

# *De Kroonbode*



*Maandblad  
Seniorenvereniging  
"De Kroon"*

*april 2021  
Jaargang 31  
Nummer 340*



# 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 ...../...../ 2021

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 Mededelingen
- Blz 4 Nieuws van het bestuur
- Blz 5 Notulen jaarvergadering SVK 2020
- Blz 9 Puzzeloplossing
- Blz 9 Ballade van de boer
- Blz 10 De Kroonpuzzel
- Blz 11 Masterklas slapen (slot)
- Blz 14 Klaverjassen
- Blz 14 Paasgepeins
- Blz 15 Interview Rene in de Meerpeen
- Blz 16 Kroonmenu van de maand
- Blz 16 Drukke coronawinter
- Blz 16 Droste effect
- Blz 19 Veranderingen in de landbouw (4)

-0-0-0-0-

## Mededelingen

### Data ophalen huisvuil

Groente, fruit en etensresten, dinsdag 6 en 20 april. Restafval, **vrijdag** 24 april. Plastic, blik & drinkpakken, dinsdag 13 april. Papier op de dinsdag 13 april.

## Overleden

Op zaterdag 6 maart kregen wij bericht van het op 83 jarige leeftijd overlijden van ons lid mw. Riet Ligthart-Veldman. Wij wensen haar familie heel veel sterkte bij het verwerken van dit verlies. Tijdens haar leven heeft Riet meermaals te kennen gegeven het zeer op prijs te stellen



indien wij van haar op passende wijze afscheid willen nemen. Ruim 20 jaar heeft zij met veel plezier in Kroonwaard gewoond en deelgenomen aan onze activiteiten.

(zie pag 8. Meer dan vijftig aanwezigen))

### Wij feliciteren met hun verjaardag

- 03 april Dhr. J. Strikwerda
- 13 april Dhr. A.P. Laan
- 14 april Mw. Jannie van Assen
- 20 april Mw. H. v.Dok – Meijer
- 20 april Dhr. A. van der Helm

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

## **In memoriam Leen den Boer.**

Op 22 februari kregen we het bericht dat Leen den Boer na een korte heftige ziekte is overleden. We kennen hem als een zeer accuraat en plichtsgetrouw medemens die veel voor verenigingen in Middenmeer heeft betekend. Toen Henk Folkerts in 2013 uit Middenmeer vertrok, heeft Leen zijn plaats ingenomen voor de organisatie bij de Avondoverdenking. Zolang de Kroon bestaat wordt dat één keer in de maand georganiseerd, in samenwerking met de Raad van Kerken in de Wieringermeer. Ze zorgen dat de zaal goed ingedeeld wordt en er koffie of thee is om het af te sluiten. We namen om de beurt de leiding van de avond. En natuurlijk, Leen regelde de financiën. De avonden werden altijd goed bezocht, maar nu is dat door de corona maatregelen even stop gezet.



Leen heeft ook het bestuur van de Kroon, toen dat nodig, was met zijn financiële kennis bijgestaan. Na een mooie afscheidsviering in de Ontmoetingskerk is Leen op het kerkhof begraven. We wensen Niesje en haar gezin veel sterkte toe met het verwerken van het verlies van Leen en het aanvaarden van de lege plaats in hun midden. Jan Knook.

### **Getrouwd**

Met plezier vernamen wij dat onze leden Jan Dimmers en Nienke Wolters elkaar hun jawoord hebben gegeven. Wij wensen hun samen een mooie tijd toe.

-o-o-o-o-

## **Nieuws van bestuur**

### **Deze maand geen maandprogramma**

#### **1. Covid-19.**

Zoals iedereen inmiddels weet zijn alle dagelijkse/wekelijkse/maandelijke activiteiten, zolang er sprake is van verscherpte corona maatregelen, nog steeds opgeschort. We

kunnen het risico niet nemen dat er in Kroonwaard besmettingen plaatsvinden. Jammer genoeg is dit, zij het incidenteel, wel het geval. Dus blijven we voorzichtig en houden ons aan de voorgeschreven overheidsmaatregelen.

Maar er komt weer “licht zien in de tunnel”. De GGD is inmiddels begonnen met vaccineren en een flink aantal van onze leden is inmiddels ingeënt. De echte ouderen onder ons hebben zelfs al inmiddels een 2e prik in ontvangst kunnen nemen. En daar worden we blij van want ik ga ervan uit dat zodra wij allemaal geprikt zijn we weer bij elkaar kunnen komen en het verenigingsleven kunnen opstarten. Daarom hebben we ook al plannen gemaakt voor extra activiteiten in de zomermaanden, waarbij ik ervan uitga dat het Oranjefonds SVK en wellicht ook het Windfonds een flinke subsidie zullen toezeggen. Over een paar maanden kijken we misschien nog even achterom en slaken we een diepe zucht dat alles achter de rug is. Volhouden dus en let goed op jezelf.

**2. Doet&Ontmoet.** Wonen plus Welzijn (WPW) heeft wederom besloten, als huurder van onze ontmoetingsruimte iedere dinsdagmiddag, weer bij elkaar te 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. Heb je geen uitnodiging gehad “sluip” dan eens naar binnen en vraag of er ook voor jou een plaatsje kan worden ingeruimd.

#### **3. Interviews.**

**3.1** Het bestuur heeft het plan opgevat om af en toe een interview te houden met een lid van onze vereniging. In het recente verleden werden nieuwe leden uitgenodigd om iets over zichzelf te vertellen in de Kroonbode. Deze bron is een beetje opgedroogd maar we gaan het nieuw leven, maar dan anders, inblazen. We begrijpen dat het niet voor alle leden makkelijk is om zelf een stukje te schrijven en daarom hebben we David Schipper uitgenodigd om deze interviews te gaan houden. Leden kunnen hiervoor dus door David benaderd worden. Uit ervaring weet ik

dat David, die zoals dat heet over een uitstekende pen beschikt, er een mooie rapportage van zal maken. De 1e afspraak is al gemaakt.

**3.2** In deze Kroonbode is ook een interview opgenomen, waarin ik door de redactie van het maandblad de Meerpeen, werd uitgenodigd iets over onze vereniging te vertellen. Dit gesprek kwam tot stand dankzij de Stichting Hollands Kroonse Uitdaging. Het doel was en is meer bekendheid te geven aan onze vereniging en onze visie te geven over de huidige- en toekomstige samenwerking met de activiteitenvereniging de Meerpaal. Veel senioren uit Middenmeer gaan er ten onrechte van uit dat SVK een vereniging is van uitsluitend bewoners van Kroonwaard. Niets is echter minder waar, vandaar dat ook daarover in dit verhaal iets wordt toegelicht. Het artikel zal uiteraard mede worden gepubliceerd in de Meerpeen van april.

#### **4. Jaarvergadering.**

Het is gebruikelijk dat SVK, zoals voorgeschreven, jaarlijks een ledenvergadering houdt waarin het bestuur verantwoording aflegt over, zoals dat heet, het gevoerde beheer. Het bestuur weet nog niet wanneer we weer bij elkaar kunnen komen en daarom is besloten alvast een aantal beheerszaken te publiceren in de Kroonbode. Zo is het secretarisch jaarverslag 2020 opgenomen in de Kroonbode van maart en is in deze Kroonbode van april het verslag opgenomen van de kascontrolecommissie, bestaande uit David Schipper en Aad Geerlofs. Zij hebben de financiën 2020 doorgespit en hebben daarover hun tevredenheid betuigd, waarvoor onze dank. Daarnaast is ook het verslag van de gehouden ledenvergadering van februari 2020 opgenomen, vlak voor het ingaan van de coronamaatregelen. Uiteraard zullen alle gepubliceerde zaken in de komende jaarvergadering in een van de komende maanden nog worden toegelicht.

