoen aan de activiteiten.

Lidmaatschap

Seniorenvereniging "De Kroon", per gezin is €85.00 per jaar. Lidmaatschap per persoon is €52.00 per jaar. Bij het lidmaatschap inbegrepen het maandblad "Kroonbode".

Bankrekening:

NL 49 RABO 0370 4790 33 t.n.v.
Seniorenvereniging "de Kroon" (SVK) te Middenmeer.

Aanmeldingsformulier lid/donateur

Ondergetekende

naam en voorletters Geb.jaar M/V

.....

.....

Straat en huisnr.

Postcode

.....

Woonplaats, Telefoon, e-mailadres

.....

.....

Geeft zich op als lid van de S.V.K.

Datum/...../ 2020

Handtekening(en)

.....

.....

-0-0-0-0-

Belangrijke telefoonnummers:

Kroonwaard:

☎ 0227 608129

Politie: Voor spoedeisende hulp bij brand, ernstig letsel of ziekte

☎ 112

Indien geen spoed noodzakelijk is, bel politie op nummer

☎ 0900-8844.

Diefstal of verlies van pasjes:

Bankgiro

☎ 05821-26000

Rabobank

☎ 04994-99112

(24 uur per dag bereikbaar).

**Diefstal of verlies van pasjes
ook steeds bij de politie aanmelden.**



Inhoud

Blz 2	Colofon
Blz 3	Inhoud
Blz 3	Koffiedrinken nop zondag
Blz 3	Mededelingen
Blz 4	Geen programma van de maand
Blz 4	Bestuursmededelingen
Blz 7	De Kroonpuzzel
Blz 9	Masterclass "slapen"
Blz 12	Kroonmenu van de maand
Blz 13	Niemand alleen
Blz 14	Dikke pluim
Blz 15	Waar blijft toch die oostenwind
Blz 16	Elfstedentocht
Blz 20	5-1
Blz 23	Dank
Blz 23	Prijsgegeven grond
	-0-0-0-0-

Koffiedrinken op zondag

Onder voorbehoud i.v.m. het hele corona gebeuren hebben we 2 zondagen gepland voor koffie drinken op zondag nl. zondag 14 en 28 febr. vanaf 11.00 tot 13.00 uur. Groetjes,
Henk Huizenga.

Mededelingen



Data ophalen huisvuil

Groente, fruit en etensresten, dinsdag 9, en 23 februari. Restafval, dinsdag 2 februari. Plastic, blik & drinkpakken, dinsdag 16 februari. Papier op de dinsdagen 2 en 16 februari.

Wij feliciteren met hun verjaardag

01	februari	Mw. M.W.Kroon
05	februari	Mw. C. Bakker
07	februari	Mw. S. Wanders – Zijlstra
10	februari	Mw. M. Onderdijk
17	februari	Dhr. Heine van Assen
23	februari	Mw. S. Hoes – de Braal
27	februari	Mw. A Wubs – Greven

De jarigen van harte gefeliciteerd en een mooie dag toegewenst. Wanneer er meer mensen zijn die in deze rubriek willen worden genoemd, gaarne bericht.

Digitaal Inloop Spreekuur in de Kroon.
Het digitale inloopspreekuur kan vanwege

de 1,5 m afstandsregel niet op de reguliere manier plaatsvinden. Wel is het mogelijk om bij een bepaald probleem waarbij hulpvrager en medewerker niet naast elkaar hoeven te zitten, hulp te kunnen bieden.

Voor hulpvragen: Stichting Present, 06 27154378.

Verhuisd

Zoals wij in de vorige Kroonbode hebben vermeld dat mevrouw Corrie Allaart was opgenomen in het verzorgingscentrum Lindendael te Hoorn, kunnen wij nu vermelden dat zij definitief is verhuisd. Haar adres is nu: Wilg 10 D Verpleeghuis Lindendael Koepoortsweg 35. 1624 AB Hoorn.

SVK Bedankt

Sinds kort ben ik lid geworden van Seniorenvereniging De Kroon. Ik wil de organisatie bedanken voor de leuke attenties met Kerst en oud jaar. Verder wens ik iedereen een gezond 2021.

Hartelijke groet Tanny Vogelaar

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de lekkere olieballen namens mijn vader en mij (Mary Bos) Ook wil ik het bestuur bedanken voor het mooie gezellige kerststuk wat alle dagen gebrand heeft op de eettafel. Heel gezellig. Verder wensen wij iedereen de allerbeste wensen maar vooral veel gezondheid en dat alles weer gauw normaal mag worden.

Toon Zijlmans en Mary Bos

Verhuisd

Hierbij deel ik u mede dat Mevr N.Wolters-Waardenburg is verhuisd van Kroonwaard 16 naar Kroonwaard 53.

Jan Dimmers



Voor deze maand nog geen maandprogramma

Uitzondering is het koffiedrinken onder voorbehoud op zondag 14 en 28 februari 2021 van 11.00 tot 13.00 uur. Dit koffiedrinken kan echter uitsluitend doorgaan wanneer de strenge "lockdown" maatregelen door de overheid worden beëindigd en een dergelijke bijeenkomst van overheidswege is toegestaan.

-0-0-0-0

Bestuursmededelingen

1. Activiteiten.

Zoals iedereen inmiddels weet zijn alle dagelijkse/wekelijkse/maandelijkse activiteiten, zolang er sprake is van verscherpte corona maatregelen voorlopig opgeschort. We kunnen het risico niet nemen dat er in Kroonwaard besmettingen plaatsvinden. Uit gesprekken met leden merk ik wel dat we allemaal onze contacten met kinderen en kleinkinderen zoveel mogelijk beperken en daar moeten we "blij" om zijn. Nou ja "blij" is wat anders maar we moeten door deze vervelende periode heen.

Wel is het zo dat Doet&Ontmoet van Wonen plus Welzijn (WPW) heeft besloten, als huurder van onze ontmoetingsruimte iedere dinsdagmiddag, bij elkaar te blijven komen, zij het met een zeer beperkt aantal deelnemers (4 tot 6 personen) waarbij mondkapje, 1,5 meter afstand en ontsmetting van de handen uiteraard verplicht blijft. Dit valt geheel onder de verantwoordelijkheid van Wonen plus Welzijn. Onze leden kunnen niet vrijblijvend aan deze middag deelnemen maar krijgen daarvoor een persoonlijke uitnodiging van WPW.

Enige uitzondering op de corona maatregelen is dat de toko (winkel) open mag blijven. Kom je een boodschapje doen dan is het geen bezwaar om eventueel nog een kopje koffie te drinken, uiteraard met ontsmette handen en 1,5 meter afstand. Dit koffiedrinken moeten we echter beperken tot enkelen om besmettingen te voorkomen. Dus let hierop.

2. Koekjes.

Medio december deelde Frouke mij mee dat Kroonwaard onverwacht bezoek kreeg van groep 7/8 van de openbare basisschool de

Peppel, uiteraard onder begeleiding van hun juf. Deze groep verraste onze vereniging met zelf gebakken koekjes, die door Frouke direct zijn uitgedeeld aan een aantal leden van onze vereniging, woonachtig in Kroonwaard. Met dit gebaar hebben zij ongetwijfeld aan onze leden hun steun willen uitspreken voor deze moeilijke tijd waarin we zo weinig met elkaar en familie kunnen doen. Een heel leuke geste waarop niet was gerekend. Na de strenge “lockdown” periode die hopelijk medio februari 2021 zal worden beëindigd en de scholen weer opengaan zullen wij als bestuur onze dank overbrengen aan de Peppel.

3. Kerstattentie.

Met veel spijt hebben we de afgelopen periode niet veel kunnen doen als bestuur. Zo moesten we o.a. het traditionele Sinterklaasfeest, het Kerstfeest, het oliebollefestijn en de Nieuwjaarsreceptie annuleren vanwege de sterk gestegen Corona besmettingen en de maatregelen van de overheid. Om die reden hebben wij medio december besloten onze leden en vrijwilligers te verrassen met een kleine kerstattentie. Op maandag 14 december werd aan alle vrijwilligers een kerststukje aangeboden voorzien van een vernuftig verlichtingsornament, die een aantal van ons pas na enige dagen ontdekten. Jammer dat kennelijk niet alle stukjes voorzien waren van batterijen maar dat mocht de “pret niet drukken”. Alle overige leden kregen op maandag 21 december een banketstaaf uitgereikt. We hopen dat deze heeft gesmaakt. Toch hierbij nog een kleine kanttekening. Er was enige verwarring omdat leden hadden geconstateerd wel een kerststukje als vrijwilliger te hebben ontvangen maar geen banketstaaf. Even voor alle duidelijkheid. Het was niet de bedoeling dat leden die als vrijwilliger al het mooie kerststukje hadden gekregen ook nog eens in aanmerking kwamen voor een banketstaaf. Vandaar.

4. Oliebollefestijn

Sinterklaas was kennelijk nog steeds niet vertrokken want we werden op oudejaarsdag allemaal verrast met een zakje gevuld met 4 (krenten) oliebollen. Het werd, om dit uit te delen, nog een heel festijn in onze ontmoetingsruimte Kroonwaard om de door bakker Slijkerman geleverde 540 versnaperingen te verdelen. Voor de bakker een leuke bestelling maar Wilco had ze liever zelf willen bakken.

