

THE GERRIT

A ZONNEWYZER MAGAZINE!



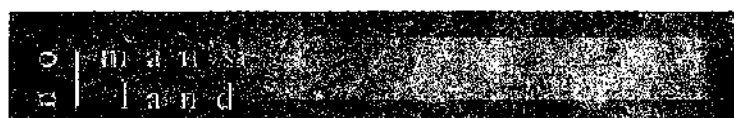
2006 NUMMER 1

© SMJ

Hier is ie dan. De nieuwe Gerrit. Hij is iets anders dan je van ons bent gewend maar we hebben dan ook een aantal nieuwe krachten erbij. Mocht jij nou ook wat willen bijdragen aan de Gerrit dan hoef je echt niet in de redactie maar kan je ook een mailtje met idee, suggestie of stukje sturen naar een van de Gerrit redactie leden die achter in de Gerrit worden genoemd. Veel plezier met de eerste Gerrit van 2006!

Inhoudsopgave:

1. Welkomstwoordje van het SMJ bestuur	3
2. Roddelpers	4
3. Verjaardagen	6
4. Foto raden	7
5. VenT's Colum	8
6. Vrienden test	9
7. Mr en Miss Gerrit verkiezing	11
8. Valentijn groetjes	12
9. Agenda	14
10. Horoscoop	15
11. Wist je dat	17
12. Nieuws uit de regio	18
13. Woordje achteraf	19



Gascone & Co
Kruisbaakweg 3b
1166DH Marken, NL
Tel: +31(0)299 603206
Fax: +31(0)299 603451
customerservice@onmansland.nl

WWW.ONMANSLAND.NL

1. Welkomstwoordje van het SMJ bestuur

Nieuws uit de Zonnewijzer

Allereerst wensen we iedereen natuurlijk nog een gezellig en feestelijk 2006! Beter laat dan nooit zullen we maar weer zeggen. Al hebben we velen van jullie al tijdens de nieuwjaarreceptie en navolgende avonden in De Zonnewijzer gezien, nu toch nog even officieel. De nieuwjaarreceptie is trouwens voor de gehele Marker bevolking bedoeld, maar jullie hadden massaal de ouders, ooms, tantes en vage kennissen thuis gelaten. Daar was vast een goede reden voor, maar volgend jaar is het misschien toch een keer gezellig om ze mee te nemen. Zijn ze er tenslotte ook eens uit!

Nu het 'opzitten' voorlopig weer verleden tijd is, is 'De Zonnewijzer' weer in trek bij de Mereker jeugd. We hebben al verschillende nieuwe gezichten gezien en natuurlijk waren er ook als vanouds weer de bekende gezichten. Ook vinden wij het super dat er weer een aantal nieuwe barkoppels zich hebben aangemeld. Natuurlijk is er altijd plaats voor nóg meer versterking, dus als je zin hebt kun je je nog steeds opgeven bij Sebas of Irene. Het belooft al met al weer een gezellig jaar te worden met natuurlijk de oude vertrouwde thema-avonden, maar ook dit jaar weer enkele SPECIALS!!! Houd de nieuwsbladen dus goed in de gaten!

Begin 2006 is er binnen de Zonnewijzer aardig wat gebeurd. Zo is de Gerrit redactie behoorlijk uitgebreid, zodat ons lijfblad een aardige opfrisser kon krijgen. Het resultaat ligt hier voor je. Alle redactieleden gaan zich weer vol goede moed inzetten om dit *magazine* weer in de top 'meest gelezen Marker uitgaven' te krijgen. Het is nog geen 'glossy' maar het begin is er!

Ook het besluit van het SMJ bestuur over entree bij discotheken mag in dit rijtje natuurlijk niet ontbreken. Zoals jullie natuurlijk allemaal al in het nieuwsblad hadden gelezen, (ahum) worden in 2006 ook niet-leden weer toegelaten tot discotheken en thema-avonden. Wacht nog even met het uitnodigen van al je criminele-vecht-vrienden, want **het bestuur behoudt zich het recht deze regeling op elk gewenst moment te kunnen intrekken**. Als stimulans om toch lid te worden is de entree op vertoon van een geldige ledenpas vanaf 1 januari 2006 **GRATIS!** Niet leden betalen daarentegen €4,- entree. Natuurlijk moet iedereen zich nog steeds komen melden bij de vertrouwde muntenbar, voor het ophalen van een bandje (mensen boven 16 jaar) of een stempel (onder 16 jaar). Dat systeem is nog niet veranderd, en we zullen ook dit jaar streng controleren op alcohol gebruik onder de 16.

Mocht je vriend of vriendin nog geen lid zijn, laat ze dan een envelop met daarin: een **recente pasfoto, kopie van geldig legitimatie bewijs, adresgegevens en €17,-** brengen naar de bestuursleden Remko (Pieterlanden 3) óf Marjolein (IJsselmeerweg 32). Naast de gratis entree bij evenementen ontvangen ze dan ook iedere twee maanden dit fantastische tijdschrift.

2. Roddelpers

RODDELPERS

Het is geen nieuws, maar ook geen roddel maar het is weer gebeurd F.B. heeft P.S. opnieuw afgekeurd. Gelukkig nieuwjaar begon niet goed, maar ze leven nog op goede voet.

En heeft P.S. dan lang getreurd? Nee hij is met D.V. even de boxen langsgescheurd.

