

Bewonersblad voor de locaties van Marga Klompé in regio Winterswijk

# MargaBode

**Winter 2025/2026**



Vader en dochter  
op vakantie met  
de camper

Waarom zo graag  
een witte kerst?

Geschiedenis  
van wintersport

**Marga  
Klompé**   
voor het beste van elk moment

# Voorwoord raad van bestuur

Het jaar 2025 loopt ten einde en de winter staat voor de deur. Na een drukke zomer, waarin we hard hebben gewerkt en het lastig was om werk-, en vakantieroosters goed in te plannen, kijken we uit naar een iets minder hectische periode.

Het feest van “werk uit, ontspanning aan” ligt achter ons en nu richten we ons weer op de dagelijkse zorg en op de toekomst van onze organisatie.

Nu de verkiezingen achter ons liggen, hopen we dat een stabiel kabinet ons door onrustige tijden zal loodsen. Er liggen veranderingen op ons pad, en we zullen ons op verschillende terreinen moeten aanpassen. Ook binnen Marga Klompé zijn we volop bezig met de uitdagingen van het veranderende zorglandschap als gevolg van de vergrijzing en ontgroening van de bevolking. De zorg voor kwetsbare ouderen blijft een belangrijke en een complexe taak.

Samen met medewerkers, cliënten, adviesorganen en mantelzorgers zoeken we naar manieren om deze zorg anders te organiseren. We weten nog niet precies hoe dat er uit gaat zien, maar technologie en de zogenaamde “ondersteuningscirkel” zullen ons hierbij helpen.

Wat altijd blijft is de winter. Weliswaar minder koud, maar nog steeds een periode van verbondenheid en reflectie rondom de feestdagen. Op onze locaties heerst een warme, gezellige sfeer, met twinkelende lichtjes en kerstbomen die ons doen denken aan vroeger. Ze nodigen ons uit om nieuwe herinneringen te maken en samen momenten van rust en gezelligheid te beleven.

In deze tijden helpt het om ook weer eens stil te staan bij de waarden die ons als Marga Klompé verbinden: Gelijkwaardigheid, Veiligheid, Betrouwbaarheid en Solidariteit.

In deze editie leest u verhalen van bewoners, updates van medewerkers en een vooruitblik op de feestdagen. We hopen dat dit blad een moment van rust en plezier voor u zal zijn.

Namens alle medewerkers van Marga Klompé wens ik u een warme en gezellige winterperiode, vol lichtpuntjes en mooie momenten samen.

Warme groet,  
mede namens Peter Meulenberg,

Erwin Bomers,  
raad van bestuur

## Colofon MargaBode

Pronsweide  
Anita ter Maat

Vredense Hof  
Ester Wijkamp

De Berkhof  
Anke Hillen

De Pelkwijk  
Jolanda Lammers  
Gerrie Heijnen  
Petra Boink  
Margret Dijkstra  
Kim Dijkema

Heeft u iets voor de  
MargaBode, mail dit dan naar  
margabodewinterswijk@szmk.nl

## Van de redactie

Op het moment van schrijven is het prachtig weer buiten, het lijkt wel voorjaar, maar aan de kale bomen te zien zitten we toch echt in de herfst. De vogels trekken richting het zuiden en de schaats- en skiliefhebbers kunnen niet wachten op vorst en sneeuw. Deze MargaBode staat dan ook in het teken van de winter, warmtebronnen en lekkere winterkost en we hopen zoals ieder jaar weer op een witte kerst.

De feestdagen komen er weer aan en voor veel mensen betekent dit gezelligheid met familie en vrienden, veel mensen zien ook op tegen de feestdagen omdat ze dierbaren zijn verloren en het gemis enorm is. We gaan met z'n allen proberen om er weer een gezellige tijd van te maken.

**Wij wensen u fijne feestdagen  
en het allerbeste voor 2026!**

# Vogeltrek

## gejaagd door de wind

**Misschien wel het meest fascinerende natuurfenomeen dat we kennen: de vogeltrek. Ieder voorjaar vliegen miljarden vogels van hun wintergebieden naar de broedgebieden en in het najaar weer terug. Maar waarom doen ze dat? En hóe doen ze dat? En waar en wanneer kunt u iets van dit spektakel meekrijgen?**

Vele van 'onze' Nederlandse broedvogels trekken in de herfst weg naar het zuiden. Maar vogels die noordelijker broeden, komen juist hier weer overwinteren of trekken via ons land naar warmere oorden. De herkomst van deze vogels ligt in een enorm gebied van Groenland tot in Siberië en het gaat om dus flinke afstanden. Daarbij is niet de winterse kou, maar de beschikbaarheid van voedsel de belangrijkste reden voor de vogels om zuidwaarts te trekken.

### Hoe vinden ze de weg?

Hoe vogels zich oriënteren tijdens de trek is redelijk goed bekend. Zo volgen ze kustlijnen en rivieren en kijken naar de zon en sterren. Ook reageren ze op het aardmagnetisch veld en gebruiken zelfs geluiden en geuren om de weg te vinden. Deze methoden vullen elkaar aan: als de ene door omstandigheden niet werkt (mist, bewolking), wordt overgeschakeld op een andere.

Als ze onverhoopt toch uit koers raken, corrigeren ze dat. Maar hoe? Dat is nog onduidelijk. Wel is bekend dat trekvogels over een soort ingebouwde trekrichting beschikken. Jonge vogels vertrouwen op hun eerste reis vaak op dat ingebouwde kompas, terwijl de ervaren volwassenen dit combineren met eerdergenoemde oriëntatiemethoden.

### Gevleugelde krachtpatsers

Trekvogels zijn tot bijzondere prestaties in staat. Vooral de enorme afstanden die ze afleggen spreken tot de verbeelding. Zoals de noordse stern, die ieder jaar de aarde rondvliegt: in de lente van het Zuidpoolgebied naar arctische streken en dan in de herfst weer terug. Of wat te denken van rosse grutto's uit Alaska die in één keer (!) van hun broedgebieden naar Nieuw-Zeeland vliegen – dwars over de Grote Oceaan – om daar te overwinteren, een afstand van 12.000 km. In het voorjaar vliegen ze via een tussenstop in Oost-Azië terug, een reis van 18.000 km!



### Waar is de vogeltrek te zien?

De beste plekken om in Nederland vogeltrek te zien liggen langs de Hollands-Zeeuwse kust en op de Waddeneilanden, want veel trekvogels volgen de kustlijn. Ze komen vaak vanuit het noorden of oosten aanvliegen en zien 'plotseling' de Noordzee opdoemen. Dat vinden ze maar eng en dus blijven ze de kustlijn volgen. Dit verschijnsel heet 'stuwing'. Maar ook in het binnenland is er vogeltrek te zien, vaak in een breed front over het land. Dan volgen de vogels landschapselementen als rivieren en oevers van grote meren.



### Wanneer is de vogeltrek te zien?

Bij slecht weer wachten de meeste trekvogels met vliegen. Als er dan in de herfst een periode van opklaringen aanbreekt, liefst met rugwind uit het noorden of oosten, is dat het sein voor de vogels om (door) te trekken. Als het daarbij zonnig weer is, vliegen ze hoog en dan zijn ze vanaf de grond moeilijk te zien. Opklaringen, maar met matige zuidwestenwind - tegenwind - zorgen er echter voor dat ze laag vliegen en makkelijker worden waargenomen. Ook vliegen veel trekvogels 's nachts, zodat wij er weinig van meekrijgen.

# VADER EN DOCHTER OP VAKANTIE MET DE CAMPER



De heer Oonk woont in De Pelkwijk en zijn hobby is vissen. Heleen, zijn dochter en vrijwilligster op De Pelkwijk, zorgt ervoor dat haar vader regelmatig ergens kan gaan vissen. Op 1 oktober vertrokken Heleen en haar vader, de heer Oonk, met de camper vanaf De Pelkwijk richting camping Steenanjer in Ommen. Ze brachten daar samen vijf heerlijke dagen door, vergezeld door Heleens vriend.

Terwijl Heleen en haar vriend genoten van lange wandelingen en delen van het Pieterpad hebben gelopen in de omgeving, had de heer Oonk zijn visspullen meegenomen om zijn geluk te beproeven aan het water. Van half 11 tot ver in de middag zat hij aan het water. Lunchpakket mee om zo zijn geliefde hobby uit te voeren. De eerste dag bleef de vangst uit, maar de dagen erna had hij volop succes: baars, roofblei, grondels en voorns vonden de weg naar zijn hengel. Regelmatig kwamen nieuwsgierige campinggasten even kijken hoe het ging.

