

# de **KOPPELING**

Kwartaalblad voor belanghebbenden en (toekomstige) huurders van De Woonschakel Westfriesland  
elfde jaargang "Kerstspecial" 2011



De kaars



Kerstverhaal



Bewegen



prettige kerstdagen  
en gelukkig nieuwjaar

  
**DE WOONSCHAKEL**

thuis in westfriesland





### De Verhuizer

De Verhuizer is een service voor mensen die een nieuwe woning van De Woonschakel gaan betrekken. Verhuizen betekent inpakken, vervoeren en uitpakken. Huurders die een nieuwe woning gaan betrekken kunnen twee dagen kosteloos gebruik maken van een overdekte aanhanger. U heeft een geldig rijbewijs B E nodig. De aanhanger heeft een maximaal laadvermogen van 1350 KG en is een handig hulpmiddel tijdens uw verhuizing.



### Service-abonnement

Een goed onderhouden woning is belangrijk. Veel van de onderhoudswerkzaamheden worden uitgevoerd door De Woonschakel. Er zijn echter ook kleine reparaties die de huurder zelf moet uitvoeren. De Woonschakel beschikt over een onderhoudsdienst en biedt de mogelijkheid aan om via een service-abonnement het grootste deel van deze onderhoudswerkzaamheden uit te laten voeren. Via een Service Meldkamer wordt een dag en nacht bereikbaarheid voor spoedeisende onderhoudsverzoeken geboden.



### Huurtoeslag

Als u een huur verschuldigd bent die voor uw inkomen te hoog is, dan kunt u recht hebben op huurtoeslag. Huurtoeslag kunt u aanvragen via een formulier van de belastingdienst. Heeft u problemen bij het invullen, dan biedt De Woonschakel hulp aan bij het invullen van het aanvraagformulier. Wanneer u het wenst kan de huurtoeslag door De Woonschakel worden verrekend met de verschuldigde huur.



### Glasverzekering

De Woonschakel herstelt voor haar eigen rekening de schade aan alle ruiten die standaard bij de woning horen. Bij glasschade kunt u 24 uur per dag onze servicelijn bellen. Wel willen wij u erop wijzen dat wanneer er door eigen toedoen meerdere malen glasschade is ontstaan, deze regeling éénzijdig kan worden opgezegd. Bij vernieling door derden adviseren wij aangifte te doen bij de politie en De Woonschakel een kopie van het procesverbaal te geven.



## Inhoud de Koppeling

### De Woonschakel Westfriesland

Bezoekadres: Randweg 11<sup>a</sup>  
1671 GG Medemblik  
Telefoon: 0227 54 54 54  
Fax: 0227 54 95 60  
Postadres: Postbus 72  
1670 AB Medemblik  
E-mail: [info@dewooschakel.nl](mailto:info@dewooschakel.nl)  
Website: [www.dewooschakel.nl](http://www.dewooschakel.nl)

### Woonteam Medemblik

Bezoekadres: Randweg 11<sup>a</sup>  
1671 GG Medemblik  
Telefoon: 0227 54 54 54  
Servicetelef.: 0227 54 95 20  
Fax: 0227 54 95 60  
Postadres: Postbus 72  
1670 AB Medemblik  
E-mail: [medemblik@dewooschakel.nl](mailto:medemblik@dewooschakel.nl)

### Verhuurpunt Obdam

Bezoek adres: Dorpsstraat 100  
1713 HL Obdam  
Telefoon: 0227 54 54 54  
Servicetelef.: 0227 54 95 20  
Fax: 0227 54 95 56  
Postadres: Postbus 72  
1670 AB Medemblik

### Woonteam Bovenkarspel

Bezoekadres: Middenweg 5  
1611 KP Bovenkarspel  
Telefoon: 0227 54 54 54  
Servicetelef.: 0227 54 95 10  
Fax: 0227 54 95 80  
Postadres: Postbus 72  
1670 AB Medemblik  
E-mail: [bovenkarspel@dewooschakel.nl](mailto:bovenkarspel@dewooschakel.nl)

De Koppeling is een uitgave van De Woonschakel en verschijnt tenminste 4 keer per jaar.

Vormgeving: De Woonschakel  
Afd. PR&Communicatie  
Druk: Grafiplan Bovenkarspel  
0228 52 00 95



### 6. Opgeruimd

Al sinds zijn pensionering maakt de heer Ottens, bewoner van de Koggenwijk in Medemblik, zich hard voor het zwerfvuil.



### 9. Max

Max, hij is lief, trouw, grappig, enthousiast en zorgt voor veel gezelligheid in huis. Maar ook voor de burens?



### 10. Kerstverhaal

"Woont hier de Kerstman?" De bediende verbleekte. "Hoe weet u dat, meneer?"



### 12. Sociale media

Steeds meer senioren zijn actief op sociale media. Van alle 70-plussers die op internet zitten, maakt 20 procent gebruik van Hyves.



### 13. Bewegen

Bewegen houdt de spieren en gewrichten soepel. Daardoor kunnen senioren die regelmatig bewegen en/of sporten langer hun zelfstandigheid behouden.



### 14. 12 Druiven

Het is een Spaanse gewoonte om bij iedere klokslag die het nieuwe jaar inluidt een druif te eten.



### Feestverlichting zonder knopen

Bent u het ook zo zat om ieder jaar weer uw kerstverlichting uit de knoop te moeten halen? In enkele eenvoudige stappen behoren deze ergernissen voorgoed tot het verleden. Het enige dat u nodig heeft voor het knoopvrij opbergen van uw verlichting, zijn een vuilniszak, een schaar en een elastiekje. Succes.

1. Neem een vuilniszak en knip deze aan de twee lange zijden open.
2. Vouw de zak open en leg deze op de grond met de kerstverlichting ernaast.
3. Pak de verlichting op een willekeurig punt op en leg de eerste reeks lampjes op de lange zijde van de vuilniszak.
4. Vouw de vuilniszak om zodat u de eerste reeks lampjes inpakt.
5. Leg de volgende reeks lampjes op de zak en



6. herhaal voorgaande handelingen.
7. Zijn alle lampjes ingepakt, vouw de zak dan een paar keer dubbel zodat u een klein pakketje overhoudt.
8. Doe er een elastiekje omheen.

De volgende keer dat u de kerstverlichting nodig heeft, is deze meteen gebruiksklaar. U hoeft alleen maar het pakketje uit te rollen.



## Metamorfose van de kaars

Van lichtbron...

