



SAMENMAGAZINE

voor ouder Landsmeer, september 2026

In deze uitgave o.a.

- Glaskunst
- Glashelder zicht
- Vitrinekasten
- Nieuw: puzzel



Glashelder

Glashelder

Dit keer heeft het SamenMagazine 'glashelder' als thema. Glas is een bijzonder materiaal. Het is sterk en toch kwetsbaar, eenvoudig en tegelijkertijd vol mogelijkheden. We kijken er elke dag doorheen, drinken eruit en beschermen ons ermee tegen weer en wind.

De uitdrukking glashelder zegt eigenlijk alles. Het staat voor duidelijkheid, eerlijkheid en transparantie. Wanneer iets glashelder is, bestaat er geen twijfel meer. Dat past mooi bij glas zelf: het laat licht binnen, biedt uitzicht en verbindt binnen met buiten. En daarom zijn de vitrinekasten bij SamenMeer ook zo goed bezocht: om even lekker te loeren naar de spulletjes die bezoekers hebben ingebracht. Wat het meest verkocht wordt? Diny Vletter vertelt er in dit magazine meer over.

Naast de praktische toepassingen is glas ook een bron van inspiratie voor kunstenaars. Zoals het met glazen bloemen gedecoreerde plafond van Chihuly dat Marjolijn van Otegem jaren geleden zag bij een hotelreceptie in Las Vegas. Op de foto's bij dat artikel is te zien dat glaskunst weet te verrassen met kleur, vorm en licht. Wie nog meer kan vertellen over glaskunst is Marco Langenberg, inwoner van Landsmeer. Hij maakt de mooiste dingen met glas en heeft er diverse weetjes over.

Ook het bekende gezegde over het halfvolle glas spreekt tot de verbeelding. Zie je een glas als halfleeg of juist als halfvol? Hierover schrijft Esma in haar vaste rubriek 'Gesprekken op kantoor': het verschil zit niet in het glas, maar in de manier waarop je ernaar kijkt. Een halfvol glas staat voor optimisme en kansen.

Of het nu gaat om een glas water, een glas-in-loodraam of een indrukwekkend kunstwerk, glas blijft ons verrassen.

Net als het recept van Cas en de column van Kok. Oh, en Lidy Ridder natuurlijk ook. Want wat zijn glazenmakers nou toch weer?

De redactie heeft weer met plezier een mooi en afwisselend magazine samengesteld, met dit keer ook een puzzel. Veel lees- en puzzelpret gewenst!



Mandy Elfferich

Word donateur en steun SamenMeer

In deze tijd van stijgende kosten kunnen wij uw hulp goed gebruiken. Met donateurs kunnen wij energie- en huisvestingskosten en onvoorziene uitgaven betalen die niet worden gesubsidieerd. U kunt een bedrag overmaken naar rekening: NL 44 RABO 0334 4577 85 t.n.v. Stichting SamenMeer o.v.v. donatie. Maakt u € 15 of meer over dan ontvangt u ons magazine drie maal per jaar gratis thuis.

Glas/glashelder

Het thema glas/glashelder is juist in deze tijd niet altijd zo eenvoudig als het lijkt. Glas is meestal doorzichtig, glashelder geeft duidelijkheid aan. In de huidige tijd is het voor velen moeilijk te doorgronden wat echt of niet echt is, wat waar of niet waar is.

Vele berichtgevingen zijn niet meer op feiten gebaseerd, maar op meningen of aannames. Regelmatig wordt ook desinformatie verspreid om bepaalde processen te beïnvloeden.

Naast de krant en het tv-journaal bereiken ons via de sociale media vele berichten. En AI doet er nog een schepje bovenop. Het begrip glashelder wordt steeds meer diffuus door de veelheid aan informatiekkanalen. Ik hoop dat iedereen toch zijn weg daarin weet te vinden op zoek naar feiten en waarheidsvinding.

Glas en glashelder kunnen ook in tegenstelling met elkaar zijn: wanneer je te diep in het glaasje hebt gekeken kan je zeker niet meer glashelder nadenken.

Als we de begrippen op SamenMeer loslaten willen we juist duidelijk zijn, zodat iedereen weet waar hij of zij aan toe is. SamenMeer wil een laagdrempelig ontmoetingscentrum zijn voor alle ouderen in Landsmeer en omgeving. Je moet je er thuis voelen en met plezier deelnemen aan de activiteiten die je hebt uitgekozen.

Kortom het moet glashelder zijn: Iedereen is welkom bij SamenMeer



Richard Quakernaat

Colofon

jaargang 6 / nr 20

Het SamenMagazine is het nieuws- en informatieblad van SamenMeer en verschijnt 3 x per jaar. Oplage: 500 exemplaren. De redactie wordt gevormd door: Esma Alkan (fotografie) en Mandy Elfferich (eindredactie), Henk Welman (vormgeving), Ellen Kruse (correctie), Marjolijn van Otegem, Marjan Smid, Jan Kok en Casper Buijsmann. De distributie wordt verzorgd door Henny de Vré, Oscar Nagtegaal en Diny van Schaik. Veel meer informatie en de digitale versie van dit magazine vindt u op www.samenmeerlandsmeer.nl.

Kijk ook eens op Facebook 'SamenMeer Landsmeer'.



Een gesprek met Yvonne Lievaart, kunsthistoricus

Yvonne heeft o.a. de cursus 'Kunst in de openbare ruimte' gegeven bij Samenmeer. Yvonne heeft haar laptop meegenomen en vertelt aan de hand van afbeeldingen enthousiast over hoogtepunten van glaskunst in de openbare ruimte.

