

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

2017 2017 2017 2017 2017

Gelukkig
nieuWjaar

Januari 2017

Dit is een uitgave van:
Het Inloophuis de Emmerdennen
Boslaan 135, 7822 EP Emmen.

Tel.: 088-8789628

Internetplekje : www.inloophuisemmen.nl

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Marcel, Clara,
Tinus, Peter, Paul v.d. S, Frieda R en Henk S.

Eindredactie: Henk Staats.

Stukjes voor de Inloper graag sturen naar h.staats@home.nl

Hallo allemaal

December 2015 en gemiddeld 10 graden en nu een jaar later en vannacht gaat het meer dan 8 graden vriezen. Ook in november al nachtvorst gehad en wat gaat ons de winter brengen. Hoop zelf op een elfstedentocht en sneeuw van betekenis. We zien wel. Vandaag is het 5 december en vanmiddag hebben we in het Inloophuis Sinterklaas gevierd en eenieder was tevreden.

Het eerste nummer van 2017 ligt voor je en omdat we meer dan 20 dagen in voren werken is het nu nog begin december. Een nieuwjaar en ik ben nog niet in de stemming om afscheid te nemen van 2016 en om aan een nieuw jaar te beginnen. Gek is wel om nu al met het januari nummer bezig te zijn.

Een nieuw jaar en wat wil ik met het nieuwe jaar en goede voornemens en doorgaan op de ingeslagen weg of weer een andere richting kiezen. Kan terugkijken op een goed 2016 en wordt 2017 net zo dan teken ik ervoor. Kies er voorlopig voor om op de ingeslagen weg verder te gaan en verder zie ik wel wat de tijd voor mij in petto heeft. Heb nog niet echt nagedacht over veranderingen en over wat ik wil in 2017.

Wat de Inloper betreft ga ik voorlopig ook door op de ingeslagen weg. Hoop wel dat er meer kopy binnenkomt en dat het meer een krantje wordt van en door ons allemaal. 2017 is nog lang en misschien verander ik in de loop van het jaar iets aan de Inloper maar veel veranderen zal het denk ik niet.

In dit nummer al wat meer van anderen. Met onder meer een verslag van een avondje voetbal en de dartcompetitie. De vaste bijdragen van Paul v.d. S, Frieda en Tinus en groen doen van Marcel. Verder een stukje over geluk en van verschillende activiteiten in het nieuwe jaar. En verder weer de maandelijks terugkerende pagina's. Ook de activiteitenagenda is weer goed gevuld. Ook informatie over gracht 500 en eenieder mag daaraan meedoen en het kan anoniem. Meer info in dit nummer en bij ondergetekende.

Stukjes voor het februari nummer moeten op zondag 8 januari binnen zijn. Dit kan via mail of even inleveren bij mij.

Rest me nog jullie alle goeds voor 2017 toe te wensen en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Pagina
Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Wat en voor wie is het Inloophuis	4
Huisregels	5
Verslag voetbal	6
Tussenverslag darten	7
Frieda's gedichtenhoek	8
Cirkels	10
Verloren zijn	10
Van harte gefeliciteerd	11
Bedankje	11
Ingezonden door Clara	11
Samen groen doen	12
Zuinig zijn	13
Qracht 500	14
Rechtdoor	15
Uitnodiging workshop	16
Moppentrommel	17
Stadswandeling	18
Aandacht	20
Gelukkig worden	21
1 op de 10 Drenten heeft burn out klachten	22
Menu van de maand	23
Agenda van de maand december	24
Menu eetcafé	26

Voor wie is het Inloophuis ?

Het Inloophuis is een vrijetijdsvoorziening van Promens Care.

*Het Inloophuis is van oorsprong voor mensen met psychische en psychiatrische problematiek die op zoek zijn naar activiteiten in hun vrije tijd, die passen bij hun interesse en mogelijkheden. **Ook anderen die een steuntje in de rug nodig hebben, zijn van harte welkom***

Het Inloophuis in Emmen biedt u de gelegenheid om vrijblijvend en in een ongedwongen en huiselijke sfeer een kopje koffie te nuttigen. Ook biedt het gezelligheid, en kun je er andere mensen ontmoeten

*Iedere dag van maandag tot en met vrijdag kan er deelgenomen worden aan het **eetcafé**. Dat wil zeggen dat u dagelijks tegen een minimale vergoeding van € 3,00 een warme maaltijd kunt gebruiken. Deze maaltijd bestaat uit een hoofdgerecht, een toetje en een kop koffie. Tijdstip van het eetcafé: 17.00 uur. Een ieder die mee-eet krijgt een taak. Dit kan variëren van tafel dekken tot koffie zetten of tuinstoelen binnenzetten.*

*Bij de taak wordt rekening gehouden met de (on) mogelijkheden van een ieder. Opgave vooraf is nodig, **voor 13.00 diezelfde middag. Op dinsdag is het eetcafé om 16.30 uur !***

*Verder bestaat er de mogelijkheid om te komen **lunchen**. Dat kan iedere dag van maandag tot en met vrijdag tussen 11.00 – 13.00 uur. Er is een kleine kaart waaruit gekozen kan worden. Met op woensdag frituur, vrijdag een broodje haring, elke dag een broodje gezond en een soep van de dag !! Probeer ook eens de uitsmijter Inloop en onze heerlijke tosti's*

*Er staan vier computers in de **computerhoek**. Met alle vier kun je op internet. Internetten is gratis. Ook voor bijvoorbeeld tekstverwerking kun je hier terecht. Ook kun je tegen kostprijs een printje maken !!!*

*Maandag tot en met vrijdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur. Donderdag van 19.00 tot 21.00 uur en zondag om de veertien dagen van 13.30 tot 16.00 uur is er **Inloop**. Tijd voor een praatje en een kop koffie. Ook worden er regelmatig tijdens deze uren activiteiten georganiseerd.*

Ook bestaat er de mogelijkheid om een taak te doen binnen het Inloophuis. Dit kan koken zijn of het lunchcafé of bardiensten draaien. Dit is niet vrijblijvend en het nakomen van afspraken is dan belangrijk. Informeer naar de mogelijkheden !!

Het inloophuis is vrijblijvend dus je bent niet verplicht te komen en je mag op tijden die jouw het beste uitkomen binnen komen !!

Er worden verder verschillende activiteiten georganiseerd. Zingen op de woensdagmiddag, Darten en sjoelen op de vrijdagmiddag en 1 keer in de week volleyballen. Ook is er een activiteitencommissie die activiteiten organiseert

Wilt u meer informatie of wilt u eens langskomen dan bent u, eventueel samen met een vriend, verwijzer of persoonlijk begeleider gedurende de openingstijden van harte welkom.