Lange tijd was de kaars, met de olielamp en het haardvuur, het enige middel om licht in de duisternis te brengen. Naast licht brachten de kaarsen van toen echter ook roet en rook: de grondstoffen die gebruikt werden, zoals dierlijk vet, zorgden immers voor een onregelmatige verbranding.

Het is dan ook geen wonder dat nieuwe, schonere lichtbronnen zoals gas- en petroleumverlichting met open armen werden ontvangen. En toen rond 1900 de elektrische verlichting werd geïntroduceerd, was er helemaal geen houden aan. De kaars werd langzaam maar zeker verdrongen. Alleen in de kerken werden kaarsen nog trouw gebruikt.



... naar sfeermaker.

Eind jaren 60 van de vorige eeuw kwam de kentering. Kaarslicht werd herontdekt, nu als sfeermaker. Dankzij verbeterde productieprocessen en andere grondstoffen brandden kaarsen ook schoner en gelijkmatiger. Steeds meer mensen bootsten de magische sfeer na die zij in chique restaurants ervoeren door thuis kaarsen op te steken.

Ruim veertig jaren later is de kaars niet meer weg te denken bij feestelijke gelegenheden en andere momenten die we iets extra's mee willen geven. Dankzij de eigentijdse kleuren en verschillende formaten waarin zij verkrijgbaar zijn, passen de kaarsen van nu in elk interieur, modern of traditioneel, sober of kleurrijk. De lichtbron van toen is de sfeermaker van nu.



# Opgeruimd staat netjes



Al sinds zijn pensionering maakt de heer Ottens, bewoner van de Koggenwijk in Medemblik, zich hard voor het zwerfvuil. Vroeger is hij altijd erg sportief geweest, hardlopen en fietsen. Het hardlopen ging de laatste jaren niet meer zo goed. Omdat hij ook van wandelen houdt en zich ergerde aan het vuil op straat, besloot hij dit te combineren.

Met een eigengemaakt en verbouwd karretje van een familielid, gaat hij de wijken in en ruimt hij het zwerfvuil op. Dit doet hij iedere dag zo'n twee tot tweeënehalf uur. Eerst in zijn eigen wijk en sinds kort zien we hem ook de langs de Randweg en in de omgeving bij de supermarkt Deen. Tijdens zijn rondjes wordt hij door veel scholieren en mensen op straat positief aangesproken en maakt zo zijn praatjes met de mensen. De heer Ottens is ook De Woonschakel niet onopgemerkt gebleven.



Een van de opzichters opperde het idee om aan de heer Ottens een "echte" schoonmaakkar aan te bieden. De Woonschakel is immers gebaat bij een schone en leefvriendelijke wijk. Zo gezegd zo gedaan.

Op dinsdagmiddag 25 oktober heeft de 'opruimer' uit de handen van twee medewerksters van De Woonschakel dan ook een professionele schoonmaakkar ontvangen. De reactie van de heer Ottens was: "ik ben echt ontzettend blij dat ik deze kar van jullie mag gebruiken, ik word er helemaal verlegen van." De heer Ottens hoopt dat het ook voor anderen een stimulans kan zijn.



# Kerstquiche

## Recept

### Kerstquiche met courgette en tomaat

Bereidingstijd: 30-60 minuten

Soort gerecht: hoofdgerecht

Keuken: vegetarisch

Smaak: heerlijk/anders

Techniek: bakken in oven

## Ingrediënten voor 4 personen

300 g tarwebloem

peper, zout

125 g koude boter + extra om in te vetten

4 scharreleieren (M)

1 courgette

3 roma-tomaten

2 el olijfolie (mild)

1 zoete ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

100 g champignons, in plakjes

75 g ongezouten cashewnoten

2 tl tijmblaadjes

1 dl creme fraiche

150 g verse geitenkaas, verkruimeld

ronde taartvorm (24 cm)

bakpapier

steunvulling van oude peulvruchten of bakparels



## Bereidingswijze

Meng de bloem met peper en zout naar smaak in een kom door elkaar.

Snijd de boter er met twee messen door tot een kruimelig mengsel.

Voeg 1 ei en 1-2 el ijskoud water toe en kneed alles tot een soepel deeg. Leg het deeg verpakt in huishoudfolie 30 min. in de koelkast.

Was intussen de courgette en schaf hem in plakjes. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd de rest in reepjes.

Verhit de olie en fruit, de ui met de knoflook al omscheppend 5 min. op een half-hoog vuur. Bak de champignons 5 min. mee en schep er de courgette, de tomaat, de cashewnoten en de tijm door.

Klop de rest van de eieren met de creme fraiche los en voeg peper en zout naar smaak toe.

Bekleed de bodem van de taartvorm met bakpapier en vet de randen in met boter. Druk het deeg in de vorm uit. Leg er een stuk bakpapier in en vul de bodem met de steunvulling. Bak de bodem van de taart 10 min. in een voorverwarmde oven (175 graden C).

Schep 100 g van de kaas en het eiernmengsel door de groenten en vul de vorm ermee. Strooi de rest van de kaas erover. Bak de taart in een voorverwarmde oven (175 graden C) in ± 45 min. mooi goudbruin en gaar. Snijd de taart in punten en serveer warm.



# Kerstgroet en chocolade



*De huurdersbelangenvereniging  
wenst u prettige feestdagen  
en een gezond 2012*



## Chocolade, een Brugs verhaal

Op het einde van de middeleeuwen zochten enkele Brugse families nieuwe oorden om handel mee te drijven. Uit Madeira importeerden ze rietsuiker en toen Spaanse ontdekkingsreizigers in de 16de eeuw cacao meebrachten, werd die snel met rietsuiker gemengd. Dat Brugge tot chocoladehoofdstad zou uitgroeien, stond toen al vast. Vandaag, zoveel eeuwen later, is Brugge nog steeds hét chocolademekka. Een reputatie die het met Choc'in Brugge alle eer aan doet.

Brugge is dé chocoladestad bij uitstek. De stad telt meer dan 50 gepassioneerde chocolatiers en fungeert dan ook als een heus chocoladelaboratorium. Een plek waar gevestigde waarden en fris opkomend talent elkaar aanvullen. In Brugge kun je zowel van het traditionele chocoladeambacht proeven als je te goed doen aan grensverleggende chocoladecreaties.

De aanwezigheid van zoveel creativiteit duwt de Brugse chocoladekwaliteit naar ongekende hoogtes. Geen plek ter wereld waar je betere chocolade vindt.