Glas in lood

De Romeinen pasten al op een kleinschalige manier vensterglas toe, dikke groenblauwe, hobbelige ronde vormen in kleine openingen. Verder gebruikten de Romeinen en daarvoor de Egyptenaren glas voor kleine gebruiksvoorwerpen, zoals parfumflesjes of zalfpotjes. Drinkglazen konden pas rond het begin van de jaartelling door middel van glasblazen gemaakt worden (een ontdekking door Syrische ambachtslieden). Pas in de middeleeuwen ging men glas in lood toepassen waardoor het mogelijk werd grote hoge ramen te maken in de kerken, een teken van technische vooruitgang. Wat Yvonne betreft vormen de ramen van de **St. Etienne in Bourges** uit de 13e eeuw een absoluut hoogtepunt. "Er valt zoveel te zien in de 183 glas-in-loodramen, dat het niet te bevatten is; overweldigend! In de 13de-eeuwse **Sainte-Chapelle in Parijs**, de paleiskapel van koning Lodewijk IX zijn 15 grote gotische gebrandschilderde ramen aangebracht met wel 1100 bijbelse taferelen. De ramen zijn zeer vakkundig en met veel liefde gemaakt." In Nederland vindt Yvonne de **Sint-Jan in Gouda** uit de 16e eeuw het bewonderen waard. De zeer hoge gotische ramen over twee verdiepingen dateren uit de 16e eeuw. Tegen het einde van die eeuw zie je dat er zuilen verschijnen in het midden van de ramen. "Dat is een mooi voorbeeld van Renaissancekunst", zegt Yvonne.

"Het gaat mij hier niet zozeer om de voorstellingen. Ik ben meer gericht op de techniek en op de totale indruk dan op de details. Mijn manier van kijken is in mijn leven wel verschoven."

Misschien is dat wel de reden waarom Yvonne zo onder de indruk is van de **Eglise Saint Joseph in Le Havre**, gebouwd in 1956, door August Perret. Deze architect was de eerste die in beton bouwde. De kerk is een centraalbouw, vierkant van vorm met een hoge toren in het midden, helemaal niet traditioneel van vorm dus.

De vrouwelijke kunstenaar **Marguerite Huré** maakte het glasontwerp in brandglas (meerder lagen glas versmolten). De ramen stellen de loop van de zon voor: oost= Geboorte: roze-paars glas, noord= de Maagd Maria: blauw glas, west= rood-roze glas en zuid = Triomf van Christus: goud-oranje glas.

"Ik vond dit wonderschoon, fascinerend", zegt Yvonne. Je ziet de gekleurde lichtvlekken op het beton. Het is heel bijzonder dat in die tijd een vrouw de kans heeft gekregen dit te maken."

Yvonne laat nog wat foto's zien.

Voor wie wel eens in het **Treinstation in Amersfoort** komt, let dan eens op **het raam van Joost van Zanten**. Heel indrukwekkend.

Op **Schiphol**, in de lange gang vanaf de parkeerplaatsen naar de vertrekhal, ligt in een vitrine een groot kunstwerk van de Amerikaanse kunstenaar **Dale Chihuly**: talloze grote gekleurde glazen bollen in een laagje water. Het is technisch heel moeilijk om zulke grote bollen te maken. (Zie over hem ook elders in dit blad).

Yvonne noemt nog **Maria Roosen** (zus van Adelheid) die een glaskunstwerk maakte voor de entree van het

Antonie van Leeuwenhoek ziekenhuis. In de tuin van **Museum Arnhem** bevindt zich **een tros vrouwenborsten** van haar hand, een kunstwerk dat Yvonne pas in de loop der jaren ging waarderen.

Ook voor de **Glazen Engel**, de beschermheilige van **Zwolle** die op de Grote Markt staat, kwam de waardering pas later.

Het beeld is in 2010 gemaakt door **Herman Lamers** en zijn assistent heeft model gestaan. Een menselijke figuur met de vleugels rechtop, gemaakt van 350 lagen van 1 cm dik groen glas, dus 3,5 m hoog. Yvonne vond het aanvankelijk maar niks; het voldeed totaal niet aan het beeld van de **Aartsengel Michaël** in de christelijke traditie, waarbij de engel een geïdealiseerd mensfiguur is, zoals het bronzen beeld op de torenspits van de kerk. Maar door te kijken naar de prachtige lichtinval door het glas ging Yvonne het beeld toch meer waarderen.

"Een kunstwerk doet iets met je, maar het interessante is, dat dat iets ook kan veranderen", zegt Yvonne tot besluit.

Marjan Smid





Van bril naar lens

“Die kan niet door matglas kijken”. Dan bedoelde opa, die is niet meer helemaal helder. Herken je dat? Dat gevoel alsof je door een beslagen ruit kijkt? Grote kans dat dat staar is of... je bent niet helemaal helder. Zet je bril maar op, dan gaan we het hebben over het brillenglas en de evolutie daarvan.

Van glazen bol tot hip montuur

Lang voordat de bril bestond, waren mensen al creatief bezig. Zo gebruikten ze glazen bollen gevuld met water om de letters te vergroten. Zo’n 700 jaar geleden maakten glasblazers in Venetië en Florence de eerste ‘leesstenen’. Dat waren de voorlopers van de bril zoals we die tegenwoordig kennen. Sindsdien is er veel gebeurd. Wat ooit puur functioneel was, is nu ook een mode-item. Tegenwoordig kiezen mensen soms een bril omdat die mooi staat, en niet alleen omdat hij nodig is. Dat was vroeger wel anders.

Wanneer heb je een bril nodig

Was het heel vroeger al een uitvinding dat je de letters kon vergroten met een glazen bol, nu zijn we al zo ver dat we bijna elke vorm van slecht zien kunnen aanpassen of verhelpen met een optisch hulpmiddel. Merk je dat lezen wat lastiger wordt, terwijl je in de verte nog prima ziet? Dan ben je waarschijnlijk verziend. Zie je juist dichtbij alles scherp, maar wordt de wereld op afstand wat wazig? Dan ben je bijziend. Het merendeel van de mensen boven de 65 jaar gebruikt een bril of contactlenzen. Werd je vroeger nog wel eens gepest omdat je een brilletje droeg, nu kan een leuke bril je uitstraling nét dat beetje extra geven. Ik hoop dat de rollator diezelfde modieuze upgrade meemaakt...je weet maar nooit.

‘Staar’ je door matglas?