En waren de geruchten toch wel waar!? Gingen F.B. en A.U. met elkaar? In de box met de deur op slot dan ben je toch van de zot!? Dat moest ook nog geheim zien te blijven, maar I.B. en F.B. gingen elkaar niet te lijve.

D.B. en J.de J. hebben elkaar verlaten, en er valt ook niet meer over te praten. Het was een besluit van beide dus goed nieuws voor de vrijgezelle meiden!!

W.V. kon niet kiezen en wilde niet van J.K. verliezen. Een menig gigolo zou 3 jongens niet halen, en dat is nog wel iemand die ze ervoor betalen! Onderweg ook nog strijd, want R.S. wilde geen van beide kwijt. W.V. had F.Z. en R.Z. ook nog gehad en J.V. won het met N.G. en R.Z. de lieve schat.

D.S. de jonge spruit hield het met R.Z wel een tijdje uit. Het vuurwerk schoot de lucht in en bij R.Z. zakte de moed erin, maar na een pauze van korte duur zijn ze gestart met een nieuwe liefdeskuur.

Bij de familie K was het een volle tafel met kerstfeest als alle scharrels van de kinderen zijn geweest. Want J.K. zoals jullie net hebben gelezen heeft over aandacht niets te vrezen. Ook haar broer B euh T.K. kon kiezen dit jaar. Zijn gegadigde voor het diner waren o.a. R. uit M'dam, W.Z. en I.C. Met kerstmis was het dus wel een heel groot feest! Want ook R.A. is zeker te weten daar aanwezig geweest Hij heeft C.K aan de haak en ziet dat maasie nu erg vaak.

R.B. de erge knappe jongen van de ver, die schopte het met J uit M'dam ook wel ver? Maar waar hangt zijn oudere broer E.B. nou toch uit!?

Grote werf stond niet alleen door R.B. te beven, de gebroeders visser hadden ook genoeg te beleven! D.V. ging met zijn prijsbrekers naar G.J.S. eens kijken wat er te halen viel, nou dat was ze zelf en het beviel! En dan M.V. de stocre kerel ging met z'n ouwe scharrel genaamd M.T. maar die zegt ook tegen E.v.A. geen nee! Hoe dat is afgelopen weten wij ze loopt met E.v.A. zij aan zij.

R.V. de ex van zanger J.S. (weet je wel) en ook de ex van J.B. en de rest, lag nu met F.Z. in het nest. Nooit verwacht en wisselend van smaak maar het is ieder weekend raak!

S.V. had op vakantie geen succes, maar wil het nu gaan bewijzen en wil met W.S. naar een tropische eiland reizen! Maar dat leek P.K. uit M'dam ook wel wat en ging de strijd tegen W.S. aan maar we weten niet wie er nu uiteindelijk mee mag gaan.

N.G. bekend van J.K. (de schoonzus van V) is een echte dierenvriend en weet wat een kat voor lekkers verdiend SHEILA!

We blijven deze roddelpers beneden de 18 en hebben ook J.Z. met twee meiden gezien! A.T. en D.V. zijn ware vriendinnen en mogen samen 1 jochie beminnen.

W.S. wordt ook veel genoemd dit keer en ging met R.K. een iets oudere heer! Er is immers genoeg plek in het huis voor de scharrels van W.S.

Kroketten en frikadellen. Voor iets lekkers hoeft S.B., D.v.G. niet meer te bellen. Als je bij zijn vriend D.B. gesloten gordijnen ziet, gaat het niet om illegale praktijken, maar is hij nog steeds met S.V. spannende films aan het kijken. Ook broer van D.v.G., M.v.G., zocht tussen de klonten en vond uiteindelijk D. uit Dronten.

J.Z. valt op kleine meisjes en wil ze graag iets leren. Zo viel hij op D.V. die met die mooie kleren.

RODDELKONING(IN) 2005

In 2005 waren er weer genoeg roddels. Ook dit jaar kunnen wij weer de prestigieuze award voor een roddelkoning en roddelkoningin uitreiken. Dit jaar gaan de prijzen naar:

De Roddelkoningin 2005

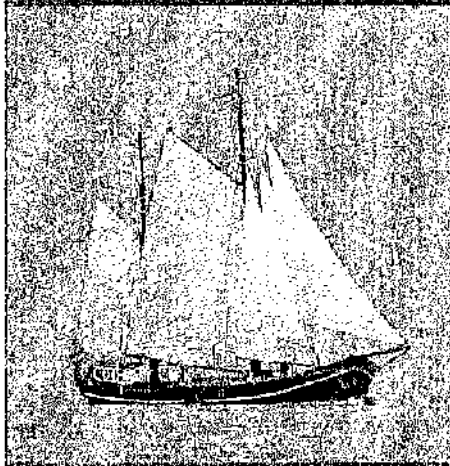
- 1) Grietje Jacoba Schipper
- 2) Maritje Teerhuis
- 3) Samanta Boneveld

De Roddelkoning 2005

- 1) Tijs Klaver / Rene Commandeur
- 2) Roy Springer
- 3) Steffen Visser

Wij willen bij deze de winnaars feliciteren en hopen dat ze ook dit jaar ons weer zo welwillend van dienst willen zijn.

Markermeer op vanaf € 15,00 p.p.!