Secretaris

#### **5. Van de kascontrole commissie:**

Op donderdag 4 maart 2021 om 10.00 uur zijn wij, dhr. A. Geerlofs en dhr. D. Schipper, zijnde de kascommissie, met dhr. R.J.M. Verberne en dhr. W.N. de Groot, resp. als wvd. voorzitter en wvd. penningmeester, bij elkaar gekomen voor de jaarlijkse kascontrole. Het financiële overzicht over het jaar 2020 was ons van te voren uitgereikt om te controleren. Door de Corona pandemie was het een bij-

zonder jaar, vele geplande bijeenkomsten en evenementen konden geen doorgang vinden. Dit heeft gevolgen gehad, zowel voor de inkomsten als de uitgaven. De jaarrekening sluit met een klein positief saldo.

Ook de ledenvergadering wordt uitgesteld. Daarom publiceren wij de bevindingen thans in de Kroonbode. Dhr. de Groot heeft ons, soms aangevuld door dhr. Verberne, de stukken uitvoerig toegelicht. Dhr. Geerlofs verzoekt dhr. de Groot om het bankafschrift met saldo van de spaarrekening en een overzicht van de kassaldi. Dhr. de Groot belooft hierin te zullen voorzien. Wij kunnen U meedelen, dat wij op alle vragen een bevredigend antwoord hebben gekregen en hopen dit t.z.t. in de ledenvergadering mondeling mee te kunnen delen. Wij hebben onze bewondering uitgesproken voor het vele werk, wat door de heren de Groot en Verberne verricht is en stellen dan ook voor hen decharge te verlenen onder dankzegging voor hun werk.

Dhr. A. Geerlofs                      Dhr. D. Schipper.

-0-0-0-0-

### ***Onder voorbehoud koffiedrinken op zondag 4 en 18 april***

Henk en Dirkje Huizenga

-0-0-0-0-

## **Notulen van de jaarvergadering van de S.V.K. 2020**

Datum: 27 februari 2020. Aanvang: 14.00 uur. Plaats: Kroonwaard 1 Middenmeer. Aantal aanwezige stemgerechtigde leden: 47.

### **1 Opening.**

Rene opent als waarnemend voorzitter de vergadering, nadat iedereen van koffie/thee is voorzien, met een hartelijk welkom aan iedereen. Het bestuur gaat verantwoording afleggen over alles, wat er in het afgelopen jaar gepasseerd is. Het is het eerste volledige jaar na de ingebruikname op 1 september 2018 van deze recreatieve ruimte. Na de vergadering zal Henk Torenvlied een presentatie geven o.a. over zijn eerste reis als stuurman op de grote vaart naar India en Pakistan.

### **2. Het verslag van de jaarvergadering van woensdag 27 maart 2019.**

Het verslag is gepubliceerd in de Kroonbode van maart. Deze Kroonbode is begin februari al gedistribueerd zodat alle leden tijdig van de inhoud kennis hebben kunnen nemen. Heeft iemand vragen dan wel op- of aanmerkingen? Er worden geen vragen gesteld over de inhoud of opmerkingen gemaakt. Het verslag wordt dan ook vastgesteld onder dank aan de notulist.

### **3. Vaststellen van het algemeen verslag over het jaar 2019.**

Ook dit verslag is tijdig bekend gesteld in genoemde kroonbode. Rene licht de onderwerpen genoemd in het verslag verder toe. Het bestuur is in het afgelopen jaar 9 maal bij elkaar geweest. Het bestuur is door gemis van een voorzitter nog steeds incompleet. Denk allemaal na over een nieuwe voorzitter! De contacten met gemeente Hollands Kroon en stichting Wooncompagnie zijn uitstekend en de samenwerking is dan ook goed. In de stille zomer konden we dankzij een subsidie van het Oranjefonds een aantal bijzondere activiteiten uitvoeren waaraan door vele leden werd deelgenomen. We hopen a.s. zomer weer op een bijdrage. De plannen hiervoor zijn nog niet uitgewerkt. We deden in het afgelopen jaar weer enige noodzakelijke aankopen om de inventaris verder aan te vullen wat uit de jaarrekening zal blijken. SVK zal, in tegenstelling tot de afgelopen jaren, m.i.v. 2020 volledig worden belast voor de kosten van het energieverbruik (gas en elektriciteit). We zijn druk bezig om de samenwerking met activiteitenvereniging “de Meerpaal” te intensiveren door meer activiteiten gezamenlijk te doen. De contacten met het bestuur van de Meerpaal zijn dan ook uitstekend. Van de ontmoetingsruimte wordt incidenteel ook gebruik gemaakt door andere organisaties waaronder gemeente Hollands Kroon, stichting Wooncompagnie, G.G.D, Mantelzorg enz. enz. Daarnaast wordt door de organisatie Wonen plus Welzijn (“Doet en ontmoet”) de zaal wekelijks op dinsdagmiddag gebruikt en tweewekelijks op donderdagmorgen is de stichting Present aanwezig voor het verlenen van digitale steun aan ouderen en zo zijn er meer gebruikers. De dagelijkse activiteiten behoeven niet te worden toegelicht want die zijn genoegzaam bekend. Het bestuur heeft inmiddels weer contact gezocht met de L.S.B.O. (Lokaal Samenwerkende Belangenorganisaties Ouderen). Mogelijk is het verstandig om ons als vereniging daarbij aan

te sluiten. We deden mee met het fonds voor goede doelen van de gemeente, we vielen helaas buiten de prijzen. Het geld van dit fonds hadden we willen gebruiken om de digitale kennis van onze leden op te vijzelen. Jammer genoeg blijft dit nog op het wensenlijstje van de vereniging staan. Het ledental van onze vereniging is gestegen van 153 naar 165. Een pluim voor de Kroonbode, die is elke maand prachtig uitgevoerd en is dan ook terecht het visitekaartje van onze vereniging. Van de ontmoetingsruimte wordt ook incidenteel gebruik gemaakt door leden voor viering van een verjaardag, huwelijksjubileum enz. Voor het gebruik wordt een kleine vergoeding gevraagd. Men dient weliswaar alles zelf te doen, maar men kan van de faciliteiten hier gebruik maken als men wat te vieren heeft. Ook nog enige aandacht voor het koffiedrinken. Iedere ochtend is dit mogelijk dus schuif eens aan. Tenslotte noemen wij in het bijzonder de vrijwilligers, die het gehele jaar hun uiterste best doen om alle activiteiten te doen slagen. Het is veel maar dankbaar werk. Hiervoor zijn we hen zeer erkentelijk. Het algemeen verslag wordt vervolgens met applaus goedgekeurd.

### **4. Verslag van de kascontrole commissie.**

Jaap Klomp en David Schipper controleerden de kas. Zij melden dat alles perfect in orde was. Jaap Klomp doet verslag en stelt voor het bestuur en in het bijzonder de penningmeester decharge voor het gevoerde financiële beheer te verlenen waarmee wordt ingestemd. Met dank aan Carla de penningmeester voor het vele werk hieraan besteed.

### **5 Vaststellen van de jaarrekening 2019.**

Rene licht het huishoudboekje van de vereniging uitvoerig toe. De bankrekening van de toko is opgeheven. Ge Montsma, beheerder van de toko, coördineert op voortreffelijke wijze alle ontvangsten en uitgaven en dient elke maand een overzicht van uitgaven en ontvangsten van keuken(restaurant) en de winkel in bij de penningmeester. Rene behandelt daarna de balans en resultatenrekening. Hieruit blijkt, dat we veel hebben kunnen aanschaffen, mede dankzij enige sponsoren. Zodoende is de vereniging financieel gezond gebleven. Het resultaat is weliswaar zeer positief, doch dat is nodig met het oog op de kosten van het energieverbruik waarvoor we ingaande 2020 volledig zullen worden belast. (gas en elektriciteit). Geschat op 200 euro per maand. Jan Dimmers vraagt

of de opbrengst van de verhuur volledig ten goede komt aan de vereniging hetgeen bevestigend wordt beantwoord. Verder zijn er geen vragen. Het verslag wordt met applaus vastgesteld.