Staar of cataract is een vertroebeling van de lens in het oog. Hierdoor wordt het licht geblokkeerd en verstrooid alsof je door matglas kijkt. Kleuren zijn fletser en geler en lampen geven een zogenaamd halo-effect, lichtkransen. Staar behoort tot de meest voorkomende ouderdoms-aandoeningen. Het totaal aantal mensen met staar in Nederland is bijna 400.000! Omdat we almaar ouder worden, neemt het aantal mensen met staar toe. Staar discrimineert niet op leeftijd maar wel op geslacht. Vrouwen hebben er meer last van omdat ze gemiddeld ouder worden dan mannen. Na je 85ste heeft 1 op de 3 staar. Het is dus heel herkenbaar en gelukkig ook goed te behandelen.

Van glas naar acryl

Leonardo da Vinci, de Italiaanse uitvinder, kwam als eerste met een concept dat leek op een contactlens. Inmiddels is dat concept van glas natuurlijk ook achterhaald en is dat acryl geworden. Dat materiaal is licht, flexibel en wordt goed door het lichaam geaccepteerd. Staar is namelijk door een oogarts te behandelen door de troebele inhoud van de eigen zieke lens te vervangen door een flexibele kunstlens. Er worden in Nederland 180.000 staaroperaties per jaar uitgevoerd.

Staaroperatie

Een staaroperatie klinkt misschien spannend, maar valt in de praktijk vaak erg mee. Om het oog te verdoven en de pupil te verwijden, krijg je eerst een reeks druppels in het te opereren oog. Geen prikken meer zoals vroeger, dus dat valt al mee. Op de operatiekamer wordt het oog gedesinfecteerd en wordt het afgedekt met een steriel lakentje met een gat erin. Het oog wordt opgehouden door een klemmetje. Er komt

een microscoop met een felle lamp boven je hoofd en jij gaat lekker ontspannen een beetje in de verte turen. Door twee steekgaatjes wordt de inhoud van de lens met moderne apparatuur verwijderd en vervangen door een nieuwe heldere kunstlens. De insteekgaatjes hoeven meestal niet gehecht te worden en vaak mag je met wat instructies en een antibiotica-druppelschema direct weer naar huis.

Staar je niet blind

Net als bij een paar nieuwe schoenen, moeten zowel het oog als het brein wennen aan de nieuwe situatie. Maar na een paar dagen gaat, als het goed is, er een wereld voor je open. Kleuren lijken frisser en details scherper. Nadeel is wel dat je ook je rimpels, het stof op de kast en je partner scherper ziet. Maar je witte was straalt weer als nooit tevoren.

Tot slot

Glashelder zien is niet vanzelfsprekend, maar gelukkig is er tegenwoordig veel mogelijk. Of het nu gaat om een bril, contactlenzen of een kleine ingreep, de kans is groot dat je weer een stuk helderder de wereld in kunt kijken, maar...door matglas kunnen kijken blijft een dingetje..

Casper Buijsmann



Chihuly glaskunstenaar



Bellagio

Toen ik zo'n 25 jaar geleden over de Strip in Las Vegas liep, was er een nieuw hotel-casino waar iedereen het over had. Het gebouw was een kopie van het Italiaanse plaatsje Bellagio aan het Como meer, compleet met een grote vijver ervoor met een fontein-show die nu wereldberoemd is. Het hotel was het duurste hotel van de wereld ten tijde van de opening op 15 oktober 1998; de openingsceremonie kostte alleen al 88 miljoen dollar. In de lobby van het hotel stonden manshoge bloemstukken, maar wat mij opviel was het prachtige, met glazen bloemen gedecoreerde plafond boven de receptie: wat een prachtige kleuren! Het bleek van de kunstenaar Dale Chihuly (spreek uit Tsjehoelie) te zijn..

Slowakije

De familie van Chihuly komt uit Slowakije, uit Koškovce. Het zijn allemaal glasblazers en deze hele streek leeft al vanaf de Renaissance van de glasproductie. Boheems glas,

zoals het ook wel heet, is zeer populair. Vooral de glazen kroonluchters zijn beroemd. Later werd er prachtig art-deco glaswerk gemaakt. Nog steeds zijn er in die streek in Slowakije veel glasfabrieken te vinden en wordt er glaswerk hier vandaan geëxporteerd. RONA (Lednické Rovne) is een van de meest succesvolle glasfabrieken in Slowakije opgericht in 1892. 96% van de productie wordt wereldwijd verkocht, met klanten als Buckingham Palace, het Witte Huis, de Emiraten, Etihad, KLM en American Airlines.

Dale Chihuly

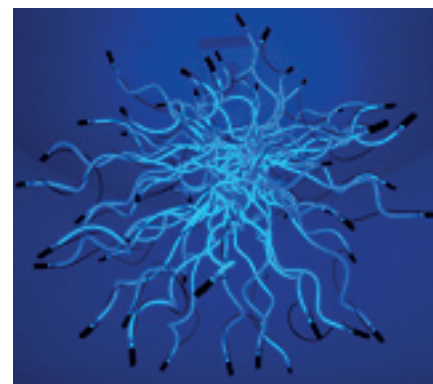
Dale Patrick Chihuly is geboren op 20 september 1941, in Seattle Tacoma in de staat Washington. Zijn ouders George en Viola Chihuly waren naar de USA geëmigreerd; maar zijn grootvader van vaders kant was geboren in Slowakije en was daar glasblazer. Dale volgde een studie Inter Design aan de Universiteit van Washington, waar hij de eerste beginselen van glas smelten leerde. Hij vertrok naar Florence voor een kunststudie. Daarna ging hij terug naar Amerika, naar de Universiteit van Washington en in 1963 deed hij daar een weefcursus, waarbij hij glasscherven in wandkleden verwerkte. Hij kreeg er een kunstprijz voor in 1964 en vanaf dat moment werd glas zijn materiaal.