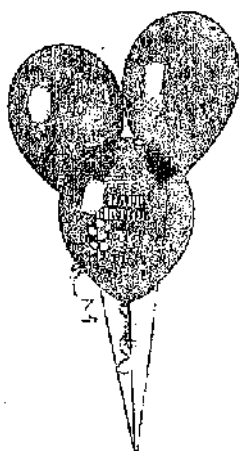


Verhuur (zeil)schepen met bemanning

HOLLAND ZEIL CHARTERS
Monnickendam

info@sailing.nl of tel. 0299-652 351

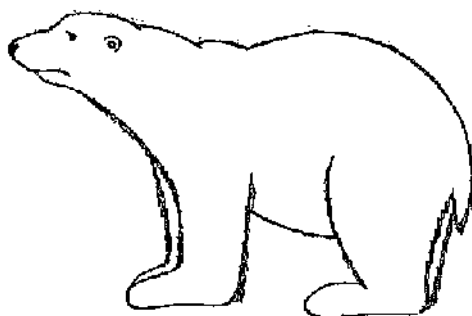
3. Verjaardagen



MAART

Michel	Prent	3 maart 1983
Tijs	Klaver	5 maart 1985
Cor	van Zaanen	5 maart 1985
Candy	van Riel	10 maart 1990
Vincent	Moenis	13 maart 1987
Geertje	Teerhuis	14 maart 1988
Irene	Zwiers	15 maart 1983
Martijn	Teerhuis	18 maart 1982
Sabrina	Teekman	19 maart 1988
Jan Maurits	Vlasbloem	21 maart 1984
Juliana	Brink	22 maart 1990
Bart	van Haastere	23 maart 1985
Willemijn	Sluys	31 maart 1990

IJSKAR "de ijsbeers"



Voor al uw feesten & partijen
IJSKAR de Beers!

U vindt ons op het parkeerterrein.

FEBRUARI

Daphne	ter Beek	2 februari 1985
Sandra	Zwiers	2 februari 1987
Rianne	van Zandbergen	4 februari 1989
Renee	Rouwendaal	5 februari 1990
Sander	Teerhuis	5 februari 1989
Erwin	van Altena	7 februari 1983
John	Wals	10 februari 1987
Louise	Zeeman	10 februari 1991
Kristian	Zeeman	12 februari 1986
Kelly	Koenraads	13 februari 1989
Vincent	van der Sluis	14 februari 1986
Malissa	Boering	15 februari 1987
Remko	Appel	16 februari 1984
Maikel	Boes	18 februari 1992
Michel	Schipper	23 februari 1981
Mark	Schipper	24 februari 1983
Anka Lisa	Schild	25 februari 1985
Ramon	Commandeur	29 februari 1984

APRIL

Wendy	van Altena	1 april 1982
Stefania	Springer	1 april 1985
Dennie	de Waart	7 april 1985
Anna	Verheijden	8 april 1987
Claudia	Hulsman	11 april 1987
Edwin	Boes	13 april 1986
Wendy	Grönloh	15 april 1987
Lisa	Springer	17 april 1992
Rosaline	Zeeman	17 april 1988
Yvette	Zeeman	19 april 1987
Sascha	Zeeman	22 april 1992
George	van Altena	23 april 1988
Kim	Kaars	23 april 1988
Ronald	van Altena	24 april 1983
Martine	Bogaart	24 april 1988
Jesper	Visser	26 april 1983
Petra	van de Bleezenbos	27 april 1986
Chantal	Beumer	29 april 1987
Eliza	Sta van Uiter	29 april 1987

4. Foto raden

We hebben het deze keer niet zo moeilijk gemaakt. Er staan 2 mensen op de foto maar de foto is dan ook nog geen jaar oud. Maar wie zijn het. Als je het weet kan je het antwoord in de copybus doen en wie weet win jij die muntjes die we cadeau geven.....



Reparatie en Verkoop van:
*TV, video, audio,
koel-, was- en droogapparatuur*

Gijs de Haan

Tel. 0299 60 12 38
Mobiel 06 - 20 401 240

5. VenT's Colum.....

Helemaal niets meer...

VenT

Er is waarschijnlijk al wel genoeg over verteld, maar ik moet het een en ander gewoon nog even kwijt. Hetgeen waar dit kleine stukje tekst over zal gaan is natuurlijk

opzitten

De tijd van love, peace and alcohol, de tijd van lang leven m'n lever, de tijd van je lichamelijke / geestelijke staat verslechteren. Dit alles is waarschijnlijk al lang en breed bij u ieder bekend, maar er hangen ook nadelen aan de tijd van flesje hier, flesje daar – om 8 uur 's morgens ben ik met het drinken van bier nog niet klaar.

Het gaat nu niet over de weken van het daadwerkelijk opzitten, maar over de weken die volgen. De weken van ellende en psychische problemen, de weken van trillende handen en het waarom, de weken van nooit meer en gelukkig is het over.

Kijkende naar de foto's op het Internet komen de herinneringen enigszins terug. Niet wetend dat je naast de belachelijke acties op de foto's in werkelijkheid je nog meer voor gek hebt gezet. De weken van het begin van het 'gewone leven'.

In de weken die volgde op drank, drank en geen daglicht, heb ik de conclusie getrokken dat ik te oud wordt voor die onzin. M'n lichaam dat sowieso al aan het aftakelen was heb ik dankzij het veelvuldig nuttigen van enkele alcoholische dranken waarvan ik het bestaan voor opzitten nog niet wist (tja, een mix van Passoa en Malibu vind je niet zo snel in de winkel...) nog meer naar de klote geholpen. Natuurlijk zijn die twee weken van boxen, keten en af en toe thuis (lees: hotel) amusant en vermakelijk, maar de weken die volgden waren een ware hel. Aangezien ik in de weken die volgde werkelijk niets te doen had, kwam de gedachte: *Een biertje zou nu eigenlijk best wel lekker zijn* – steeds in me naar boven.