## Max blaft de buurt bij elkaar

Uw buurman vindt dat hij de leukste hond van de wereld heeft: Max. Hij is lief, trouw, grappig, enthousiast en zorgt voor veel gezelligheid in huis. De buurman vindt het heerlijk om met zijn hond op het strand te wandelen of door het bos te banjeren. Max hoort echt bij het gezin. Helaas bent u minder gecharmeerd van zijn trouwe viervoeter, want zodra uw buurman de deur achter zich dichttrekt, blaft Max de hele buurt bij elkaar.

Een luid blaffende hond is slechts één voorbeeld van een huisdier dat overlast veroorzaakt in een woonomgeving. Andere bekende overlastveroorzakers zijn hanen die 's ochtends vroeg een hele buurt uit hun slaap kraaien en katten die hun uitwerpselen in de tuin van de burens achterlaten.

Heeft men last van het huisdier van de burens, dan kunt u verschillende stappen ondernemen. De eerste en meest logische stap is contact opnemen met de eigenaren van het huisdier. Het is heel goed mogelijk dat zij helemaal niet op de hoogte zijn van de overlast die het huisdier in kwestie veroorzaakt. Een goed gesprek is het halve werk. Vertel duidelijk waarmee u zit en probeer samen tot een oplossing te komen. Stap in geen geval geïrriteerd op uw burens af, want dan kunt u erop rekenen dat ook zij geïrriteerd reageren. Zoek bij voorkeur een rustig moment uit. Uit niet alleen uw ongenoegen, maar doe ook een aanzet voor een voor iedereen aanvaardbare oplossing. Om het ijs te breken, kunt u bovendien informeren of uw burens ook wel eens last van u hebben.

Lukt het ondanks uw inspanningen niet om er samen uit te komen, neem dan contact op met uw verhuurder. De woningcorporatie is de aangewezen partij voor bemiddeling, maar maatschappelijk werk en de politie kunnen eveneens worden ingeschakeld. Ingrijpen van de politie bij ernstige overlast kán voor een snelle oplossing zorgen, bijvoorbeeld omdat de eigenaar van de huisdieren bang is voor een strafprocedure. Ook kan de politie op grond van de algemene, plaatselijke verordening van de gemeente (waarin overlast door dieren meestal verboden en zelfs strafbaar is) daadwerkelijk ingrijpen door het overlast veroorzakende huisdier mee te nemen.



In het huurcontract kan een bepaling zijn opgenomen over het houden van huisdieren. Ook welke huisdieren zijn toegestaan en hoeveel het er mogen zijn, kan in deze bepaling zijn opgenomen. Ontbreekt deze bepaling dan kan de corporatie een beroep doen op de bepaling 'het verbod op overlast gevend gedrag'. Ook volgens het Burgerlijk Wetboek is de huurder van een woning verplicht zich als een goede huurder te gedragen. Het veroorzaken van overlast door het houden van dieren is dan ook niet toegestaan. De woningcorporatie kan de huurder dus op zijn verplichtingen aanspreken. Wanneer dit niet het gewenste resultaat oplevert, dan kan de corporatie haar laatste redmiddel inzetten: het starten van een gerechtelijke procedure. Het is belangrijk dat u de ernst van de overlast kunt aantonen. Zorg dan ook voor voldoende bewijsmateriaal, zoals schriftelijke verklaringen van andere omwonenden en foto's.

# Kerstverhaal



Ieder land heeft zijn eigen Kerstman. Amerika zelfs twee. Wie het is, weet geen sterveling. Door een toeval echter kwam ik te weten dat de Nederlandse Kerstman in Brielle moest wonen, waar hij een teruggetrokken bestaan leidt.

Nu is Brielle niet zo groot. Een flauw spoor volgend van hulsttakjes en watten sneeuwvlokken geraakte ik al spoedig in een eenvoudige, doch nette straat. Er woonden een vroedvrouw, een handelaar in vogeltjes, twee schoorsteenvegers, een aantal hofvrouwtjes met witte boezelaars en een aanspreker. Er was echter één deur waar niets op stond.



Na twee keer kloppen deed een huisknecht open, wiens roze en wit gestreepte jasje onder de dennennaalden zat. Ik strekte mijn wandelstok en gaf hem een prikje in de maagholte. "Rakker," zei ik, "woont hier de Kerstman?" De bediende verbleekte. "Hoe weet u dat, meneer?" Ik tikte tegen mijn voorhoofd. "Hersens gebruiken, zeg tegen je meester dat het is uitgelekt." Enige ogenblikken later betrad de Kerstman de wachtkamer.

"Meneer," zei hij, "dit is een ramp."  
"Kom, kom, kop op. Is die baard echt?"  
"Wat dacht u?" zei de Kerstman, een pakje onder zijn mantel te voorschijn halend. "Wilt u uw wijsvinger even op dit knoopje leggen?" Ik drukte tot mijn vingertopje helemaal wit werd en de Kerstman maakte gezwind een strik. "Weer een cadeau klaar," zei hij, het pakje op tafel leggend. "Wat denkt u, zou er sneeuw komen?"  
"Tja," zei ik twijfelend, "wie zal het zeggen?"  
"Zo kan ik het ook," zei de Kerstman, "ik wou een duidelijk weerbericht. Sneeuw met kerstmis is belangrijk. 't Geeft altijd iets, hoe zal ik 't zeggen..."

Hij tikte tegen het glas van de vensterruit en luisterde naar de klank.  
"'t zit er wel in, maar 't zet niet door. Wat komt u eigenlijk doen?"

"Ik was nieuwsgierig om de Kerstman eens te zien." "Mooi," zei hij, "en hier is ie dan. Vertel het niet aan anderen. 't Geeft zo'n aanloop en wat heb je eraan. U dacht zeker dat ik niet bestond?" "Vroeger niet," zei ik, "maar later begon ik te twifelen."

"Het oude liedje," zei de Kerstman, "volwassenen gaan altijd twifelen. Daarom zijn kinderen zo gelukkig." "Kunt u wonderen doen?"

De Kerstman zuchtte.

"Heel kleine en het kost me enorme inspanning. Mijn vader, die ook Kerstman was, kon veel meer. Maar mijn grootvader, die het vak in de familie gebracht heeft, was het sterkst in dat soort dingen. Hij kreeg de mensen zelfs naar de kerk. Kras, niet? Nu moet het gezegd worden: hij had zijn tijd mee. De mensen geloofden toen in het kerstverhaal zelf. Daar heb je als Kerstman zijnde natuurlijk een hele steun aan. Wat wil je zien?" "Sneeuw," zei ik. "Vooruit," zei de Kerstman, "sneeuw dan maar weer."