#### **6 Vaststellen van de begroting.**

Wilco, adviseur van de vereniging, krijgt het woord en geeft een toelichting op de begroting 2020. Hij stelt dat het verwachte overschot niet voldoende zal zijn met het oog op de kosten waarvoor we komen te staan. Hij licht alle posten toe. Zijn advies, overgenomen door het bestuur, is om de contributie te verhogen naar 85 euro voor 2 persoons huishoudens en 52 euro voor alleenstaanden per jaar. We zitten t.o.v. andere verenigingen laag met onze contributie. We ontkomen niet aan een verhoging. Het overschot van het afgelopen jaar is ongeveer gelijk aan de rekening van gas, elektriciteit en dat zullen we toch moeten gaan betalen. Na deze toelichting wordt de begroting, waarin opgenomen de verhoogde contributie zoals genoemd, door de vergadering vastgesteld.

#### **7. Vaststellen van de contributie.**

Zie de goedgekeurde begroting. Er wordt opgemerkt dat de contributie nota altijd in december wordt ontvangen ter betaling en dat is een dure maand. Kan die niet in b.v. oktober verzonden worden dat is een minder dure maand? Ook wordt geopperd om de mogelijkheid te geven de nota in b.v. 2 keer te betalen. Dat is allemaal mogelijk. Zijn er vragen? Jan Dimmers vraagt of het mogelijk is de contributie aan te passen voor mensen, die apart wonen doch veel samen optrekken. Rene stelt dat zolang er sprake is van het gebruik van 2 woningen de contributie vastgesteld blijft op 52 euro p.p.

#### **8. Benoeming kascontrolecommissie.**

Jaap Klomp treedt af. In zijn plaats is Aad Geerlofs bereid gevonden zijn plaats in te nemen, dit met David Schipper. Siem v.d. Bunt is reserve voor het geval er iemand uitvalt. Applaus.

#### **9. Vaststellen van het Huish. reglement.**

Rene stelt, dat het huishoudelijk reglement uit 2000 door alle veranderingen niet meer voldoet. Er is een nieuw reglement opgesteld dat aan de huidige situatie is aangepast. Iedereen heeft het kunnen lezen in de Kroonbode. Zijn er op- of aanmerkingen? David mist in art. 5.2 de verplichting tot het hebben en bij houden van een sleutellijst. SVK (beheert door Yntze) beschikt over een sleu-

tellijst, doch het is goed dat dit aangegeven wordt in het reglement. Aldus is het nieuwe huishoudelijk reglement vastgesteld.

#### **10. Bestuursverkiezing.**

Ton is aftredend. Hij heeft ook de moeilijke periode meegemaakt met de verbouwing. Dank voor je inzet. Ton geeft een toelichting op zijn functioneren. Hem wordt een bloemstuk en een attentie overhandigd. Vorig jaar trad Ans af. We stellen i.p.v. Ton, Nico Wagenaar voor en i.p.v. Ans, Frouke Katuin. We zijn erg blij met hen. Applaus, hiermee worden beide bij acclamatie benoemd. Rene wekt iedereen op om te blijven zoeken naar een nieuwe voorzitter of secretaris. Hij vervult op dit moment beide functies.

#### **11 Rondvraag:**

Henk Torenvlied heeft alle foto's uit het verleden gedigitaliseerd. Als er mensen zijn, die ze willen hebben zet hij ze op een stickje en kan men ze van hem kopen. Verder heeft niemand iets.

#### **12: Sluiting.**

Rene sluit de vergadering. Hij dankt allen voor de aanwezigheid en de inbreng. Ook kondigt hij de pauze aan. Na de pauze zal Henk Torenvlied een presentatie geven van zijn opleiding tot stuurman op de grote vaart en van zijn eerste reis naar India met het vrachtschip de Heemskerk. Ook kondigt hij daarin een pauze aan, waarin we allen weer voorzien zullen worden van koffie/thee met een versnapering.

#### **Inleiding door Henk Torenvlied.**

Henk schetst op welke wijze hij op de zeevaartschool op Terschelling terecht kwam, waar hij op 31 augustus begon met zijn studie. We zien hoe de leerlingen een geschonken sloep opknapten. Het was een 2 jarige opleiding, die Henk met veel plezier voltooid heeft. Hij slaagde voor 4de stuurman en kwam terecht op het ms. schip "de Heemskerk." Het is een vrachtschip met laadbomen en losbomen. Op 22 augustus 1964 maakte hij als 4de stuurman een lange reis. We gingen door de Middellandse Zee, het Suez kanaal, de Rode Zee, naar Pakistan, Ceylon en naar India. Henk laat ons veel mooie foto's zien van deze reis. Tussen dit alles hebben we nogmaals een pauze waarin we voorzien worden van een drankje en hapjes. Na afloop dankt Rene Henk voor de presentatie en wordt hem door Carla een bloemstuk aangeboden. Tenslotte dankt Rene allen voor de komst.-





11 maart 2021  
Afscheid van  
Riet Ligthart-Veldman



# Puzzeloplossing

De oplossing van de puzzel in het maartnummer luidt: “**Nog even dan is de lente er al**” Nu, dat merken we aan alle kanten om ons heen. Zie de achterpagina. De winnares deze keer Lummy Siksmā, Dr. Hoogkamerlaan 15 alhier. Zij groet allen en wenst iedereen fijne paasdagen. Van harte gefeliciteerd Lummy en het bloemetje is naar je onderweg.

-o-o-o-o-

## Ballade van den boer



Er stonden drie kruisen op Golgotha.  
Maar de boer hij ploegde voort.  
Magdalena, Maria, Veronica,  
Maar de boer hij ploegde voort.  
En toen zijn akker ten einde was,  
Toen keerde de boer zijn ploeg.  
En hij knielde naast zijn ploeg in het gras,  
En de boer, hij werd verhoord.

Zo menigeen had een schonen droom,  
Maar de boer hij ploegde voort.  
Thermopylae, Troje, Salamis,  
Maar de boer hij ploegde voort.  
Het jonge graan werd altijd groen,  
De sterren altijd licht,  
Gods woord streed in de wereld voort  
En de boer heeft het gehoord.

Men heeft de boer zijn hof verbrand,  
Zijn vrouw en os vermoord;  
Dan spande de boer zichzelf voor den ploeg.  
Maar de boer hij ploegde voort.  
Napoleon ging de Alpen op  
En zag de boer aan het werk.  
Hij ging voor Sint-Helena aan boord  
Maar de boer hij ploegde voort.

En wie is beter dan een boer,  
die van de wereld hoort,

En hij ploegde niet, wat er al geschiedt  
Op dezen akker voort.

Zo menigeen lei den ploegstaart om.  
En deed het werk niet voort.  
Maar de leeuwerik zong hetzelfde lied,  
Maar de boer hij ploegde voort.

Heer God! De boer lag in het gras,  
Toen droomde hij deze droom;  
Dat er eindelijk een rustdag was  
Naar apostel Johannes woord.  
En de kwaden gingen hem links voorbij  
En de goeden rechts voorbij,  
Maar de boer had zijn naam nog niet gehoord  
Maar de boer hij ploegde voort.