De dagen vlogen voorbij, met afwisselend zon en af en toe een bui. Op de terugweg moest er natuurlijk nog even een visje worden gegeten bij een visboer in Haaksbergen. Het werd een prachtige vakantie - vol ontspanning, gezelligheid en mooie momenten samen. Een reis om met plezier op terug te kijken.



## Muziek van toen

In de vorige MargaBode stond een stukje van Muziek van Toen, daarin zijn we vergeten om de vrijwilligers te benoemen. We willen de vrijwilligers van Muziek van Toen even extra in het zonnetje zetten want ze doen al jaren met heel veel plezier en enthousiasme elke woensdagmiddag in de Pronsweide samen dansen en zingen met de bewoner onder leiding van Willem Beesterboer. Deze enthousiaste groep vrijwilligers weet toch elke week weer om de bewoners te vermaken zodat ze door de muziek en dans mooie herinneringen kunnen ophalen.

# Waarom zo graag een witte kerst?

## 15 jaar geleden voor het laatst een witte kerst

We vallen maar gelijk met de deur in huis; de kans op een witte kerst dit jaar is klein. De kerstdagen van de laatste jaren waren, zeer zacht en vaak nat. De laatste witte kerst in ons land was in 2010, met hevige sneeuwval op beide kerstdagen. Veel mensen hebben een hekel aan sneeuw, gladheid ( vaak binnen blijven voor ouderen uit angst voor valpartijen ), files, bezoek dat af belt etc. Waarom verlangen we met zijn allen dan wel naar sneeuw met de kerstdagen.

## Waar komt dat verlangen vandaan en hoe is dat ontstaan?

Volgens een Britse onderzoeker is het een "uitvinding" van de schrijver Charles Dickens (1812 – 1870) " I'm Dreaming Of A White Christmas", zingt Bing Crosby in zijn populair kerstlied. En hij is niet de enige die van een witte kerst droomt. De onderzoeker meldt dat in de verhalen van Dickens ( bekend van o.a. het kerstverhaal ; A Christmas Carol ) er vaak sneeuw ligt. Gek, omdat het in Engeland, net als in ons land, het bijna nooit sneeuwt met kerst. Volgens de onderzoeker sneeuwde het in de jeugdijaren van de schrijver wel met kerst, dat heeft hij in zijn verhalen verwerkt. Vandaar dat we nu met zijn allen dromen van een witte



kerst. De weerberichten bij de verschillende tv programma's beginnen al ruim van te voren met berichtgevingen over kansen op een witte kerst. In Engeland kan er zelfs gegokt worden op sneeuw met de kerst. Kerstkaarten ( als ze al verstuurd worden ) tonen vaak een mooi plaatje met een wit sneeuwdek. Een deken van sneeuw heeft blijkbaar iets moois. Op kerstavond onder de vallende sneeuw je een weg banen naar de nachtmis. Op eerste kerstdag de gordijnen opendoen en zien dat de struiken, bomen en geparkeerde auto's onder het sneeuw zijn verdwenen, dat heeft iets magisch.

Kans op een **Elfstedentocht** deze winter is statistisch gezien groter dan een witte kerst. 15 keer een Elfstedentocht sinds 1909. Acht keer een witte kerst sinds 1901.

Wat is nu een **witte kerst** volgens het KNMI? Het is een witte kerst als er op beide kerstdagen in De Bilt, waar het KNMI is gevestigd, een gesloten sneeuwdek is gemeten.

## Wat is een witte kerst?

Volgens de definitie van het KNMI is het een witte kerst als er op beide kerstdagen in De Bilt om 9.00 uur in de ochtend een gesloten sneeuwdek is gemeten. Is een groene kerst dan helemaal niks? Nou, we zullen er maar aan moeten wennen dat de kans op een groene kerst erg groot is in dit tijdperk. We willen wel allemaal een groen voorjaar, maar geen groene kerst. Best gek want groen is in de natuur de meest voorkomende kleur planten zijn groen doordat ze chlorofyl bevatten. Daarom wordt groen vaak geassocieerd met nieuw leven, en is dat nu net niet de gedachte van de kerst?

Door Wim Ruesink

## Winterdranken

Wanneer de kou langs ramen sluipt,  
en buiten elke boom verstuft,  
dan kruipt de warmte in een kop,  
een slok die traag de stilte stopt.  
Een mok met chocolademelk,  
zo dik als room, zo zacht als melk.  
Met marshmallows als sneeuw zo licht,  
een glimlach op elk kindergezicht.  
Kaneel die door de cider danst,  
een geur die aan december grenst.  
Gember sist in hete thee,  
een toverdrank voor kou en wee.  
Glühwein zingt van kerstlichtglans,  
in kruidnagel een winters dans.  
De whisky glanst in koffie zwart,  
en smelt de kou recht uit je hart.  
Een chai met wolken melkschuim boven,  
doet zelfs de wind iets zachter doven.  
En gouden melk met kurkuma,  
bewaart de rust van Boeddha's la.  
Dus hef je beker, proost op kou,  
want winterdrankjes zijn je trouw.  
Ze warmen lijf, ze warmen geest,  
ze maken elke dag een feest.

# Winterse gerechten

## Hete bliksem

Wat een heerlijke winterse stamppot is dit, echt een stamppot die je doet denken aan de winterse dagen. Schaatsen in de kou en een heerlijk zonnetje erbij. Hopelijk krijgen we deze winter weer eens een heerlijk pak sneeuw dit is al wel even geleden, mocht dat gebeuren dan is het een goede reden om weer eens hete bliksem te maken. Wisten jullie dat hete bliksem zijn naam te danken heeft aan het feit dat dit gerecht zo lang heet blijft? Dit komt door de hoeveelheid vocht en suiker dat uit de appels komt. Dat kan enorm heet worden en ook erg lang heet blijven, dus niet te snel aanvallen.....



## Ingrediënten

300 gr aardappels  
1 zure appel (bijv. Granny Smith)  
2 zoete appels bijv. Fuji of Pink Lady)  
2 middelgrote uien  
150 gr magere spekreepjes  
10 gr roomboter  
10 gr mosterd

## Bereidingswijze voor het maken van hete bliksem

Schil de aardappels en snijd ze in vieren. Schil de appels en snijd deze ook in vieren en verwijder het klokhuis. Maak de ui schoon en snij deze in ringen. Breng de aardappels aan de kook en voeg na 5 minuten ook de appels toe. Zorg ervoor dat alles net onder water staat. Bak de spekreepjes mooi bruin in een koekenpan zonder boter en voeg na ongeveer 2 minuten ook de ui toe. Zodra de aardappels gaar zijn ( makkelijk in te prikken met een vork) giet je ze af. Bewaar een deel van het kookvocht. Voeg de roomboter en mosterd toe en stamp er een mooie grove stamppot van. Voeg eventueel iets van het bewaarde kookvocht toe en maak de stamppot verder op smaak met peper. Roer de spekreepjes en ui door de stamppot of strooi deze na het opscheppen over de stamppot heen.

# WINTER KILO'S

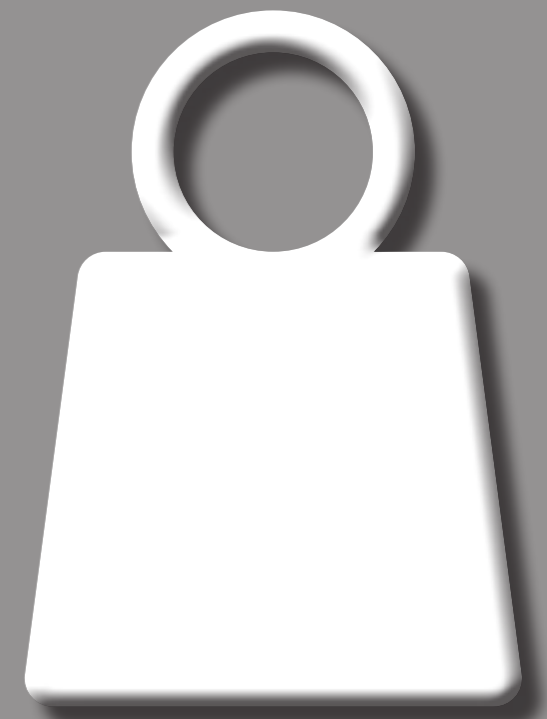
We praten over "winterkilo's" in Nederland omdat veel mensen in de wintermaanden aankomen door een combinatie van minder beweging, meer eten en veranderde hormonale signalen. De kortere en donkere dagen leiden tot minder activiteit buitenshuis en de drang naar zwaarder, calorierijker "comfort food" zoals stamppot, stoofschotels en chocolademelk neemt toe.