Hij deed zijn ogen dicht en werd helemaal rood van inspanning. De zweetdruppels stonden op zijn voorhoofd. "Er gebeurt helemaal niets," zei ik na een tijdje. "Geen wonder als u er doorheen zit te praten," zei de Kerstman, zijn ogen openend, "het is geen kinderwerk. Ik zal het nog eens proberen. Maar als u weer praat, schei ik er mee uit."

Hij sloot zijn ogen opnieuw. Er ging een volle vijf minuten voorbij. En zie, daar begon het in de kamer héél zachtjes te sneeuwen. 't Was een enig gezicht. Zoetjes dreven de vlokken, steeds dichter opeen, van de zoldering omlaag en ten laatste had ik moeite de Kerstman te onderscheiden. "Ziezo," zei hij, "zijn ogen openend, dat was dat. Voor vandaag zit het er weer op. Vond u het aardig?" "Bijzonder aardig," zei ik, "bent u nu moe?"

"Doodop," zei de Kerstman, "zoiets gaat je niet in de kouwe kleren zitten. 't Is overigens geen echte sneeuw. 't Is engelenhaar. Wij Kerstmannen kunnen geen andere maken."



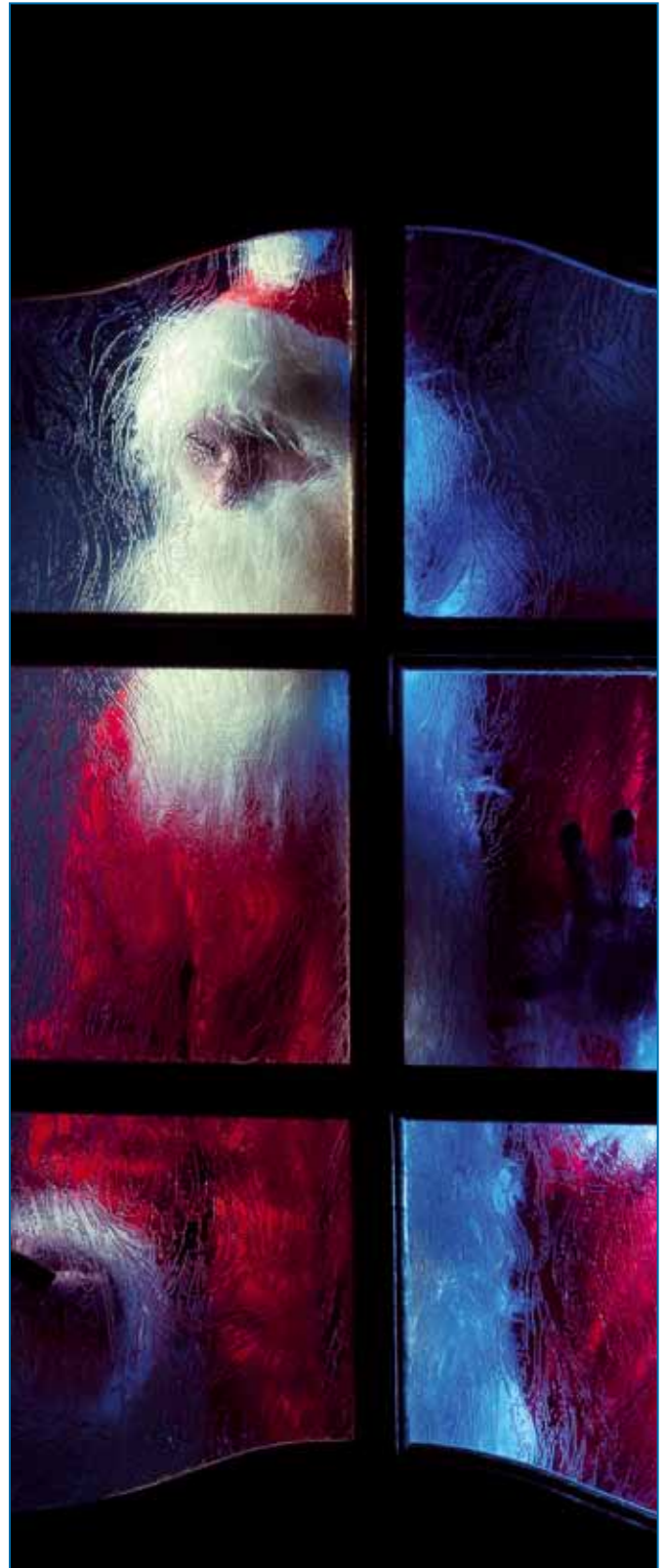
## “een klein beetje kerstgevoel”

“Maar het voldoet bijzonder in een kamer. Wilt u nu gaan? Ik heb nog zo vreselijk veel te doen.”  
“Kerstman,” zei ik, opstaande en de sneeuw van mijn jas schuddend, “’t was allemachtig aardig. Zou u nog één klein wondertje willen doen?”  
“Omdat u het bent,” zei de Kerstman, “wat mag het wezen?” “Een klein beetje kerstgevoel? Als u het missen kunt, dan graag.”

De Kerstman haalde een met zilverpapier omwikkeld stafje uit zijn binnenzak, ademde ertegen en stak toen de punt ervan zorgvuldig in zijn linkeroor. “Diep ademen,” zei hij, “dieper, nog dieper.” Opeens begonnen er kerstklokken te luiden. Een warm, behaaglijk gevoel doorstroomde mijn kille ziel. Ik voelde een oprechte genegenheid voor alle mensen in het algemeen en een vurig verlangen naar een gebraden kalkoen voor mijzelf in het bijzonder.



“Ik zal u dat tot Nieuwjaar laten houden,” zei de Kerstman, “en als u geen ruzie maakt, kunt u er tot Driekoningen mee toe. Nu Prettig Kerstfeest en Gelukkig Nieuwjaar, mijn jongen. Denk om de treetjes van de stoep.” Ik huppelde naar huis. Wat een geweldig gevoel.





Steeds meer senioren zijn actief op sociale media. Van alle 70-plussers die op internet zitten, maakt 20 procent gebruik van Hyves en bijna 15 procent van Facebook. Dat blijkt uit een onderzoek van Microsoft en SeniorWeb onder 1700 senioren.