We hanteren lage prijzen zodat het ook voor mensen met een kleine beurs te betalen is en we werken zoveel mogelijk met verse producten !!

Graag tot ziens in het Inloophuis.

Openingstijden:

Maandag tot en met vrijdag

11.00 – 13.00 uur Lunchcafé

13.00 – 16.00 uur Inloop

16.00 – 18.30 uur Eetcafé

Donderdag tot 21.00 uur geopend

Zondag om de 14 dagen tussen 13.30 en 16.00 uur geopend

De huisregels !!

1. Het gebruik van alcohol en drugs is niet toegestaan!!
2. De toegang tot het inloophuis wordt geweigerd als men onder invloed van alcohol en drugs is.
3. Als de begeleiding drank- of drugsgebruik vermoed wordt de toegang geweigerd.
4. Verbale en/of fysieke agressie is niet toegestaan
5. Seksuele intimidatie in woord en gedrag is niet toegestaan
6. Heb respect voor elkaar
7. Vernieling en diefstal is verboden
8. In principe wordt er niet over medicijnen en psychiatrische ziektebeelden gepraat.
9. Zonder toestemming is het niet toegestaan achter de bar te komen

VERSLAG

FC Emmen - MVV Maastricht d.d. 28 november 2016

Op maandag 28 november jl. hebben we met een delegatie van het inloophuis de wedstrijd FC Emmen-MVV bijgewoond.

Al menig keer werd mij gevraagd, of we eens een keer naar een wedstrijd van FC Emmen zouden kunnen. Zelf ben ik een enorme voetbal liefhebber, dus ik heb op goed geluk een e-mail naar FC Emmen gestuurd. Hier kreeg ik een enorm leuke reactie op van Dhr. Eising (zeg maar Henk..) Hij bood ons nl. 10 kaarten aan voor deze wedstrijd.

Via het opgave formulier waren de plaatsen al snel bezet, maar toen Frieda ook nog heel graag mee wilde, werd zelfs een extra kaartje geregeld! Echt Super!

Het busje van het Mozaïek was geregeld voor het vervoer vanaf de Inloop en een aantal mensen ging rechtstreeks naar de JENS vesting. Hier verzamelden we



rond 19.30 uur op deze erg koude maandagavond, bij de hoofdingang.

Voor de hoofdingang even een groepsfoto gemaakt en rond 19.45 uur naar binnen! Met de kaarten die we gekregen hadden, konden we ook gebruik maken van de Jong businesslounge, dus we konden lekker een bakje koffie/thee halen en daarna de hoofdtribune op. Geweldig! Ook in de rust konden we ons dus even heerlijk opwarmen,

want het was echt behoorlijk koud! Toch deerde de kou ons weinig en hebben we een erg leuke/gezellige voetbalavond gehad!

De wedstrijd (tegen de koploper op dat moment) eindigde zoals deze was begonnen in 0-0 (brilstand) Al vonden wij wel dat FC Emmen meer verdiend had, zij hadden de meeste kansen gehad op een doelpunt.. Jammer dat we niet een keer hebben kunnen juichen voor FC Emmen, maar helaas.

Namens het Inloophuis wil ik nogmaals **FC Emmen** en in het bijzonder **Henk Eising**, heel erg bedanken voor de aangeboden kaarten en toegang tot de Jong business lounge! (ik weet dat hij dit leest, want hij krijgt natuurlijk deze editie van "De Inloper" toegestuurd)

Michel, Geert, Wilfred, Arie, Wietse, Paul Foekens, Paul vd Sluis, Lucas en Frieda , heel hartelijk bedankt voor de leuke en gezellige avond!

Voetbalgroet van Michel Nijman

Tussenverslag dartcompetitie seizoen 2016/2017

Wij zijn, na in 2010 te zijn begonnen met het jaarlijks houden van een dartcompetitie in het Inloophuis Emmen van Promens Care, al weer toe aan de zoveelste editie. Wij zijn de strijd begonnen met maar liefst 9 deelnemers. Wij zijn dus nu ongeveer een kwartaal ver in deze editie, tijd voor een tussenstand. Sommige deelnemers hebben door diverse oorzaken niet alle wedstrijdrondes gespeeld, maar dit is meteen een mooi ezelsbruggetje. Belangstellende darters kunnen nog in stromen. Daar er nog genoeg wedstrijdrondes zijn tot het eind van de competitie, is dit geen probleem. Wij in de organisatie letten er wel op dat een ieder een uitgebalanceerd aantal partijen heeft gespeeld tegen deelnemers van diverse niveaus. Dit is dus zo rechtvaardig mogelijk, om te voorkomen dat de een tegen vooral "relatief makkelijke" dan wel "relatief moeilijke" tegenstanders heeft gespeeld.

Wij spelen een keer per twee weken op die vrijdag, bijvoorbeeld 9 december en steeds daar twee weken vandaan. Aanvang is rond kwart voor 2 en duurt meestal tot 4 uur. Je betaalt 0,50 cent per keer, maar er zijn dan ook mooie prijzen te winnen aan het eind van de competitie. Het kan voorkomen dat een vrijdag valt op een feestdag of dat het Inloophuis toch gesloten is, maar dat is wel van te voren bekend. Dan wordt het darten over geslagen. Wil je voor de ranglijst voor de competitie mee tellen, moet je wel een minimum van waarschijnlijk 25 (onder voorbehoud) partijen hebben gespeeld. Je bent wel al gekwalificeerd voor de grote finaledag, met aparte prijzen, als je minimaal 10 keer een partij hebt gespeeld. Dat gebeurt waarschijnlijk in een knock-out systeem of in twee groepen, wordt nog later bekend gemaakt.

Die finaledag wordt met best wat publiek gehouden, met hapjes en drankjes, met een mastercaller (dus one hundred and eightyyyyyyyyyyyyyyy) en afsluitend in een kleine en een grote finale. De zilveren wisselschaal is voor de speler die aan het eind van de reguliere competitie nummer 1 staat, dat betekent dat diens naam er op komt te staan bij alle vorige winnaars. Deze schaal staat in het Inloophuis ten toon gesteld. Je moet wel van 501 terug gooien en eindigen op een dubbel (buitenste ring), maar als je beginner bent, krijg je 5 wedstrijdrondes dat je met een groot getal mag eindigen. Dus meldt je aan!!!! Dit kan dus zeker nog tot en met februari. Daar de competitie loopt tot eind mei met de finaledag eind mei, begin juni.