Maar ook dit jaarlijkse gebeuren moesten we annuleren. Maar toch was het gezellig op deze ochtend en met de vele beschikbare handen waren de zakjes gauw gevuld. Het uitdelen aan onze leden werd vlot uitgevoerd door de teams Wilco/Frouke, Yntze/Janny, Thea/Jan, Suzan/Koen en Nico/Rene. Het was een zeer geslaagde actie gezien de leuke reacties die onze uitdelers allemaal mochten ontvangen. De foto's gemaakt door Henk spreken boekdelen.

5. Oranjefonds

Van het Oranjefonds mochten wij als vereniging de beste wensen voor 2021 ontvangen met een “warm” gedicht met de titel “NIE-MAND ALLEEN”. Verdere toelichting is overbodig als we het gedicht hebben gelezen. Als we daarnaar handelen dan komen wij deze moeilijke periode wel door. Sterkte.

Het bestuur

-0-0-0-0-

Oplossing Kroonpuzzel

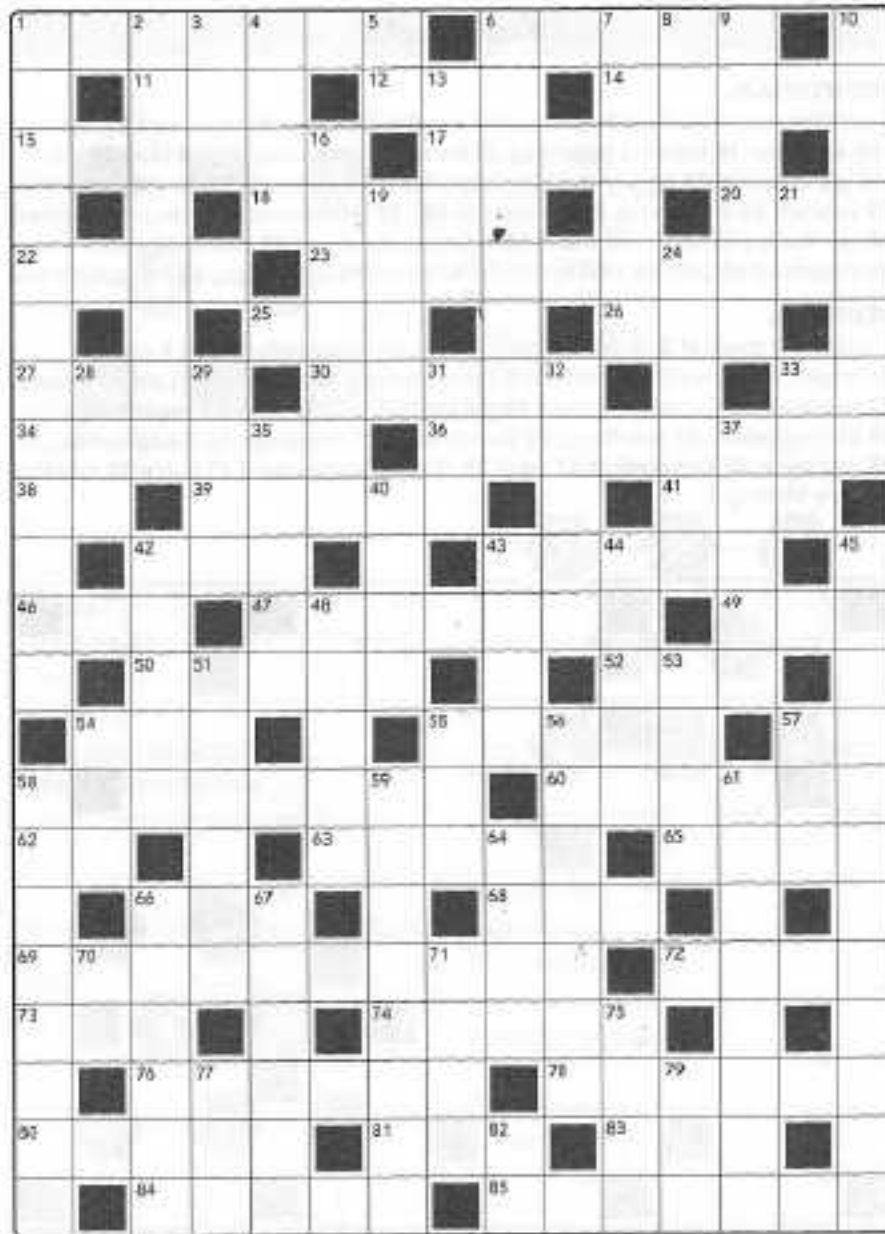
Slechts 6 deelnemers. Oplossing luidt: “Dingen samen doen is vaak veel leuker”
Onze winnares is deze keer Mw. Fook de Graaff, Kroonwaard 36 alhier. Van harte gefeliciteerd, het bloemetje is onderweg.





Februari 2021

Horizontaal 1 rimpels trekken 6 nauw straatje 11 rivier in Afrika 12 enzovoort (afk.) 14 wezenlijk 15 hoofdstad van Irak 17 beste prestatie 18 proberen 20 een zekere 22 Eskimowoning 23 eiland bij Afrika 25 uitroep van verrassing 26 pit 27 oud paard 30 voedingsstof 33 en andere 34 expeditie in Afrika 36 verschiet 38 sint 39 bordeauxwijn 41 hoofddekseel 42 kruik 43 groep deskundigen 46 op de wijze van 47 dranklokaal 49 miljoen 50 al 52 drager van erfelijke eigenschappen 54 mengeling 55 huisbediende in livrei 57 bijwoord 58 crème voor het gezicht 60 niet van dezelfde mening 62 voegwoord 63 twee of meer ineenslopende kamers 65 kerkgebruik 66 bijgevolg 68 Europees ruimtecentrum 69 geniale handeling 72 deel van een kolenkachel 73 ieder 74 op grote afstand 76 Japanse boomkweekkunst 78 tegen de kosten opwegend 80 godin van de vrede 81 bladgroente 83 vrouwtjesschaap 84 ringvormig gebak 85 draden maken uit wol



Verticaal 1 industrieplaats 2 ongodsdienstigheid 3 woede 4 zwak 5 neon 6 ontwerp van een film 7 ernaartoe 8 alvorens 9 gevrijwaard tegen risico 10 voetveeg 13 manier van lopen 16 onverstand 19 kraaiachtige vogel 21 voorzetsel 24 cijferpuzzel 28 waterhoudend 29 schaapkameel 31 World Trade Center 32 hoge mannenstem 33 ratelpopulier 35 interest 37 moeder 40 uitroep van verbazing 42 gierig 43 Griekse kaas 44 voortbewegen 45 zich verbijten 48 woonplaats 51 betuiging van spijt 53 inwendig orgaan 54 dwaas 55 schrijfbordje 56 dierenverblijf 57 aangehecht takje 58 onbe nult 59 onwrikbaar 61 opsteller van de relativiteitstheorie 64 kwetsbaar 66 donsdeken 67 van bepaald materiaal 70 oude maat 71 scheepsdoek 75 bedieningsgeld 77 windrichting (afk.) 79 kloosterzuster 82 spil

74	8	50	66	65	22	61	36	69
83	7	64	80	27	70	8	53	42
25	3	85	19	51	10	68	28	





de Fysiotherapeut

Fysiotherapie Wieringerwerf

Roberto Weber

Brinkweg 3a
1771 CN Wieringerwerf
Telefoon 0227 - 601584
06 - 54224229
e-mail: fysioweber@gmail.com
www.fysioweber.nl



MEREBOER

UITVAARTZORG

0227 592 087

24 uur per dag bereikbaar

Afscheid nemen met liefde en respect

Koningstraat 37 - 1777 AA Hippolytushoef
info@mereboeruitvaartzorg.nl
www.mereboeruitvaartzorg.nl



Wij zijn gekwalificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg.

eye wish laat je zien



Kom langs in de winkel voor
een **Gratis Oogmeting!**

Terpstraat 11, Wieringerwerf

Jaloezieën

Lamellen

Plissé/Duette

Duoroll

Gordijnen

Vitrage

Vouwgordijnen

Rolgordijnen

Tapijt

Vinyl

P.V.C.

Laminaat

Kon. Emmaweg 1-3
1774 BE Slootdorp
0227-581201
06-22877395



Keus uit een grote stalencollectie

Masterclass “Slapen” (deel 1)



Neuropsycholoog dokter Els van der Helm.

Een beter leven begint in bed. Hoe kan slaap ons gelukkiger en gezonder maken.

Dank u wel en welkom u allemaal, welkom hier in de studio en welkom voor de kijkers thuis. We gaan het vanavond hebben over een wondermiddel, een wondermiddel dat we allemaal, nacht na nacht, pijnloos toegediend krijgen. En dat wondermiddel maakt ons gelukkiger, gezonder, aantrekkelijker en zelfs slanker.

Slaap, en het is toch ook echt heerlijk als we naar deze foto van een slapende baby kijken, dat is toch echt wel het aller zoetst om naar te kijken, maar wat eigenlijk wel gek is, is dat we eigenlijk een derde van ons leven slapen, dat is ook 25 tot 30 jaar van een heel mensenleven, maar heel veel van ons weten eigenlijk helemaal niet zo goed waarom, of wat voor krachten slaap ons geeft.