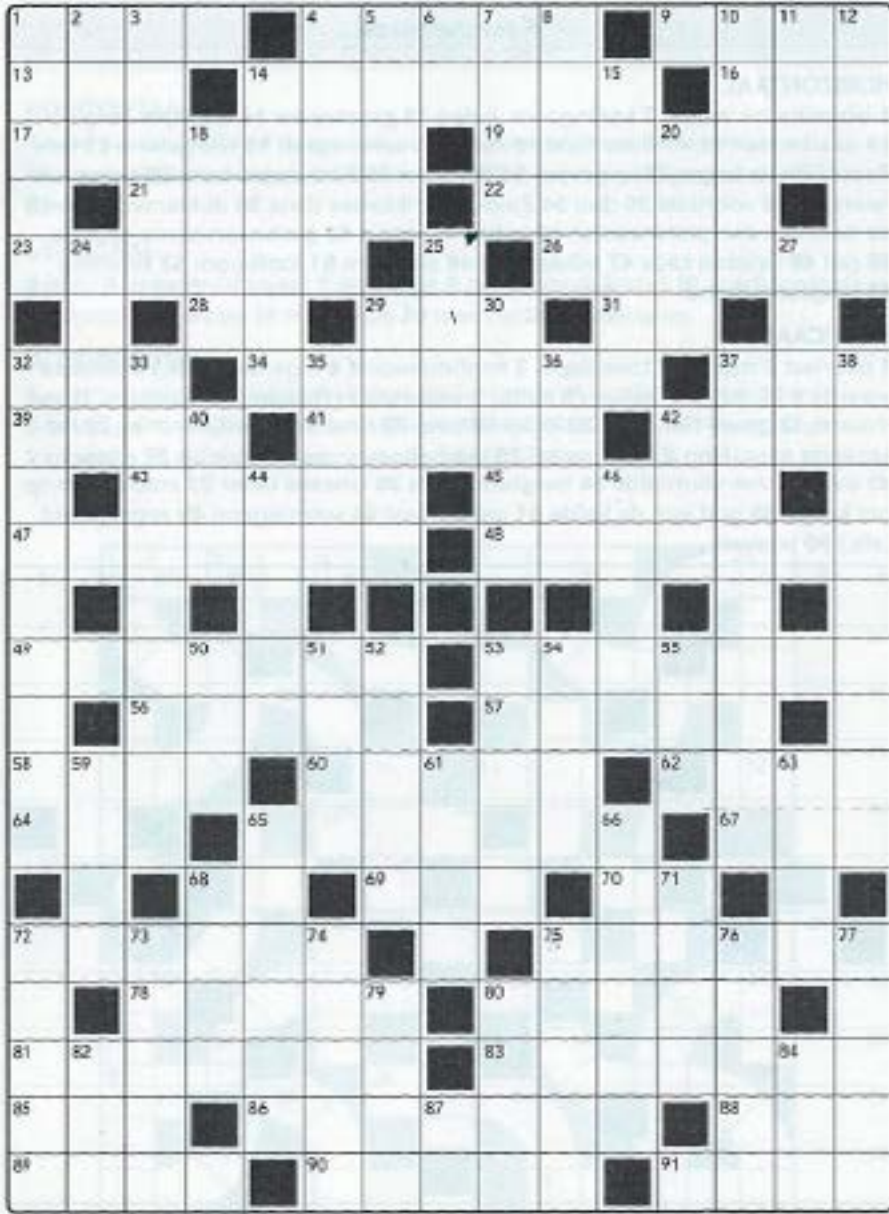
Eerst toen de boer dien hemel zag  
Zo vol van lichten schijn,  
Toen spande hij zijn ploegpaard af  
En veegde het zweet van zijn voorhoofd af  
En hij knielde naast zijn stilstaand paard.  
En hij wachtte op Gods woord.  
Een stem sprak tot de aarde, hemel en zee.  
En de boer hij heeft haar gehoord.  
Ter wille van de boer die ploegt,  
Besta de wereld voort!

Werumeus Buning 1935



# April 2021

**Horizontaal 1** uitstekend 4 Europese taal 9 beroep 13 bezwering 14 vertier 16 honderd vierkante meter 17 lieveling 19 op plumpe wijze lopen 21 inwoner van Letland 22 stomp 23 frisheid 26 foto 28 dit is 29 plaaggeest 31 jaargang 32 etappe 34 toeschouwer 37 graanafval 39 tafelgast 41 introducee 42 overgeleverd volksverhaal 43 godsdienstige handeling 45 geliefde van Romeo 47 op dezelfde wijze 48 hoogste onderscheiding 49 als huis ingericht 53 digitale camera in een voertuig 56 muziekinstrument 57 klepper 58 plooi tussen onderlijf en bovenbeen 60 vervoermiddel 62 koperen blaasinstrument 64 voertuig 65 geliefde 67 danspartij 68 uitroep om iemand te doen stoppen 69 zwarte brandbare stof 70 United States 72 bezinning 75 hete luchtstreek 78 deel van Frankrijk 80 karakteristieke geur 81 onderzeese bom 83 bemand ruimtetoestel 85 een zekere 86 afbeelding van de Heilige Maagd 88 familielid 89 cirkelvormig 90 vuurpijl 91



**Verticaal 1** evenveel 2 uitroep 3 man van adel 4 met alle geweld 5 regelmaat 6 Openbaar Ministerie 7 traag 8 sprong met een draai 10 genoeg! 11 roem 12 opbrengst van geld 14 vetachtig 15 goedkope aanschaf 18 open terrein 20 liedje 24 eens 25 hoofd van de rooms-katholieke kerk 27 inwendig orgaan 29 stedelijk 30 tochtje 32 weerterm 33 in vergelijking met 35 insectenetend zoogdier 36 aroma 37 gezelligheidsvereniging 38 bijzondere maaltijd 40 hok met gaas 42 teleurgesteld 44 gestoomd broodje 46 schoenvorm 50 muurholte 51 hoofdstad van Italië 52 houten schoen 53 toost 54 hoedanigheid 55 lidwoord 59 balken als een ezel 61 getal 63 aantrekkelijke vrouw 65 buste 66 werelddeel 68 hulpgeroep 71 af en toe 72 tussen (voorvoegsel) 73 wenden 74 navigatiemiddel 75 manier 76 rustperiode 77 nijver 79 reinigingszout 80 jeugdpuistjes 82 oostnoordoost 84 afkerig van werk 87 in orde

28	85	71	18	64	72	8	13	39
77	91	3	88	9	50	53	47	56
48	74	11	50	72	1	72	77	34





# Masterclass “Slapen” (slot)



*Neuropsycholoog dokter Els van der Helm.*

(Vervolg Dokter Casper Jansen)

Het effect van slaap op de sportprestaties is ook aangetoond in meerdere studies. Zo is er een hele leuke studie gedaan bij basketballers van de Stanford University. Aan het begin van deze studie sliepen ze ongeveer 7 uur per nacht. Toen mochten ze 6 weken lang 10 uur in bed liggen en de onderzoekers hoopten dat ze meer zouden gaan slapen. Dat deden ze gemiddeld 9 uur. Ondertussen werden ook de prestaties gemeten, de sprintnelheid, maar ook het aantal pogingen op de basket en het aantal scores dat ze haalden. En wat zagen we? Van 100 pogingen, schoten ze er eerst 80 raak, dat werden er nu, met twee uur extra slaap, maar liefst 9 punten extra.

Ja, dat is het verschil in de topsport, of je wint of verliest. Daar gaat het om. Het is ons circadiaan ritme, dat de klok slaat. Circadiaan betekent letterlijk, ongeveer een dag en dat is het ritme van onze biologische klok, zoals Els net ook vertelde. Het is die interne klok, die bepaalt, of we slapen, wakker worden, eten en weer naar bed gaan.

Laten we beginnen bij de nacht. Els heeft julie verteld, dat het herstel, het fysieke herstel vooral, plaats vindt in onze diepe slaap. Wat gebeurt er bijvoorbeeld, als die roeiers heel hard getraind hebben? Ze hebben spierpijn. Herkennen jullie dat? Harde training, zware spieren, Maar ja, hoe herstel je daar nu van? Nou, in onze diepe slaap, geeft het hersenaanhangsel in onze hersenen, de hypofyse, groeihormonen af. De groeihormonen zorgen ervoor dat weefsels worden opgebouwd. Waar overdag onze weefsels worden afgebro-

ken, zorgt het groeihormoon ervoor dat onze spieren weer herstellen.