De tussenstand per begin december is (het percentage van behaalde punten gedeeld door te behalen punten tot dan toe, zo zijn deelnemers te vergelijken ook al hebben zij verschillend aantal gespeelde partijen):

1. Paul van der S. met 76,92%;
2. Lyset O. met 57,69%;
3. Marcel K. met 39,06%;
4. Michel G. met 26,67%;
5. is Diana G. op 6 staat Sonja F. Daarnaast hebben Mark en Hans nog te weinig partijen gespeeld, net als Cora V.

De hoogste finish (in 1 beurt de score uit gooien met een dubbel) tot nu toe is door Paul gegooid met 110.

Paul van der S.

Frieda's gedichtenhoek/vervolg Drentse woorden(boek)/door Frieda R.

Dan nu het laatste deel van de reeks van woorden uit het Drents woordenboek van Hadderingh. Ik was in december gebleven bij het woord Ulk.

Utkuren = uitdenken, uitpraktiseren. *„Geert was eine dei aaltied wat biezuunders uutkuurde. Wie haaren wel al in de gaoten datter wat zol gebeuren“.*

Vastelavend = vastenavond. op zijn minst nog in de 17e eeuw nog in ere gehouden. *„In de acte van de classis Emmen van 22 april 1639 wordt medegedeeld, dat op de vraag, of de predikanten ook bezwaren hebben, die ter behandeling op de eerstkomende Synode zouden moeten worden opgegeven, geene andere voorkwamen, dan dat „men tot Coevorden vastenavond ghouden, d` gantsz d` kop affgetrocken en het kransje gereden heeft“.* Overigens is een Classis een regionale vergadering binnen een protestantse kerkgenootschap. Die van Emmen bestond tussen 1633 - 1951, maar tussen 1816 en 1888 heette het Classis Coevorden.

Vastkopt = met een goed geheugen, eigenlijk vastgekopt of vastgehoofd, kopvaastheid.

Dan nog een die ik over het hoofd heb gezien en bij de vorige aflevering hoort qua alfabet. Het gaat om de letter K.

Koezenzeert = kiespijn. Kiespijn verdrijft men door met een roestigen spijker van een doodkist langs de pijnlijke kies te strijken: deze valt dan af. (uit Oostdrenthe, Ruinerwold.

Veenker = inwoner van het veengebied.

Verdauwelen = door achteloosheid zoek brengen. Zie echter ook:

Dauwelen = omhangen, beuzelen, de tijd laten passeren vrijwel zonder iets te doen. *„`n Stuk of drie wichterties likt in `t gras te speulen of te dauwelen met `n kaander, rusteg en vredege“.* Of *„waôr he`j `t ding haen dauweld“* = waar heb je het ding in je achteloosheid gelaten? En zie:

Dauwelerij = (het) vrijwel werkeloos de tijd laten verstrijken.

Verdold, verdöld = verdraaid, drommels. Tevens **verjoppie** = verdraaid, verdorie.

Vergrellen = kwaad maken. *„Hum vergrellen“* = zich kwaad maken.

Verknabbuzzen = verspillen, eigenlijk verknallen. Zie ook **knapbuzzen** = schieten, knallen met een propeschietser (= **knapbus**).

Verlet = behoefte. *„daôr he`w niks gien verlet um“.* Maar let op:

verletten = verzuimen, in *strieken en wetten is tied verletten*.

Volschrobben = volschelden, *„iên de hoed volschrobben, Ik zei heur, da`k mij van heur niet luet oetlachen, en schrobde heur de pokkel vol.“*

Vraogezaod = „vraagzaad“, een ontwijkend antwoord op een hinderlijke vraag (tegen kinderen).

Vri`jhuussien = eigenlijk „vrijhuisje“, huis waar in afwezigheid van de ouders wegens een nieuwjaarsbezoek een „spinmaal“ werd gehouden, woning waarvan de heer en de vrouw des huizes, dikwijls wegens

nieuwjaarsbezoek, afwezig waren, en waar de jongelui dan bijeenkwamen om er aan spelletjes te doen en te zingen. Zie ook **maaisvesiete**.

W. Een alliteratierijmpje (waar de eerste letter van de woorden dezelfde beginletter hebben).

Wel wet waor Wilm Wever woont?

Wilm Wever woont wied walgen weg.

Wel wet wat Wilm Wever weeft?

Wilm Wever weeft wit wollen want.

Wasschup/wasschop = eigenlijk waardschap, gastmaal. 1) = kraamvisite die zich uitstreckte over een gehele dag, en waarop men na de koffie, `s morgens, `s middags op grauwe erwten met rozijnen en stokvis werd onthaald. Ertoe werden uitgenodigd vrienden, familie en de beide naaste buren, mannen en vrouwen, soms wel dertig in getal. De meegenomen geschenken droegen de naam van pannekoek (vergelijk **kraomschudden** vorig nummer). 2) = bruiloft. Volgens een oude beschrijving in de (nieuwe) Drentse Volksalmanak van 1838 vond het uitnodigen daartoe plaats door twee ongehuwde buren van bruid en bruidegom of door de knecht in dienst van hun ouders. Voorzien van een versierde stok en hoed kwam de bruiloftnodiger zich met een lang vers aandienen bij de mensen die voor de bruiloft moesten worden uitgenodigd. Een voorbeeld (vanwege de lengte delen er uit):

*(...) Geef my een weinig rust
De zoaken sint oe tog bewust
As y dit hat vernomen en verstoan,
Woarom dat ik hier bin gekomen en ingegoan,
Ik ben hier neet gekomen om te soezen,
Of te boezen,
Ook neet om te pronken en te proalen,
Ook om geen appels of peren te hoalen,
Ook om geen dove neuten te kroaken
Maor om een vrundelieke aanspraak te moaken.
Wilt y weten wat ik heer wil doon,
`k Zal `t jou zeggen met een good fatsoon.
Hier stuurt me de brudegom (dan de naam)
Zie hebben my gezonden oet,
Of `t oe bleeft te komen tegen aanstoande zundag, (...)
Doar zal dan wezen te verteren,
Teen tunne beer, twintig vette ossen dartig vette weren
Veertig vette kalvers, als mede schinken. (,,,)*

Een alles vermakelijk gedicht, maar de rest bewaar ik voor mijn volgende gewone gedichtenrubiek. Dan verder ook dit huwelijksgebruik met wat er omheen zit uitgelegd. Om met deze reeks te zeggen dat Drents geen simpel dialectje is, maar een veelzijdige taal/dialect met veel meer inhoud en regels dan men denkt. En te bedenken dat er ook vele versies zijn, die men in deze, qua oppervlakte toch niet eens heel grote, provincie bezit.