Daar zat ik dan, een zielig hoopje ellende, een jongen die van sociaal drinker was omgetoverd tot een ware alcoholist. Trillende handen, overdag vermoeid en 's nachts niet in slaap kunnen komen, droge keel en altijd en immer het smachtende verlangen naar een "heerlijk" biertje – de verschijnselen die aangaven dat de gevreesde ontwenningperiode 2006 was begonnen. De eerste dagen waren het zwaarst – m'n lichaam vroeg en bleef naar alcohol vragen, het wilde geen "gezond" voedsel of water tot zich nemen, alleen alcohol was nu nog goed genoeg. Door dit ongewenste gedrag van m'n lichaam ben ik wel wat gewicht kwijtgeraakt, dus dames als het lichaam weer enigszins te zwaar gaat wegen kunt u altijd "de alcoholkuur" a la opzitten proberen.

Na verloop van enkele dagen verviel de alcohol behoefte naar het normale niveau. Ik had met mezelf de afspraak gemaakt om in de toekomst nooit meer op te zitten en om in het vervolg niet meer zoveel te drinken, maar kwam – net als ieder ander met goede voornemens – daar weer snel op terug. Momenteel is het leven weer "normaal" en verheug me nu al weer op de komende twee weken van opzitten (best zielig eigenlijk...).

De conclusie die u uit dit onsamenhangende geheel kunt halen? Die is er niet, u heeft voor niets minuten gependeld om door de alinea's heen te komen om een antwoord op uw vragen te krijgen. Dit stukje tekst illustreert alleen dat te veel alcohol en vrije tijd niet goed zijn voor een mens, immers dan kunnen dergelijke teksten worden gefabriceerd.

6. Vrienden test

Deze keer hebben we in de vrienden test Ricardo Zeeman en Dennis van Gerven
Deze 2 enthousiastelingen durfde ons team van interviewers aan en ondergingen de
vriendentest. Het resultaat vind je hier.....

Ricardo over Dennis

Wat is Dennis zijn geboortedatum?

15-05-1990 ~ 15-05-1990 (das al een beetje goed tenminste, kop is er af)

Wat is Dennis zijn slechtste eigenschap?

Verliest wel eens z'n zelfbeheersing ~ Hij is te klein (komt niet in de buurt. Geen score)

Wat zijn Dennis zijn hobby's?

Voetbal ~ Voetbal / sport in het algemeen (das goed. Voetbal was het hoofdantwoord)

Wat is Dennis zijn kleur ogen?

Blauw ~ beetje groenig (helaas ook deze vraag fout)

Met wie heeft Dennis voor de eerste keer gezoend?

Daphne Schouten ~ Candy van Riel (Helaas. Dat was de tweede?)

Wat is Dennis zijn favoriete spelletje? (eigen invulling)

Need 4 speed ~ Bank hangen (helaas, gaat niet goed heren)

Wat is Dennis zijn beste eigenschap?

Aardig ~ Heeft ie niet (Ricardo was iets positiever en dat levert de jongens toch nog een halve punt op. Aardigheidje van de redactie)

Waar is Dennis vaak te vinden?

Achter de pc ~ In de kroeg (Helaas fout maar welke kroeg is het dan willen wij ook misschien wel een keer mee)

Wat is Dennis zijn schoenmaat?

41 ~ 45 (Bijna goed maar wel een aardiger antwoord dan Dennis heeft gegeven)

Waar is Dennis bang voor?

Spinnen ~ Dat zijn glas leeg raakt (dat kunnen wij ons voorstellen maar helaas niet goed)

Beoordeling

2,5 punt. Das nou niet echt de beste score uit de geschiedenis. Moeten de heren toch maar even meer tijd doorbrengen en misschien wat "Jeugdverhalen" uitwisselen.
Dan maar even kijken hoe Dennis het ervan afbrengt

Dennis over Ricardo

Wat is Ricardo zijn geboortedatum?

26-03-1991 ~ 26-03-1991 (das goed dat weten jullie gelukkig van elkaar)

Wat is Ricardo zijn slechtste eigenschap?

Hij is te lang ~ *Verliest snel zijn zelfbeheersing (das nie goed. Zoeken het in de andere hoek)*

Wat zijn Ricardo zijn hobby's?

Voetbal/muziek ~ *Voetbal / muziek (helemaal goed mannen!)*

Wat is Ricardo zijn kleur ogen?

Blauw ofzo ~ *blauw (klopt, gaat de goeie kant op)*

Met wie heeft Ricardo voor de eerste keer gezoend?

Daphne Schouten ~ *Daphne Schouten (Alweer goed. Maar hoe zat dat nou bij Dennis???)*

Wat is Ricardo zijn favoriete spelletje? (eigen invulling)

Marathon bed liggen (het liefst met z'n vriendin) ~ *San Andreas (Klopt van geen kant)*

Wat is Ricardo zijn beste eigenschap?

Hij is wel aardig ~ *Aardig/ gevoelig (Das wel weer goed. Weer op de goeie weg)*

Waar is Ricardo vaak te vinden?

Thuis ~ *Op z'n kamer (das nou helemaal fout, antwoord bij de verkeerde vraag)*

Wat is Ricardo zijn schoenmaat?