E-mail blijft het populairste communicatiemiddel onder senioren. Bijna 98 procent van de 70-plussers op internet maakt gebruik van e-mail. 19,5 Procent gebruikt overigens chatfuncties zoals Windows Live Messenger. De senioren geven aan dat zij actief zijn omdat ze met de tijd mee willen gaan. Vrouwen zijn actiever op sociale media dan mannen. 25 tegenover 16 procent wat betreft Hyves en 17 om 12 procent bij Facebook.

Contact met familie is belangrijk. Contact met de familie is volgens SeniorWeb een belangrijke reden om een profiel aan te maken op sociale netwerken. Carola van den Berg van de organisatie legt uit: "Het nut en de noodzaak van online communicatie wordt voor senioren steeds groter. Familieleden wonen niet meer vanzelfsprekend om de hoek en soms laat de gezondheid het te veel afweten om op bezoek te gaan."

Een groot deel van de senioren geeft overigens wel aan dat er niets boven het vertrouwde bezoek aan huis gaat. Toch verwacht Microsoft dat chatten steeds belangrijker zal worden.

"Chatten zal steeds meer een vanzelfsprekendheid worden voor senioren. Vooral videochat kan helpen bij het contact met kleinkinderen omdat ze elkaar dan direct kunnen zien", aldus Coen Nijkraake van Microsoft.

## Facebook

Facebook is een sociale netwerksite. Het wordt wereldwijd gebruikt en is zeer populair onder studenten. In juli 2010 bediende Facebook al een half miljard gebruikers, circa 7% van de wereldbevolking.

## Blog

Een weblog, ook wel blog genoemd, is een website waarop regelmatig –soms meermalen per dag– nieuwe bijdragen verschijnen en waarop de geboden informatie in omgekeerd chronologische volgorde (het nieuwste bericht verschijnt als eerst) wordt weergegeven.

## Flickr

Flickr is een website voor het delen van foto's en video's. Flickr is in korte tijd uitgegroeid tot een zeer populaire site om als opslagplaats te gebruiken, vooral onder webloggers.

## Hyves

Hyves (naar beehives, Engels voor bijenkorven, uitgesproken haivz) is de grootste Nederlandse sociale netwerksite, met voornamelijk Nederlandse bezoekers en leden, vergelijkbaar met de Amerikaanse sites MySpace en Facebook.

## LinkedIn

LinkedIn is een virtueel sociaal netwerk, dat gericht is op vakmensen. Het belangrijkste doel van de website is om geregistreerde leden te laten profiteren van elkaars (zakelijke) netwerk. Dat gebeurt door contacten te leggen met anderen die je vertrouwt.

## Twitter

Twitter is een internetdienst waarmee gebruikers korte berichtjes (maximaal 140 tekens) publiceren. Het is een sociaalnetwerksite waarop men zichzelf een profiel en een avatar kan aanmeten. (avatar: klein plaatje als versiering of om een standpunt te zetten)



## Bewegen houdt jong

### **Tweet**

Een tweet is een berichtje op Twitter, van max. 140 tekens. Een 'retweet' is het doorsturen of overnemen van een tweet van iemand anders.

### **Wiki**

Een 'wiki' is een omgeving op internet waar je informatie kunt toevoegen, bewerken of verwijderen. Een voorbeeld hiervan is de website Wikipedia waar de geboden informatie collectief verzameld is. Samenwerking is het motto, daarom maken vooral bedrijven gebruik van 'wiki's'.

### **YouTube**

YouTube is een website voor het kosteloos uploaden, bekijken en delen van videofilmjes door gebruikers (particulier of bedrijven).



Een gezonde geest in een gezond lichaam. Dat wil iedereen wel. Daarom is het belangrijk om in beweging te blijven. Bewegen houdt de spieren en gewrichten soepel. Daardoor kunnen senioren die regelmatig bewegen en/of sporten langer hun zelfstandigheid behouden. Ze blijven langer vitaal en kunnen ook langer in hun eigen woning blijven.



Wie altijd aan sport heeft gedaan, moet dat zeker blijven doen. Let wel op de signalen van uw lichaam. Merkt u dat het wat moeizamer gaat of laat uw gezondheid het niet meer toe, zoek dan naar alternatieven.

Op zoekt naar iets anders?

Diverse sportverenigingen hebben ook een aanbod voor senioren. Informeer ernaar. Fitnessclubs hebben vaak een aangepast programma voor senioren. Verder kunt u ook deelnemen aan activiteiten in het kader van 'Meer Bewegen voor Ouderen'.

## 12 Druiven van geluk



De Spaanse gewoonte om bij de iedere klokslag die het nieuwe jaar inluidt een druif te eten is al meer dan 100 jaar oud. Men gelooft dat dit bijdraagt aan geluk en voorspoed in het nieuwe jaar, daarom noemt men ze in het Spaans ook "las doce uvas de la suerte" (de 12 druiven van het geluk). 12, omdat men er 1 neemt voor iedere maand van het komende jaar.

Volgens volksoverlevering is deze gewoonte ontstaan in 1909 toen er een geweldige druivenoogst was. De kwekers verdeelden het overschot onder de mensen en men moedigde hen aan meer druiven te eten omdat dat geluk zou brengen. Overigens is er voldoende terechte twijfel aan deze versie.



Omstreeks 1909 heerste er honger in Spanje en is spreken van een overschot hoogst twijfelachtig. Bovendien waren destijds de oogsten relatief klein. Maar het belangrijkste argument tegen deze versie is wel dat in die tijd men niet over de conserveringsmiddelen beschikte om tegen het einde van het jaar over verse druiven te beschikken.

Wonderlijk is ook dat niemand weet waar en wanneer deze gewoonte begonnen is. Zo is onder de ouderen in de Viñalopó regio in Alicante het verhaal van de rentmeester bekend, die voor het dessert bij het oudejaarsdiner voldoende druiven had bewaard om al zijn tafelgenoten er een te laten eten bij iedere klokslag van het oudejaar. Of dit in 1909 was staat niet vast, maar wel dat sinds omstreeks die tijd het verhaal van de 12 druiven op de oudejaarsavond circuleert.

In 1960 begon de gewoonte van de Madrilenen om zich onder de klok van de Puerta del Sol te verenigen op oudejaarsavond, om daar de 12 druiven te nuttigen. Sinds 1962 zendt de Spaanse televisie dat gebeuren live uit op oudejaarsavond.