Cirkels (henk S 2016)

En we lopen vaak en graag in cirkels
en de cirkel van het denken
En uitkomen bij het begin en
dan nog een keer en nog een keer

Beperkingen en de beperkingen
van het denken en het doen

En hoe doorbreek je
de cirkel van
het denken
of is dit niet
te doorbreken

Links en rechts af
en rechtdoor
en de richtingen
die je kunt kiezen
of is het moet kiezen

Doorbreek de cirkel en
kies een andere richting
Denken buiten en binnen
en denk buiten de kaders
die je gewend bent

Verloren zijn (Alie Wiering)

De mens op bereikbare afstand
wordt niet aangeraakt door het leed
van de man die vrienden nodig heeft

In café's op straat en in vele huizen
praat iedereen met iedereen, maar
het te eenzame vindt er geen plaats

Alleen, omhult door zichtbaar verlangen,
durft hij zich af en toe te mengen
tussen mensen die elkaar schijnbaar kennen

Na verloop van afstandelijkheid gaat hij terug
naar zijn onderkomen en slikt daar in stilte
hij is een mens als alle anderen

Het schrijnt, om je omgeven te wanen
door een allemaal dat banden heeft,
als lucht het enig is dat je omgeeft

Van harte gefeliciteerd

Verjaardagen januari

5 januari	Gea K
6 januari	Geert de W
12 januari	Piet k
13 januari	Lyset
14 januari	Geert S
14 januari	Diana G
16 januari	Anita W
17 januari	Bert B
30 januari	Henk S

Bedankje van voor de Sint en zijn Pieten

De medewerkers van de Inloop werden blij verrast toen zij op een dag de brievenbus opende om de krant te pakken. Het was duidelijk... Er waren pieten geweest!!

De Pieten zagen het blijkbaar niet zitten om het hoge dak te beklimmen en hebben namens de Sint de chocoladeletters in de brievenbus gedaan. Met voor ieder ook nog een persoonlijke boodschap. Wat ongelooflijk attent!

Wij willen de hardwerkende piet en uiteraard ook de sint hartelijk danken!

Groetjes Gini, Gerald & Lyset

Ingezonden door Clara

'Mama ik snap alles'

'Dat is mooi. Dus je hoeft

nooit meer naar school?'

'Jawel. Want ik weet niet alles.

Maar als iemand mij dan iets

uitlegt wat ik niet wéét

dan snap ik het wel gelijk.'

Milou, 10 jaar

Samen Groen Doen

Inmiddels zijn we al weer een mooi tijdje op weg met het project: 'Samen Groen Doen'. Wellicht hebben sommigen van jullie al de poster(s) zien hangen in het Inloophuis. We zijn inmiddels aangeland bij opdracht 4. Deze opdracht staat in het teken van scheiden van afval. Niet alleen binnen de project is dit een groot item, ook in de maatschappij om ons heen, zien we dat dit onderwerp steeds meer op de kalender staat. Kijk nu hier in Emmen. Bewoners die een eigen container voor GFT- en voor restafval hebben of hadden, krijgen er een 3^e container bij, de PMD-container. PMD staat voor Plastic, Metalen verpakkingen en Drankenkartons. Ook zullen er in de start diverse milieustraten komen. Jullie kennen ze wel, de plekken waar containers staan voor onder andere glas en kleding. Bewoners die geen eigen containers hebben, kunnen op deze plaatsen hun afval scheiden.

Zoals ik zelf al eerder schreef, ben ik wel een voorstander van het scheiden van afval. Ik doe het glas in de glasbak, het oud papier gaat naar de school en ijzer/blik bewaar ik voor de opa van mijn dochter. Die opa levert het oud ijzer weer in en kan zo van het gespaarde geld leuke dingen doen met of voor zijn kleindochter. Zo heeft hij al eens een fiets bij elkaar gespaard, om maar een voorbeeld te noemen. Behalve dit soort verpakte donaties aan goede doelen, ben ik mij ook bewust van een het grotere doel van deze scheiding. Namelijk het sparen van het milieu. Nu zal ik de tijd nog wel uitzingen, zonder al te zware dreigingen, maar hoe zal dat gaan met mijn dochter en mogelijk haar kind(eren)?

En in een groter geheel, hoe ziet de aarde er over honderd jaar uit? Nu weet ik wel. Ik ben niet heiliger dan de paus. Maar toch, als we met elkaar nu door wat kleine veranderingen een leefbaardere wereld kunnen maken, dan zou dat toch een mooi geschenk zijn voor ons nageslacht. Ik heb vanmorgen ook nog even gespiekt in mijn koelkast. En ja daar lagen wat dingen, die eigenlijk rijp zijn voor de afvalbak. Ik heb mij dan ook weer voorgenomen, om er door simpele veranderingen voor te zorgen, dat ik minder weg hoeft te gooien. Eten wat overblijft in de vriezer. Een onsje beleg even delen, de helft in de koelkast, de andere helft in de vriezer. Wat vaker zuivel eten/drinken, zodat ik geen halve pakken weg hoeft te gooien. Aan de andere kant doe ik het ook best oké. Zoals ik al zei, ik scheid mijn afval. Daarnaast koop ik, als ik wat nieuws nodig heb, 2^e hands kleding. Soms bewust, soms ook gewoon uit financiële noodzaak.

Voor het inloophuis ga ik kijken of we ook (nog meer) afval kunnen scheiden. De bedoeling is om naast een restafval, ook een zogenaamde PMD container te krijgen. Op deze manier kunnen we ook vanuit het inloophuis weer een kleine bijdrage leveren aan een beter milieu. Daarnaast wil ik jullie vragen, om ook een bewust na te denken over welke manier je het afval scheidt en of dit ook anders kan. En of jullie ook nog bruikbare ideeën hebben, die we in het inloophuis kunnen zetten. Mocht je vragen en/of suggesties hebben, dan hoor ik ze graag. Ik ben zelf met enige regelmaat aanwezig in het inloophuis, maar je kunt natuurlijk ook altijd terecht bij één van de andere collega's.

Marcel

Zuinig zijn

Zuinig en ik denk onmiddellijk aan mijn oma. Koffie drinken en die pruttelkan en de stekker ging weer in het stopcontact om de koffie van gisteren op te warmen. Niet te drinken.. Zuinig zijn en in haar goede jaren moest je zuinig zijn. De oorlog en hoe weinig er van alles was. Ook mijn ouders waren zuinig en slim. Niet veel geld en groente en aardappelen uit eigen tuin en ze kregen het tijdens hun leven steeds beter. Ken de verhalen van de oudere kinderen en met het schaap naar de slager voor het vlees. Als lammetje gekregen en de hele zomer voor dat dier gezorgd en als beloning naar de slager brengen. Tijden en hoe veel beter we het in die korte periode hebben gekregen. Mijn oudste broer is 18 jaar ouder en mijn oudste zus 12 jaar ouder dan ik en hoe snel het is gegaan. Zuinig zijn en in mijn leven had ik altijd eten en drinken genoeg. In mijn jeugd de aardappelen en boontjes uit eigen tuin en elke herfst werd er weer een bult vlees gekocht in de vorm van een half varken. Of een stuk van een koe en alles ging de vriezer in.