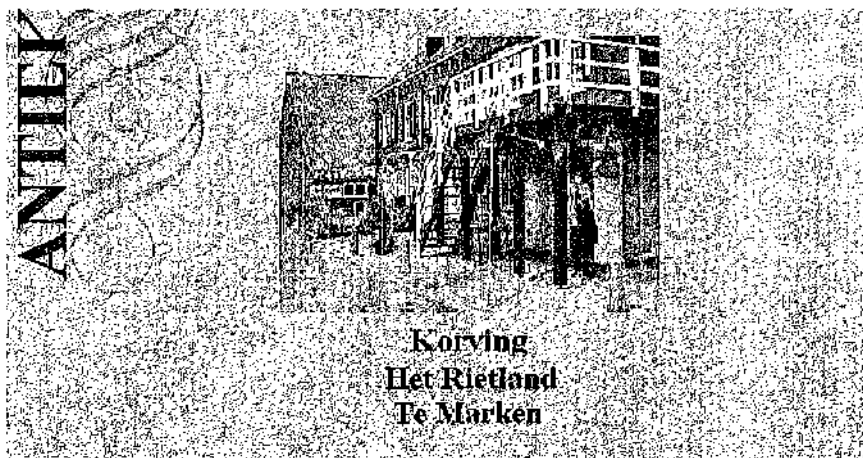
Olie tankers -> gemaakt door een scheepswerf ~ 45 (*We rekenen dit half goed. Zijn inderdaad iets groot maar jij doet ook niet voor onder*)

Waar is Ricardo bang voor?

Dat hij nu pas met z'n 18^e mag drinken ~ *gedumpte te worden (Helaas. Een slechte afsluiter)*

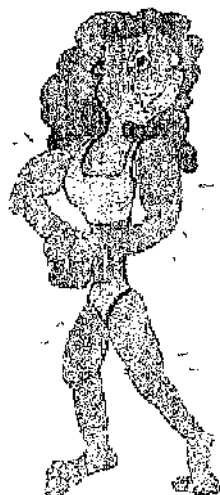
Beoordeling

5,5 das in ieder geval voldoende. Gelukkig maar. Heeft er iemand nog gescoort. Maar wat we al eerder concludeerde..... er mogen nog wel wat gegevens uitgewisseld worden. Wij willen jullie in ieder geval bedanken voor jullie medewerking en wie weet over een paar jaar weer??



7. Mr en Miss Gerrit verkiezing

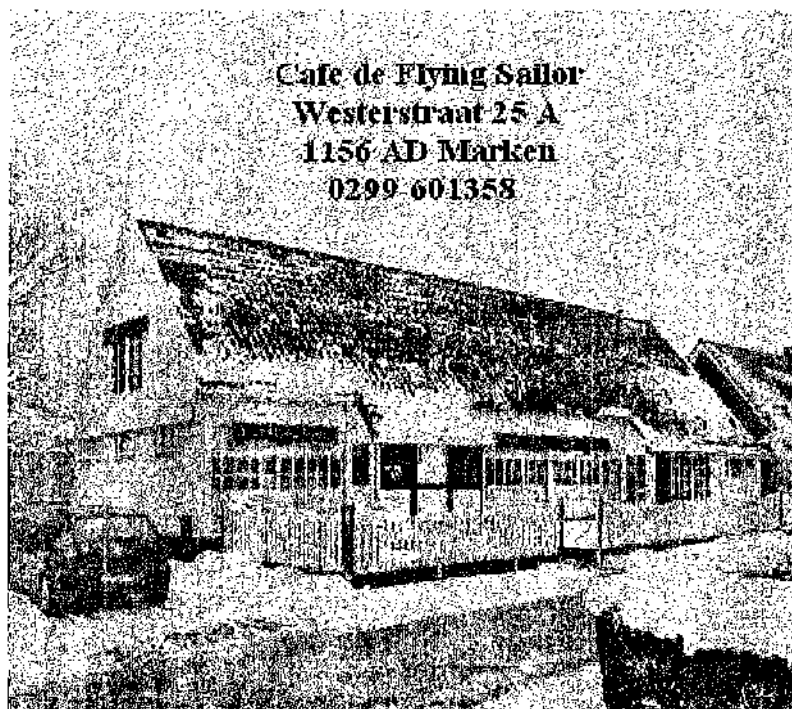
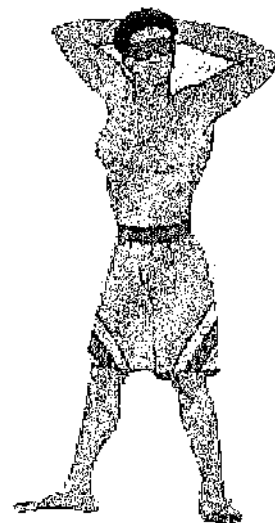
Het is alweer een tijdje geleden en waarschijnlijk kennen veel van de huidige leden van nu het principe niet. Maar dit jaar is ie terug!!!! De Mr. En Miss Gerrit verkiezing. Hoe werkt dat? Nou het is heel simpel. Via de Copybus en via mail (zie achterin deze Gerrit) kan iedereen een stem uitbrengen op een Mr. en Miss uit Marken en omgeving (geen beroemdheden alsjeblieft). Dit naar eigen idee. Na telling van alle stemmen (let op de sluiting is op 31-03-2006 Voor 12:00 's middags) wordt de top 5 vastgesteld. Deze top 5 wordt in



Gerrit 2 van dit jaar gepubliceerd en daarna komt de finale ronde en zal de absolute nummer 1 Miss en Mister bekend gemaakt worden. Vragen?? Spreek een redactielid aan en we vertellen je meer over de leukste verkiezing van dit jaar.