# Kerstguirlande



“Veel succes” Peter Boots, teamleider onderhoud De Woonschakel.

Een guirlande is leuk om zelf te maken en het is een mooie vorm van versieren. Schitterend boven een spiegel, langs de trap of aan de deur met Kerst. Je kunt ontzettend veel verschillende materialen gebruiken. In dit artikel een voorbeeld van een guirlande die u zelf kunt maken.

## Materiaal

- stuk touw
- stro
- klosje wikkeldraad
- allesknipper
- diverse soorten groen zoals buxus, taxus, conifeer, mirte, dennentakken, pierus, mini-eukenblad en hulst
- versiering zoals dennenappels, kastanjes, cranberries, kerstversiering en eventueel kerstlampjes
- bloemistendraad
- grote kopspelden
- lint

## Werkwijze

Leg het touw plat voor u neer en bind het stro heel stevig met wikkeldraad om het touw heen. Bind van smal naar breed en vervolgens weer naar smal, zodat u in het midden een doorhangende boog krijgt.

Knip van het groen takjes van ongeveer 7 centimeter. Bind het groen in bosjes van links naar rechts op het stro.

Gebruik alle groensoorten goed door elkaar. Zet de dennenappels en andere kerstversiering op het bloemistendraad en prik deze op de gewenste plaats in de guirlande.

Prik de kastanjes met een cocktailprikker en de cranberries met kopspelden in de guirlande. Maak twee mooie strikken van het lint en bevestig deze aan de guirlande



# Kerststol zelf maken



## Ingrediënten

1000 gram bloem  
100 gram gist  
500 gram melk op 36 graden C  
200 gram suiker  
45 gram gesmolten boter  
10 gram citroensap  
0,5 theelepel kardemon  
0,5 theelepel nootmuskaat  
10 gram zout  
500 gram rozijnen  
150 gram krenten  
150 gram sukade, fijnggehakt  
200 gram amandelen, grof gehakt  
2 stuks sinaasaprasp  
300 gram amandelspijs  
50 gram boter  
50 gram grove suiker  
2 zakjes vanillesuiker  
125 gram poedersuiker

## Bereidingswijze

Bloem in een kom doen, in het midden een kuiltje maken. De gist erin verbrossen en met een beetje lauwe melk en bloem tot een zetsel roeren. Onder een schone doek op een warme plaats 40-50 minuten laten rijzen. Nu van de rand uit de bloem met de overige melk en suiker, gesmolten boter, citroenschil, kruiden en zout door het zetsel roeren en met een pollepel krachtig slaan tot het deeg van de rand loslaat.

Het deeg minstens 20 minuten blijven kneden. Vervolgens de gewelde rozijnen en krenten, sukade, sinaasappelschil en amandelen door het deeg kneden (dit gaat vrij zwaar). Van het deeg een bal vormen en die onder een schone doek 40 minuten laten rijzen. Opnieuw het deeg flink krachtig kneden, weer 40 minuten laten rijzen. Deeg plat drukken op een bestoven werkblad en in tweeën delen. Ieder deel met de deegrollen in het midden wat dunner maken.

De spijs week maken, door deze te kneden en er twee rollen van maken van 30 cm lengte. De spijsrol op het platte stuk deeg leggen, deze dicht klappen en iets aandrukken (spijs moet niet meer zichtbaar zijn). De stollen op een ingevet bakblik leggen en 50 minuten laten rijzen. Daarna in een oven van 200 °C 70-90 minuten bakken tot het brood gaar is. Als de bovenkant al te bruin wordt, een stuk aluminiumfolie of ingevet bakpapier erop leggen. Het warme brood bestrijken met boter en grove suiker en vervolgens bestrooien met poedersuiker waardoor vanillesuiker is geroerd.

**Tip:** alle ingrediënten dienen op kamertemperatuur te zijn. De bloem moet dus de avond tevoren al in de kom worden gedaan en op een warme plaats worden gezet. De rozijnen en krenten kunnen dan in de week worden gezet, eventueel in kirsch of rum. Om de stol een goede vorm te geven, is het gemakkelijk om met een deegrol in het ovale stuk deeg te drukken en daar het derde stuk als het ware in te klappen. Deze hoeveelheid kan gemakkelijk in tweeën worden gedeeld om twee stollen te bakken of om drie kerstbroden te maken. Want van deze hoeveelheid krijgt u een enorm brood van bijna 4 kilo.



## Een witte kerst

Een witte kerst is natuurlijk mooi, romantisch en geeft een extra mooie sfeer aan deze dagen, maar al zouden we geen witte kerst krijgen, u maakt er toch ook twee gezellige dagen van met uw familie?

Het komt niet vaak voor dat er een witte kerst is, maar 6 keer in de laatste 100 jaar, dus we gaan er voor en we duimen dat het dit jaar wel zo is. Als er nu een pak witte sneeuw bij zou zijn, dan maakt het de kerstdagen helemaal compleet. Een witte kerst is een mooie jaarafsluiting en dit willen wij net zo graag als u! Samen de sneeuw in en sneeuwballen gooien, laten we er met zijn allen op hopen dat zal het ook dit jaar vast wel weer gaan sneeuwen, doet u mee?

Denkt u er ook aan om samen mooie foto's te maken? Het is altijd leuk om een mooie herinnering te hebben aan deze dagen. Als u dit jaar een witte kerst mee gaat maken, dan zijn de foto's een stukje specialer! Het is weer bijna kerst.

Bijna is het weer zover, de fijne feestdagen komen er aan. Hoopt u dit jaar ook op een witte kerst? Een witte kerst geeft net weer een beetje extra sfeer aan deze speciale dagen. Maar wat roepen de kerstdagen bij u op? Wordt u hier ook zo ontspannen van, lekker met de familie eten, onder het genot van een hapje en drankje samen kletsen, een leuke film kijken met de kinderen en als het sneeuwt buiten lekker met de slee buiten spelen? Zeker met kinderen is het leuk als het sneeuwt met de kerst.

Kinderen zijn dol op sneeuw, met de slee buiten spelen, sneeuwballen gooien of een sneeuwpop maken, allemaal leuke activiteiten die gedaan kunnen worden als er sneeuw ligt. Met de kerstdagen zijn alle kinderen vrij, het zou voor hen dan leuk zijn als er sneeuw zou liggen. Dan kunnen zij na het eten of tussen het eten door lekker buiten spelen. Veel kinderen houden er niet van om een paar uur aan tafel te zitten, ze spelen liever buiten en zeker wanneer we dit jaar weer een witte kerst hebben.