**Minder activiteit:** De kou zorgt ervoor dat mensen minder naar buiten gaan en dus minder bewegen. Ook de motivatie om naar de sportschool te gaan daalt.

**Meer en zwaarder eten:** De winter brengt ook sociale en culturele eetgewoonten met zich mee, zoals het vieren van feestdagen, waarbij calorierijk eten en verwennerij centraal staan. Denk hierbij aan zwaardere maaltijden en zoetere dranken.

**Veranderde hormonen:** Kortere dagen en minder zonlicht kunnen leiden tot lagere serotonineniveaus («gelukshormoon»), wat de eetlust naar koolhydraatrijk voedsel kan verhogen.

**Energiebalans:** Simpel gezegd, als je meer energie (calorieën) binnenkrijgt dan je verbrandt, slaat je lichaam dat op als vet. Het is een combinatie van meer eten en minder verbruiken die tot gewichtstoename leidt.



# Geschiedenis van wintersport

**De geschiedenis van de wintersport gaat terug naar 10.000 jaar geleden, toen de eerste rotstekeningen werden gemaakt van iets dat op skiënde mensen leek. De moderne wintersport heeft zich echter pas de laatste 100 jaar ontwikkeld. Vooral de laatste decennia kwamen er steeds meer toeristen waardoor snellere en modernere liften nodig waren, die steeds meer skigebieden met elkaar gingen verbinden. Soms ging het echter ook mis, gingen skiliftprojecten niet door of werden skigebieden getroffen door grote ongelukken.**

## Historie van het skiën

Ski's werden eerst puur als middel gebruikt om je in diepe sneeuw te kunnen voortbewegen, zoals sneeuwschoenen dat ook deden. Alleen kon je met ski's glijden wat het mogelijk maakte om deze te gebruiken voor de jacht en het leger.

## Scandinavië

De geschiedenis van het skiën gaat terug naar zo'n 10.000 jaar geleden. In de Altaic regio in China zijn rotstekeningen gevonden die doen vermoeden dat de mens toen al op ski's stond. Maar het eerste bewijs van ski's komt uit Scandinavië. In grotten bij Rødøy staat een primitieve tekening van een skiër met een stok in zijn handen. Omdat de ski's zelf van hout en leer (bindingen) werden gemaakt zijn deze helaas niet gevonden, vergaan door de tand des tijds, dus het blijft gissen naar hoe de ski's er precies uitzagen. In Jämtland is de oudste Scandinavische ski gevonden die waarschijnlijk 4500 jaar oud is. Maar van modern skiën kunnen we natuurlijk amper spreken. Ski's werden lange tijd slechts gebruikt voor het voortbewegen in diepe sneeuw. In feite als soort sneeuwschoen waar ook mee gegleden kon worden.

## Jagen en oorlog

Het gebruik van ski's maakte het mogelijk voor de mens om achter wild aan te jagen en oorlog te voeren, ook in de winter. In 1522 wint de koning van Zweden 'zijn' land dankzij een leger op ski's! Noorwegen creëert niet veel later ook een speciaal regiment op ski's. Het nut van de lange latten heeft zich zeker bewezen.

## Leger

Het leger blijkt een belangrijke impuls aan het skiën te geven, ook in de Alpen. Veel later dan in de Scandinavische landen zijn het in de Alpen de militairen die als eerst het nut onderkennen van ski's. Maar wel moeten tot 1902 wachten totdat de eerste ski's fabrieksmatig gefabriceerd gaan worden door de gebroeders Rossignol in Briançon in Frankrijk. Waar ook in 1905 de eerste skischool van Frankrijk (en waarschijnlijk van Europa?) wordt geopend. Uit deze school komt echte ski propaganda: "Wees een ski apostel in je dorp ; laat aan jullie vrienden zien hoe effectief ski's zijn ; leer je mensen skiën ; leer mensen ski's maken... en jullie bewijzen je mede landgenoten en land een grote dienst"

## Eerste wedstrijden

Het is niet veel later dat de eerste internationale skiwedstrijden worden georganiseerd. In Montgenevre op steenworp afstand van Briançon, waar dan ook een de eerste sleepliften ter wereld staan is het een drukte van jewelste tijdens dit evenement. Het is de eerste wereld oorlog die de opmars van het skiën doet stokken.

## Burgers

Voor de gewone man (uit de Alpen) is de ski vooral een ideaal middel van transport richting besneeuwde bergtoppen. In 1903 maakt Docteur Payot samen met zijn gidsen Joseph Ravel et Alfred Simon de eerste overschrijding tussen Chamonix en Zermat op ski's. Deze tocht is nog steeds een beroemde toeskitocht die door duizenden toerskiërs per jaar wordt ondernomen. Maar skiën laat zich al vanaf het begin als gevaarlijke sport kennen. Het eerste bekende ski-lawine ongeluk in de Alpen gebeurt reeds in 1899 op de Col du Susten.

## Tussen de oorlogen

Het is tussen de twee wereldoorlogen dat het skiën op het hedendaagse skiën begint te lijken. Langzaamaan herrijzen er skigebieden, vaak

enkele liften. In Megève en in Davos wordt er vanaf hard 1933 aan de weg getimmerd om het vervelende omhooglopen met ski's tot een minimum te beperken en alleen het plezier van het skiën te hebben. Hierna gaat het snel met de skisport. Overal herrijzen skigebieden. Vanaf de zestiger jaren moest en zou iedereen kunnen genieten van de skisport. Het is ook vanaf die tijd dat het toerskiën zich afsplitst van het 'alpine' skiën, het skiën in de skigebieden die wij nu kennen. Ook ontstaat er vanaf dat moment een enorm verschil tussen de verschillende Alpenlanden met aan de ene kant Frankrijk die dorpen creëert waar er geskied kan worden en Oostenrijk aan de andere kant waar er gebieden worden gemaakt waar mooie dorpen liggen...

## Skiën in de jaren vijftig

In de jaren vijftig zagen skistokken er net wat anders uit dan nu en waren flitsende skibrillen in geen velden of wegen te bekennen.

## Wintersport mode in de sixties

Een typische modieuze look in de jaren zestig om mee op wintersport te gaan.





### **Skiën als massasport sinds 1950**

In de loop der jaren ontwikkelde het skiën zich steeds meer tot een vrijetijdsbesteding voor de massa. Vooral in de jaren '50 werden er talrijke liften gebouwd en hellingen ontwikkeld. De liften konden meer skiërs vervoeren en de skigebieden werden steeds aantrekkelijker voor toeristen. Naast de modernere skiliften en kabelbanen is er rond de skigebieden een toeristische infrastructuur gecreëerd. Er werden berghutten geopend en tal van accommodaties ingericht, die vooral in het winterseizoen door toeristen werden gebruikt. Het aantal skiërs is in de loop der jaren enorm toegenomen. Terwijl in 1950 wereldwijd slechts ongeveer 5 miljoen mensen wintersport beoefenden, was dit aantal in 1975 gestegen tot 35 miljoen. Voor de meeste wintersportliefhebbers lag en ligt de nadruk minder op prestaties dan op plezier in de natuur met vrienden en familie. Naast de klassieke afdaling, begonnen skiërs ook verschillende manieren uit te proberen. Skiërs leefden zich uit in diepe sneeuw, op buckels, schansen en kickers. Zo ontstonden aan het einde van de 20e eeuw disciplines als 'buckelpiste', 'freestyle' en 'freeride'. Sommige van deze disciplines zijn ook Olympisch.