Experimenteren met glas

In 1965 ging hij studeren in Wisconsin bij Harvey Littleton, die de eerste was die Glas als apart vak op een universiteit doceerde. Dale ging daarna studeren aan de bekende Rhode Island School of Design, waar hij een Master of Fine Arts kreeg. In 1969 ging hij terug naar zijn roots in Slowakije om daar de glasfabrieken te bezoeken.

Pilchuck Glass school

In 1971 stichtte hij de Pilchuck Glass School, een internationaal centrum voor glaskunst in Stanwood, een plaats 100 kilometer boven zijn geboortestad Seattle Tacoma in de staat Washington. In 1976 tijdens een bezoek



lot dat glas hem beroemd maakte, maar ook bijna zijn dood werd. Door een surfongeluk in 1979 kon hij ook zijn rechterarm niet meer goed gebruiken. Hij kon toen niet langer de glaspip blazen en huurde allerlei glasblazers in om zijn werk voort te zetten.

Kunst van Chihuly

De kunstwerken van Chihuly zijn overal in Amerika te zien, maar de bekendste werken staan in Seattle Tacoma. Hij heeft daar zijn eigen museum met een "hotspot", waar steeds glas geblazen wordt; tijdens een bezoek aan het museum kun je ook de hotspot bezoeken en het team bezig zien. Daar is ook de Bridge of Glass en de Venetian Wall, die over de snelweg heen zijn gebouwd en naar het glasmuseum leiden. Vlak bij de Seattle Space Needle is de Chihuly Garden and Glass, die samen met een landschapsarchitect is ontwikkeld. Daar staat ook het Glass House, een soort kas met honderden glazen

in Engeland had hij een auto-ongeluk, waarbij hij door de voorruit werd geslingerd. Zijn gezicht was ernstig beschadigd door glassplinters en hij werd blind aan zijn linkeroog. Het is een wonderlijke

speling van het



bomen en bloemen. Voor mij blijft het kunstwerk in de Bellagio een van zijn mooiste werken, vooral ook omdat het licht zo prachtig door zijn gekleurde bloemen schijnt.

Tentoonstellingen

Over de hele wereld zijn tentoonstellingen van hem geweest. Hij heeft een project gedaan in de kanalen van Venetië met de glasblazers van Murano, in het Victoria and Albert Museum in Londen, in de Kew Botanic Gardens bij Londen, en ook in ons eigen Groninger Museum in 2018. Het museum schreef erover: Vanaf december betoverden we je met de sensationele creaties van de wereldberoemde Amerikaanse kunstenaar Dale Chihuly (1941). **Een spektakel van glas, licht en kleur voor de hele familie.** De tentoonstelling was speciaal voor het museum samengesteld in samenwerking met Chihuly Studio. Het was de grootste museale expositie van Chihuly in Europa in de afgelopen 20 jaar.

Marjolijn van Otegem



Vitrinekasten vol verhalen



Glazen schatkamertjes

Als vrijwilliger, maar ook als deelnemer aan diverse activiteiten bij SamenMeer, loop ik bij binnenkomst altijd even naar ze toe. Naar de vitrinekasten vol spulletjes die mensen opgeruimd hebben. De redenen daarvoor kunnen natuurlijk heel verschillend zijn: een kleiner huis, overlijden of er gewoon geen zin meer in hebben. Maar hoe komen die spullen in de vitrines? Ik ga op zoek naar het verhaal erachter en kom terecht bij Diny Vletter.

Korte geschiedenis

Diny Vletter kwam bij de voorloper van SamenMeer binnen omdat ze (lang geleden) de cursus Spaans volgde.

Ongeveer 25 jaar geleden kwam daar vrijwilligerswerk voor SeniorWeb bij. Dat doet ze nog steeds. Drie jaar geleden, tijdens een uitgebreid vrijwilligers- en bestuursoverleg onder leiding van Aletta Kets, werd er nagedacht over nieuwe taken voor vrijwilligers. De reden hiervoor was dat de gemeentelijke subsidie minder werd. Diny had thuis net haar kasten opgeruimd en er waren leuke spullen die haar kinderen en kleinkinderen niet wilden hebben. De lege vitrinekasten stonden ongebruikt bij SamenMeer. Een plan was geboren. Er werden flyers gemaakt met informatie en de 'pilot' zou een jaar uitgetoetst worden. Zo werden (en worden nu nog steeds) de vitrinekasten

gevuld met mooie spullen, die SamenMeer cadeau krijgt. Voorwaarde is dat ze heel en schoon zijn. De opbrengst gaat geheel naar SamenMeer.

De prijs bepalen

Op mijn vraag hoe de prijs van een artikel bepaald wordt vertelt Diny dat ze bij mooie dingen op internet kijkt wat de waarde is, en dan onder de helft gaat zitten. Met ingebrachte zilveren sieraden is ze o.a. naar juwelier Arends gegaan. Zo bleek een zilveren ketting van een Finse ontwerper te zijn. Een zwart uitgeslagen zilveren armband werd gepoetst. Beide werden voor de toen geldende zilverprijs verkocht.

Diny vertelt dat de vitrinekasten nu veel bekeken worden. En ook aardig wat opleveren.

Glaasje(s)

Zelf kon ik de verleiding niet weerstaan toen ik bij net binnengekomen glaswerk een leuk glaasje zag staan. Het glaasje kostte 50 cent. Ik gebruik het echt. Diny vertelt dat er op zeker moment zoveel glaasjes waren binnengekomen dat zij ze op een tafel in de hal van SamenMeer zette. Gratis af te halen! Binnen de kortste keren was alles weg.

Diny doet dit werk niet alleen maar met een team van enthousiaste medevrijwilligers: Nel Klaassebos, Magda Rijbroek en Fred Jacobs. U kent ze vast. En... nieuwe spullen zijn van harte welkom.

Ellen Kruse



Glasetelier Landsmeer



De magie van glas

Al ruim 25 jaar speelt glas een bijzondere rol in mijn leven. Wat ooit begon vanuit nieuwsgierigheid naar een prachtig materiaal, groeide uit tot een hobby waar ik (Marco Langenberg) nog steeds dagelijks plezier en voldoening uit haal. Het werken met glas blijft mij verrassen, omdat geen enkel stuk hetzelfde is en elk kunstwerk zijn eigen verhaal vertelt.