Tijdens de kerstdagen kunt u overal heerlijk wandelen, de gezelligheid proeven en genieten van alle lichtjes die iedereen aan heeft. Zowel binnen en buiten is het bij veel mensen één groot feest. Hoe pakt u het dit jaar aan? Heeft u ook overal lichtjes hangen en kerstbomen staan?

Een andere leuke bezigheid met een witte kerst is natuurlijk het maken van foto's. U heeft toch ook wel leuke sneeuwfoto's waar u zelf of de kinderen op staan? Altijd leuk om met deze dagen lekker naar buiten te gaan wat mooie plaatjes te schieten en deze als kerstkaart af te drukken. Zo heeft u een originele kerstkaart met de hele familie er op.

Vorig jaar, in 2010 was er ook een erg mooie witte kerst. Op zowel de eerste als de tweede kerstdag lag er een flink pak sneeuw in de Bilt. Elk jaar is het een nieuwe vraag, komt er dit jaar een witte kerst of hoe zou het uitpakken? Het grappige is dat er in 2010 ook geen witte kerst was voorspeld door de Enkhuizer Almanak, maar toch kwam er met deze feestdagen sneeuw. We kunnen er dus niets van zeggen wat het weer gaat doen met de feestdagen. Laten we met zijn allen rustig afwachten wie weet wat het mooie 2011 ons dit jaar gaat brengen.

Wij wensen u hele fijne feestdagen en geniet van de hopelijk ook dit jaar weer witte kerst.

# De AED is van levensbelang



In Nederland mag iedereen in geval van een noodsituatie of een levensbedreigende situatie een AED of te wel een automatische externe defibrillator gebruiken. Maar wat is een AED precies, waar gebruik je hem voor en waar vind je hem?

Een automatische externe defibrillator, kortweg AED genoemd, is een draagbaar toestel dat op een geautomatiseerde manier een elektrische schok toedient bij een circulatiestilstand als gevolg van ventrikelfibrillatie. De AED is te vinden op tal van openbare plaatsen, zoals in winkelcentra, op luchthavens, in sportcomplexen en woonwijken, maar natuurlijk hangt er ook een bij De Woonschakel en zijn medewerkers hierin getraind. De plek waar de AED zich bevindt, is te herkennen aan het opvallende beeldmerk: een donkergroen bordje met een wit hart en de letters AED.

Ventrikelfibrillatie is een hartritmestoornis waarbij de grote kamer van het hart gaat trillen en geen normale effectieve pompslagen meer maakt. Hierdoor wordt geen bloed meer door het lichaam gepompt (circulatiestilstand). Een slachtoffer met ventrikelfibrillatie is binnen enkele seconden bewusteloos en stopt met ademen. Wanneer deze toestand niet binnen zes minuten wordt doorbroken door het toedienen van een schok, worden de organen onherstelbaar beschadigd. Ook het hart raakt beschadigd en komt stil te staan. Het doel van de schok is het hart weer in een normaal ritme brengen.

Een AED is geen hartmassageapparaat. Het toedienen van hartmassage (en beademen) door de



hulpverlener blijft van levensbelang wanneer iemand een circulatiestilstand heeft. De AED wordt tijdens de reanimatie ingezet om het hart weer in een normaal ritme te laten kloppen.

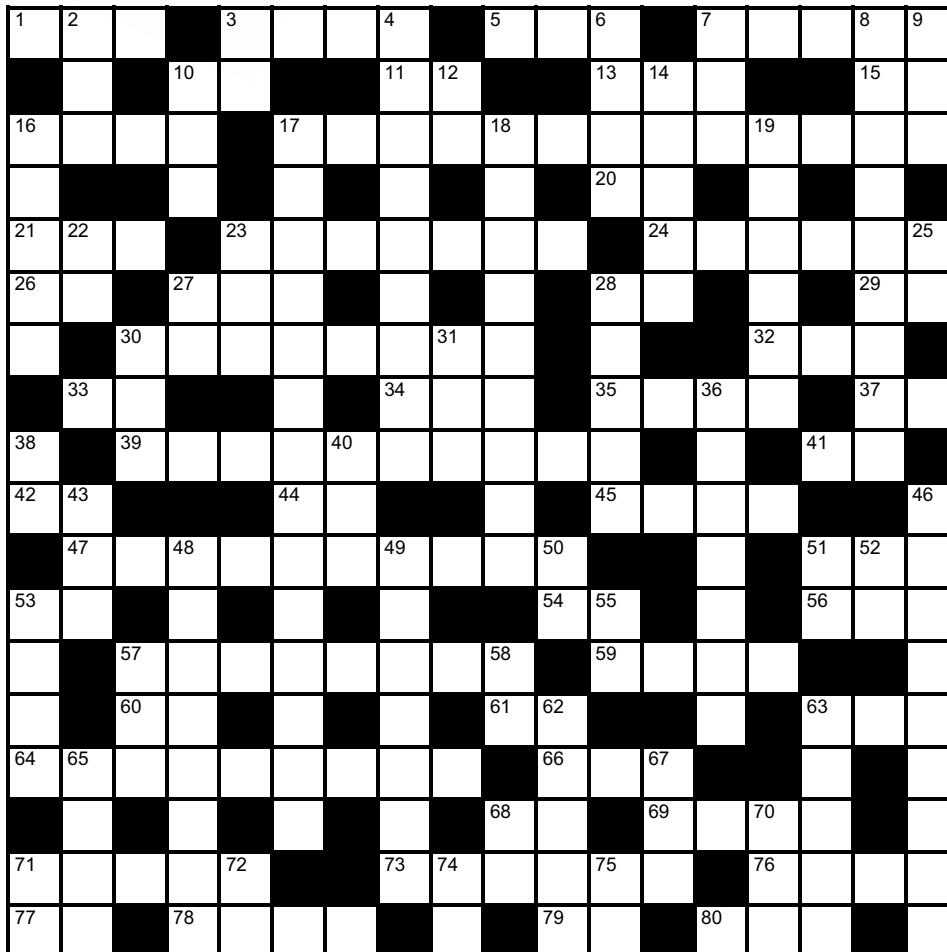
Een AED bestaat onder meer uit een computer en elektroden. De elektroden verzamelen informatie over het hartritme. Deze informatie wordt vervolgens door de computer geïnterpreteerd. Bij ventrikelfibrillatie adviseert de computer een schok om het hart te defibrilleren en weer in een normaal ritme te laten kloppen. Juist doordat de AED zo gemakkelijk te bedienen is, kunnen behalve professionele hulpverleners ook mensen zonder medische achtergrond ermee werken. Een AED heeft meestal slechts twee knoppen: een om het toestel in te schakelen en een om een schok toe te dienen. Na het aanzetten begeleidt het toestel de hulpverlener door middel van eenvoudige gesproken instructies. Na het toedienen van de schok moet meteen weer worden doorgedaan met hartmassages en beademing.