Dus diepe slaap, aan het begin van de nacht, is essentieel voor ons fysieke herstel. Als we kijken naar het tweede deel van deze grafiek, denken veel mensen dat we aan en weer uitgaan. Maar dat is niet zo. Ook overdag hebben we verschillende fasen waarin we alerter zijn of juist wat slaperiger of minder actief. Dat is ons chronotype. Wie van u herkent bijvoorbeeld de after lunch dip. Ja, ik zie meerdere handen... Mijnheer? “Ja, dat klopt, heel vaak als ik wat gegeten heb, wat niet licht verteerbaar is, dan merk ik gewoon van eh, oke, nou moet ik heel effe relaxen.” En wat doet u dan? “Ja... (lachend) Voor mijn werk moet ik gewoon doorgaan.” Ja, U moet gewoon doorgaan. Zoals de meesten van ons. Heel herkenbaar. Dus wat we meestal doen, althans wat ik zelf ook wel eens doe, een extra kopje koffie, een lekkere zoete snack. He, maar, je voelt die vermoeidheid, soms ben je aan het knikkebollen, en je zit voor je scherm en dan denk je, goh, ik zou eigenlijk wel even een dutje willen doen, maar je gaat door. We negeren dus eigenlijk onze vermoeidheid, dat is wat we doen. En het is veel beter, en dat heb ik ook ervaren in de topsport, als je ‘s ochtends zwaar getraind hebt, goed geluncht, denk maar aan die roeiers, tja, dan doe je daarna even een dutje, om ook weer fris te zijn voor de middag, voor je tweede training van de dag.

Dat de powernap ons overdag extra energie kan geven, en onze prestaties kan verbeteren, is aangetoond in een onderzoek van de NASA. Els vertelde al dat de NASA, ja, wat minder goede ervaringen had met slaaptkort, toen zijn ze onderzoek gaan doen onder piloten. Op lange trans-Atlantische vluchten, hebben ze die piloten een dutje laten doen, een powernap van slechts 20 minuten, en wat bleek, tijdens de landing waren de piloten alerter en maakten ze minder fouten. Dus dit toont ook aan dat een powernapje mentale prestaties een boost kan geven.

Wat is een powernap eigenlijk? Het is een kort dutje van 10 tot 20 minuten, waarin je allen maar lichte slaap hebt, zodat je er ook weer fris uit wakker wordt. Bij een slaapprobleem, wat Els net ook vertelde, is het misschien niet zo slim om dutjes te doen, omdat

je gewone slaap de basis is. En dat kan je als je een slaapstoornis hebt niet met dutjes oplossen. Powernappen kan u dus helpen als u slaaptekort heeft, om beter te presteren. Daarom is het misschien helemaal geen slecht idee, om een powernapplek op het kantoor te integreren. Ik hoop in ieder geval dat u dit weekend, als u denkt, goh, een korte nacht gehad, even een dutje doen op de bank. Dat zou een heel mooi begin zijn.

Wat ik u heb laten zien dat slaap in de topsport het middel is om beter te presteren. Maar, het geldt ook voor u en ik hoop dat u deze inzichten ook gaat gebruiken om beter te presteren.  
Dank u wel.

Dank je wel Casper.

We hebben het nu gehad over het effect van slaap op onze gezondheid en op onze prestaties, maar misschien is het nog wel veel belangrijker, hoe we ons voelen iedere dag. Of we gelukkig zijn, of we ons gestrest voelen. En daar tussen slaap en emoties, zit een enorme link. En misschien heeft u dat zelf ook al gemerkt. Als u een hele slechte nacht heeft gehad, wat gebeurt er dan eigenlijk met uw emoties? Chagrijnig hoor ik. Wat nog meer? Prikkelbaar. Prikkelbaar, ja, kort lontje, emotioneler gevoeliger. Alles wordt eigenlijk intenser, na een slechte nacht slaap. En, het is eigenlijk grappig dat we hier allemaal wel anekdotes over hebben, we zijn eigenlijk allemaal wel ervaringsdeskundige, maar hoe kun je dit nou objectief in een laboratorium testen?

Ik heb het zelf ook gedaan tijdens mijn promotieonderzoek, en wat we toen deden is dat we onze proefpersonen emotionele foto's lieten zien, om een beetje die emoties op te wekken. We kunnen ze hier op het scherm ook even laten zien (bijvoorbeeld een grote wolvenbek of een op je gericht pistool enz), die zie je dan heel groot voor je, terwijl je, tenminste dat was in mijn onderzoek, in een hersenscanner ligt. Zodat we precies kunnen zien wat er in die hersenen gebeurt op het moment dat je zo'n intens plaatje bekijkt.

En wat zie je dan? Ten eerste zie je dan dat een bepaalde structuur in de hersenen, die noemen we de amygdala, om dat die eigenlijk lijken op twee kleine amandelen, we heb-

ben er eentje aan de linker kant en eentje aan de rechterkant, en dat zou je het emotionele centrum van onze hersenen kunnen noemen. Die reageren op woede, frustratie of angst, en dus ook op dat soort plaatjes. Maar die amygdala die werkt niet als een eilandje, die is natuurlijk verbonden met allerlei andere hersengebieden. En een belangrijk hersengebied zit in de prefrontale cortex en een beetje in het midden, dat is de mediale prefrontale cortex, en we kunnen hier op het beeld de verbinding zien, en wat die doet is eigenlijk die amygdala afremmen. Dus die amygdala reageert heel erg intens, maar vervolgens komt er een soort van rem op van uit de mediale prefrontale cortex. Maar, dat is hoe het is met slaap.

Zonder slaap ziet het er namelijk iets anders uit. Wat er dan namelijk gebeurt, dat is dat onze prefrontale cortex niet goed meer functioneert. Het is het hersengebied dat eigenlijk als laatst is ontwikkeld in de evolutie en ook het meest kwetsbaar is voor slaaptekort. Dus die remming van die mediale prefrontale cortex, die valt weg, die functioneert niet meer zo goed, en dan zie je dat die amygdala veel meer kan vuren, omdat die rem wegvault. Of, zoals mijn professor het altijd mooi omschreef, Je hebt alleen maar je gaspedaal en je bent je remmen kwijt. En dat verklaart eigenlijk ook waarom we zo reageren na een slechte nacht slaap. Waarom we een kort lontje hebben, en niet meer eventjes tot tien kunnen tellen, om dat die prefrontale cortex dat niet meer voor ons doet.

We hebben nu besproken hoe slaaptekort ons laat voelen. Maar wat voor impact heeft het eigenlijk op onze relaties en hoe andere mensen ons waarnemen. Mijn lab in de Verenigde Staten heeft hier recentelijk onderzoek naar gedaan. En wat zij vonden was heel interessant. Ze hebben gekeken naar sociale afstand. Nou, we hebben het nu natuurlijk heel veel over de sociale afstand tijdens corona, wij moeten nu onszelf aanleren om meer sociale afstand te houden. Maar eigenlijk is het in ons verankert om mensen dichtbij te laten komen. Daarom is het nu ook zo moeilijk.

Nou dit onderzoek werd uitgevoerd voor de corona pandemie, waarbij we dus eigenlijk iemand dichtbij laten, zien als een teken van sociaal gedrag. En hoe ze dit testen, was



d.m.v. video's. Deze proefpersonen kregen een video te zien, een videovoorgebeeld, waarbij iemand op je af komt lopen, en je moet opeens een knopje drukken als je denkt, wow, dit begint een beetje oncomfortabel te voelen.

En wat hebben ze gevonden? Ze hadden twee groepen. Een groep had een goede nacht slaap, de andere groep had een slechte nacht slaap, en ze vonden dat mensen na een goede nacht slaap, nou, mensen best wel dichtbij laten komen. Maar als ze slecht hebben geslapen, dan houden we mensen veel meer op een afstand. Vervolgens hebben ze dan ook aan iedereen gevraagd, hoe die zich voelde. En ze vonden dat die groep die slecht had geslapen, zich ook eenzaam voelde. Dus we hebben slecht geslapen, houden mensen op afstand, maar we voelen ons ook eenzaam. Kortom, slaap is de basis voor ons welbevinden.

Ik heb het hier even laten zien in een mooie pyramide, waarbij slaap echt de basis is.