Glas en het licht

Wat mij vooral aanspreekt, is de manier waarop glas samenwerkt met licht. Een object ziet er in de ochtend anders uit dan in de avond. Kleuren veranderen, vormen krijgen een andere uitstraling en soms ontdek je details die je eerder niet had gezien. Juist dat maakt glas voor mij zo bijzonder.

In de afgelopen jaren heb ik veel geëxperimenteerd en verschillende manieren ontdekt om glas te bewerken. Van kleurrijke panelen tot driedimensionale objecten en kunstwerken die in de oven worden gevormd

Het begin

Elk nieuw project begint met een idee en eindigt in iets unieks dat met de hand is gemaakt. Een voorbeeld daarvan is een door mij ontworpen glazen kunstwerk voor iemand met een grote liefde voor paarden:



een paars hart met daarin een blauw paard en een open hoofd waar de wolken doorheen schijnen.

Het is bijzonder om te zien hoe een persoonlijk idee uiteindelijk vorm krijgt in glas.

Terugkijkend zie ik vooral een reis van leren, proberen en blijven ontdekken. Wat begon als een creatieve hobby is uitgegroeid tot een passie die nog steeds inspireert. Elk werkstuk vraagt aandacht, geduld en vakmanschap, maar geeft daar ook veel voor terug. Het mooiste moment blijft wanneer alle losse onderdelen samenkomen tot een kunstwerk dat licht, kleur en verbeelding met elkaar verbindt.

De magie van glas blijft mij fascineren. Daarom maak ik nog altijd met veel plezier nieuwe objecten en deel ik deze graag met anderen. Op lokale kunstmarkten en via Instagram kunnen geïnteresseerden zien hoe een idee stap voor stap verandert in een uniek glaskunstwerk.

Marco Langenberg

Een lekker hapje uit een glaasje



Zomaar, of als voor of tussengerecht, of na dat glaasje waar je te diep in hebt gekeken.

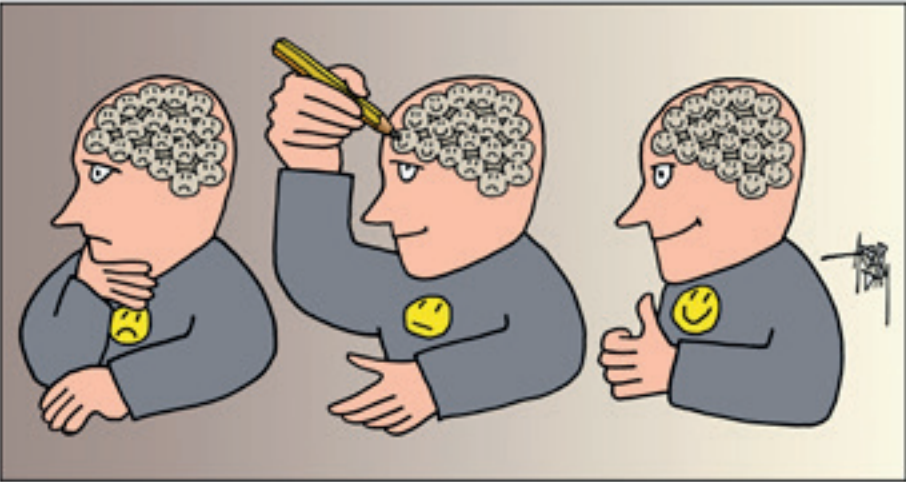
- 4 mooie glaasjes
- 4 dessertlepels vijgenjam
- 4 plakjes prosciutto of andere rauwe ham
- 1 ons zachte geitenkaas
- 4 gedroogde abrikozen (in reepjes gesneden).
- 2 eetlepels pijnboompitten. (even geroosterd in droge koekenpan)
- Handje rucola
- Balsamico crème

Schep in elk glaasje 1 lepel vijgenjam. Verkruimel hierover het geitje. Scheur de ham in stukjes en die gaan dan bovenop de geit, hierop stukjes abrikoos, wat pijnboompitten en wat gescheurde rucola. Beetje balsamico crème erover, klaar. Probeer de wanden van het glaasje schoon te houden, door bijvoorbeeld een bril op te zetten.

De tip van Cas.

"Ik kan wel koken, maar je moet 't lusten".





Een positieve mindset

Regelmatig komen er op kantoor bezoekers binnen voor een gesprek. Gewoon even bijpraten, een grapje of een mededeling maar vaak ook hele open en kwetsbare gesprekken.

Ik blijf het bijzonder vinden dat mensen zich blijkbaar zo vertrouwd voelen om deze dingen met mij te delen. Vaak gaat het alleen over het bieden van een luisterend oor maar ook kan ik mensen op weg helpen. Denk bijvoorbeeld aan een doorverwijzing naar een passende instantie of het even meelesen met ontvangen post. Dit vind ik nog steeds het mooiste onderdeel van mijn werk: de intermenselijke contacten die verder gaan dan een gewoon hallo en alles goed?

We willen allemaal gezien worden, voelen dat we er nog toe doen. Ik merk dat dit bij het ouder worden een belangrijk vraagstuk is: doe ik nog mee? Dit gaat nog meer spelen als je wat minder mobiel wordt en je

misschien niet meer alles kunt doen wat je voorheen deed.