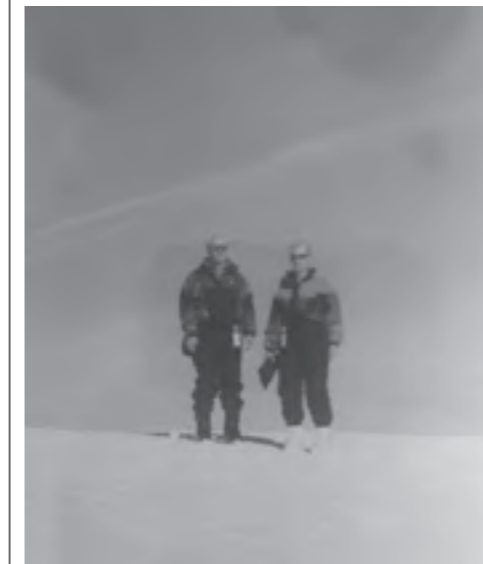
### **Skiën vandaag**

Al heel lang bewegen mensen zich op twee planken door of over de sneeuw, maar het skiën is al lang geen middel meer om een doel te bereiken. De wedstrijden in de verschillende disciplines worden wereldwijd met enthousiasme gevolgd en ook als vrijetijdssport is het skiën populairder dan ooit. Het wintertoerisme bloeit en is van groot economisch belang in sommige gebieden zoals Zwitserland en Oostenrijk. In Frankrijk zijn er zelfs talrijke dorpen gesticht voor het wintertoerisme. Maar wintersportliefhebbers vinden niet alleen in de Alpen veelzijdige skigebieden. Ondertussen zijn er ontelbare skigebieden over de hele wereld. Ook in Australië, Nieuw-Zeeland, de Verenigde Staten, Canada, Japan, Sicilië en de Zuid-Amerikaanse Andeslanden Chili en Argentinië hebben sneeuwliefhebbers de mogelijkheid om te skiën op witte pistes. Skiën is een ongelooflijk gevarieerde sport geworden: freeski, carving, freestyle, skicross, enz. De lijst lijkt eindeloos. Als sneeuwliefhebbers een helling willen veroveren die niet met de lift te bereiken is, is er zelfs de mogelijkheid om met een helikopter af te dalen op ongerepte bergtoppen. De pioniers van het skiën in de 19e eeuw zouden dit waarschijnlijk nooit voor

mogelijk hebben gehouden. Het aanbod voor skiliefhebbers is vandaag de dag ongelooflijk gevarieerd en er is voor elk wat wils. Het is niet voor niets dat skiën een van de populairste sporten is, vooral in Europa. Van Noorwegen tot de Alpen, van telemark tot carve-ski – in de loop der tijd is het skiën gestaag geëvolueerd. We zijn benieuwd hoe de skisport zich verder zal ontwikkelen...

### **Een onvergetelijke ski-reis**

Hennie en Annet Wagendorp uit woonzorgcentrum De Pelkwijk gingen in 1999 voor het eerst in hun leven op skivakantie. Samen met hun zonen, schoondochters en kleinkinderen reisden ze naar het Franse bergdorpje Doucy, een klein plaatsje midden tussen de hoge, witte toppen. Voor Hennie, toen 65 jaar oud, was het een bijzondere uitdaging om voor het eerst op ski's te staan. De lange latten onder zijn voeten voelden vreemd en soms een beetje onwennig, maar de prachtige omgeving maakte alles goed. Annet genoot vooral van de sneeuw – die zag je in Nederland immers niet zo vaak. Ze vond de stilte van het besneeuwde landschap magisch. Iedere ochtend namen ze samen de sleeplift naar boven, waar een heerlijke afdaling hen opwachtte.



*Hennie en Annet Wagendorp*

De kleinkinderen gingen vrolijk mee en al snel durfden ook Hennie en Annet zich op de grotere pistes te wagen. Tussen de middag verzamelde de hele familie zich in een restaurantje op de piste. Een warme Kaiserschmarrn, een appelstrudel of een royale schnitzel was dan precies wat ze nodig hadden na een actieve ochtend.

Het taaltje van de Franse skileraar zorgde soms voor hilarische momenten. Hij sprak geen Engels en Hennie en Annet geen Frans, waardoor veel met handen en voeten werd uitgelegd. Toch lukte het altijd om elkaar te begrijpen en dat gaf een trots gevoel.

Die eerste reis smaakte naar meer. Vanaf 2005 gingen Hennie en Annet ieder jaar met de familie skiën. Vaak kozen ze voor Oostenrijk, waar de taal hen geen enkel probleem opleverde. Ze genoten niet alleen van het skiën zelf, maar ook van het gezellige samenzijn. 's Avonds speelden ze kaarten, zoals potje pesten, en soms werd er een indrukwekkende fakkeltocht georganiseerd waarbij skileraren met brandende fakkels sierlijk de berg af suidsen.

Met iedere vakantie groeide hun zelfvertrouwen op de ski's. Ze durfden steeds hoger de bergen in en skiede met steeds meer flair de pistes af. Die reizen werden voor hen een schat aan dierbare herinneringen: samen met de familie in de frisse berglucht, omringd door het wondermooie winterlandschap.

De bergen, de sneeuw, het avontuur - het was iedere keer opnieuw een prachtige ervaring. En zolang het kon, bleven Hennie en Annet terugkeren naar die betoverende wereld hoog in de Alpen.



# Handwerk dames

Elke vrijdagmorgen in het Grand Café breien en haken een stuk of zeven dames onder begeleiding van Miranda, onze vrijwilligster, kledingjes/sokken/mutsjes voor het goede doel.

Het goede doel bedraagt kinderen in Roemenië. Eens in de zoveel tijd komt een oud vrijwilligster de kledingjes ophalen en die draagt er zorg voor dat het op de juiste plek terecht komt.

De kleuren van de kledingjes worden zelf door de bewoners uitgekozen. De mooiste creaties komen zo tevoorschijn. Miranda, onze vrijwilligster, zorgt dat er genoeg wol van verschillende kleuren op voorraad zijn. Zo is er altijd genoeg keus.

De meeste dames die meedoen aan deze activiteit doen dit al wat jaren, voor het goede doel maar ook voor de gezelligheid. Het praatje en het sociale contact onder het genot van een kopje koffie.



# Herfsttocht

Donderdag 16 oktober zijn we met een grote bus vanuit De Pelkwijk naar De Heikamp gereden. De bewoners konden genieten van een prachtige herfststrat naar Ruurlo. We zijn met alle bewoners, en dat was een aantal, ongeveer 34 in de serre gaan zitten, deze hadden ze speciaal voor ons geserveerd.

Bij binnenkomst kon iedereen een tafeltje kiezen en kregen we eerst koffie of thee. Nadien kon er van de kaart een pannenkoek gekozen worden, en daarbij kregen de bewoners nog een drankje. De bewoners hebben genoten, van de rit met de bus en het eten van een pannenkoek bij De Heikamp.



# Hoe hielden mensen zichzelf vroeger warm?

Beddenpannen, huisdieren en geavanceerde vloerverwarming. Mensen hebben altijd heil gezocht in creatieve warmtebronnen om de koude wintermaanden te doorstaan. Met kleden en warme kleding konden mensen de winterkou op enige afstand houden. In de tijd zonder gas, elektriciteit en stadsverwarming moesten onze voorouders praktisch en creatief handelen om de winterkou te doorstaan. Allereerst richtten mensen hun huizen vroeger zo in, dat ze zo min mogelijk warmte nodig hadden.



Dat betekende dat huizen meestal klein waren en dikke muren, lage plafonds en kleine ramen met dikke gordijnen hadden. Zo werd de warmte die van de centrale vuurplaats in het huis kwam, het beste behouden. 's Nachts stopte men zich in met

meerdere lagen dekens en een nachtmuts over de oren. Als ze het toch koud hadden, konden ze hun bed en voeten warmhouden met een beddenpan – een metalen bak met een lange steel die werd gevuld met hete stenen of gloeiende kooltjes en onder de deken werd gelegd.

## Rijke Romeinen hadden vloerverwarming

In de Vikingentijd trokken de inwoners van Scandinavië 's winters graag veel op met hun huisdieren. De dieren hadden een vaste plaats

in de langhuizen van de Vikingen en zorgden met hun lichaamswarmte voor een behaaglijke binnen temperatuur.