Eigenwaarde  
Relaties  
Veiligheid  
Stress  
Bewegen  
Voeding  
Slaap

Wat we weten uit onderzoek dat als we goed slapen, het veel makkelijker is om ons aan een goed dieet te houden bijvoorbeeld. Of als we goed slapen gaan we vaker sporten, intenser sporten, we zijn veel beter bestand tegen stress en we kunnen ook veel makkelijker relaties opbouwen.

Maar hoe kan je nou beter slapen? Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Ik word overspoeld, dagelijks, met vragen hierover. Bijvoorbeeld, helpt alcohol? Want ik merk, dat ik daardoor gemakkelijker in slaap kan vallen. En dat herkennen we misschien allemaal wel. En inderdaad, uit onderzoek weten we dat we na alcohol sneller in slaap vallen. Maar, helaas, de kwaliteit van de slaap gaat achteruit. En met name in de tweede helft van de nacht. Eigenlijk op het moment dat die alcohol is uitgewerkt. Dan hebben we meer lichte slaap en we worden vaker wakker. Dus we raden eigenlijk aan om

drie uur voor het slapen geen alcohol meer te drinken. Ik zie (lachend) teleurgestelde gezichten.

En dan vraagt u zich misschien af, slaappillen, werken die, want zou dat niet fijn zijn als je bijna op een knopje kan drukken en gewoon in slaap valt. Tja.. slaappillen zijn soms een uitkomst, maar eigenlijk alleen maar kortdurend. En we willen ze niet langdurig innemen, omdat we zien dat slaappillen eigenlijk helemaal niet zo goed slaap geven. Ze bootsen het een beetje na. We verliezen ons bewustzijn, maar ze geven ons niet al die positieve voordelen van slaap. Daarnaast zien we ook vaak bij slaappillen dat er gewenning optreedt of dat we niet meer zonder kunnen, omdat we het zo associëren met slaap.

Maar ik wil u toch met drie tips achterlaten, waar u meteen mee kan beginnen.

De eerste tip. Creëer allereerst de juiste slaapomgeving. Maar wat is dan een goede slaapomgeving? Comfortabel, donker, stil, maar ook koel. Ongeveer 16 tot 18 graden. Dat is best wel koud. Maar dat is eigenlijk het beste voor de kwaliteit van onze slaap. Daarnaast willen we ook een slaapkamer zonder afleidingen. Dus geen TV, telefoon, want we zitten eigenlijk tussen twee problemen in. Met de TV en ook met de telefoon. Aan de ene kant is het namelijk entertainment, verleiding, stimulatie, waar je dan op een gegeven moment toch op stop moet drukken en zeggen, nu moet ik gaan slapen. Maar een ander probleem is het blauwe licht. Dat blauwe licht krijgen we voornamelijk van ledlampen en die zitten inderdaad in TV en in de laptop, in telefoons. Dat blauwe licht dat laat eigenlijk onze hersenen denken dat het overdag is. Overdag hebben we zonlicht en daar zit heel veel van dat blauwe licht in. En 's avonds als de zon ondergaat, krijgen we eigenlijk veel meer rood licht. We willen ook eigenlijk dat we dat blauwe licht, ja dat we dat weghalen 's avonds, want we willen niet dat onze hersenen denken dat het nog, ja, dat het nog licht is, en dan maken we ook geen slaaphormonen aan. Daarom moet ook het licht, de felheid moet naar beneden, en de blauwheid moet naar beneden.

Dan de tweede tip. Zorg voor een avondritueel. En eigenlijk doen we dit altijd al allemaal automatisch bij kleine kinderen. U

geeft ze een badje, gaan een verhaaltje voorlezen, misschien nog een liedje zingen, Maar eigenlijk hebben wij volwassenen precies hetzelfde nodig. Want zo'n ritueel geeft je bijna associatie met slaap. Na a komt b, komt c, komt slaap. En wat dat is, is voor iedereen anders. De een wil misschien iedere avond een ontspannend bad nemen, of nog even wat lezen. Maar wat belangrijk is, is dat het ontspannend is.

En dan komen we bij de derde tip. En dat is om zo min mogelijk tijd in bed wakker door te brengen. Klinkt misschien een beetje als een open deur. Wat bedoel ik daarmee? Niet 's ochtends, als je wakker wordt, nog heel lang lekker in bed liggen, soezen, een beetje liggen niksen. Dat is natuurlijk wel heel fijn, maar hoe meer tijd je in bed wakker doorbrengt, ja, hoe minder we die associatie hebben met slaap.

Nu u heeft gezien hoe fundamenteel slaap eigenlijk is, voor onze gezondheid, ons geluk en zelfs onze veiligheid, kunt u zich ook misschien mijn levensmissie beter voorstellen. De wereld beter laten slapen. Het verdient namelijk alle prioriteit. Die grofweg acht uur die ieder etmaal van ons opeist, is eigenlijk maar een schijntje vergeleken met wat we er allemaal voor terugkrijgen. Ik wens u daarom alvast welterusten en een hele fijne nacht.

-0-0-0-0-



## Klaverjassen

Beste leden en vaste invallers van de klaverjasclub van de Kroon. Vo-

rig jaar 12 maart hebben wij voor het laatst gekaart. Toen dachten we, na de zomer beginnen we weer. Maar het is allemaal anders gelopen hetgeen we toen niet konden voorzien. We kunnen nog steeds niet weer gaan klaverjassen en weten niet hoe lang het nog duurt. Maar zo gauw als het kan, hoort u van mij en beginnen we weer!!!!

In het afgelopen jaar zijn 3 kaarters ons ontvallen. Gebruikelijk is het om tijdens de kaartmiddag daar aandacht aan te schenken en er even bij stil te staan. Dat was nu niet mogelijk, dus wil ik dat nu alsnog doen.

23 augustus is Corrie Quinten overleden. Corrie was een vaste invalster en heeft als vrijwilligster van de Kroon ons ook wel eens van koffie/thee voorzien op de kaartmiddag. 7 oktober moesten we afscheid nemen van Carla de Groot. Zij was een gezellige kaartster en als penningmeester van de Kroon zorgde ze ervoor dat er nieuwe kaarten waren als dat nodig was.

23 november is Ger Altena overleden. Het laatste jaar kaartte hij niet meer wegens zijn afnemende gezondheid, maar daarvoor was hij een trouw lid van onze club.

Namens de kaartclub wens ik de nabestaande echtgenoten sterkte en wij blijven aan hen denken.. als enthousiaste kaartgenoten van onze klaverjasclub.

Beste mensen het ga jullie allemaal goed, blijf gezond en hopelijk gauw tot ziens op de eerste kaartmiddag.

**P.S.** Dit stukje had ik net geschreven en naar de redactie doorgestuurd. Maar vanmorgen 6 maart kregen we het bericht dat Riet Ligthart is overleden. Elders in dit blad zal het ook wel vermeld worden. Maar ook Riet hoorde tot de vaste kaarters. Maar het laatste jaar deed zij niet meer mee. Ook aan haar bewaren we goede herinneringen en wensen haar kinderen veel sterkte met het overlijden van hun moeder.

Hartelijke groeten van Jan Knook

-0-0-0-0-

## Paasgepeins (Clinge Doornbos)

Pa was éérste Paasdag jarig  
 En de twééde Paasdag Ma;  
 Daardoor was 't die Paasdag Ma's'dag,  
 Schoon 't óók Paasdag was voor Pa.  
 Pa's feest was dus dubbel Paasfeest  
 En ziet, Ma's feest dat 'was Paas;  
 ('k Meen: op Ma's fêest was het Paasfeest,  
 Want Ma's feest valt niet op Pa's.)  
 En ik weet nog goed wat Pa zei,  
 Toen Ma's kip een Paasei lei:  
 Pa zei: 't Paasei is niet Pa's ei!  
 Ma zei: Paasei is van mij.  
 Pa zei: Ma zei dus, dat Ma's ei 'Paasei was,  
 maar niet voor Pa;  
 Ma zei: Ma's ei is Ma's Paasei  
 En Pa's ei is óók, van Ma.