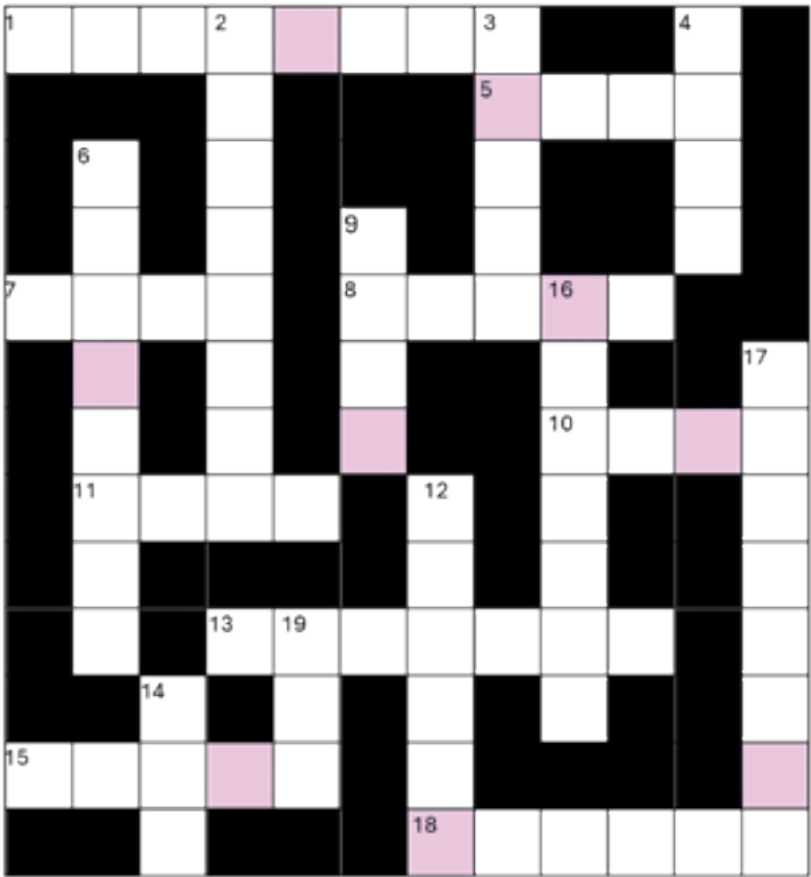
Gelukkig kunnen wij daar bij SamenMeer wel een handje bij helpen. We kunnen vervoer bieden, regelen aangepaste, laagdrempelige activiteiten en uitjes en bieden lezingen passend bij onze doelgroep. Omdat wij veel in contact staan met de gemeente en bijna alle partners in het dorp, die iets met ouderen te maken hebben, is het voor ons makkelijker om te bedenken waar een vraag thuishoort. Wij verwijzen vaak door naar Het Middelpunt voor WMO

gerelateerde vragen, Praktijk René Wormhoudt voor een valpreventietraining of Sportservice voor Cognitieve fitness.

Kleine veranderingen in je levensstijl of aanpassingen in huis kunnen al een groot verschil maken. Het aanschaffen van een rollator of een scootmobiel kunnen je actieradius vergroten maar kunnen er ook voor zorgen dat je je energie efficiënter gebruikt. Een cursus of een training kan ervoor zorgen dat je energie, je brein en uithoudingsvermogen beter worden. Maar ze zorgen er ook voor dat je nieuwe mensen ontmoet waardoor je je netwerk vergroot en versterkt. Dit laatste is heel belangrijk als je ouder wordt. Je kunt ervaringen en tips uitwisselen, samen op stap. Het leven is toch gewoon net wat aangenamer als je dingen samendoet.

En wat misschien nog wel het belangrijkste is: een goede mindset! Om in het thema van dit nummer te blijven: zorg dat je glas altijd halfvol is en niet halfleeg, dit maakt het leven een stuk leuker!

Esma Alkan



- 1. Activiteit op maandagochtend bij SamenMeer
- 2. Hulpmiddel voor Ouderen
- 3. Achternaam van de burgemeester
- 4. Vrij &
- 5. Voornaam van de nieuwe Landsmeerse wethouder
- 6. Zo heet onze ouderengym tegenwoordig
- 7. Activiteit op de grond
- 8. Eigenaar van Jumbo Landsmeer
- 9. Niet dicht
- 10. Ouderenwerker bij SamenMeer
- 11. Groot
- 12. De lezingen en films van SamenMeer
- 13. Elke dag te doen bij SamenMeer behalve op woensdag
- 14. Grootvader
- 15. Dit gaat er in de taart bij onze concerten
- 16. Muziekonderdeel tijdens de Sport & Feestweek
- 17. Cubaanse dansles bij SamenMeer
- 18. Favoriete Griekse eiland van Karin
- 19. Locatie van de sportinstuif op donderdagochtend

Oplossing: zet de letters uit de gekleurde vakjes hieronder op een rijtje



De oplossing gevonden? Mail hem naar SamenMeer en maak kans op een kleine prijs. Mail naar: info@samenmeerlandsmeer.nl

Vleeshandel TopKip B.V.

Toetsenbordweg 46
1033 MZ Amsterdam

020-4930838
info@topkip.nl



www.topkip.nl

Instituut voor
huidverzorging
Karin Geers

Instituut voor huidverzorging
Karin Geers
Zuidelijk 24
1501 CL Zaandam
www.karingeers.nl

Museum 'Grietje Tump'
Zuideinde 69 - 1121 DD Landsmeer
www.grietjetump.nl
020 - 631 34 55

zaalverhuur voor o.a.
huwelijken, uitvaarten en verjaardagen
vaste en wisselende exposities en tentoonstellingen

van Dijk's **Doe het Zelf**

Al jaren een begrip in Landsmeer en omstreken
Voor al uw doe het zelf projecten!

Openingstijden:

ma t/m vrij	8:30 t/m 18:00 uur
zaterdag	8:30 t/m 16:00 uur
zondag	gesloten

Kijk voor meer informatie op: www.vandijkdhz.nl

Zuideinde 8 - 1121 CL - Landsmeer - 020- 4821729

HappyZorg
Thuiszorg met een glimlach

Zuideinde 10 | 1121 CL Landsmeer | 085 13 05 319 | wijkteam.landsmeer@happyzorg.nl | HappyZorg.nl

Hylke de Wit (Remondis)

"Glas kun je eeuwig recyclen!"