Tijden en we leven nu in een tijd van overvloed. De meerderheid heeft geen eigen tuin meer en niet nodig en in de supermarkt is veel te veel te koop. Alles voor de laagste prijs. De vele reclame die ons moet aanzetten tot geld uitgeven en de meerderheid is er wel blij mee. Een kleine minderheid leeft nog in armoede en zelfs dan hebben ze het nog beter dan de generatie voor ons.

Zuinig zijn en de tijd en in deze tijd heeft men het nog net zo druk dan 30 jaar geleden. Tijd en hoe je met de tijd omgaat. Uren worden dagen en dagen weken en we gaan maar door. Leuk vind ik het dat ik de tijd heb en niet mee hoeft te doen en het zal me denk ik ook niet meer lukken. Zuinig zijn met de tijd en genieten van het rustig aan doen. Ik kan het iedereen aanraden. Pak de benenwagen ipv de auto en ervaar de tijd en de afstand en daarvoor moet je natuurlijk wel de tijd hebben en nemen..

Zuinig zijn en met een uitkering mag je zuinig zijn en bewust zijn van het feit van het minder hebben dan het gemiddelde. Is soms best wel lastig met al die prikkels die je willen aanzetten tot meer en meer.

Voedsel is nog steeds niet duur en met weinig kun je veel kopen. De goedkoopste willen zijn en dat willen ze allemaal. Behoeftes en minder behoefte aan bezit en tot het willen hebben van... Voor mij ook niet echt moeilijk meer. Het systeem en geld moet rollen en daar hoeft je niet aan mee te doen. De voorbeelden die ik had en ik denk even aan mijn ouders en oma en gewoon gelukkig kunnen zijn met weinig.

Zuinig en dan ben ik best wel zuinig en moeten en soms moet het en ook dat is een gevoel. Mogen is veel leuker en tevreden kunnen zijn met minder en minder en het meer willen hebben laat ik graag aan een ander over.

Beter hebben dan mijn ouders en zullen onze kinderen het weer beter hebben dan ons en dat is dan de vraag... Ook aan meer en meer en nooit genoeg zitten grenzen en jammer genoeg vergeten we dat.

Zuinig zijn is niet echt meer in de mode en we hebben en willen alleen maar meer en meer... Soms....

Henk S



Psychische problematiek kan iedereen overkomen

Kandidaten gezocht voor kort interview magazine Qracht

In 2014 verscheen **Qracht 500**, een magazine dat ik maakte over armoede. Ik interviewde 125 mensen die in armoede leven, in heel Nederland, om hen een stem en gezicht te geven. Armoede kan ten slotte iedereen overkomen, van ondernemers en chronisch zieken tot werklozen en verslaafden.

Nu maak ik een tweede **Qracht, over mensen met psychische problematiek in Nederland**. Ook dat kan iedereen overkomen. Ik zoek mensen die ik drie vragen kan stellen:

- 1 hoe kijkt de maatschappij/uw omgeving tegen u aan?
- 2 wat is voor u belangrijk als houvast, wat geeft u moed, goede zin of kracht?
- 3 moet er volgens u iets veranderen aan de houding tegenover mensen met psychische problemen en zo ja, wat?

Wilt u meedoen aan een gesprek, telefonisch of persoonlijk? Het duurt 15-20 minuten. U kunt anoniem meedoen of onder uw eigen naam, met of zonder foto. Ik kan u, als u dat wilt, de tekst die ik van ons gesprek maak, ter goedkeuring voorleggen vóór publicatie (in 2017).

Opgeven kan via mail of gezamenlijk. Het mailadres van Annemiek is: aonstenk@xs4all.nl

*Wil je meer info dan kan Henk Staats je hier meer over vertellen.
Gezamenlijk opgeven kan ook via hem*

Ik hoop u binnenkort te spreken!

Bij voorbaat danQ voor uw medewerking!

Annemiek Onstenk
zelfstandig journalist

www.annemiekonstenk.nl

Rechtdoor

Een aantal jaren geleden het pieterpad gelopen. Van pieterburen boven in de provincie Groningen naar de Pieterberg onder in Limburg. De kaart van Nederland een rechte lijn trekken van het noorden naar het zuiden. En rechtdoor lopen langs deze lijn en dat is onmogelijk. Allerlei obstakels zullen dit verhinderen. Van A naar B in 1 rechte lijn en hoe groter de afstand hoe moeilijker dit wordt. Hemelsbreed kunnen twee punten heel dicht bij elkaar liggen en eenmaal op weg kan het een lange weg zijn.

Een leeg vlak en twee punten door middel van een rechte lijn verbinden en dan langs die rechte lijn deze afstand afleggen. In de lucht of op het water zou het nog kunnen maar op het land wordt dit al een stuk moeilijker zo niet onmogelijk.

Een gesprek met een medemens en hij vertelt over zijn leven en het verlangen om alles rechtdoor te doen en hij vertelt over de obstakels die je dan tegenkomt. Afhankelijk zijn van anderen en van instanties en hoe moeilijk het dan wordt rechtdoor te willen. Eerst links of rechtsaf en zelfs daarna wordt rechtdoor willen je onmogelijk gemaakt. Gisteren las ik een stukje over de zorgverzekering en afspraken tussen de zorgverzekeraar en de zorgverlener. Stel je bent verzekerd voor fysiotherapie en voor meer dan 20 behandelingen en je hebt een blessure en hoe moeilijk het dan wordt om die 20 behandelingen te krijgen. Ook als het nodig is en hoe ingewikkeld dit is geworden.

De trein en van a naar b en verschillende vervoerders en simpel een kaartje kopen of bij het beginpunt inchecken en bij het eindpunt uitchecken is niet mogelijk. Ach ja al dat gedoe zorgt voor een bult werkgelegenheid en ook voor veel frustratie. Om nog even op de zorgverzekering terug te komen. Niet meer de keuze uit 1 of 2 polissen maar 40 en nog wel meer. Rechtdoor en dat bestaat dan niet meer.