Ik ontdekte zelf deze bijzondere krachten van slaap toen ik op 16-jarige leeftijd het boek las van professor Bill Dement van Stanford. We zien hem hier eventjes op de foto. Nou, echt een held, deze man. Die heeft echt het leven, niet alleen maar van mij, veranderd, maar eigenlijk van miljoenen mensen, doordat hij echt slaap op onze agenda heeft gezet. Dat inspireerde mij ook om het veld in te gaan. Ik heb slaaponderzoek gedaan hier in Nederland en in de Verenigde Staten op Harvard en op Berkley. Waar ik naar heb gekeken wat het effect van slaap op ons brein en op ons gedrag en toen ik dat eenmaal deed, werd het ook mijn levensmissie, om iedereen te vertellen over de magie van slaap en mensen te

helpen om beter te slapen.

Maar hoe zit het eigenlijk met jullie, hier in het publiek, misschien even de handen omhoog, wie heeft er vannacht echt fantastisch geslapen? Ai, dat zijn er maar twee, dat is wel heel erg weinig op zo'n dertig mensen. Nou, het verbaast mij natuurlijk niet heel erg. Ik zie namelijk heel vaak dat we eigenlijk slaap zien als de simpele afsluiting van de dag en als er dan nog zes uur over zijn, dan gaan die zes uur naar slaap en als er dan nog acht uur over zijn, nou dan krijgt slaap misschien een keertje acht uur. Terwijl, het zou eigenlijk juist anders om moeten. We moeten het eigenlijk zien als de start van een hele goeie dag, die we goed beginnen met een goede nacht slaap, waardoor die nacht vervolgens ook een stuk fijner is, leuker, efficiënter.

Maar hoe is het eigenlijk in Nederland met de slaap? 63% van de mensen geeft aan dat ze ontevreden zijn over hun slaap. Dat is bijna 2 op de 3 Nederlanders. En dan gaat het niet alleen maar om niet genoeg slapen, maar om de kwaliteit van slaap. We geven aan dat we problemen hebben met in slaap vallen, doorslapen, of te vroeg wakker worden bijvoorbeeld. Hoeveel is dan dat eigenlijk genoeg?

Want in 2015 is er een grote groep slaaponderzoekers samengekomen om aanbevelingen te geven per leeftijdscategorie. Want ja, hoe weet je ook anders hoeveel genoeg is? En laten we daar eens eventjes naar gaan kijken. We zien hier op het scherm de verschillende leeftijdscategorieën. Nou wat ons natuurlijk meteen al opvalt is dat die baby's heel veel slapen. Wel 14 tot 17 uur per etmaal. Maar dat neemt natuurlijk af naarmate we ouder worden. En we zien hier als we ongeveer 18 zijn, dan wordt het eigenlijk stabiel, maar tieners tussen de 14 tot 17 jaar hebben nog steeds meer slaap nodig dan wij, wel tussen de 8 tot 10 uur. Maar die ondergrens, dat is dus ongeveer die 7 uur voor ons volwassenen.

Slaap is enorm complex. Wat er allemaal gebeurt qua processen in onze hersenen, in ons lichaam, is eigenlijk ongelooflijk mooi wat het doet iedere nacht. Ik heb eventjes samengevat wat er dan ongeveer gebeurt in zo'n nacht.

Wat gebeurt er als we slapen? Vrijwel iedereen op aarde gaat 's nachts in een toestand van onbewust zijn, waarin we tot rust komen. Wat gebeurt er in ons lichaam als we slapen? Onze slaap wordt gereguleerd door een circadiaans ritme, ons bioritme noemen we dat ook wel. Dat ritme van slapen en waken is erfelijk bepaald en ligt vast in de hersenen (hypothalamus). Die biologische klok reageert op lichtsignalen en begint met de aanmaak van het slaaphormoon melatonine op het moment dat het donker wordt. We slapen 's nachts in cycli van 90 tot 120 minuten. Iedere ciclus bestaat uit vier slaapstadia. We kennen de slaapfases 1, 2 en 3 en de REM-slaap. Als we een goede nacht hebben, maken we vier a vijf van deze stadia mee. Fases 1 en 2 zijn de fases van de lichte slaap.



Fase 1 is de overgang van wakker zijn naar in slaap vallen. Onze hartslag daalt en onze ademhaling vertraagt. Ook daalt onze lichaamstemperatuur en onze spieren trekken zich nu en dan samen.

Fase 3 wordt wel deltaslaap genoemd omdat we op een EEG hele langzame delta hersengolven kunnen waarnemen. Dit is de diepe fase van de slaap waarin ons lichaam groeihormonen aanmaakt die onze spieren en botten nodig hebben. Hierdoor kan ons lichaam zich herstellen.

De laatste fase is de rapid eye movement of afgekort, de REM-slaap, de fase waarin we de meest levendige dromen hebben. Ons lichaam is in deze fase verlamd vanaf de nek zodat we onze dromen niet echt gaan uitleven. Onze ogen zijn dicht, maar ze maken snelle bewegingen, alsof we wakker zijn.

Nu, dat waren de verschillende slaapstadia. Hoe ziet dat er nu eigenlijk werkelijk uit gedurende een normale nacht? Dat laten we

vaak zien in wat we noemen een hypnogram. In zo'n hypnogram zien we aan de linkerzijde verticaal afgezet de verschillende slaapfases zoals we die hebben gezien en onder, horizontaal, de tijd dat iemand in bed ligt.

Het begint bovenin met wakker zijn en wat we dan eigenlijk zien, is dat onze hersenen door al die verschillende fases gaan als een soort van wielrenner door de bergen, omhoog, omlaag enz. En wat opvalt is dat we in het begin veel meer van die diepe slaap zien, we zien iemand ook een paar keer wakker worden, en dat is eigenlijk heel erg normaal, als we maar weer binnen vijf of tien minuten in slaap kunnen vallen, en we zien ook dat er aan het eind van de nacht veel meer REM-slaap is. Dat is dus de fase waarin we dromen. En dan zie je het meteen al, dat we wel zo'n vier tot vijf keer per nacht dromen, terwijl wij ons eigenlijk vaak alleen maar die laatste droom nog kunnen herinneren.

Ten eerste is het misschien goed om even duidelijk te maken, dat we het vanavond echt hebben over normale gezonde slaap en die is dus ook al heel vaak niet optimaal. Niet helemaal de goede kwaliteit, of niet genoeg, maar dat komt dan heel vaak door slechte gewoontes. Waar we het vanavond niet zozeer over gaan hebben zijn echte slaapstoornissen. Maar mocht u zich nou afvragen, u hier of u thuis, of u misschien zelf een slaapstoornis heeft, dan raad ik u toch echt aan om hierover met uw huisarts te gaan spreken, want daar zijn vaak hele goede therapieën voor.

Even terug dan naar die slechte gewoontes, want wat zijn dan die slechte gewoontes? Misschien kunt u al een paar dingen bedenken die u zelf doet zoals 7 kopjes koffie op een dag, ik zie al een paar mensen lachen, misschien nog een, paar glazen alcohol laat op de avond. Het zijn ook vaak al die verleidingen die we hebben. Of het nou is op onze telefoon, onze TV of onze laptop, al die verschillende apparaten, het gaat toch eigenlijk maar die hele tijd door. Ja, en wie wil er dan nog slapen? Ik heb het zelf ook, als ik 's avonds lekker op de bank Netflix zit te kijken, m'n favoriete serie, de aflevering is afgelopen, gaat meteen door naar de volgende aflevering, ja, dan moet je wel heel veel discipline hebben van... wacht, ik zou eigenlijk op tijd

naar bed gaan. Daar hebben we toch heel vaak moeite mee. En zelfs de baas van Netflix heeft ook aangegeven, dat slaap een grootste concurrent is. Nou, wij mensen hebben daar dus moeite mee, maar hoe zit het eigenlijk met dieren? Laten we daar eens naar gaan kijken.

Alle dieren slapen. Of ze nu groot zijn of klein. Ze doen dat allemaal op hun eigen manier. Poezen en leeuwen slapen meer dan de helft van de tijd. Olifanten en giraffen hooguit een paar uur per dag. Muizen halen de 14 uur wel en de bruine vleermuis is 20 van de 24 uur onder zeil. Hoe groter het dier hoe korter de slaap is de vuistregel. Behalve de duur van de slaap verschilt ook de manier waarop geslapen wordt sterk. Er zijn vogels die al vliegend kunnen slapen. En dolfijnen slapen letterlijk half. Een helft van hun brein blijft wakker. Paarden kunnen het staand waarbij zij hun benen als het ware op slot zetten, terwijl haaien doorzwemmen tijdens de slaap. Zelfs kwallen, die geen hersenen of centraal zenuwstelsel hebben zijn 's nachts in een toestand die je als slaap zou kunnen omschrijven.