We doen het vaak gedachteloos. We lopen naar de supermarkt en nemen lege glazen flessen en potjes mee. Een deel gaat in de machine met statiegeld die flessen en blikjes opslokt en de rest verdwijnt met veel herrie in de glascontainer. Achter die glasbakken gaat een forse organisatie schuil die dag in dag uit zorgt voor een doorgaans vlekkeloze inzameling van glas zodat we uiteindelijk weer nieuwe glazen potjes voor onze tomatensaus, appelmoes en bonen kunnen maken.

Ik sprak met vestigingsmanager Hylke de Wit van Remondis die in heel Noord-Holland verantwoordelijk is voor de inzameling van glas. Het is een veelgestelde vraag of het echt wel zin heeft glas in de juiste kleur – wit, groen en bruin – in te zamelen. Boze tongen beweren dat het uiteindelijk toch in één bak terecht komt. Volgens Hylke ligt het genuanceerder: "We zijn in Landsmeer gestopt met drie kleuren apart inzamelen. Want dan heb je nooit de optimale vulgraad. Het kan zijn dat wit vol zit en groen en bruin nog niet. Dan moet je voor wit rijden. Dan rij je veel meer kilometers dan strikt nodig is. Dat is niet efficiënt. Wij weten uit ervaring wanneer een container vol raakt. Op basis van die cijfers, halen wij glascontainers leeg. Dan gaat het naar een verwerkingslocatie en daar wordt het op kleur gescheiden. Dat doet de machine." Er wordt nogal wat porselein uit het glas gehaald: "Mensen gooien ook vaak kapot serviesgoed in de glasbak. Dat hoort er niet in, maar ik heb 't idee dat men denkt: oh, dat zijn scherven, die horen in de glasbak. Maar keramiek hoort bij puin." Waar de glassorteerder ook moeite mee heeft zijn de dekseltjes: "Metalen deksels kun je rustig op de glazen potjes laten zitten, die halen we uit de scherven met een magneet. Maar plastic deksels er uitvissen is wel veel werk."



Hylke de Wit bij plat glas op de gemeentewerf.

Landsmeer telt achttien glascontainers. Het zijn drie ondergrondse en vijftien bovengrondse. De keuze tussen onder- of bovengronds heeft te maken met geld. "Een glascontainer in de grond is vele malen duurder. Maar het heeft een esthetisch aspect. Die bovengrondse metalen bakken ogen niet echt fraai." De frequentie van het legen verschilt per container. De glasbakken bij supermarkten zijn het snelst gevuld, die worden twee keer per week geleegd. Spitsuur bij de glasbak is ook voorspelbaar: na kerst, oud en nieuw en bevrijdingsdag. Maar ook tijdens het WK ging het glas hard.

Jan Kok



020 465 78 26
Dag en nacht bereikbaar



www.uitvaartverzorging-devries.nl

Landsmeer | Oostzaan | Amsterdam | Purmerend e.o.



Uitvaartzorg Nanda



Liefdevol & Persoonlijk

06 - 5288 9955

www.uitvaartzorgnanda.nl

Landsmeer Oostzaan Amsterdam e.o.

**U hoeft de deur niet meer uit.
U bestelt, wij sjouwen!**

f /jumboplemplandsmeer
@jumboplemplandsmeer
Nieuwe Gouw 3, Landsmeer

Bestel online via:
Jumbo.com of via
de Jumbo app.

JUMBO
Plomp Landsmeer



Voor al uw visspecialiteiten zoals:

- Vers gesneden haring
- Vers gebakken vis
- Verse vis
- Huisgemaakte maaltijden
- Luxe opgemaakte visschotels
- Broodjes met vis voor de lunch

Ook kunnen wij uw lunch
of buffet aan huis of bedrijf
bezorgen.

Kijk op onze Facebook pagina
voor de week aanbiedingen
en onze specialiteiten!

Voor bestellingen of meer informatie kunt u ons bereiken op - 020 48 26 703 of 06 13 38 91 25

Column van Kok



Glas in je oor...

Het was een zomerdag volgens het boekje. Een voornamelijk blauwe hemel met hier en daar een schapenwolkje, een stralende zon, een mediterrane temperatuur en een totaal afwezige wind. Op het lokkende caféterras waren nog de nodige tafeltjes vrij, dus ik vleide me op een stoel van gevlochten rotan. Soms klopt alles en dan moet je niet aarzelen het genot tot je te nemen. Aan het tafeltje naast

mij zat een collega-boomer met een glas helblond gerstenat onder handbereik. Ik besloot tot eenzelfde soort verfrissing. Toen de in zichzelf gekeerde ober mijn bestelling afleverde, arriveerde een kennis van mijn terrasgenoot, die zuchtend op het rotan neerzeeg. De begroeting was hartelijk, maar de net aangekomen boomer begon de conversatie met frisse kritiek. 'Wat zie ik nou Willem?' Hij wees op de witte oorpluggen die op tafel lagen. 'Heb jij oortjes tegenwoordig?' De andere boomer, die al snel Hugo bleek te heten, maar door Willem amicaal Huug werd genoemd, bromde wat over 'handig' en zo. 'Die zijn bloedlink, weet je dat?' Willem bleek een volhardende expert. Huug dacht door de ober te wenken het onderwerp af te sluiten, maar Willem wees vasthoudend op de gevaren van oortjes. 'Daar komt straling van af, Huug. Dat dendert

door je hersenpan. Alsof je je hoofd in een magnetron stopt!' Hugo trachtte tegengas te geven door het met humor te proberen. 'Dat lukt me nooit Willem, met die magnetron. Dan krijg ik het deurtje niet dicht.' 'Ja, lach er maar om. Maar het is vreselijk ongezond. Mensen hebben dat niet door.' De pensionado's hadden nu allebei een vaasje in de hand, maar Willem bleef uitweiden over de medische consequenties van oortjes. 'Het is allemaal wetenschappelijk bewezen. Van die straling krijg je rare bulten. Op z'n minst.' 'Ach, weet je,' Huug deed nog een poging, 'Als er vroeger een röntgenfoto van je werd gemaakt, moest je achter een looien plaat gaan staan. Heb ik ook nooit bulten aan overgehouden. Nou, over straling gesproken! Maar Willem bleek ook de oplossing te hebben. 'Weet je, ze hebben tegenwoordig oortjes van glas. En daar zit een buisje aan vast met lucht erin. Dat schijnt te helpen.' 'Oortjes van glas?' Hugo nam een slok uit zijn vaasje. 'Lijkt me ook niet echt gezond, glas in je oor.' 'Dat ken geen kwaad, schijnt 't.' Willem had kennelijk het hele internet afgegraasd. 'Probeer 't nou maar 's. Vraag het anders maar aan die pillendraaier van je.' Hugo pakte zijn vaasje. 'Mijn dokter? Die heeft maar één soort glas. Een jeneverglas!'