# Alexander Bugel in gesprek met Rene

(interview in de “Meerpeen” maart 2021)

## SVK de Kroon bestaat 20 jaar en kijkt naar de toekomst

Op 9 mei 2000 ontstond de Seniorenvereniging De Kroon. De uitvalsbasis was een ruimte in De Kroon in Middenmeer. Het gebouw, dat in eigendom was van de gemeente Wieringermeer, werd overgedaan aan stichting Wooncompagnie. Die met nieuwe plannen kwam om de activiteitenruimte te veranderen in 5 appartementen. Uiteindelijk is dat gelukkig niet doorgegaan. Het plan werd gewijzigd in 3 appartementen en een mooie grote ontmoetingsruimte.

Nu is het stil in de ontmoetingsruimte van De Kroon in Middenmeer. Het covid-19 virus laat ook hier zijn sporen na. Het bruist er anders van de activiteiten. Middels een vast weekprogramma kunnen leden en niet-leden van Seniorenvereniging De Kroon onder andere sjoelen, koersballen, schilderen, biljarten, bingoën, gymnastiek doen en klaverjassen. Nu in coronatijd kan dat helaas niet. Toch zet de seniorenvereniging ook in de coronatijd zijn beste beentje voor om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden. Zo is er nog het winkeltje (Toko) dat alle werkdagen de deuren opent. Hier kunnen mensen hun boodschappen doen en tevens binnen de geldende maatregelen een kopje koffie drinken in de grote zaal. Zo wordt aan de sociale functie van de seniorenvereniging alsnog invulling gegeven.

‘We prijzen ons gelukkig dat we als seniorenvereniging een prachtige ontmoetingsruimte hebben. Dit mede door de geweldige samenwerking met de woningstichting. Zij helpen ons aan alle kanten en de contacten zijn zeer goed te noemen’ zegt waarnemend voorzitter René Verberne. ‘Het gaat goed met de vereniging. We mogen ons al enkele jaren verheugen op financiële ondersteuning van gemeente Hollands Kroon en de woningstichting. En ook het Oranjefonds doet elk jaar een flinke duit in het zakje. Die gelden gebruiken we om ’s zomers extra activiteiten te kunnen ondernemen. We gaan er dan regelmatig op uit. Dan huren we een bus en gaan we naar een museum, een vaar-

tocht maken of naar een bezienswaardigheid. Helaas ging dat het afgelopen jaar niet door. Maar wat in een goed vat zit verzuurd niet. De vereniging telt 156 leden. En niet zoals de meesten denken komen de meeste leden uit Kroonwaard. We hebben ongeveer 50 leden uit Kroonwaard en de rest van de leden komt uit het dorp en naaste omgeving. Leden betalen € 52,00 per jaar, wat neerkomt op € 1,00 per week. Daarvoor kunnen ze aanschuiven bij de activiteiten. Ook niet-leden zijn van harte welkom bij onze activiteiten. Ze kunnen rustig de tijd nemen om te ervaren of onze activiteiten zijn wat ze zoeken. Als ze op regelmatige basis komen vragen we ze uiteindelijk wel om lid te worden.’

Natuurlijk zijn er altijd nog wensen. En dat is ook zo bij de Seniorenvereniging De Kroon. Maar die wensen liggen deels buiten de vereniging. ‘We hebben als bestuur het initiatief genomen om in gesprek te gaan met Activiteitenvereniging De Meerpaal, de voormalige afdeling van de ANBO in Middenmeer, die hun activiteiten uitoefenen in het Posthuis. Want twee seniorenverenigingen die beiden kosten maken voor een accommodatie is eigenlijk zonde. Er is al de nodige kruisbestuiving qua leden en gezamenlijke activiteiten en dat gaat prima. Vandaar dat we als besturen verkennende gesprekken hebben gehad om te kijken of we de activiteiten kunnen samenvoegen in de Ontmoetingsruimte in Kroonwaard. Met als uiteindelijk doel om samen naar één seniorenvereniging te groeien voor Middenmeer.

De gesprekken tussen de besturen zijn positief. Dus als het straks weer mogelijk wordt om met de leden bij elkaar te komen zou het zomaar kunnen dat er in Middenmeer één seniorenvereniging komt. En dat zou mooi zijn voor iedereen.’ besluit Verberne het gesprek.

-0-0-0-0-





# Kroonmenu van de maand

## Luchtige kruidenomelet

### Ingrediënten:

- 6 sprietjes bieslook
- 2 takjes peterselie
- 2 takjes selderij
- 3 eieren
- 2 eetlepels geraspte belegen 30-plus kaas
- 1 eetlepel vloeibare margarine

### Bereiding:

Was de kruiden en knip ze klein. Splits de eieren en klop de eiwitten met een snufje zout stijf. Klop de eidooiers met wat peper en een beetje zout glad.

Spatel het eiwit, de kruiden en de geraspte kaas door de dooiers. Verwarm de margarine in een koekenpan met een anti-aanbaklaag en giet het mengsel erin.

Bak met een deksel op de pan de omelet aan de onderkant goudbruin en aan de bovenkant droog. Snijd de omelet in punten.

Lekker met ijsbergsla met mais en tomaatjes en volkorenbrood.

Eet smakelijk.  
Suzan

-0-0-0-0-

## Drukke Corona winter

De stenen die ik van Jan Dimmers kreeg zijn nu allemaal geschilderd en ik dacht nu een poosje niet meer schilderen, maar het liep anders. Hannie kwam met wat nieuws, ze kocht een bezemsteel en die zaagde ze in verschillende lengtes en kwam hier mee aan en zei die zes moeten jouw gezin worden en die andere acht van mijn vroegere gezin thuis met de beesten. Joop had een hele dag zitten schuren om ze mooi rond van boven te maken. Maar Annie ik weet niet wat voor kleur ik moet gebruiken voor de gezichtjes, nou ik zei kom dan maar even hier dan doen we dat wel even. Nu zitten we al vier dinsdagen van tien uur tot half vier bij mij te schilderen en

dan zorgen David en Joop voor het eten en de afwas. In begin dacht ik waar ben ik aan begonnen want die dingen rolden alle kanten heen en rond te schilderen moest ook nog wennen. Maar de tweede week ging het al een stuk beter en zagen we het groeien. We hebben het in vier weken af gekregen en nu nog weken laten drogen en dan nog aflakken.

Annie Schipper

-0-0-0-0-

## Het Droste-effect

Velen van ons, met ons bedoel ik natuurlijk de oude garde, kennen wel dat blikje van Droste's cacao, u weet wel, met die verpleegster er op. Elke morgen als ik de broodbordjes voor het ontbijt uit het keukenkastje haal grijnst zij mij toe. Nou ja, grijnzen, als je goed kijkt heeft ze een lieve glimlach hoor. Zij heeft een dienblad in haar handen en daar staat die zelfde verpleegster weer op. Met een beetje fantsie kunt u zich indenken dat dit herhalen zomaar door kan gaan tot het oneindige, maar dan is het niet meer te onderscheiden natuurlijk. Dit noemt men het Droste-effect. Het Droste-effect is een beeldeffect dat in het oneindige doorgaat. De naam van het effect danken we aan een beroemde verpakking van cacao producent Droste.

Als lezers van de Kroonbode weet u dat ik graag met foto's knoei, pardon ik bedoel natuurlijk knutsel. Gistermorgen bij het wederom zien van het cacao blik dacht ik... maar dat moet ik toch ook met een foto kunnen. Vandaag de hele dag zitten prutsen en ik heb het voor elkaar hoor.

Kijkt u maar op de pagina hiernaast.