Dat in de natuur iedereen en alles slaapt, ondanks de kwetsbaarheid die zo'n toestand met zich meebrengt, is overtuigend bewijs voor het belang ervan, voor alle levende wezens. Om iets te kunnen zeggen over het natuurlijk slaappatroon van ons, de mens... kunnen we kijken naar de slaap van andere mensapen, zoals chimpansees en orang-oetangs. De manier waarop zij slapen in de natuur lijkt sterk op die van ons. Net als wij slapen zij voornamelijk gedurende een fase van de dag. In plaats van een serie korte slaapjes verdeeld over een etmaal, zoals veel andere dieren doen. Alle mensapen leven in de tropen, waar het ritme van licht en donker altijd hetzelfde is. Zo tegen een uur of zes, als het gaat schemeren, trekken ze zich terug voor de nacht. Ze slapen langer dan wij. Zo'n tien uur. En hoog in de bomen, in de nesten die ze iedere dag vers maken. Het ligt voor de hand, dat onze verre voorouders, volgens het zelfde ritme hebben geslapen. Mogelijk was het de beheersing van het vuur waardoor we allerlei omstandigheden naar onze eigen hand konden zetten, dat ons slaappatroon heeft veranderd.

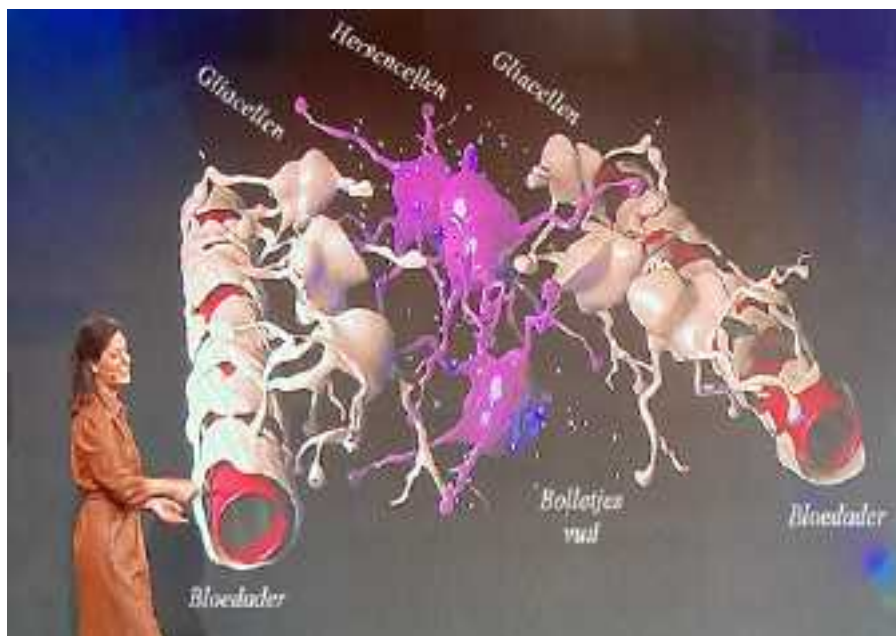
Wat doet slaap nu eigenlijk met ons? Dat kun je eigenlijk een beetje samenvatten in drie verschillende gebieden. Ten eerste impact op onze gezondheid. Ten tweede compact op onze prestaties. En tenslotte de impact op onze emoties.



Laten we eens beginnen met gezondheid. Want om heel eerlijk te zijn weten we nog steeds niet precies waarom wij nou slapen. Maar in 2013 kwam er een onderzoek uit waardoor heel veel slaaponderzoekers eigenlijk wel dachten: Wauw... dit is echt een basale functie van slaap. Misschien is dit wel waarom we in wezen slapen. Dat is namelijk het schoonmaken van onze hersenen.

Onze hersencellen, we zien ze hier eventjes op het scherm en we kijken naar twee bloedvaten, hier aan de linkerkant en aan de rechterkant een bloedvat. En die mooie paarse wezentjes hier in het midden, dat zijn onze hersencellen, onze neuronen. En als we wakker zijn overdag, dan produceren we giftige afvalstoffen. Dat zijn die kleine bolletjes hier in het beeld. En we dachten vroeger dat die gerecycled werden in onze hersenen, maar dat blijkt niet zo. We moeten ze afvoeren naar ons lymfestelsel.

Hoe gebeurt dat dan precies? Ten eerste weten we dus nu dat dat gebeurt tijdens de slaap en met name tijdens de diepe slaap. We kijken hier op deze afbeelding niet alleen naar deze neuronen, die hersencellen, maar we kijken hier ook naar gliacellen. Deze mooie witte wezentjes tussen de neuronen en het bloedvat. Vroeger dachten we dat die een beetje opvulsel waren. Er is ruimte misschien moet er maar gewoon wat zitten. Maar niks blijkt minder waar. Gliacellen zijn namelijk megabelangrijk tijdens de slaap. Wat er namelijk gebeurt dat die gliacellen worden langzaam kleiner op het moment dat we sla-



pen en op het moment dat ze kleiner worden, komt er eigenlijk meer ruimte. Die ruimte is gevuld met vloeistof. Deze gliacellen hebben ook kleine waterstofkanalen waardoor ze een soort van stroom op gang kunnen zetten. En dat is heel belangrijk, want door die stroom komt er dus een vloeistofstroom op gang, die maakt gebruik van de ader waardoor al die afvalstoffen zo naar richting van de ader kunnen worden weggespoeld. Onze hersenen worden dus iedere nacht schoongespoeld. Het is dus eigenlijk letterlijk een schoonheidsslaapje.

Wat ook heel interessant was aan deze bevindingen, is dat het eigenlijk voor het eerst een verklaring, of een mechanisme gaf, voor iets wat we al heel lang wisten. En dat is, als iemand echt lang chronisch slecht slaapt, die persoon een verhoogde kans heeft op de ziekte van Alzheimer. Dan heb ik het niet na een of twee weken slecht slapen, maar echt langdurig slecht slapen. Maar we wisten nooit wat dan de link was, tussen dat slechte slapen en de ziekte van Alzheimer. Maar die kleine afvalstoffen die worden weggehaald door slaap, dat stofje is precies hetzelfde stofje, dat misgaat bij de ziekte van Alzheimer. En dat geeft ons heel veel hoop, want dat zou dus ook betekenen, dat als we slaapproblemen altijd vroegtijdig aanpakken, dat we misschien de ziekte van Alzheimer ook wel wat kunnen terugdringen.

Misschien nog wel het meest relevante op dit moment, de globale coronapandemie, is de rol die slaap speelt bij ons immuunsysteem. Het helpt ervoor dat we meer antilichaampjes

aanmaken. Antilichaampjes spelen een hele belangrijke rol bij het aanvallen van ziekteverwekkers, of dat nou een bacterie is of een virus. Nou, dat wisten we al langer. Maar wat we nog maar een paar jaar weten, is dat slaap het geheugen van ons immuunsysteem beter maakt. Er zijn namelijk speciale celletjes die onthouden welke ziekteverwekkers we al een keer eerder hebben gezien en hoe we die toen hebben verslagen. En dat geheugen van die cellen wordt beter als we goed slapen.

wordt vervolgt

-0-0-0-0-

Kroonmenu van de maand

Spitskoolsalade met appel

Ingrediënten:

1 klein spitskooltje (ca 400 gram)
1 (rode) appel



½ dl appelsap
1 eetlepel olie
1 theelepel mosterd
Dille (vers of diepvries)

Bereiding:

Maak het spitskooltje schoon. Halveer de kool in de lengte en snijd het in dunne repen. Was de appel en snijd hem in blokjes. Schep er wat van het appelsap door tegen het verkleuren. Verwarm de olie in een steelpannetje en warm de rest van het appelsap, de mosterd en royaal dille mee. Schep de warme dressing door de kool en appel. Laat de kool maximaal een half uur staan om wat zachter te worden.

Lekker met vegetarische roerbakstukjes met champignons en aardappelen.

Eet smakelijk.
Suzan

Niemand alleen

(Het Oranjefonds)

Buiten is het koud,
maar ik ben warm van binnen.
Door de liefde die andere mensen mij geven.
Er is geen wedstrijd die we moeten winnen,
We hebben meer dan genoeg
om te delen in dit leven.
Dus laten we een
verbindend vuurtje beginnen

Een glimlach van wie je het niet verwachtte
en in een stralende oogopslag voorbijkomt.
Vriendelijke gebaren verzorgen, verzachten,
de soms wat onzekere tijd die op ons af komt

Kleine en grote helden,
die zich als vrijwilliger aanmelden,
voor eenlingen en vele anderen, die op zoek
zijn naar een maatje.
Zelfs simpelweg een aardig praatje,
kan iemands wereld veranderen.