De winnaars krijgen een leuke prijs en uit alle stemmen trekken we ook nog iemand die ook een leuke prijs ontvangt. Bovendien krijgen de winnaars een foto reportage en interview in het leukste blad van Marken.....

De Gerrit.



**Cafe de Flying Sailor
Westerstraat 25 A
1156 AD Marken
0299 601358**

8. Valentijn groetjes

Het is dan al even terug maar we geven hierbij nog een aantal mensen de gelegenheid om hun valentijnswens te verkondigen.....



Lieve Patty & Rosanne,

Ik houd van jullie beide
Maar 1 van jullie moet
voor mij kiezen
-XXX-
Jantje (van Marken)



Lieve Schat J.E.C.
Ik vind jou ook heel aardig, maar je
avontuur met die stok moet je maar
op een ander meisje proberen.
Happy Valentine, Groet Irene

Heej Liefst,
Happy Valentine :-)
Dit is alweer onze 2e valentijn samen.
Ik hou van je, ziebveel :-),
Dit is wel een originele actie hé
Kus Suzie

Lieve Ingrid,
Ik wil graag met je
afspraken want mijn
hart loopt over van
liefde voor jou!
Liefs Bert

Lieve Martijn,
Hou van je en Marken is top!
Kus Robin

Als ik met woorden kon uitleggen
wat ik voor je voel dan.....
Maar dat kan ik niet.
Drink me bier gewoon op.
-X- Vincent M.

Ik hou van iedereen!
Dus niet van iemand speciaal
Mijn wensen gaan uit naar al
mijn vrienden en vooral mijn
allergie en natuurlijk mijn niefies
xxx to all of you
Jeroen Kaas

9. Agenda

FEBRUARI 2006		
25 februari	Tribute to the Beatles (Sgt. Pepper Band uit V'dam)	Trefpunt
MAART 2006		
4 maart	SV Marken-WV-HEDW	Voetbalveld
4 maart	Kindercarnaval door Carn.Ver. "De Marker Beren"	Hof van Marken
4 maart	Carnavalsbal door Carn.Ver. "De Marker Beren"	Hof van Marken
5 maart	Jeugd Dart Toernooi	Flying Sailer
7 maart	Gemeenteraadsverkiezingen	Trefpunt
9 maart	Toneelvereniging 't Voetlicht	Trefpunt
10 maart	Kienen in de Zonnewijzer	Zonnewijzer
11 maart	Discotheek	Zonnewijzer
11 maart	Toneelvereniging 't Voetlicht	Trefpunt
18 maart	Vierkamp "Kaarten"	Flying Sailer
18 maart	Bierfeestavond	Trefpunt
25 maart	SV Marken-Zuidvogels	Voetbalveld
25 maart	Donateursconcert Chr. Muziekvereniging "Juliana"	Trefpunt
APRIL 2006		
1 april	Pyama - 1 april - Party	Zonnewijzer
2 april	Vierkamp "Biljarten & Sjoelen"	Hof van Marken
8 april	DVD Rock Tour avond	Flying Sailer
17 april	Paaseieren zoeken	Voetbalveld
20 - 22 april	Bazar Nederlands Hervormde Kerk	Trefpunt
23 april	Vierkamp "Bowlen"	De Zedde te V'dam
29 april	Koninginnedag 2006	Marken
29 april	KONINGINNEDAG als vanouds!!	Hof van Marken
30 april	Koninginnedag 2	Hof van Marken

HOF VAN MARKEN

LOHNEKE & TACO SOUER

KOM ONZE GASTVRIJHEID ERVAREN

Hof van Marken

Buurt II, nr. 15

1156 BC Marken

Tel. 0298 - 601300

E-mail: info@hofvanmarken.nl

10. Horoscoop

Ram

Vol weemoed denk je geregeld terug aan een oude liefde. Dit komt ook omdat je niet helemaal tevreden bent met je huidige relationele situatie. Misschien toch maar weer eens contact opnemen? Tegen het einde van de maand kan je teleurgesteld raken in een vriend of vriendin. Werd er misschien over je gekletst?

Stier

Je ergert je vaak nogal aan mensen die 'het beter weten'. Dan ga jij je direct voelen als een haantje dat in zijn kuif gepikt wordt. Probeer je een beetje in te houden, want je bent soms wel wat fel. In de liefde verwacht je soms te veel. Daar wordt je nu mee geconfronteerd.

Tweelingen

Je rent met een geweldige snelheid door het leven. Je hebt het namelijk druk en daar moet alles voor opzij. Tegen het einde van de maand kan die stress je wel gaan opbreken. Misschien slaap je slecht of wordt je opeens geveld door een griepje. Helmaal niet verkeerd, zo'n dagje bedrust.

Kreeft

De hele maand is er een soort onrust in jou aanwezig. Voel jij je wel vrij genoeg? Als je antwoord daarop ontkennend is, dan wordt het tijd om dit gevoel eens serieus onder ogen te zien. Je bent vaak te meelevend en opofferend en daardoor 'vergeet' jij je eigen belangen. Doe dat anders.

Leeuw

Je loopt een beetje hard van stapel door je emotionele reacties. Niet iedereen is daar even blij mij. Anderen hebben de neiging je wat te dempen door zich vaag en afhoudend op te stellen. Nou, daar moet je bij een Leeuw niet mee aankomen! Maar besef dat rust en tact je momenteel meer opleveren.