In het Romeinse Rijk verwarmden de meeste Romeinen hun huis met kleine kachels van metaal of klei. Hier stopten ze kolen of hout in, maar vaak waren de kachels zo slecht dat ze omvielen, en het was niet ongebruikelijk dat in een stad als Rome zo'n 100 brandjes per dag uitbraken. Daar hadden de rijke Romeinen geen last van hun weelderige huizen waren namelijk uitgerust hypokaustum-een soort centrale verwarming. Ruimtes en leidingen onder de vloer verspreidden de warmte over alle vloeren en muren.

Vroeger werden warmtebronnen vooral uit het verbranden van hout gehaald, vaak via een open haard, terwijl nu een breed scala aan bronnen wordt gebruikt, waaronder aardolie, kolen, gas, wind-, zon- en kernenergie. Moderne systemen zoals centrale verwarming (CV) hebben geleid tot efficiëntere verwarming van gebouwen door middel van water, stoom of lucht.

## Vroeger

**Open haard:** De vroegste methode was het gebruik van open haarden, voornamelijk gestookt met hout, om ruimtes te verwarmen. Het was minder efficiënt en verwarmde slechts een klein deel van de woning.

**Stoken:** Mensen kleedden zich binnenshuis warmer aan met kleding zoals borstrokken en nachtmutsen om zich te beschermen tegen de kou.

**Walvistraan:** Walvistraan werd later gebruikt als brandstof voor olielampen en kachels, hoewel dit niet direct een verwarmingsbron was.

## Nu

De huidige verwarmingsbronnen variëren van traditioneel aardgas tot steeds duurzamere opties, waarbij een overgang gaande is. Veel warmtenetten gebruiken momenteel restwarmte van elektriciteitscentrales en afvalverbranding, terwijl duurzame bronnen zoals aardwarmte, geothermie en biomassa toenemen. Particuliere woningen verwarmen op verschillende manieren, waaronder warmtepompen (hybride, lucht-water, bodem-water), elektrische systemen, hout- of pelletkachels, en traditionele cv-ketels.

## Huidige verwarmingsbronnen in Nederland

**Warmtenetten:** Een groot deel van de warmte is afkomstig uit warmtenetten, waarbij de bronnen variëren.

**Fossiele bronnen:** Aardgas wordt nog steeds veel gebruikt, met name bij elektriciteitscentrales die stoomturbines gebruiken.

**Duurzame bronnen:** Steeds vaker wordt restwarmte van de industrie en afvalverbrandingsinstallaties benut, evenals biomassa en geothermie (aardwarmte).

## Directe verwarming:

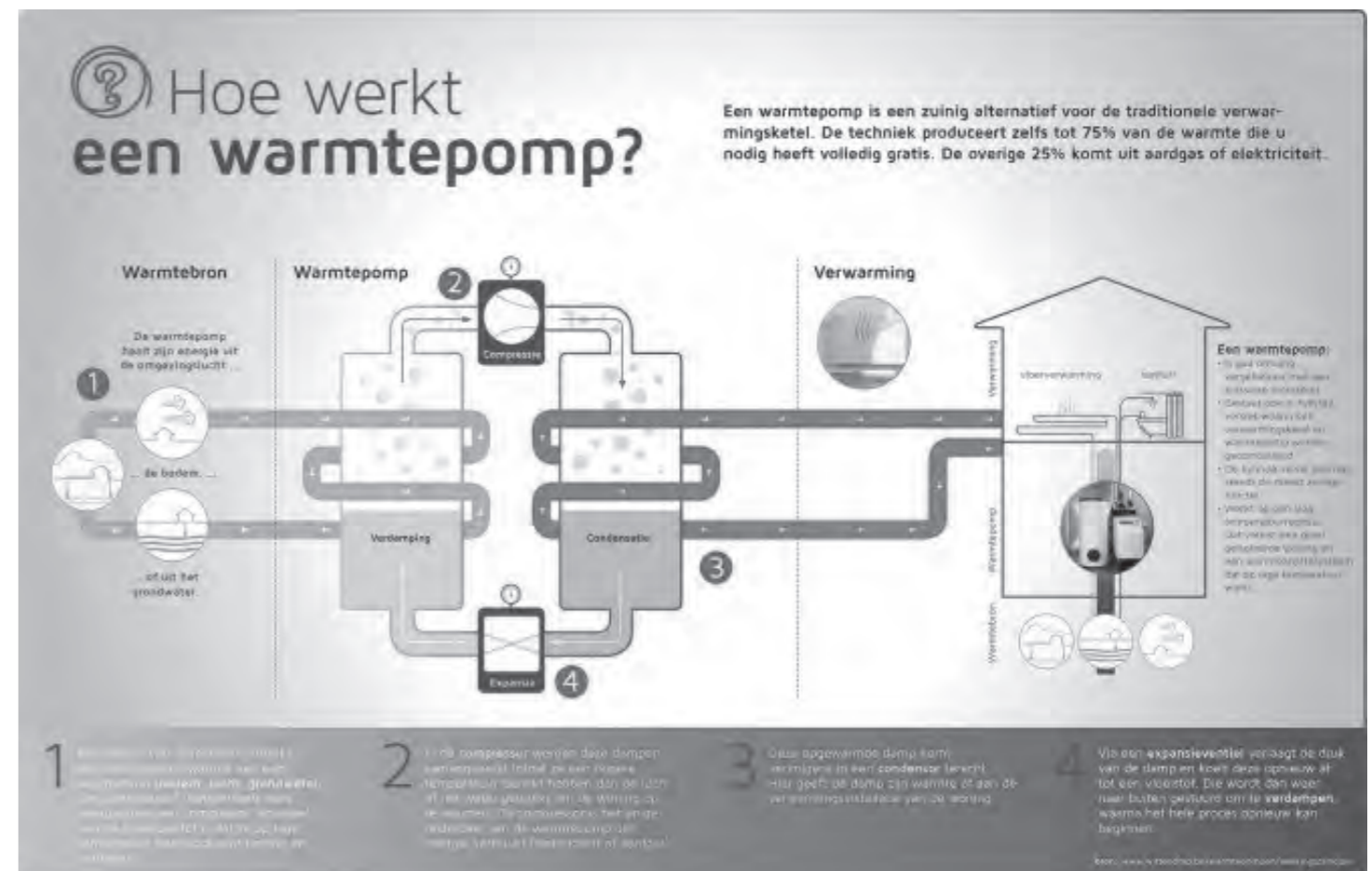
**Hybride warmtepompen:** Werken samen met de cv-ketel om het grootste deel van het jaar efficiënt te verwarmen.

**Warmtepompen:** Er zijn verschillende types zoals lucht-water-, bodem-water- en ventilatiewarmtepompen die warmte uit de lucht of de bodem halen.

**Elektrische systemen:** Infrarood verwarming, elektrische radiatoren, vloerverwarming en airco's (lucht-lucht warmtepompen) zijn opties, al vereisen deze vaak een aparte oplossing voor tapwater.

**Hout- en pelletkachels:** Bieden een alternatieve en vaak voordeligere verwarmingsoptie.

**PVT-panelen:** Kunnen naast stroom ook warmte uit zonlicht en de buitenlucht halen.



# Chocolademelk

## Ingrediënten:

2 kopjes melk (je kunt ook amandel- of havermelk gebruiken)  
2 eetlepels cacao poeder  
2 eetlepels suiker (of meer naar smaak)  
1/4 theelepel vanille-extract (optioneel, maar het maakt het extra lekker!)  
Snufje zout  
Slagroom of marshmallows (optioneel voor de topping)

## Bereiding:

Verwarm de melk: Zet een kleine pan op middelhoog vuur en verwarm de melk totdat deze bijna kookt. Roer af en toe om te voorkomen dat het aanbrandt.

Maak de chocoladesaus: Meng in een klein kommetje de cacao poeder, suiker, vanille-extract en een snufje zout. Voeg een klein beetje melk toe om een glad papje te maken. Dit zorgt ervoor dat de cacao mooi oplost in de melk zonder klontjes.

Combineer de ingrediënten: Giet het cacao-suikermengsel in de pan met verwarmde melk. Roer goed door totdat alles mooi gemengd en goed opgewarmd is. Als je de chocomelk zoeter wilt, kun je nog wat extra suiker toevoegen.

Serveren: Giet de chocomelk in een mok en

garneer met slagroom, marshmallows of een beetje geraspte chocolade voor extra lekkers!