Omarm elke goede daad die je ziet op straat
en deel die warmte in alle overdaad.
Want een vonk die eenmaal overslaat,
kan er voor zorgen dat we ons openen

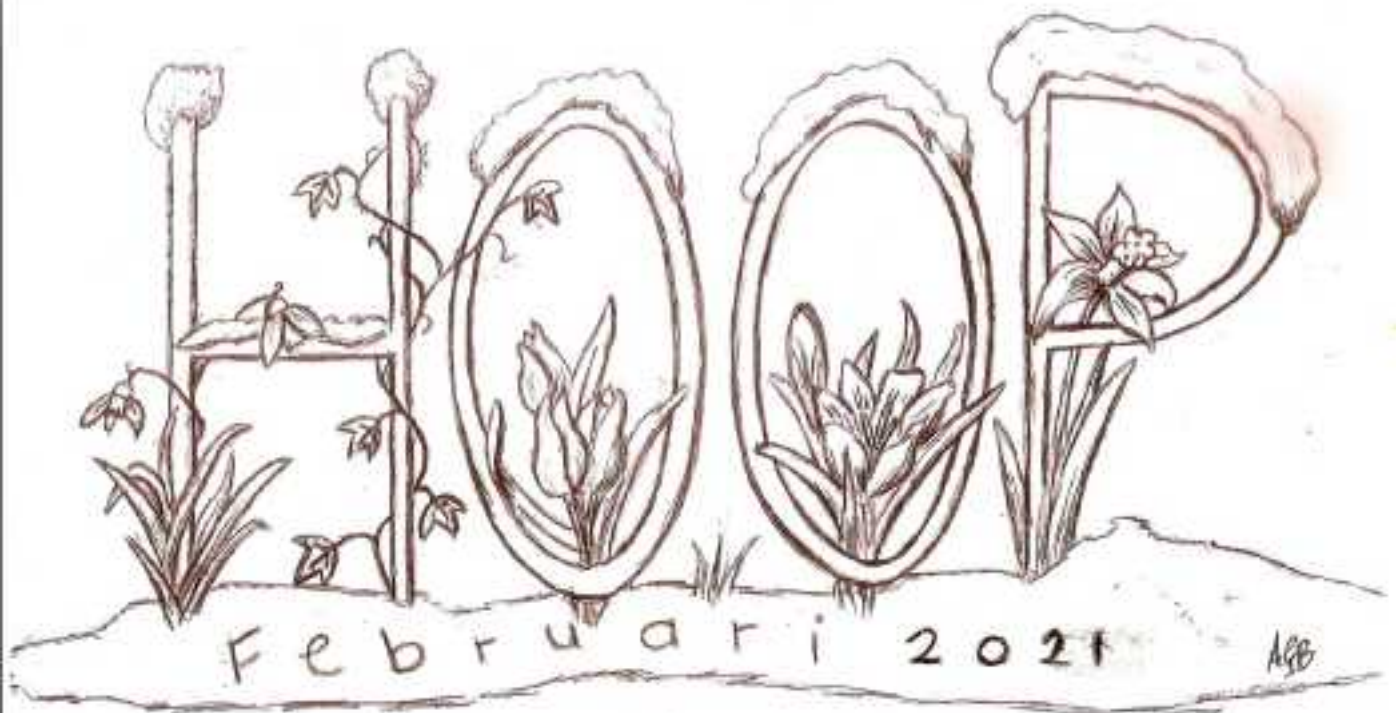
en zo ons innerlijk vuurtje weer aangaat,
om het daarna verder te laten lopen.

Niemand is alleen,
wij zijn hier samen op aarde.
dus laten we ons verbinden met lieve daden
die nog meer zeggen dan warme woorden.
Laten we het eens vragen
in plaats van maar te raden
op basis van dingen die we ooit hoorden.

Laten we geven in plaats van nemen.
Laten we blijven zonder weg te gaan.
Laten we luisteren, elkaar zien staan.
Naar oplossingen kijken voor problemen
en systemen die er aan vooraf zijn gegaan.

Buiten is het koud,
maar jij bent warm van binnen.
Door de liefde die
andere mensen jouw geven.
Er is geen wedstrijd die we moeten winnen,
We hebben meer dan genoeg
om te delen in dit leven.

Dus laten we een
verbinden vuurtje beginnen
**Buiten is het koud
maar wij zijn warm van binnen**



Dikke pluim

Het bestuur en de vrijwilligers van de Kroon, verdienen een dikke pluim!! De hele wereld staat op pauze. Iedereen moet een weg vinden in deze moeilijke tijd. Het moeilijkste lijkt het mij om bij verenigingen en clubs, iedereen bij elkaar te houden en aandacht te kunnen geven. Het bestuur en de vrijwilligers van “onze Kroon” doen hier alles aan om dit toch te laten lukken.



Thuiswerk van Tecla

Ik heb daar veel bewondering voor. De mensen waar de Kroon voor staat zijn (bijna) allen op leeftijd en velen zijn niet meer super mobiel. De kracht van de Kroon is dat hier aandacht is voor de bewoners. In deze tijd is dat moeilijk in de praktijk te brengen. Geen activiteiten, geen koffie ochtenden, maar wel een winkeltje. En zo mogelijk een zondagmorgen koffie ochtend. De regels maken het ingewikkeld allemaal. We zeggen voor het goede doel maar het blijft moeilijk.

Gelukkig zijn vandaag de eerste prikken gezet met het vaccin en komt er weer een beetje vooruitzicht. Er is Hoop! Maar wat ons bestuur en zijn vrijwilligers hebben gedaan tijdens de feestdagen moet toch even vermeld, is bewonderenswaardig.

Eerst ontvingen we voor de kerst, als rondbrenger van de Kroon, al een mooi kerstschaaftje, heel feestelijk. Deze werden allen persoonlijk bezorgd. Bijna hadden we er twee ontvangen, maar dat was wat overbodig vonden wij, foutje, geloof ik.

Toen kwamen ze nog op oudejaarsdag langs met oliebollen. Dit ging naar alle leden toe. Gehaald bij de bakker, maar op deze manier

proberen ze alle jaarlijkse activiteiten toch enigszins door te laten gaan.

Ik heb genoten van de foto's die, denk ik, Henk heeft gemaakt van de morgen dat deze bollen gearriveerd waren in de Kroon. De hele club was bezig alles in zakken te doen en te tellen. Ik heb niemand zien proeven, knap hoor! Het was leuk om er zo bij te mogen zijn. En ze smaakten heerlijk. Ik wil maar zeggen, ze doen zo hun best voor ons allen, dat ze toch wel een applausje verdienen.

Als iedereen nu een minuut applaudisseert op de avond van ontvangst van de Kroonbode, dan kunnen ze dat vast wel horen. Dank u wel namens allen!



Thuiswerk van Nel

Dan heb ik nog een puntje, de Kroonbode, Henk heeft al een paar maal aangegeven dat hij graag copy wil voor in de Kroonbode. Misschien zijn er mensen die kunnen aangeven wat ze er in zouden willen hebben. Dan is daar misschien wel weer iemand die zegt, hé daar kan ik wel iets over schrijven of vertellen. Het krijgt dan meer een wisselwerking. Er zijn volgens mij in de Kroon best veel verhalen te halen. En dat kan dan ook gedeeld worden. Het op papier zetten moet geen probleem zijn, ik ben bereid om daar mee te helpen. U kunt een berichtje in de brievenbus doen die bestemd is voor de kroonbode. Dan kan het opgepakt worden. Is dat een idee??

Dan nog een kort stukje van de schilder dames. Deze dames hebben, bijna allen, de kisten opgehaald en zijn af en toe thuis actief. De een meer dan de ander. Ook wij zien elkaar bijna niet. Het wonen in een dorp wil



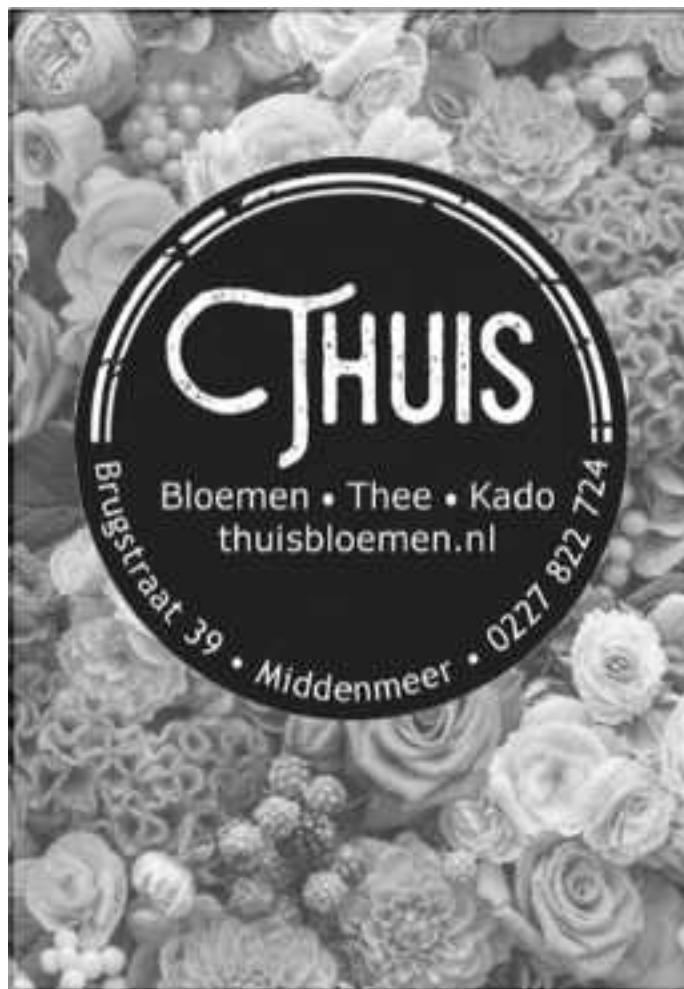
Thuiswerk van Corry

niet zeggen dat je elkaar regelmatig tegen komt blijktbaar.