De politiek en een motorman begint een nieuwe politieke partij met de titel rechtdoor. Een leuk streven en kan het wel ? Alleen maar rechtdoor zonder rekening te houden met al die obstakels die je tegenkomt. Denk het niet en je bent 1 van de vele politieke partijen in ons land. Ook al wordt je gekozen. Alhoewel, ook als 1ling kun je invloed hebben op het politieke denken van andere partijen. Rechtdoor kan ook saai en geestdodend zijn. 1 rechte weg tussen a en b en die twee punten liggen hemelsbreed meer dan 200 km bij elkaar vandaan. Met de auto en vliegtuig nog te doen en lopend wordt het al veel moeilijker. Een lang rechte weg van honderden kilometers en lopend afleggen is weer niet te doen en dodelijk saai.

Mogelijkheden en moet je al die mogelijkheden die er zijn om links en rechtsaf te gaan benutten. Kies je voor de snelste weg die saai kan zijn of maak je een omweg die veel leuker is om te lopen of te fietsen. Velen kiezen als het om afstand overbruggen gaat voor de snelste weg en een omweg maken kost alleen maar tijd. Als ik dan kijk hoe ingewikkeld met name de zorg is geworden en de vele partijen die allemaal verschillende belangen hebben.

Tja dan gaat het vaak niet meer om de snelste weg en al die omwegen maken het leven minder leuk. Het zorgt voor een bult ergernis en daarna komt pas je gezondheid. En die zie ik ook op andere gebieden.

Al die regels en al die splitsingen en de marktwerking zorgt natuurlijk voor een bult werkgelegenheid. En dat is dan ook 1 van de weinige voordelen en dan al die nadelen... Recht toe recht an is veel simpeler en goedkoper en het allerbelangrijkste veel gezonder.

Henk S

Uitnodiging workshop 'welke stap zet jij'

Beste Allemaal

Wat vind jij belangrijk in je leven als het gaat om jouw zorg en ondersteuning? En hoe zorg je dat dit voor jou mogelijk wordt? Maak een concreet stappenplan om je wensen uit te laten komen. Dit doe je samen met anderen in de **workshop Welke stap zet jij** op:

Wanneer? 19 januari 2017

Hoe laat? 12.00 – 16.00 Van 12.00 – 13.00 (gratis) lunch

Waar? Inloophuis Emmen Boslaan 135

Voor wie?

Voor mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben bij het wonen, werken of leven, nu of in de toekomst.

Of omdat je betrokken bent bij iemand die zorg of ondersteuning nodig heeft. Bijvoorbeeld als medewerker, partner of als mantelzorger.

Deze workshop wordt georganiseerd door werkgroep '**wij doen het samen**' en programma **Zorg Verandert**.

De workshop is gratis. Wel even van tevoren opgeven. Dit kan tot 10 januari 2017

Wat gaan we doen?

In deze workshop denk je na over welke wensen jij hebt voor je leven, zorg en ondersteuning. Nu en in de toekomst. In de workshop maak je je wensen duidelijk. En je deelt zorgen om deze wensen uit te laten komen. Alle deelnemers inspireren elkaar en denken met elkaar mee. Je gaat naar huis met een stappenplan.

Je kunt iemand meenemen. Bijvoorbeeld partner, broer of zus of ouders, een begeleider, een vriend of een buurvrouw. Want twee mensen weten en onthouden meer dan één.

Ben je van plan te komen? Meld je aan bij: g.timmer@promens-care.nl of in het Inloophuis

Verder willen we je vragen om (oude) tijdschriften mee te nemen naar de workshop!

Met vriendelijke groeten,

Medewerkers Werkgroep Wij doen het samen & Programma Zorg Verandert

Moppentrommel

Zit de vrouw net in bad, als er wordt aangebeld. Ze kijkt uit het badkamerraam en ziet beneden de buurman voor de deur staan. "Ach," denkt ze, "die is toch blind, dus ik kan wel even opendoen." Ze trekt de voordeur open en staat oog in oog met de blinde buurman die vrolijk roept: "Ha, die buurvrouw! Ik heb goed nieuws. Ik kan weer zien."

Wat is de overeenkomst tussen een man en een thermosfles? Als je er bier in giet, kun je ze overal mee naartoe nemen.

Jantje rent naar z'n moeder toe en zegt tegen z'n moeder: "Mam, ik heb 2 vliegen gevangen: 1 mannetje en 1 vrouwtje." Moeder: "Maar hoe weet je nou of het een mannetje of een vrouwtje is?" Jantje: "Het mannetje zat op het sigarenkistje en het vrouwtje op de spiegel."

Wanneer weet een vrouw dat haar man haar bedriegt? Als hij twee keer in de week een douche begint te nemen.

Schept de ene visser op tegen de ander dat hij een zalm heeft gevangen van wel 10 kilo. "Dat geloof je toch zelf niet," zegt de ander. "Waren er getuigen bij?" "Natuurlijk," zegt de visser. "Anders had hij minstens 15 kilo gewogen."

Wat is een zeven gangenmenu voor een man? Een hotdog en een pak met zes flesjes bier.

Er belt een collectant aan de deur. Een vrouw doet open. Het blijkt een collecte te zijn voor de vrijwillige brandweer. "Kees," roept de vrouw naar achteren, "'t is voor de vrijwillige brandweer." Roept Kees terug: "Geef ze maar twee emmers water mee."

Vrouw tegen haar man: "Jij houdt alleen maar van voetbal en niet meer van mij! Volgens mij weet je niet eens meer wanneer we getrouwd zijn!" Man: "Jawel! Toen PSV van Ajax won met 2-0!"

Klaas klopt op de deur van het kantoor waar de beambte zit. Geen antwoord. Hij klopt nog eens en gaat naar binnen. Beleefd groet hij: "Goedemorgen." Geen antwoord, alleen een vermoeide blik. Klaas wijst naar de vensterbank en zegt: "Ze beweren dat dit heel ongezond is." "Wat?" vraagt de man aan het bureau. "Bloemen neerzetten in een slaapkamer," zegt Klaas.

Een zekere nacht probeert een inbreker in een huis te breken en hoort opeens een stem die zegt "Jezus ziet wat je doet." De inbreker springt op, kijkt rond zich en ziet niets. Hij gaat dus verder met inbreken en hoort weer diezelfde stem "Jezus ziet wat je doet." Weer schrikt hij, zoekt waar de stem vandaan komt en ziet een papegaai in een kooi. Hij vraagt: "Was jij dat die dat zei?" "Ja," zei de papegaai, "dat was ik." "Zo," zei de inbreker "en hoe heet jij?" "Clarence," zei de papegaai. "Welke idioot heeft je deze stomme naam gegeven?" vraagt de inbreker. "Dezelfde idioot die onze rottweiler Jezus genoemd heeft," zegt de vogel.

Er lopen 2 zakjes chips over straat. Zegt de ene: "Hoe gaat het met jou?" zegt het andere zakje: "Niet zo best, ik heb vanavond een feestje!"