Volgens het Van Dale Groot woordenboek der Nederlandse taal uit 2005 is het begrip Droste-effect in de jaren zeventig geïntroduceerd door de bekende sportjournalist en dichter Nico Scheepmaker (1930-1990). In 1976 schreef hij in een column in het Nieuwsblad van het Noorden inderdaad over "het Drostecacaobuseffect" of "het Droste verpleegsterseffect". Scheepmaker vermeldt in zijn stuk dat het beeldeffect een algemeen bekend begrip is, maar vreemd genoeg nog niet in de woordenboeken is terug te vinden.

H.T.









de Fysiotherapeut

# Fysiotherapie Wieringerwerf

**Roberto Weber**

Brinkweg 3a  
1771 CN Wieringerwerf  
Telefoon 0227 - 601584  
06 - 54224229  
e-mail: [fysioweber@gmail.com](mailto:fysioweber@gmail.com)  
[www.fysioweber.nl](http://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](mailto:info@mereboeruitvaartzorg.nl)

[www.mereboeruitvaartzorg.nl](http://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

Relgordijnen

Tapijt

Vinyl

P.V.C.

Laminaat

Kon. Emmalaanweg 1-3  
1774 BE Steebsdorp  
0227-681201  
06-22077366



**Keus uit een grote stalencollectie**

# Veranderingen in de landbouw in de afgelopen eeuw (deel 4, vlas)

Dina Wansink schreef enkele Kroonbodes geleden een leuk stukje over de huishouding. En dan speciaal over alle veranderingen in de wijze waarop het tegenwoordig gaat tegenover vroeger. Dat zette mij aan het denken. Ik ben geboren in 1930 en opgegroeid op een vnl. akkerbouwbedrijf. Wat heb ik zien veranderen? Ik denk meer dan er in eeuwen daarvoor veranderd is.



Na geschreven te hebben over granen, aardappelen en suikerbieten wil ik nu wat schrijven over een klein, doch vroeger een zeer belangrijk gewas, vlas. De vlasteelt is evenals de graanteelt afkomstig uit Mesopotamie, het gebied tussen en rond de rivieren de Eufraat en de Tigris in Irak. Ruim 8000 jaar geleden teelde men daar reeds vlas en had men ontdekt op welke wijze de vezel ontdaan kon worden van de houtachtige stengel. Ook gebruikte men het lijnzaad als medicijn. Uit geschriften blijkt, dat 4000 voor chr. in Egypte priesters smetteloos witte gewaden droegen van linnen. Ook in de bijbel wordt van de vlasteelt gerept (Exodus 9 vers 31).



In Europa deed de vlasteelt zijn intrede in de jonge steentijd, als eerste op de Balkan, ca. 4000 jaar geleden. Plinius, een Romeinse geschiedschrijver (23-79 na chr.) schrijft over vlasteelt in Gallie en in Germanie. Karel de Grote adviseert in een geschrift in 784 over

vlasteelt en raadt de teelt aan. In die tijd en in de middeleeuwen was het dragen van linnen kleding een bewijs van grote welstand. Vroeger was vlas ook in ons gebied een bekend gewas, doch thans is het hier vrijwel verdwenen. In de teelt en verwerking is niet veel veranderd, doch in de wijze van oogsten des te meer. Als vlas klaar was om te worden oogst, werd het met de hand geplukt, d.w.z. met de wortel uit de grond getrokken, dat was zwaar werk. Vaak kwamen er mensen uit België of uit Zeeuws Vlaanderen, die dit werk deden. Eind 50-tiger jaren kwam er een machientje, getrokken door een paard, met 2 vrij zachte rubberrollen, werd het vlas uit de grond getrokken zonder de vezel te beschadigen. De werkbreedte was 60 cm. Hiermee



heb ik nog onderzoek gedaan. Snel werden die machines breder en zelfrijdend. Het verzamelen bleef lang handwerk, want het vlas werd in stroken op de grond gelegd en met de hand in schoven gebonden. Eerst werden de schoven in hokken gezet en daarna in schelven met al dan niet ruiters er onder. Dan ging het vlas de schuur in om verder bewerkt te worden of het werd naar België of Zeeuws Vlaanderen getransporteerd. Daar



werd het ontzaad en uitgelegd op velden om gedauwroot te worden. D.w.z. bevochtigd,



De machinale verwerking van vlas in de fabriek

waardoor door inwerking van dauw, schimmels en bacteriën zich ontwikkelden, de vezel los komt van de houtachtige delen. Vooral het water van de rivier de Leie in België is daarvoor zeer geschikt. Dit is nog precies dezelfde wijze als de oude Egyptenaren dit deden.

Voor de zaaizaadteelt bewerkten we het vlas



voorheen in de schuur. In de winter namen we een zgn. repelbank. Dat was een vrij lange bank met in het midden een rij opstaande pennen. Aan beide kanten zat een man, die om de beurt een bosje vlas door de pennen trok. De zaadbollen vielen op de grond en later kwam er een zgn. knopbreker, die het lijnzaad van het kaf scheidde. Het nam heel veel arbeidsuren. Ook dit werk is verleden tijd. Thans heeft men machines, die het vlas plukken en tegelijk van de zaadbollen ont-

doen. Het vlas komt in strepen op de grond te liggen en wordt gedauwroot in grote bossen afgevoerd. Dit betekent een enorme ommekeer in werken, denken en kapitaalbehoefte. Geen boer kan deze machines zelf kopen, dus schaalvergroting. De teelt heeft zich grotendeels naar zuidelijker gelegen gebieden verplaatst, Zeeland, België en vooral Frankrijk. Het lijnzaad is vrij kostbaar. Het wordt medicinaal gebruikt. Ook wordt er olie uit geperst, wat als basis voor medicijnen gebruikt kan worden. Het restant is dan veevoer. De houtachtige restanten worden ook gebruikt. Er worden platen van gemaakt, die goede isolerende eigenschappen hebben. Er gaat dus niets verloren. Deze ontwikkelingen heb ik allemaal meegemaakt.

Wij hebben op de proefboerderij, waarop ik destijds de dagelijkse leiding had veel gedaan aan onderzoek op het gebied van de vlasteelt. Daarvoor was vooral veel belangstelling uit de wereld van de vlasverwerkers. We hadden dan ook veel contacten met verwerkers uit België, met name met dhr. v.Damme – de Coster uit Kortrijk. Dat had tot gevolg, dat ik bij het beëindigen van mijn werkzame leven erelid werd van het Belgisch Vlasbazen Verbond. Ik kreeg toen in een kastje een linnenbaard. Van de Zeeuws Vlaamse vlasverwerkers kreeg ik via de fa. Martens de Letter uit de Koewacht een linnen staart, waarvan door Annie een stropdas gevlochten is.



Ook deden we onderzoek naar de teelt van olievlas. Dat is een ander vlastype, veel korter van stengel, met een lager linnenpercentage, doch met een veel hogere zaadopbrengst. Dit vlastype wordt veel geteeld in de Baltische Staten en Rusland. Ook hiermee had ik contacten. Veel zaad wordt geïmporteerd en verwerkt tot olie en schroot. In West Europa kunnen we met dit vlastype niet concurreren. Zij telen het veel goedkoper. Het is voor ons niets geworden.



D.S.

-o-o-o-o-





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](http://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](mailto:emw@quicknet.nl)

[www.medischpedicureilseweber.nl](http://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](mailto:info@dejong-middenmeer.nl)

S [www.dejong-middenmeer.nl](http://www.dejong-middenmeer.nl)

Kwaliteit door  
Ambachtelijkheid  
**v.'t RIET**  
**UW SLAGER**  
Middenmeer  
Tel. 0227-501315

## 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](mailto:wieringermeer@wonenpluswelzijn.nl)



Historisch Genootschap  
Wieringermeer

[www.wieringermeergeschiedenis.nl](http://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](http://www.deopkamer.nl)

[info@deopkamer.nl](mailto:info@deopkamer.nl)

**Fysiotherapie**  
**Middenmeer**

Tel: (0227) 50 12 83 • [www.fysiotherapiemiddenmeer.nl](http://www.fysiotherapiemiddenmeer.nl)