In december had ik bedacht om voor alle dames een kerstberichtje naar elkaar te sturen. Dit gaat tegenwoordig makkelijk met internet. ieder kon een wens of verhaaltje sturen. Dit resulteerde in een aantal mooie gedichtjes en verhaaltjes. Een genot om te lezen en naar te kijken. En veel in kleur. Ik heb met Dina overlegd wat betreft de financiën en heb het laten copieren in een copyrette, zo kregen we voor allen een mooi kerstboekje. Dit heb ik met Nel bij iedereen bezorgd. Het was fijn om allen even te zien en spreken. Dit was onze kerstgedachte. Nou wilt u natuurlijk weten wat er in dat boekje staat, maar dat kan ik u niet laten lezen. Het waren persoonlijke verhaaltjes, echt voor de club. In dit artikel zijn wel een paar mooie schilderijtjes van ons te zien, alleen jammer genoeg in zwart wit.

We missen net als u de bijeenkomsten, maar moeten gewoon nog geduld hebben. Namens de schilderclub wens ik u toch de beste wensen voor 2021 en dat we het komende jaar een wat “zonniger” toekomst mogen hebben en we elkaar weer mogen en kunnen ontmoeten! Vriendelijke groet,

Mijneke Klomp H.T.
pagina 15



“Waar blijft toch die oostenwind?”

“Waar blijft toch die oostenwind?” hoor ik mijn vrouw Jannie regelmatig verzuchten. Zij kan net als ik, in deze tijd, echt naar een ouderwetse winter verlangen. U weet wel, zo’n winter met sneeuw en ijs, zo’n winter waarbij je, wanneer je wakker wordt, ijsbloemen op de ramen van de slaapkamer hebt staan. Een winter met heldere sterrenluchten, een winter waarin weer eens geschaatst kan worden. Misschien zelfs wel een “elfstedentocht” gereden kan worden. Maar ja... Deze winter worden we elke morgen wakker met temperaturen boven de nul, met regenwolken... Je wordt wakker met het gevoel van “Zo hoort het toch niet? “Waar blijft toch die oostenwind?”

Hieronder een door Anneke Grijzenberg ingestuurd gedicht over een ogenschijnlijk mislukte elfstedentocht, waaronder de tekening van een stel schaatsen die zichzelf gemaakt heeft. De tekening bedoel ik natuurlijk.

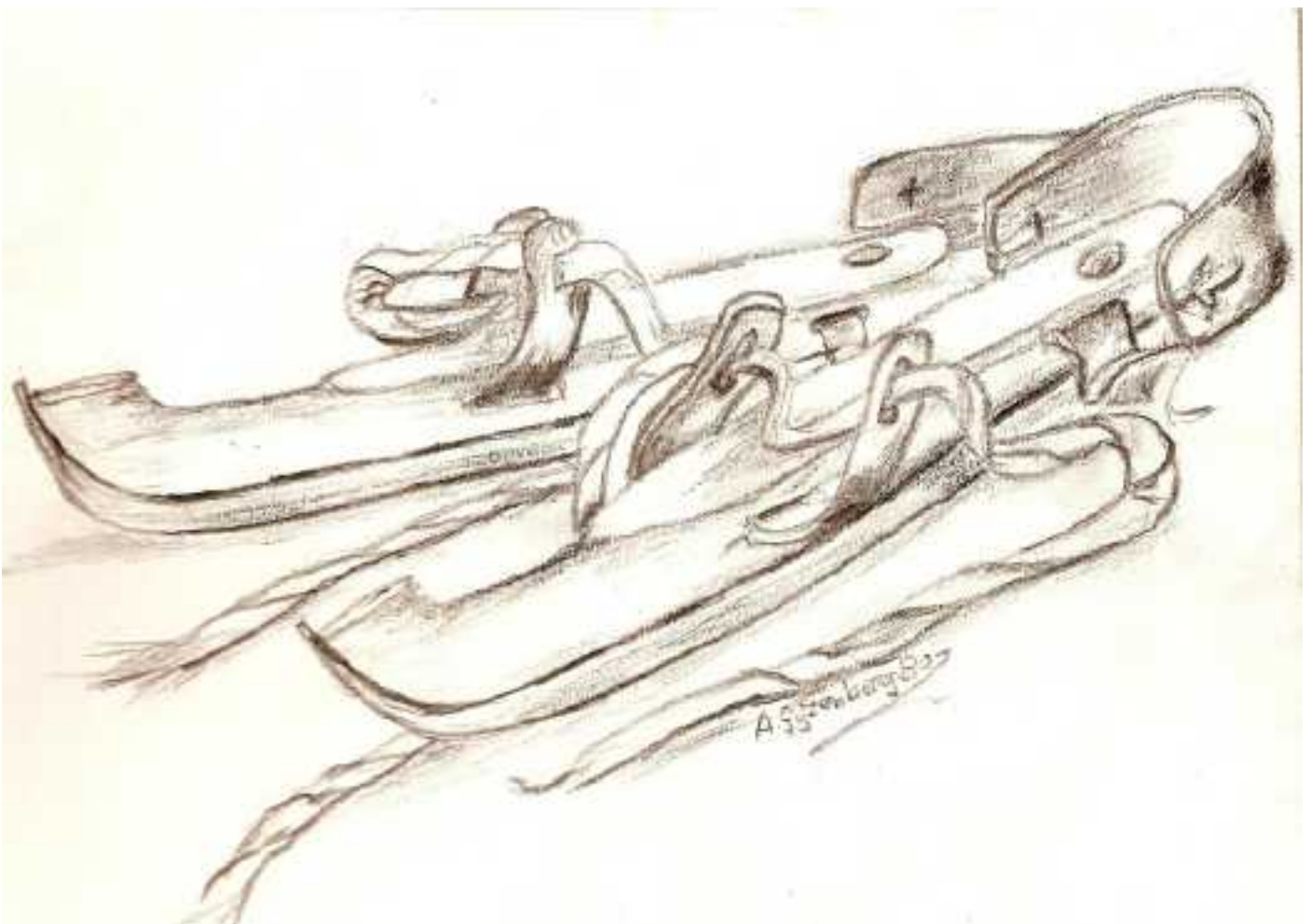
Elfstedentocht

Al voert de weg langs elf steden
Al kent het ijs oneffenheden
De zege wacht en ik beknok 'm
Daar is Dokkum
De kont omhoog, het hoofd wat lager
Ach, jij wint nooit wat, zei m'n zwager
Wat is die vent een zaniker
Kijk, Franeker
En zo passeer ik ongehavend
De krabbelaars die gisteravond
Laatdunkend aan de bar hingen
Hee, Harlingen
En kijk me gaan en kijk me zwenken
Ze mogen werkelijk niet denken
Dat ik alleen maar voor de lol start
En daar is Bolsward
Ik zie de camera's wel draaien
Maar ik verdraai 't om te zwaaien
Naar kijkers in Geleen of Gorcum
Want daar is Workum
De vijfde stad - en blijven glijden
De dunne plekken slim vermijden
En op de juiste winden hopen
Hindeloopen

Een korte stop, een kleine stempel
En snel weer verder, ja warempel
Geen flard van 'n minuut verloren
Hoi, Stavoren
En nu niet kijken naar de vrouwtjes
Maar sterk zijn en bedacht op foutjes
En sneller dan mijn tochtgenoten
Daar is Sloten
In volle looppas soepel klunen
Onder applaus van de tribune
Mijn god, hier is de wind het steilst
Maar daar ligt IJlst
En droom ik nu dat ik voorop lig
Dat ik, dat ik alleen aan kop lig
Dat kan haast niet, bedenk ik bleek
jawel hoor, Sneek
De tiende plaats, nog één etappe
Nog eventjes naar adem happen
Dan kom ik bij de finish aan
Koog aan de Zaan

Koog aan de Zaan?
Dan is er tóch iets foutgegaan!

(IdW)





Wij zijn 24 uur per dag bereikbaar:

0227 - 745050

*Met ons sfeervolle uitvaartcentrum
en onze vakbekwame medewerkers
bieden wij u ruime mogelijkheden
voor een persoonlijke invulling.*

uvwm.nl



Wij verzorgen ook uitvaarten voor Monuta.



*Alle informatie
direct bij de hand
met onze app!*



MEDISCH PEDICURE WIERINGERMEER

Diabetische en Reumatische
cliënten kunnen de behandeling
vergoed krijgen van hun verzekering

Ilse Weber

0227-601425 of 06-10640366

e-mail: emw@quicknet.nl

www.medischpedicureilseweber.nl

Komt ook bij u aan huis !