Maagd

Je laat je steeds overhalen tot dingen die je eigenlijk niet wilt. Zo ben je de hele maand druk met allerlei karweitjes, waarvan jij je afvraagt waarom jij ze zou moeten doen. En toch ga je steeds voor de bijl. Er is er maar eentje die dit soort patronen kan doorbreken en dat ben je zelf!

Weegschaal

Je mag je best eens wat krachtiger opstellen. Dat is wel even wennen voor de mensen om je heen, maar na korte tijd is men je andere houding heus wel gewend. Misschien is het nodig om eens iemand stevig de les te lezen. Niet leuk, maar het helpt wel!

Schorpioen

Je hebt het gevoel alsof je door een soort stroop moet waden. Alles wat je wilt, lukt even niet. Tja, wat te doen? Probeer niet met geweld door te zetten. Aanvaardt dat je sterren je even wat willen leren. De controle loslaten is voor jou een hele klus en dit is nu juist de bedoeling!

Boogschutter

Goede voornemens heb je wel, maar volhouden... dat is een andere kwestie. Voor jezelf is het niet duidelijk welke kant je op wilt. Je hoofd lijkt zo af en toe vol zaagsel te zitten. Het is het beste als jij je gewoon maar niet te druk maakt, want dan opeens duiken de heldere gedachten zomaar weer op!

Steenbok

Verliefd? Met een beetje pech vinden je vrienden dat je daar veel te veel mee bezig bent. Als nuchter type kan je daar zelf ook een beetje verbaasd van staan, maar soms is het hart sterker dan jij. Hoewel.... Misschien is het eigenlijk vooral lust. Maar ook dat is niet verkeerd.

Waterman

Je hebt het druk, maar je laat je niet onder druk zetten! Je weet best veel manieren om ergens onderuit te komen en grappig genoeg kunnen anderen daar weinig tegen in brengen. Je bent even lekker zo glad als een aal. Zorg er echter wel voor dat je toch eerlijk blijft!

Vissen

Je hoofd zit vol met dromen, wensen en verlangens. Het kost je daardoor moeite om je te concentreren. Het dagelijkse leven lijkt even wat grijs en saai in vergelijking met jouw kleurrijke innerlijke paradijs. Laat die realiteit maar gewoon even los en zweef maar mee op jouw roze wolk!



**Kets 40
Marken**

 **0299-601329**

11. Wist je dat

Gespierd ouder worden

Wetenschappers hebben ontdekt hoe je je spiermassa kunt behouden als je ouder wordt. Het proces is te vertragen door goed te blijven bewegen en te eten. In dat laatste spelen met name eiwitten een belangrijke rol. Wat krachttrainers allang weten: door het geregeld innemen van extra eiwitten, groeien je spieren sneller. Volgens nieuw Frans onderzoek zouden ouderen met name leucine, een bijproduct van eiwitten, goed kunnen gebruiken. Leucine is een essentieel aminozuur dat je lichaam nodig heeft en het via voeding krijgt toegediend. Volgens de onderzoekers is het dan voor ouder mensen belangrijk om zich aan een eiwitrijk dieet te houden waar leucine in zit. En dat is vooral in vlees. Vegetariërs zouden zich moeten behelpen met eieren, peulvruchten, tofu en tempeh.

Hoeveel spieren gebruik je als je glimlacht?

15 spieren

Puisten op komst op een onmogelijk tijdstip? Wat doe je nu?

Smear een beetje tandpasta op je puist en hij houdt zich nog even in

Ben jij ook zo ontevreden over je gele tanden?

Wees juist blij met gele tanden. Deze zijn vaak sterker dan hele witte

Lekker ruiken in de zon? Kan dat wel?

Nee, als je gebruik maakt van parfum met alcohol in de zon krijg je vlekken

Flink gesport en toch een kilo zwaarder, hoe kan dat nou?

Het vet is nu omgezet in spieren en deze wegen meer

Zegt jouw moeder ook altijd: "Eet eens wat meer fruit"

In plaats van drie appels kun je ook een kiwi eten. Dat levert evenveel vitamines op

Heb jij last van ruwe handen? Bij de antwoorden een tip!

Was je handen met een combinatie van babyzeep en olie en je handen worden weer zacht

Ook zo'n last van een vette huid?

Wrijf je huid niet droog na het douchen, maar dep je huid met een handdoek droog

Bier slecht voor vruchtbaarheid

Chemicaliën die in bier zitten kunnen de mannelijke vruchtbaarheid schaden. Dat blijkt uit Brits onderzoek. Het is het eerste bewijs dat aantoonde dat chemische stoffen het gedrag van sperma in het vrouwenlichaam ontregelen, als de man bier drinkt. De chemische stoffen zijn zo goed als identiek aan vrouwelijk oestrogeen, en worden in grote getale teruggevonden in hop. Dezelfde chemicaliën komen ook voor in soja en verf.

12. Nieuws uit de regio



Helpt van duo fietsendieven opgepakt

MARKEN - Een 24-jarige man zonder woonplaats in Nederland is dinsdagochtend rond vier uur nadat hij was aangehouden door oplettende bewoners van de IJsselmeerweg op Marken. Een getuige hoorde een vreemd geluid en zag twee mannen met een auto en aanhangwagen voor de deur staan. Vervolgens gingen de mannen lopen slepen met fietsen van buurtbewoners. Hij belt een buurman en samen wisten ze één van de verdachten aan te houden. De tweede ging er in de auto met aanhanger vandoor. De toegangsweg naar het (schier)eiland werd door de politie afgezet.