# Glühwein

Glühwein is een klassieke Duitse en Oostenrijkse winterdrink, perfect voor koude avonden! Het is een warme, gekruide wijn die vaak met kerst en op markten wordt geserveerd. Hier is een recept en de bereidingswijze:

## Ingrediënten:

1 fles droge rode wijn (750 ml) – een wijn zoals Merlot of Cabernet Sauvignon werkt goed, maar je kunt ook een lichtere wijn gebruiken.  
1 sinaasappel (in schijven gesneden)  
2 kaneelstokjes  
5-6 kruidnagels  
3-4 steranijs (optioneel)  
1 theelepel vanille-extract (optioneel)  
1 stukje verse gember (ongeveer 5 cm, in plakjes gesneden – optioneel)

## Bereiding:

Opwarmen: Giet de wijn in een grote pan en zet op laag vuur. Zorg ervoor dat de wijn niet kookt, anders verdampt de alcohol en verliest het zijn smaak.

Voeg de specerijen en citrus toe. Laten trekken. Proef en pas aan: Proef de glühwein en voeg eventueel wat extra suiker of kruiden toe naar smaak.

Serveren: Zeef de glühwein om de specerijen en fruit te verwijderen en serveer de warme glühwein in hittebestendige glazen of mokken. Garneer eventueel met een schijfje sinaasappel of kaneelstokje.

Proost, en geniet van je huisgemaakte glühwein!



# Wat is de meest populaire bestemming van de Nederlander om te overwinteren

Zo'n half miljoen Nederlanders verblijven in de wintermaanden in het buitenland om te overwinteren, tijdelijk in een warmer land verblijft.

Spanje is verreweg de meest populaire bestemming voor Nederlanders die willen overwinteren. Met name de Spaanse costa's zijn geliefd vanwege het milde klimaat en de vele voorzieningen voor langdurig verblijf.

## Populaire regio's in Spanje zijn:

### De Costa Blanca:

Plaatsen als Torrevieja en Orihuela zijn zeer in trek, net als kleinere, gezellige plaatsen als Denia, Javea en Moraira.

### Andalusië:

De Costa del Sol en de Costa Tropical, met plaatsen als Almuñecar, zijn populair vanwege de aangename temperaturen.

### De Canarische Eilanden:

Deze eilanden, zoals Gran Canaria en het warmere Tenerife, staan bekend om hun «eeuwige lente» en trekken veel senioren aan die de winter willen ontvluchten.





# Hoe vierde men vroeger Kerstmis

Kerstmis was vroeger voor ons een echt feest! Met z'n allen naar de nachtmis, de kerk was altijd bomvol! En dan aan het einde van de mis mochten we alle kerstliedjes meezingen! Heerlijk vonden we dat! En daarna naar huis voor het kerstontbijt midden in de nacht. En natuurlijk met mooie kerstmuziek op! Dit was wel het hoogtepunt van de hele kerst voor mij! Ook maakten wij een mooie kerststal door onze poppen te verkleeden en in de stal te zetten!

## Zalig kerstmis!

Kerst is mijn onhandige vader die ieder jaar van schors en crêpepapier een kerststalletje bouwde, waarin wij de van papier en houtwol bevrijde beeldjes voorzichtig een plek gaven. Een noot zuiver uit de mond krijgen, kon niemand bij ons, maar op kerstavond zongen we voluit 'Nu zijt welkome' en met nog meer uithalen 'Gloria in Excelsis Deo'. Het kerstdiner bestond uit gebraden kip, voorafgegaan door groentesoep, vergezeld van appelmoes en opgevolgd door griesmeelpudding met rozijnen en stukjes sukade.

Die keer dat er konijn op het programma stond, ging de hele dag een lichte siddering van verwachting door ons huis. Het hoogtepunt van het kerstgebeuren zou ik bijna nog vergeten. 's Nachts in het pikkedonker naar de kerk voor een plechtige nachtmis. Midden in de nacht door de kou heen en weer naar de kerk. Door je wimpers naar de brandende kaarsen kijken. Thuis lekker ontbijten. En daarna nog even het koude, later lekker warm geworden, bedje in.

In de kerstnacht gingen we, met onze mooie kerstkleren aan, met de bus naar de grote doopsgezinde kerk. En dan in de kerk: alle kersttakken met kaarsjes en zoveel mensen.

De dominee die het kerstverhaal vertelt! Wij mochten uiteraard geen 'zalig' kerstfeest zeggen. Dat was voor de Rooms en. Een protestant werd niet zalig en zei het dus ook niet. Bijgeloof, heiligenverering, afgoderij. Wij zeiden 'gelukkig'. Verder natuurlijk vooral overeenkomsten die over de religiemuren heen reiken: geen kalkoen maar kip, appelmoes en suffe griesmeelpudding. Een echte boom – veel te groot! -waarvoor in een piepklein huis met toch een plaats werd gevonden.

's Ochtends werd je wakker van allerlei heerlijke geuren die opstegen uit de keuken, je moeder was al uren bezig met allerlei lekkernijen te bakken en te koken. Snel kwam je uit bed en ging je haar helpen.

's Avonds ging je dan natuurlijk naar de kerk. Die kerkdienst leek dan eeuwenlang te duren, maar je wist dat het waard was. Thuis stond er na de kerk dan een echt feestmaal op de tafel. Dat was echt genieten.

Op het dressoir werd de kerststal met alle mooie beelden neergezet en op de rand van het dressoir stonden een heleboel rode kandelaartjes met witte kaarsjes erin.

's Avonds na het eten werden alle kaarsjes aangestoken en zaten we met zijn allen bij de stal en zongen kerstliedjes.

Ik herinner me nog de mooie gloed van het kaarslicht en de toch wel gewijde sfeer als we aan het zingen waren.

We gingen natuurlijk naar de kerk en toen we wat groter waren gingen we naar de nachtmis. Dat was wel heel mooi en vooral dat het dan zo laat was vonden we heel spannend.

# WAT STAAT ER VOOR 2026 OP STAPEL?

De eerste 25 jaar van deze (21<sup>ste</sup>) eeuw zitten er al weer op als we op 1 januari aan 2026 beginnen. De redactie van de MargaBode heeft geen glazen bol, doch willen we u een aantal vaststaande gebeurtenissen voor 2026 niet onthouden.

Voor sportliefhebbers wordt het gelijk al smullen als in februari de Olympische Winterspelen worden gehouden, dit maal in Italië. In juni/juli kunnen we een dikke maand lang genieten van het WK voetbal, ditmaal vindt het plaatst in maar liefst drie landen; Canada, Mexico en de Verenigde Staten. Naast deze twee mega sportgebeurtenissen hebben we natuurlijk ook nog o.a. de Tour de France en Wimbledon.

Op 18 maart gaan we alweer naar de stembus, ditmaal voor de gemeenteraadsverkiezingen. Iets heel anders staat ons op 12 augustus te wachten, een gedeeltelijke

zonsverduistering welke om 18.45 zal beginnen. En als of dat al niet genoeg is mogen we rond 12 augustus ook rekenen op veel vallende sterren. Winterswijk zal in januari horen wie de nieuwe burgemeester wordt. Op 28 en 29 september organiseert Winterswijk samen met Oost Gelre een groot VNG congres. VNG staat voor Vereniging van Nederlandse Gemeenten. Zo'n 2000 bezoekers zullen dan naar de oostelijke Achterhoek komen. Nu al zijn nagenoeg alle overnachtingsaccommodaties in de regio volgeboekt.

En ook zal in 2026 gestart worden met de bouw van de nieuwe Vredense Hof aan de Paralelweg, vlak bij het Gerrit Komrij College.

Tot slot, niet geheel onbelangrijk voor veel Winterswijkers, het jaarlijkse bloemencorso zal op vrijdag 28 en zaterdag 29 augustus weer door ons dorp trekken.