Praktijk René Wormhoudt

Marktplaats 4 - 1121GL Landsmeer - 020-4825977

Wij zijn een paramedische groepspraktijk voor o.a. (Sport) Fysiotherapie, Oefentherapie- Mensendieck, Manuele therapie, Dry-needling, Massage, psycholoog en groepslessen.

Valpreventie training

Speciaal voor ouderen die moeite hebben met lopen, moeite hebben met het evenwicht, bang zijn om te vallen of al eens gevallen zijn, organiseren wij de cursus "In balans".

Je leert niet hoe je moet vallen, maar hoe je blijft staan! Je balans verbetert en je zekerheid in het lopen neemt toe.

Bent u 70-plus en herkent u zich in de beschrijving? Doe dan mee met deze valpreventie cursus!

Ook als u met een rollator of stok(ken) loopt bent u van harte welkom. Deze 10-weekse cursus wordt 2x per jaar (1x in voorjaar, 1x in najaar) georganiseerd. Wanneer? Bel even!

Balans training en 50+ training

Daarnaast verzorgen wij voor ouderen ook wekelijks de volgende trainingen om lekker fit te blijven: Balans training woensdag van 9.30-10.30 en van 11-12 uur, o.a. spierkracht, balans en reactievermogen.

50+ trainingen is op dinsdag en donderdag van 13.45-14.45 en 15-16 uur. Een gevarieerde training op fitnesstoestellen, matjes, met gewichtjes, elastieken, ballen en nog veel meer. Interesse? Doe mee met een gratis proefles. De kosten zijn 70 euro voor een 10 rittenkaart.



www.praktijkrenewormhoudt.nl

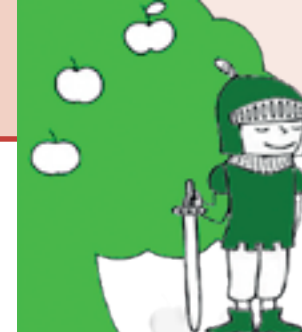


Scheepsbouwersweg 7
Landsmeer
Tel 020-482 69 22
www.autobedrijfstijl.nl

Autobedrijf Stijl
Bosch Car Service
Stijl BCS

René de Vré
OIC International Exhibits

Schutterweg 57
1033 XV Amsterdam
The Netherlands
Mobiel +31 (0)6-50535831
E-mail oicexhibits@gmail.com
www.oic-nl.eu



De Groene Ridder

Van glazenmakers en glassnijders

Altijd weer spannend of ik als Groene Ridder iets passends uit de natuur weet te vinden bij het

aangedragen thema. Ook deze keer geen probleem. Bij het horen van het thema GLAS dacht ik onmiddellijk aan de GLAZENMAKERS, een uitgebreide libellenfamilie. Als kind, opgroeiend in ons laagveengebied en met een vijver in de buurt, dacht ik dat ze zo heten omdat ze net als langpootmuggen voor ons raam heen en weer vlogen.

Inmiddels weet ik beter. Ze houden zich op bij moerassen, meertjes, veengebieden en tuinvijvers. Naast waterplanten hebben ze beschutte, zonnige bosranden nodig om te jagen en te rusten. Net als bij alle libellensoorten leven de larven zo'n 1 à 2 jaar in het water. Daar doen zij zich tegoed aan allerlei waterdiertjes. In het beginstadium kleine watervlootjes, na een paar keer vervellen en groeien kunnen ze kikkervisjes ook goed aan. Echte rovertjes dus. Zijn ze eenmaal volgroeid dan kruipen ze uit het water tegen een stengel omhoog. De rug ter hoogte van het borststuk scheurt open en daar komt het borststuk met vleugels, kop en poten uitgekropen met als laatste het achterlijf. Vaak gebeurt dit 'uitsluipen' in de vroege ochtenduren. Wie tijd en geduld heeft kan dit proces in 1 à 2 uur langs de waterkant mooi volgen. De vleugels moeten dan nog een kleine twee uur drogen en uitharden. Vervolgens kan de eerste vlucht beginnen. Wie het schouwspel gemist heeft: lang blijft de oude larvehuid nog aan de plant vastzitten. Libellen behoren trouwens tot de behendigste vliegers. Ware helikopters.

Je kunt de glazenmakers met hun lengte van 60-85 mm eigenlijk niet missen. En afhankelijk van de soort varieert de spanwijdte van de vleugels van 65-90 mm.

Maar...waar komt die naam glazenmaker dan vandaan? In vroeger tijden gingen GLAS-zetters, het glas op hun rug dragend, te voet naar hun project. Ter bescherming zat er om het glas een raamwerk van latten wat hen vleugels leek te geven. De glazenmakerlibellen waar we in Nederland 12 soorten van hebben, hebben allen op hun rug een mooi mozaïekpatroon als sponningen van zo'n beroeps glazenmaker. Bekende voorbeelden zijn de grote keizerlibel en de paardenbijter. Een andere, kleinere, soort is de GLASSNIJDER. Deze kenmerkt zich door smallere vlekjes op het achterlijf, alsof bij wijze van spreken het 'glas in loodglas' al gesneden is.

Via de glazenmakers en hun fragiele vleugels vond de natuur wederom een plekje in een themanummer!

Lidy Ridder-Brandjes

linker foto's van Pauli van Oort





SAMENMEER

Inloop en activiteiten voor ouder Landsmeer