De stadswandeling deel 2 en ... meer dan de geschiedenis van Emmen/Paul van der S.

Nadat ik had uitgelegd over de ontbrekende toren en veranderde tekst op de voorplecht van de Pauluskerk, gingen wij naar en in een rond deel van het gebouw rechts van de kerk. Hier is de Mariakapel gesitueerd. Een Mariakapel is een aan Maria, de moeder van Jezus, gewijde kapel, waar mensen kunnen bidden, troost zoeken of een moment van stilte. Tevens kan er meestal een kaarsje worden gebrand voor een overledene of een bepaalde situatie waar kracht en liefde voor wordt gevraagd. Meestal is zo'n kapel onderdeel van de kerk zelf of er is sprake van een vrijstaande kapel of een klein kapelletje bijvoorbeeld aan de kant van de weg. Daar is dan een bouwwerk(je), die meestal niet te betreden is, maar waar een kaarsje kan worden gebrand of een andere handeling kan worden verricht ter ondersteuning en kracht. In Emmen is er sprake van een combinatie van wel een kapel in de kerk, maar eigenlijk in een aparte torenkamer aan de zij kant van de kerk.

Die in Emmen bevat een bidbankje, zitplaatsen voor bijvoorbeeld stilte en bezinning, een plek om kaarsen (tegen een vergoeding) te branden. Voorts zoals in alle kapellen is een afbeelding van Maria aanwezig. Dit kan ook een groep zijn waar Maria in aanwezig is. Deze kapel is ruim toegankelijk en vele Emmenaren weten dit niet eens. Katholiek of niet, religieus of gelovig of niet, een oase van rust, die het bezoeken meer dan waard is. Zo gezegd een voor velen onbekende parel van zowel architectuur als sfeer. In het katholieke geloof treedt Maria op als „tussenpersoon” tussen de gelovige en God. Vele van dit soort kapellen zijn gewijd aan een bepaalde levensgebeurtenis van Maria of een aspect van Maria en dragen dan ook vaak die naam. Zoals daar zijn *Maria Onbevlekt Ontvangen*, *Maria Geboorte*, *Maria Boodschap*, *Maria Lichtmis* of *Maria-Tenhemelopneming*. Qua aspecten bijvoorbeeld *Maria Moeder van God* of *Onze Lieve Vrouw van Altijddurende Bijstand*. In de volgende alinea zie je een eventuele aanwijzing voor wat voor soort kapel in Emmen staat.

Nadat in Emmen een Mariakapel werd ingericht in een zaaltje op de hoek van de Dordsestraat en de Wilhelminastraat, werd in 1943 verhuisd naar een noodkerk aan de Heidelaan. Na de Tweede Wereldoorlog werd de huidige kerk aan de Meerstraat gebouwd en in gebruik genomen. In eerste instantie vormde het rechter deel van het kerkgebouw, gezien richting de voorplecht, de Mariakapel. Naast de toenmalige Mariakapel was de toren (zie deel 1 uit december) gedacht. Het linkerdeel was de doopkapel. Nu is het deel links de Mariakapel. Daarin bevindt zich een icoon (heligenbeeld) van Maria van Altijddurende Bijstand. Vergeleken met andere kapellen is die in Emmen niet groot, maar heeft zeker sfeer en karakter. Een andere devotiekapel is gewijd aan de zalige Titus Brandsma.

Na deze oase van bezinning en sfeer gingen wij naar de kruising van de Hoofdstraat, Stationsstraat en Derksstraat. Hier is een volgend vast punt in de rondleiding.

Hier staat een markant gebouw horende bij een markante winkel, warenhuis, wat bij Emmen lijkt te horen als het dierenpark en de benaming „vlinderstad”.

Hier staat op de hoek de winkel Jan van Peer. Deze kent niet zijn oorsprong in Emmen, maar met de verkoop van eerst horloges en later naaimachines in Schoonoord in 1901. In 1910 wordt verhuisd naar ook toen al een plek met meer uitstraling naar de toenmalige Stationsstraat (nu de Hoofdstraat) in Emmen. Dit eerste pand is het pand waar tot voor een aantal jaren terug drogisterij Kruidvat (vestiging centrum noord) later zat. In 1916 wordt op de hoek een karakteristiek pand gebouwd, daar waar eens de boerderij van Derks stond. Het voor die tijd nog opmerkelijke aspect van het gebouw was het hoektorentje boven op.

In de jaren twintig wordt tegenover de winkel de slaapwinkel van van Peer gebouwd, er naast het magazijn. Later wordt dit het woonhuis van van Peer. Dit gebouwtje heeft tot voor kort gediend als winkel van juwelier Van Ess, winkelpand Oriënt en later Het Magazijn. Daarna was er kort een soort biologische winkel, met straks weer iets anders, wat is nog niet bekend. De markante toren maakt in de jaren 60 plaats voor de bij vele Emmenaren bekende gevelbeplating. Begin jaren 80 wordt het woonhuis wat achter Jan van Peer stond vervangen door wat nu Intertoys speelgoedzaak van van Peer is. Wanneer de zaak in 2001 100 jaar bestaat, wordt het torentje grotendeels hersteld, waardoor de platen verdwijnen. Voorts verschijnen weer de hoge etalageramen en verdwijnen de luifels. Vroeger was Jan van Peer een winkel/warenhuis een bezienswaardigheid op zich in Emmen.

De kruising waar dit zich bevindt heeft wel iets bijzonders in de historie van Emmen. Tegenover de hoofdwinkel van van Peer bevond zich een (qua gebouw nog bestaand) pand waar het *Heerenpension Jakobs* gevestigd was. Eigenlijk heette het pension Emmen, maar in de volksmond kreeg het die andere naam. Waarschijnlijk omdat de meeste gasten vooraanstaande heren, zie het eerste deel. Dit pand werd in 1907 gebouwd door de architect Rigt Kliphuis, zie voor hem ook het vorige deel. Grotendeels is dit pand bewaard gebleven, alleen het voor Kliphuis typische hekwerk op het dakkapel verdween na een tijdje. Op de hoek van het hotel had Jakobs ook een tabakswinkel. Van oorsprong was het gebouw alleen aan de kant van de Hoofdstraat. Later werd het deel aan de Stationsstraat er bij gebouwd, daar zit nu o.a. De Snelprinter fotozaak in. Daarvóór zat in het er bij gebouwde o.a. een kaas- en wijnhuis en een delicatessenwinkel en kunstzaak De Urn.