## Deze maanden is echt een snotterperiode

Veel mensen zijn verkouden en hebben een zakdoek nodig. Daarom een mooi verhaaltje over de:

### Zaduuke

*Vrogger hat iederene un zaduke in de tesse.  
De keels un rooie en de vrouwluu un kleine wittn*

*Waorumme de vrouwluu un kleinen haddn begriep ik neet,  
De nuzze bunt meestal ewen groot*

*De keels die buutn ant wark gebruuikte ganiet een zaduuk.  
Die dejen dat met twee vinger an de nuzze.*

*Moeders most stapels zaduuke wasn en striekn.*

*En ak mien zakdoek was vergetn noar skole dan bracht mien vader den noar skole woar ik nog an ut spöllen was, want doar kwam e toch langs as e noar de fabriek ging.*

*Vouwluu dejen zondags vake un betjen ojeklonke op et duusken.*

*Op skole mosten wi'j un kentjens haken um het zaduukskes.  
Dat lek mooi.*

*No heb wi'j papierere duuskes. Of dat noa better is?*





# Elfstedentocht

*Zou hij deze winter weer eens een keer gereden gaan worden?...  
Maar hoe is het nu allemaal begonnen?*

De Elfstedentocht is een bijna 200 kilometer lange schaatstocht over natuurijs die wordt georganiseerd door de Koninklijke Vereniging de Friesche Elf Steden. Vanwege de afstand en het heroïsche karakter wordt de Elfstedentocht ook wel "De Tocht der Tochten" genoemd. Leeuwarden, de hoofdstad van Friesland, is vanouds de start- en aankomstplaats.

De Elfstedentocht werd voor het eerst (officieel) in 1909 gereden en wordt maximaal eenmaal per winter gehouden. In totaal is de tocht tot nu toe vijftien keer verreden. De meest recente tocht vond plaats in 1997. Er heeft nog nooit zo veel tijd tussen twee edities gezeten als nu (10530 dagen). Het oude record stond op 8070 dagen, tussen de edities van 1963 en 1985.

De tocht brengt de deelnemers langs de elf steden in Friesland die ooit stadsrechten hebben verkregen. Hoewel Drachten met meer dan 45.000 inwoners de op een na grootste plaats van Friesland is, en Heerenveen met meer dan 30.000 de vierde, tellen deze plaatsen niet mee als «stad». Naast deze elf historische steden voert de tocht ook langs dorpen, maar de route vereist

niet dat deze dorpen ook allemaal worden aangedaan. De elf steden moeten uiteraard wel allemaal aangedaan worden. Zo waren er plannen voor de – niet uitgeschreven – tocht in 2012 om tussen Sloten en Stavoren niet via het riviertje de Luts in Balk te gaan maar via de Fluessen. Omdat Balk niet tot de elf steden behoort, doet een dergelijke alternatieve route niets af aan de status van het traject: het blijft een geldige Elfstedentocht.



De eerste vier tochten, 1909-1933, en de zevende, 1941, werden tegen de klok in afgelegd; de overige tien met de klok mee. Sindsdien was de route als volgt:

Stad	Fries	Afstand vanaf startpunt (km)
<b>Leeuwarden (start)</b>	<i>Ljouwert</i>	0
<b>Sneek</b>	<i>Snits</i>	22
<b>IJlst</b>	<i>Drylts</i>	26
<b>Sloten</b>	<i>Sleat</i>	40
<b>Stavoren</b>	<i>Starum</i>	66
<b>Hindeloopen</b>	<i>Hylpen</i>	77
<b>Workum</b>	<i>Warkum</i>	86
<b>Bolsward</b>	<i>Boalsert</i>	99
<b>Harlingen</b>	<i>Harns</i>	116
<b>Franeker</b>	<i>Frjentsjer</i>	129
<b>Dokkum</b>	<i>Dokkum</i>	174
<b>Leeuwarden (finish)</b>	<i>Ljouwert</i>	199

Een uitzondering hierop zijn de Elfstedentochten van 1947, 1963 en gedeeltelijk van 1986, toen tussen Hindeloopen en Workum over het IJsselmeer werd geschaatst. Hemelsbreed is de afstand van stad naar stad slechts 155 km.

## De Hel van het Noorden

Het noordelijk deel van het traject, tussen Franeker en Dokkum, staat ook wel bekend als De Hel van het Noorden. Het werd gezien als een zwaar stuk, waar men door weilanden met weinig bebouwing en beschutting schaatst en de wind meermaals tegen is.

## IJsselmeerroute

Drie maal trok de Elfstedentocht over het IJsselmeer: in 1947, 1963, én, bij velen veel minder bekend, in 1986. Alle drie de keren betrof dit het stuk 'zee' tussen Hindeloopen en Workum, een afstand van ruim drie kilometer.

## 1947

De eerste keer dat de Elfstedentocht het IJsselmeer over moest, was in 1947 tijdens de achtste officiële Tocht der Tochten. Het was de Tocht, die de meeste ophef zou veroorzaken. De nummers 1, 2, 3 en 4 werden gediskwalificeerd. Nummer 5, Jan W. van der Hoorn uit Ter Aar, werd weken later tot winnaar uitgeroepen. Vanwege het slechte ijs tussen Hindeloopen en Workum moesten de rijders bij Hindeloopen buitenom naar Workum. Het waren Joop Bosman en Jaap Wijnia die als eersten bij Hindeloopen de haven uitreden de 'zee' op. Kort daarachter zaten Henk Schueler, Klaas Schipper en Dirk van der Duim. Het ijs was spiegelglad, maar er lag veel zand, waardoor er veel valpartijen waren. Het traject was met vlaggen goed afgebakend. De wind was fel, maar scheen de rijders niet te deren. Zij koersten aan op de 'Theebus' van Workum. De sterke Schipper bereikte als eerste de zeedijk bij Workum en werd daar op de rug van een 'helper' naar boven gedragen.

# 1963

Was het stukje IJsselmeer in 1947 gewoon een 'stukje' ijs van de Elfstedentocht, zestien jaar later ondernam de latere winnaar Reinier Paping op 'zee' zijn eerste poging om weg te komen. Vooral de manier waarop Paping de dijk bij Workum beklom maakte indruk. Op datzelfde IJsselmeer verspeelde Aad de Koning, een van de vijf van het Pact van Dokkum uit 1956, zijn kansen door een zware val. De kopgroep van twintig man werd in ieder geval uiteengereten, waarna Paping eenmaal terug over de dijk net buiten Workum op de trekvaart naar Parrega met succes alle registers opengooide.

# 1986

Minder bekend is dat de Elfstedentocht ook in 1986 over het ijs van het IJsselmeer is getrokken. Dat gebeurde pas diep in de middag, toen winnaar Evert van Benthem al lang en breed binnen was. De organisatie vertrouwde het ijs tussen Hindeloopen en Workum niet helemaal, en had, in geval van nood, al een reserve, gecontroleerde route uitgezet over het IJsselmeer. De start van de toerrijders moest uiteindelijk de 'zee' over. In Hindeloopen werden de toerrijders aan het eind van de Zijlroede bij gemeenschapscentrum Foeke het IJsselmeer opgeleid. Hoewel ver in de middag heeft een aantal van die toerrijders uiteindelijk ook Leeuwarden nog gehaald.

## Stempelposten

Elke deelnemer krijgt bij de inschrijving een stempelkaart. In bovengenoemde elf steden staan stempelposten. Daar moeten de wedstrijd- en toerrijders hun stempelkaarten tonen die dan – met de hand – afgestempeld worden. Bovendien zijn er drie geheime stempelposten om te voorkomen dat de deelnemers een deel van het traject per auto afleggen. Bij een geheime controle wordt er met een speciale tang een gaatje in de kaart geknipt.

Deelnemers die alle stempels en 'knippen' op de kaart hebben staan en voor middernacht over de eindstreep op de Bonkevaart in Leeuwarden komen ontvangen het zogenaamde Elfstedenkruisje.

De eerste elf aankomende mannelijke deelnemers én de eerste elf aankomende vrouwen ontvangen een medaille.<sup>[4]</sup> De winnaar van de tocht bij de mannen ontvangt een zilveren schotel, de Pim Mulier-wisselprijs. De winnaar bij de vrouwen ontvangt twee wisselprijzen: een zilveren bokaal en een zilveren wisselbeker. Beide winnaars worden gehuldigd met een krans en hun namen worden bijgezet in de inscriptie van het beeld van de Elfstedenrijder.

## Geschiedenis

Vanouds was schaatsen in koude winters voor een Fries de enige manier om een lange afstand af te leggen, want een paard was niet voor iedereen betaalbaar. Het staat vast dat er in vorige eeuwen al eens weddenschappen zijn afgesloten en succesvolle pogingen zijn gedaan om op één dag alle Friese steden te bezoeken. Dat blijkt uit een epos op rijm van Van Boelens uit 1749:

*De knaap was lang beducht,  
Voor het baasje, dat gelijk een vogel door de lucht  
Kon vliegen over het ijs. 't Is Pier die elf Steden  
Van Friesland, op een dag, heeft in het rond gereden*

In december 1890 maakte Pim Mulier een schaatstocht langs de elf Friese steden. Hij stond aan de basis van de organisatie van de eerste officiële tocht en de eerste wedstrijd in 1909 en ontwierp het kruisje dat deelnemers krijgen die de tocht volbrengen. Sinds 1909 zijn er vijftien officiële Elfstedentochten (op schaatsen) gehouden. De laatste was op 4 januari 1997.