## Horizontaal

1 getal - 3 orgaan - 5 spinrag - 7 bouwland - 10 benedenwindse zijde - 11 opbergplaats - 13 alleenstaande minderjarige asielzoeker (afk.) - 15 Amsterdamse universiteit - 16 salaris - 17 1 januari - 20 ingenieur (afk.) - 21 schapenhaar - 23 gerieflijkheid - 24 capaciteit - 26 reeds - 27 niet begroeid - 28 zangnoot - 29 spil - 30 pinda - 32 een beetje - 33 informatietechnologie (afk.) - 34 lof - 35 ontkenning - 37 in opdracht (afk.) - 39 aardig - 41 lidwoord - 42 aan boord (afk.) - 44 water in Friesland - 45 voorstelling - 47 betaling - 51 gravin van Holland - 53 motorschip (afk.) - 54 zangnoot - 56 Sociaal Economische Raad (afk.) - 57 spannende belevenis - 59 greep - 60 deel van een mast - 61 Anonieme Alcoholisten (afk.) - 63 pijn - 64 Europeaan - 66 oorlogstuig - 68 op dit moment - 69 behaagziek - 71 niet hard - 73 later - 76 ontspanning - 77 oude lengtemaat - 78 gast - 79 senior (afk.) - 80 plaat.



# Kruiswoordpuzzel



1	33	8	2	18		38	42	74	9		53	77	72
77	44	17		16	31	70	27	78		5	70	73	64

## Verticaal

2 Universiteit van Amsterdam - 3 persoonlijk voornaamwoord - 4 hoofdeksel - 6 inham - 7 bloeiwijze - 8 nabeschouwing - 9 deel van het lichaam - 10 bewoner van Baltische staat - 12 uitroep van pijn - 14 moeder van Jezus - 16 planten en bloemen - 17 water in Noord-Holland - 18 vechtsport - 19 niet recht - 22 oosterlengte (afk.) - 23 jongensnaam - 25 dominee (afk.) - 27 kinderuitroep - 28 politieke richting - 30 arbeidstijdverkortung (afk.) - 31 munt - 36 beroep - 38 bevestiging - 40 weigering - 43 zangstem - 46 zuivelproduct - 48 vergelding - 49 deel van een atoom - 50 Gedeputeerde Staten (afk.) - 51 verbrandingsproduct - 52 lidwoord - 53 gerecht van vruchten - 55 ego - 57 papegaai - 58 zonnegod - 62 misvatting - 63 weelderig - 65 balk - 67 delfplaats - 68 Nederduits (afk.) - 70 Europeaan - 71 persoonlijk voornaamwoord - 72 motorraces - 74 voormiddag (afk.) - 75 daar.



Stuur uw oplossing vóór 25 januari 2012 naar\*:  
De Woonschakel, afd. PR&Communicatie,  
Postbus 72,  
1670 AB Medemblik

Onder de goede inzenders  
worden de prijzen verloot.

\*vermeld hierbij uw bank- of postgironummer

1e prijs 250,-- euro	6e prijs 50,-- euro
2e prijs 200,-- euro	7e prijs 25,-- euro
3e prijs 150,-- euro	8e prijs 25,-- euro
4e prijs 100,-- euro	9e prijs 25,-- euro
5e prijs 75,-- euro	10e prijs 25,-- euro

# Adressen en telefoonnummers

**wanneer u belt vanuit Stede Broec, Drechterland en Koggenland  
altijd 0227 voor het telefoonnummer**

De Woonschakel  
Postbus 72  
1670 AB Medemblik  
Randweg 11a  
1671 GG Medemblik

Woonteam Bovenkarspel  
Postbus 72  
1670 AB Medemblik  
Middenweg 5  
1611 KP Bovenkarspel

Woonteam Medemblik  
Postbus 72  
1670 AB Medemblik  
Randweg 11a  
1671 GG Medemblik

Verhuurpunt Obdam  
Postbus 72  
1670 AB Medemblik  
Dorpsstraat 100  
1713 HL Obdam

Servicetelefoon:

0227 54 95 10

0227 54 95 20

0227 54 95 20

## Storingen

De servicetelefoon is dag en nacht bereikbaar, buiten kantooruren wordt alleen bij spoedeisende storingen opdracht gegeven voor direct herstel. Van maandag t/m vrijdag kunt u tussen 08.00 uur en 09.00 uur de opzichters persoonlijk spreken, telefonisch of aan de balie van het kantoor.

**U kunt direct bellen voor  
glasbreuk: 0227 54 95 70**

## Storing aan gasgestookte toestel(len)

Voor uw melding van een storing aan gasgestookte toestel(len) belt u met onderstaand telefoonnummer. U wordt direct doorverbonden met het betreffende installatiebedrijf.

De telefoonnummers verschillen per gemeente. Het is raadzaam om het juiste telefoonnummer te bellen.

Stede Broec : 0227 54 95 30

Rigtershof : 0227 54 95 90

Drechterland : 0227 54 95 30

Medemblik : 0227 54 95 50

Obdam en  
Hensbroek : 0227 54 95 55

## Openingstijden De Woonschakel

Woonteam Bovenkarspel

Maandag t/m vrijdag : 08.00 - 16.30 uur

Donderdagavond : 18.30 - 20.00 uur

Woonteam Medemblik

Maandag t/m vrijdag : 08.00 - 16.30 uur

Maandagavond : 18.30 - 20.00 uur

Verhuurpunt Obdam

Maandag, dinsdag, : 13.00 - 15.00 uur  
en donderdag



### Spreekuur

Na telefonisch overleg  
0228 51 31 88

De huurdersbelangenvereniging Menkveste is opgericht in november 2003. De vereniging behartigt de belangen van de huurders van woningen van De Woonschakel.

De vereniging kan ook uw belangen behartigen als u lid wordt.

**tel. 1-1-2 daar red je levens mee  
Politie 0900-8844**