De Jong Middenmeer

**Accountants en
Belastingadviseurs**

Brugstraat 42a
Postbus 17
1775 ZG Middenmeer

T (0227) 50 19 44

F (0227) 50 19 14

E info@dejong-middenmeer.nl

S www.dejong-middenmeer.nl



Doet & Ontmoet iedere dinsdagmiddag in Kroonwaard

- *Vindt u het leuk eens kennis, en een praatje te maken met anderen?*
- *Zoekt u een maatje om er op uit te gaan?*
- *Heeft u wel eens vragen op het gebied van zorg en welzijn en wonen?*
- *Of vindt u het gewoon gezellig om samen een kop koffie te drinken en een spel te doen?*

Kom dan naar Doet & Ontmoet op dinsdagmiddag in Kroonwaard van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Doet & Ontmoet is een open inloop waar u terecht kunt voor een praatje, een kop koffie en om een leuke ontmoeting te hebben met anderen. Er is genoeg te doen, een ieder kiest zelf voor een spel, om iets creatiefs te doen of wat u maar wilt. We geven met elkaar vorm aan de bijeenkomst en initiatieven zijn van harte welkom. Zo valt er altijd iets te beleven!



Doet & Ontmoet is voor iedereen en voor alle leeftijden. Loop gewoon eens binnen en ervaar zelf hoe verrassend leuk en gezellig deze middagen kunnen zijn.

Wilt u meer weten over **Doet & Ontmoet**? Kom dan op dinsdagmiddag naar Kroonwaard Middenmeer Kroonwaard 1, 1775 BZ Middenmeer.

Thuisabonnement Wonen Plus Welzijn

zo lang en prettig mogelijk thuis blijven wonen!

Wonen Plus Welzijn biedt ouderen, gehandicapten en chronisch zieken de mogelijkheid om zo lang mogelijk en op een prettige manier thuis te blijven wonen. Een thuisabonnement kost € 5,25 per maand, huurders van de Wooncompagnie € 3,25 en Beter Wonen € 4,05. Heeft u interesse neemt u dan contact op met het Servicepunt bij u in de buurt. (alle diensten worden door vrijwilligers uitgevoerd)

Wat kunnen we voor u betekenen?

- *Hulp bij tuinonderhoud*
- *Klusjes in en rond het huis*
- *Vervoer*
- *Boodschappenservice*
- *Medicijnbezorging*
- *Hulp bij persoonlijke administratie (ook belastingopgave invullen)*
- *Computerondersteuning*
- *Hulp bij instellen televisie (telefoon en andere apparatuur)*
- *Informatief huisbezoek*

Wilt u meer weten over de **Doet & Ontmoet** of het **Thuisabonnement van Wonen Plus Welzijn**?

Servicepunt Wieringerwerf Cultuurschuur

Loggersplein 1 1771 CE Wieringerwerf

Tel.: 0227 600079 Bereikbaar: ma t/m vrij 9:00 -12:00 uur

Mail: wieringermeer@wonenpluswelzijn.nl

The background of the slide is a collage of various autumn forest scenes. The photos show trees with yellow, orange, and red foliage, some with bare branches, and paths winding through the woods. In the center, there is a text overlay.

**Bricksebosje
in
spiegelbeeld**

A photograph of a park bench in a park setting. The bench is made of dark wood and metal. It is situated on a grassy area with trees in the background. The text 'Kerst 2020' is overlaid on the image.

Kerst 2020



5-1

Het is december en dan gaan je gedachten wel eens terug naar voorgaande decembers. Zoals bijvoorbeeld die van 1966. Ik voer als stuurman op het ms "Hoop". Een scheepje met een 1000 ton laadvermogen. We zijn onderweg met een lading Vim van Rotterdam naar Liverpool aan de Ierse zee. Man, man, wat een hondenweer. Windkracht 12 zuid-west. We doen er alleen al drie dagen over om de zuidkust van Engeland te passeren. Drie dagen afwisselend op je linkerbeen en dan weer op je rechterbeen steunend tegen de voorzijde van het stuurhuis, klem tussen bak waarin de verrekijker stond en wand van het stuurhuis. Tjonge, wat ging die boot te keer. Golven van 15 meter en hoger en de golven zo'n 700 meter uit elkaar. Op een golf top hoorde je de wind huilen en tussen twee golven in was het gewoon even stil. De roerganger heeft moeite om de boot op koers te houden.

Door het enorm slingeren en stampen van het schip was het overal een puinhoop. In de kaartenkamer achter het stuurhuis lag alles wat maar even niet vast gestuwd geweest

was op de grond, zeekaarten, kaartloden, de kaartpasser, de parallellineaal, naslagboeken, niets lag meer op z'n plaats. Ook in mijn eigen hut was het een puinhoop. De emmer waarin mijn wasgoed stond te weken lag om en zelfs de lade van onder mijn kooi lag midden over de vloer met de inhoud er naast. M'n stoel lag op zijn kant in een hoek. En je wordt er zo moe van he. Bij elke stap moest je je overal aan vasthouden. De kapitein en ik liepen zes uur op, zes uur af en in die zes uur af was je verondersteld te slapen. Nou, dat ging mooi niet.

Tijdens je rust te kooi hield je jezelf klem in de kooi door je voeten schrap te zetten tegen de zijanten waarbij je ook nog krampachtig een der kooiplanken met beide handen vast hield om alle bewegingen op te vangen. Daarbij ook nog zeeziek... O, wat is het zee-mansleven toch mooi.

Op woensdagavond 7 december, om een uur of zes maken we vast in de haven van Liverpool. Na het afmeren maken we eerst schoon schip om de sporen van de storm zoveel mogelijk te verwijderen. We krijgen bericht van de stuwadoor dat morgenochtend om 08.00 uur er een ploeg bootwerkers zal verschijnen om ons te lossen. Vervolgens ligt de hele

bemannings vroeg te kooi, allemaal bekaf van voorgaande dagen.

Donderdagmorgen acht december. Ik had de wekker op half zeven gezet zodat we voordat de bootwerkers zouden verschijnen het schip losgereed zouden hebben. Samen met de drie Spaanse matrozen halen we eerst de laadbomen zoveel mogelijk naar de mast toe, zodat de hijskraan vanaf de wal makkelijk bij het luikhoofd kon komen. Dan de beugels en dekzeilen vanaf de luikopeningen en tot slot de houten luiken waarmee de luikopeningen afgesloten zijn verwijderd. Om kwart voor acht hebben we alles spik en span.

De dozen met Vim staan in zicht en het wachten is op de bootwerkers. Er komt een enkele bootwerker via de valreep het schip op wandelen en nadat deze een blik op de lading heeft geworpen verdwijnt hij weer, maar dan met grotere haast dan waarmee hij gekomen was. Tegen achten verder nog geen enkele beweging op de kade. Ook nog geen kraandrijver voor de walkraan. Om half negen nog niets. Ik besluit de wal op te gaan en te gaan informeren of er iets aan de hand is. Ik kom bij het kantoortje van de wachtsman en vraag hem of hij weet waarom we nog geen bootwerkers hebben. Het enigste wat hij zegt is: "Strike." Strike is het Engelse woord voor staking. Ik probeer wat meer uit de man te krijgen.

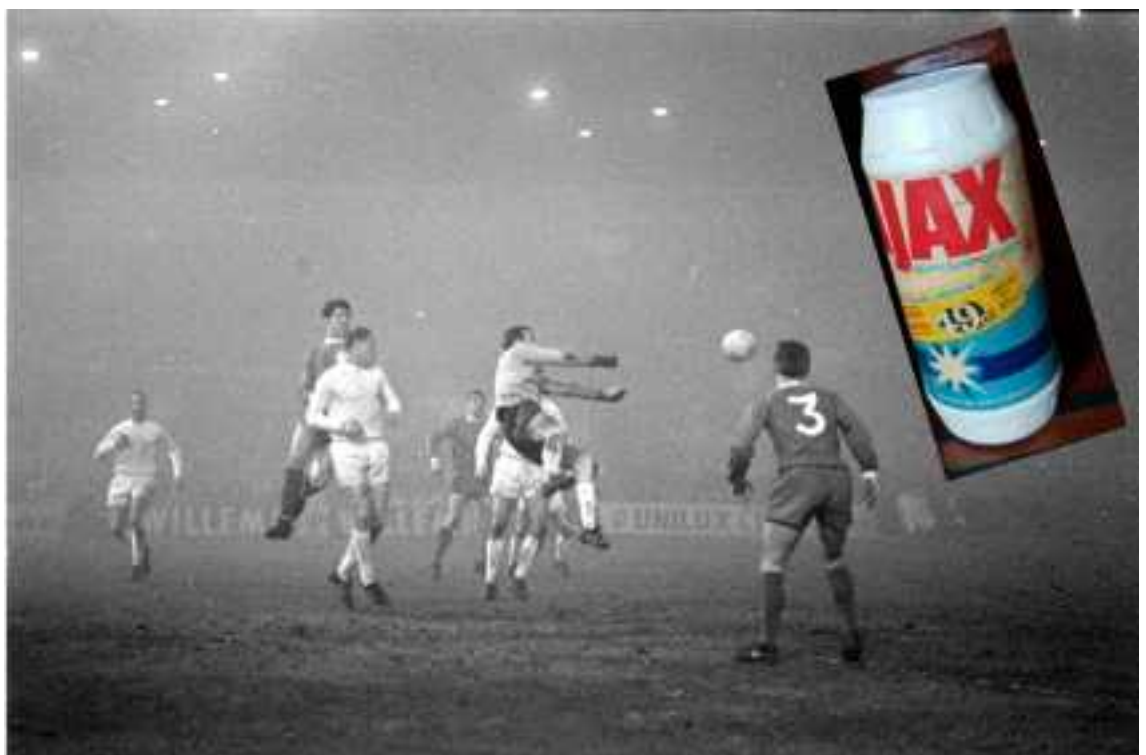
Staking? Waarvoor en hoe lang? De man kijkt mij aan vanonder zijn pet en zegt: "It is your cargo" (Het is jullie lading). Onze lading.....? Wat is er met onze lading? Het volgende woord dat er bij de man uitkomt is: "Ajax". Ajax, Ajax, gaat er door mij heen. Ineens realiseer ik mij dat dat het merk is van de Vim en dat

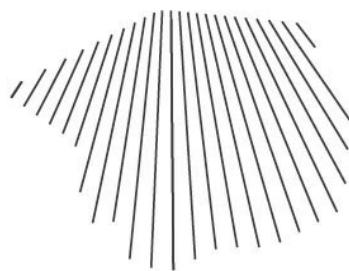
staat groot op alle dozen afgedrukt. Maar wat heeft dat met een staking te maken? Ik vraag hem nogmaals: "Wat is er met Ajax? Dan wijst hij naar de krant die op zijn bureautafeltje ligt.