# 1909

Eind 1908 werd de wedstrijd uitgeschreven op een nog nader te bepalen datum. Er zou tot 5 januari gelegenheid zijn om in te schrijven. Toen het echter bleef vriezen en het ijs goed werd geacht, werd abrupt besloten de Elfstedentocht te vervroegen. De nieuwe einddatum voor inschrijving werd verschoven naar 1 januari. Mensen die echter tot nieuwjaarsdag hadden gewacht waren daardoor te laat om zich in te schrijven. Zelfs inschrijvingen op oudejaarsdag werden om onbekende reden niet meer geaccepteerd. Uiteindelijk hadden 48 personen zich tijdig ingeschreven.

Op de dag dat de tocht moest plaatsvinden viel plotseling de dooi in, waarop een meerderheid van de deelnemers het voor gezien hield. De 23 overgebleven rijders die zich meldden bij hotel Amicitia aan de Wirdumerdijk te Leeuwarden kregen te horen dat ze zelf moesten zien of ze nog wilden meedoen.



Deelnemers 1<sup>e</sup> elfstedentocht in 1909



# Zorg van nu en morgen

## Samen in gesprek over Zorg en Zeggenschap

De Centrale Cliëntenraad (CCR) organiseerde op 29 oktober weer een Ontmoetingsdag Medezeggenschap. Het thema van deze dag was "Zorg van nu en morgen – Samen in gesprek over Zorg en Zeggenschap". Een dag waarop leden van cliëntenraden met elkaar en met gastsprekers in gesprek gingen over de toekomst van de zorg. De CCR kijkt terug op een waardevolle dag met mooie ontmoetingen, open gesprekken en nieuwe ideeën.

### Anders Doen - De ondersteuningscirkel in de praktijk

De ochtend stond in het teken van "Anders Doen!", want de zorg verandert. De deelnemers werden door mevrouw Veerbeek, regiomanager bij Marga Klompé en mevrouw Driezes, adviseur kwaliteit/projectmedewerker Willebrordhof bij Marga Klompé, meegenomen in de veranderingen

binnen de zorg. Deze veranderingen vragen veel van de medewerkers, cliënten, bewoners en hun naasten. Het is belangrijk om anders te gaan werken met als doel dat iedereen, nu en in de toekomst, de zorg krijgt die bij hem of haar past. Aan de hand van het Generiek Kompas en de ondersteuningscirkel werd uitgelegd hoe de zorg aansluit bij de wensen, mogelijkheden en leefstijl van de cliënt en bewoner. Tijdens het interactieve deel van de ochtend kwam steeds hetzelfde terug: het belang van het goede gesprek tussen bewoner, naaste en zorgmedewerker. Tijdens de paneldiscussie Time to Talk! deelden cliëntenraadsleden ervaringen uit de praktijk. Ze spraken over eigen regie, verantwoordelijkheid, vertrouwen en het zoeken naar balans tussen zorg geven en ruimte laten. Want ook al verandert de manier waarop zorg wordt georganiseerd, het gaat altijd om mensen die samen zoeken naar wat past.



### Samen werken aan de toekomst

In de middag stond de blik op de toekomst centraal. De heer Meulenberg, lid raad van bestuur, lichtte de koers van Marga Klompé toe en hoe hieraan wordt gewerkt. Hieruit blijkt hoe belangrijk samenwerking is met cliënten, bewoners, naasten, medewerkers en vrijwilligers maar daarnaast ook met gemeenten, woningcorporaties en andere netwerkpartners. Daarna gingen de aanwezigen in kleine groepen aan de slag. Aan de hand van drie vragen bespraken zij waarom ze lid zijn van de cliëntenraad, welke thema's ze belangrijk vinden en hoe zij graag betrokken worden bij plannen en besluiten. De gesprekken leverden waardevolle inzichten op. Thema's als communicatie, betrokkenheid en het welzijn van de cliënten en bewoners kwamen veelvuldig voorbij.

### In gesprek blijven

Tijdens de informele afsluiting klonk waardering voor de open sfeer en de betrokkenheid van iedereen. De ontmoetingsdag liet opnieuw zien hoe waardevol het is om samen in gesprek te zijn. Door ervaringen te delen, elkaar te inspireren en samen te leren, bouwen we stap voor stap aan een zorg van nu en morgen waarin de stem van de cliënt gehoord wordt.

Wilt u meer weten over het werk van de cliëntenraad of van de centrale cliëntenraad? Of wilt u een keer vrijblijvend aansluiten als toehoorder? Mail of bel gerust naar het Bureau Ondersteuning Cliëntenraden.

**Mail: [seccr.clientenraden@szmk.nl](mailto:seccr.clientenraden@szmk.nl)**

**Tel: 06 13 11 44 17**



# Een vriendelijk woord verwarmt drie wintermaanden

De winter heeft zijn intrede weer gedaan: lange, koude avonden, korte dagen, en het ritmische tikken van regen tegen de ramen. Het is die tijd van het jaar waarin de behoefte aan warmte en licht sterker voelt dan ooit. We verlangen naar gezelligheid, naar de knusheid van binnen en naar de lichtjes die het duister verdrijven. Maar winter betekent niet alleen kou van buiten; voor velen is het ook een tijd waarin eenzaamheid en stilte zich sterker laten voelen.

In zulke tijden kan het makkelijk gebeuren dat we onszelf verliezen in de schemering van de winter. De dagen lijken eindeloos, vooral als we meer tijd binnenshuis doorbrengen en elkaar minder opzoeken. Juist dan is het belangrijker dan ooit om verbinding te zoeken.

Ik kwam een Japans spreekwoord tegen dat me raakte: 'Een vriendelijk woord verwarmt drie wintermaanden.' Wat betekent dat eigenlijk? Voor mij gaat het om de kleine gebaren die het verschil maken in iemands dag.

Het klinkt misschien simpel – en dat is het ook: in de eenvoud ligt juist de kracht. Een vriendelijk woord hoeft niet groot te zijn. Het kan zo simpel zijn als een glimlach, een vraag hoe het gaat, een kort gesprek over een herinnering, of gewoon even de ruimte geven zodat iemand zich gehoord voelt. Soms weten we niet eens wat onze woorden of daden voor een ander betekenen.

Een oud klasgenoot vertelde me jaren geleden dat ik haar eens een fijne avond had gewenst, net nadat we het klaslokaal verlieten. Op dat moment kon ik me de avond niet goed herinneren, maar zij

zei: 'Je noemde mijn naam en wenste me een fijne avond, precies op de dag dat ik me afvroeg of ik wel onderdeel uitmaakte van de klas.' Het raakte me dat zulke eenvoudige woorden zoveel voor haar betekenden. Die woorden waren niet zomaar een wens, maar gaven haar het gevoel van gezien en gehoord worden, en het besef dat er iemand aan haar dacht.

In de winter trekken we ons vaak terug in onze warme bubbel. Toch zie ik hierin een uitnodiging om stil te staan bij de mensen om ons heen. De kou buiten hoeft niet te betekenen dat we ons ook emotioneel moeten afsluiten. Integendeel, dit is het seizoen waarin we elkaar harder nodig hebben dan ooit.

Vriendelijke woorden kunnen de afstand verkleinen, zorgen wegnemen en de warmte en verbondenheid brengen die we soms zo nodig hebben.

Laten we deze winter niet alleen de kachel op de hoogste stand zetten, maar ook warmte verspreiden door de kleine dingen die we voor elkaar kunnen doen. Laten we de kracht van een glimlach, een vraag, of een vriendelijk woord verspreiden als een vuur. Want wie weet hoe lang iemand zich kan verwarmen aan zo'n ogenschijnlijk klein gebaar.

Met een hartelijke groet namens de vakgroep geestelijke verzorging,

Naomi Bruil – Pontier



**Marga  
Klompé**   
*voor het beste van elk moment*