Een intensieve zoekactie door de agenten heeft vooralsnog niet tot aanhouding van de verdachte met de auto geleid. In andere delen van Marken zijn ook fietsen aangetroffen die waarschijnlijk waren klaargezet om meegenomen te worden. Deze fietsen zijn veiliggesteld op een erf. De aangehouden verdachte had nog een vonnis open staan van 90 dagen gevangenisstraf wegens een veroordeling voor diefstal. Hij is ingesloten en zal worden verhoord.

Bron: www.webregio.nl

Gemeente nieuws

Tijdens de nieuwjaarsreceptie van de gemeente Waterland op maandag 9 januari zijn verschillende prijzen uitgereikt. De vrijwilligersprijs is gegaan naar Peter Komen, de sportprijs is gewonnen door Dirk Ploeger en Arjen de Bood ontving de kunst- en cultuurprijs. Nieuw dit jaar is de participatieprijs die is gewonnen door de Jeugdcommissie Tennischub Marken.

Prijzen:

- Peter Komen: winnaar van de vrijwilligersprijs
- Dirk Ploeger: winnaar van de sportprijs
- Arjen de Bood: winnaar van de kunst- en cultuurprijs
- Jeugdcommissie Tennischub Marken: winnaar van de eerste participatieprijs

Jeugdcommissie Tennischub Marken: winnaar van de eerste participatieprijs; Medio 2002 kwam een vijftal fanatieke moeders bijeen om het jeugdtennis op Marken nieuw leven in te blazen. Ze stelde een weloordacht jeugdbeleidsplan op voor 2005/2006 dat met veel bewondering door het bestuur is goedgekeurd. Ze hebben balvaardigheidlessen georganiseerd voor kinderen uit groep 2 en 3 van de Rietlandschool en ze stelde een jeugdbestuur in dat wordt gevormd door kinderen vanaf 10 jaar. Dit jeugdbestuur bedacht onder meer bedacht om op de braderie tijdens de Marker Havenfeesten de tennissport voor de jeugd te promoten. De resultaten van de inspanning zijn overduidelijk: het aantal jeugdleden is gegroeid van 33 begin 2003 tot maar liefst 60 in 2005. Voor het seizoen 2006 zullen er nu al 28 van de 60 leden meedoen aan competitietennis. Ook voor 2006 staan verschillende plannen op de agenda, zoals nog nauwere samenwerking met de Rietlandschool en een tenniskamp voor de jeugd in de zomer.

Bron: Gemeente Waterland

Gat van Nederland Zaalvoetbal-toernooi

Twee keer per jaar organiseert bar 't Gat van Nederland een zaalvoetbaltoernooi.

Zondag jl. was dit in sporthal Opperdam te doen. Om 09.30 uur gingen de eerste partijen van start.

De hal was in tweeën verdeeld zodat er op twee velden tegelijk gespeeld kon worden. Acht damsteams namen deel en de uitslag was: 1. FC Marken, 2. Hillebillies, 3. 't Gat.

Bij de heren ging de finale tussen Suutje Ruiker en FC Van Zanten, die in 3-3 eindigde zodat strafschoppen voor Suutje Ruiker plaats 1 opleverde.

In 't Gat was de prijsuitreiking.

Bron: www.nieuw-volendam.nl

13. Woordje achteraf

Beste leden en donateurs, bij deze nog even het laatste woord namens de Gerrit redactie.

Hopelijk heb je weer genoten van deze Gerrit en is de roddelpers ontcijferd. Zoals de trouwe lezers al opgemerkt zullen hebben, is de Gerrit weer wat vernieuwd! Nieuwe onderwerpen en interviews en ook nog 4 SMJ bestuursleden die de redactie is komen versterken.

Natuurlijk zijn leuke tips/onderwerpen en ideeën altijd welkom voor in de Gerrit, want het is uiteindelijk jullie blad, wat graag gelezen moet blijven worden!!

Deze tips enz kun je inleveren in de copybus of voordragen aan een van de bestuursleden.

En vergeet het prikbord niet.....iets vergeten of verloren? te koop of gezocht? Ook dit kan op het prikbord vermeld worden!!

Tot de volgende Gerrit!

De Redactie

Catering - Snackbar



DE BERE HAP

Gaheel verzorgde Catering , voor al uw: evenementen, feesten en partijen.

Buuterstraat 20
1156 AS Almarken

T/F. (0299) 601 620
info@catering-berhap.nl

www.catering-berhap.nl

Gegevens Gerrit Redactie

Naam:	Mobiel	E-mailadres
Corine Visser	06-42305828	arnolduithuisje@wanadoo.nl
Marieke Zeeman	06-23732037	mariekmarin@hotmail.com
Fanny Boes	06-11428540	fanny.boes@hetnet.nl
Neeltje Teerhuis	06-12464827	n.teerhuis@hecnet.nl
Irene Boes	06-48667456	bericht_mij@hotmail.com
Denise Commandeur	06-13493505	angellove_kus@hotmail.com
Marjolein Prent	06-23132798	m_prent@hotmail.com
Grietje-Jacoba Schipper	06-38328657	grietjejacobaschipper@wanadoo.nl
Remko Appel	06-12234029	3257460@inholland.nl