Een grote krantenkop schreeuwt over de halve pagina "Ajax beats Liverpool in the fog with 5-1 (Ajax verslaat Liverpool met 5-1)" Wanneer ik het artikel wat verder doorlees komt de inhoud hierop neer dat Ajax gisteravond in het Olympisch stadion, in een dikke mist Liverpool met 5-1 had verslagen. Nog verder lezend, begin ik te begrijpen wat er aan de hand is en vertaald stond er onder andere: "Terwijl vanaf de twee goals amper de middenlijn te ontwaren was ging het duel onder leiding van de Italiaan Antonio Sbadella wel door, deels onder druk van de bezoekende Engelse kampioen. Hadden ze het maar niet gedaan. Door doelpunten van Cees de Wolf, Johan Cruyff, Henk Groot en tweemaal Klaas Nuninga werden de Engelsen met 5-1 opzij gezet. Het publiek kreeg van dat alles maar weinig mee. Als ze de spelers op het veld hoorden juichen deden de fans dat ook. Van wat er op het veld gebeurde was zo goed als niets te zien. De Nederlandse coach was Rinus Michels en er waren 56.000 bezoekers.

Maar, daar ga je toch niet voor staken..... Hier in Liverpool dus wel

H.T.





Historisch Genootschap Wieringermeer

www.wieringermeergeschiedenis.nl



BAKKERIJ SLIJKERMAN

We houden van ons vak

Schagen - Middenmeer - Wieringerwerf - 't Zand

zelf **OP** *maakmode* **DE** **KAMER**

Stoffen. Handwerk. Wol en Fournituren
Gordijnen op maat gemaakt.

Gratis advies, evt. bij u thuis.

***Naai en lockmachines, Daglicht(soupe) lampen,
Onder-nacht- en beenmode.***

Bent u slecht ter been dan komen we bij u thuis!

Open ma. 13.30 - 17.00, di. t/m vr. 09.00 - 17.00 en za. 09.00 - 16.00

Brugstraat 23, Middenmeer. tel: 0227-501717

Bezoek ook eens onze website met webwinkel:

www.deopkamer.nl

info@deopkamer.nl

Fysiotherapie **Middenmeer**



Tel: (0227) 50 12 83 • www.fysiotherapiemiddenmeer.nl

Dank

Dank aan doktoren en verplegend personeel,
voor menselijke warmte in een sfeer
waarin je je geborgen voelt en ondersteund
wat wil een mens die ziek is nou nog meer?
De rust, de tijd, de aandacht voor 'n patiënt
die kwetsbaar is, onzeker, bang en klein,
omdat hij diep van binnen heeft geproefd
wat het betekent om „gezond” te zijn...



Je voelde je beschermd zoals een zachte hand
die in begrijpen om je schouders ligt
je was een „mens”, geen nummer, niemendal,
ze schoven kleine en grote zorgen dicht,
D'onzekerheid werd langzaam zekerheid,
je leerde met je twijfel om te gaan,
omdat je diep van binnen goed begreep
dat je het zelf moet doen, de angst verslaan....

Het leven leert je hoe betrekkelijk alles is,
het licht, het duister en vooral de tijd,
gezondheid is niet zo normaal
als je wel denkt,
ziek-zijn opent opeens de werkelijkheid
Alles is anders als je kwetsbaar bent,
toch voegt het leven in verwondering toe
't besef dat je mag leven, warm en sterk,
al zijn je geest en lichaam bang en moe...

Dank aan doktoren en verplegend personeel,
voor vriendelijkheid, begrijpen in een sfeer
waarin je je geborgen voelt en begeleid
wat wil een mens die ziek is nou nog meer?
'k Vergeet het „Streek” en alle aandacht niet,
de hartelijkheid, de rust, de zorg, de tijd,
Dank voor de weken waarin ik eenzaam Was,
en waarin ik sterk voelde „mènselijkheid”...

Margreet van Hoorn

Prijsgegeven grond

Vlak voor de kerstdagen kreeg ik de clip
in handen van het nummer “Prijsgegeven
grond”. Toen ik het bekeek en beluisterde
was ik direct geraakt en ontroerd.

De achterliggende gedachte bij dit nummer,
gezongen door de ons bekende Arjan Kluft
en de tekst van Henk Cornelisse, u weet wel,
van de niet meer bestaande Wieringermeer-
bode, was dat de pioniers van de Wieringer-
meer nooit hebben kunnen voorzien dat de
polder zo zou veranderen als in de laatste
tien jaar is gebeurd. Een polder die ontstond
bij gebrek aan landbouwgrond en die nu voor
een deel wordt prijsgegeven voor niet-agra-
rische doelstellingen. In deze clip worden
precies de gevoelens weergegeven van velen
van ons. Onze polder is er niet meer. Vooral
ik als sterrenkundige, ben geraakt door de
tekst over de sterrenbeelden. De sterrenhemel
boven de Wieringermeerpolder is vernield.
Jaren geleden heb ik mij daar wel druk mo-
ver gemaakt en actie gevoerd tegen de licht-
vervuiling. Dat heeft maar even geholpen.

De inhoud van bijgaand gedicht zou deel
hebben deel uitgemaakt van het theatercon-
cert 'Niemand weet', dat dit jaar tot twee-
maal toe werd afgelast vanwege de corona-
perikelen. Een voorstelling met 'water' als
belangrijk thema, gekoppeld aan de Wierin-
germeer. In mei, 75 jaar na de bevrijding,
was de eerste afgelasting. Op 13 december de
tweede; 75 jaar na de tweede drooglegging
van de Wieringermeer, die aan het eind van
de oorlog onder water was gezet.

Het was de wens van initiatiefnemer Jaap
Kluft, het publiek toch op enigerlei wijze
met dit nummer, waarvan de prachtige tekst
door Henk Cornelissen is geschreven, kennis
te laten maken. Het is geschreven vanuit het
perspectief van een rustende boer, die zijn
boerderij gesloopt ziet worden, terwijl zijn
horizon door reusachtige windturbines wordt
bepaald. Helaas overleed Jaap Kluft net te
vroeg om het zelf mee te maken. Conform
zijn wens is er daarom een clip van gemaakt,
om het gevoel dat in dit lied is vastgelegd
met zo veel mogelijk mensen te kunnen de-
len.

Henk Torenvlied

Prijsgegeven grond

*'K ben op een boerderij geboren
Op het nieuwe land
Met eindeloze vergezichten
Door een dijk omrand*

*Nu zie je molens waar ik liep te zaaien
Waarvan de wieken naar zeewind graaien
De horizon is prijsgegeven,
aan de nieuwe tijd
Prijsgegeven...*

*Toen ik kind was en vaak niet kon slapen
Keek ik uit het raam
Bij helder weer zag ik de sterrenbeelden
Kende ze bij naam
Nu schijnt hier uit glas een licht naar boven
Dat niet meer lijkt te zullen doven
De sterrenbeelden prijsgegeven, aan de nieuwe tijd
Prijsgegeven...*

*'K heb heel mijn leven hier geleefd
Geleefd van wat aarde zoal geeft
Op grond die eens zo vruchtbaar was
Staat nu staal, beton en glas*

*Dit land uit zee moest dienen voór ons eten
Het lijkt door menigeen te zijn vergeten
De poldergrond is prijsgegeven
Aan de nieuwe tijd
Prijsgegeven...*

*Ik heb heel mijn leven hier geleefd
Geleefd van wat aarde zoal geeft
Op grond die eens zo vruchtbaar was
Staat nu staal, beton en glas*

*Op het land waar de gewassen groeiden
Wordt niet meer geteeld
De boerderij is afgebroken
Een wond die nooit meer heelt
deze poldergrond is uitgekozen
Voor betonnen informatiedozen
Het jonge land is prijsgegeven,
aan de nieuwe tijd
Prijsgegeven...*

*Aan de nieuwe tijd - prijsgegeven
Aan de nieuwe tijd - prijsgegeven
Prijsgegeven - aan de nieuwe tijd*

Henk Cornelissen

*Wieringermeer vanaf Terschelling
Foto: Sytse Schouwstra*