Aan de Hoofdstraat kant zat later een schoenenwinkel er sinds de jaren 50, daarna reisbureaus Harwig en Harmanni. Op de hoek de tabakswinkel en nu zit Dick's broodjeszaak er. Zoals verteld in het eerste deel, zat schuin tegenover van Peer Hotel Postma er, nu o.a. een wooncomplex met daaronder een bloemenzaak. Overigens liep hier in de eerste helft van de 20e eeuw door de straten ook een tramlijn op weg naar het station. Volgende keer gaat de stadswandeling door naar het voormalige postkantoor, dito kantongerecht, de Rabobank, wat eerder een deftig hotel was en op naar de Hervormde kapel.

Bronnen o.a.: <http://www.rkemmen-erica.nl/tb/tb-geschiedenis.html> en <http://www.janvanpeer.nl>

Aandacht

gerichte belangstelling of interesse

Alles wat je aandacht geeft groeit. Doet me denken aan die jaren dat ik 1 keer in de week bij die hulpverlener van de GGZ kwam. Aandacht voor problemen zonder dat ik echt verder kwam. En hoe de hulpverlener me niet begreep en ik de hulpverlener niet snapte. Een veel voorkomend probleem binnen die hulpverlening. Een manier van denken die niet bij me past. Al die jaren dat ik geld veel aandacht gaf en elke maand probeerde geld over te houden en ik dit geld toch uitgaf. Aandacht geven aan en loslaten en hoe loslaten verlichting bracht. Aandacht en niet alles wat je aandacht geeft gaat weg of verdwijnt. Ziek zijn en tumoren die al of niet aandacht krijgen en gewoon doorgroeien en gevoed worden.

De politiek en hoe sommige partijen geen aandacht krijgen en niet groter worden en het tegendeel. Aandacht geven en groeien klopt niet altijd. Ook negeren kan zorgen voor groei en groeien.

Gerichte belangstelling en bezig zijn met en het systeem krijgt aandacht genoeg. Geld moet rollen en is gemakkelijk en meer en meer en de aandacht die dit krijgt. Wil weleens iets anders denk ik dan. Aandacht voor anders en niet alleen de economie, de markt, de politiek en meer en meer. Loslaten en hoeveel dingen ik de afgelopen jaren heb losgelaten en hoe ik daardoor verder gekomen ben. Aandacht en minder aandacht schenken aan en afleiding en doelen zijn dan ook belangrijk. Tevreden zijn met minder en minder.

Aandacht en soms moet je aandacht schenken aan en ik denk even aan mijn lief en hoe ze kan genieten van mijn aandacht. Een glimlach en hoe veel positieve energie dit oplevert. Samen aandacht schenken aan onze kleinzoon en hoe we van zijn reacties kunnen genieten. Aandacht aan het kleine en het grote loslaten.

Wat is belangrijk en wat is niet belangrijk en hoe dit kan veranderen. Een leven zonder meer en meer en minder aandacht aan wat in mijn ogen slecht is. Problemen en hoe die door aandacht kunnen groeien en kleiner worden als je er minder aandacht aan schenkt.

Blind en blind zijn voor bepaalde ontwikkelingen in de grote wereld om me heen en dat is dan 1 van de gevaren van geen aandacht schenken aan. Aan de andere kant zal ik altijd wel blijven behoren bij de minderheid en waarom zou ik aandacht schenken aan iets waar ik me slecht door ga voelen...

Een goed gevoel en aandacht geven aan de dingen waar je je goed door gaat voelen. Alleen maar negatieve energie tot je nemen en je gaat je slechter en slechter voelen. Gericht aandacht schenken aan en ik denk aan al die mensen die onvoorwaardelijk in het kapitalisme en het systeem zullen blijven geloven en alleen maar meer en meer willen. Ook niet leuk want tevreden zal je nooit zijn.

Aandacht en gericht aandacht geven aan het positieve en dit laatste kan wel per persoon verschillend zijn. Positieve energie zorgt wel voor tevredenheid en tevreden zijn is dan weer positieve energie en daar kan ik geen genoeg van krijgen ☺

Henk S

10 gewoontes om op te geven als je gelukkig wilt worden

Hoewel het niet mogelijk om altijd gelukkig te zijn en er soms dingen op ons pad komen waardoor het wel erg lastig wordt om je gelukkig te voelen, kun je in veel andere gevallen best wat invloed op je geluksgevoel uitoefenen. Onderstaand vind je 10 dingen die je kunt opgeven om je gelukkiger te voelen:

1 Maak je niet meer zo druk om wat anderen van je vinden

We zijn (gelukkig) nou eenmaal sociale wezens, maar je tijd verspillen door je zorgen te maken over wat anderen van je vinden is zo zonde. Je kunt het nooit iedereen naar de zin maken, ook al doe je nog zo hard je best.

2 Probeer het niet iedereen naar de zin te maken

Probeer de beste versie van jezelf te zijn en op deze manier zul je de mensen aantrekken die je moet aantrekken.

3 Neem afstand van geroddels

De mensen die met jou roddelen zullen waarschijnlijk ook over jou roddelen. Laat anderen in hun waarde en focus je op je eigen geluk en je eigen leven.

4 Probeer niet te veel te piekeren

Waar gedachten gaan, daar gaat stroomt energie heen. Wanneer je piekert dan investeer je tijd en energie in iets waarvan je niet wilt dat het gebeurt. Laat het los en heb vertrouwen.

5 Geef je onzekerheden op

Wanneer jij jezelf heel serieus neemt dan denk je dat anderen dit ook doen. Er is maar 1 versie van jou op deze planeet, jij bent uniek. Daar kun je maar beter hartstikke trots op zijn. Daarnaast zijn mensen vaak zo met zichzelf bezig dat ze jou echt niet zo in de gaten houden als je zelf denkt.

6 Probeer dingen niet te persoonlijk op te nemen

Reacties van mensen hebben vaak niets met jou te maken, maar juist met de ander. Laat dingen daarom gaan en trek je er niet te veel van aan, dit is zo zonde van je energie.

7 Laat het verleden los

We zijn allemaal gekwetst, hebben allemaal ouders die fouten hebben gemaakt en we kennen allemaal moeilijke tijden. Maar probeer er van te leren, het los te laten en verder te gaan.

8 Geluk kun je niet kopen

Houd op met het spenderen van geld aan nutteloze dingen waarvan je denkt dat ze je gelukkig maken. We maken het onszelf vaak zo moeilijk omdat we altijd maar meer willen. Een simpel leven kan soms een stuk meer geluk brengen.

9 Laat je woede los

Er zijn misschien dingen gebeurd waardoor je ontzettend boos bent, maar probeer het los te laten. Je kunt er niets meer aan veranderen en de woede kan je kapot maken van binnen.

10 Laat je behoefte aan controle gaan

Controle hebben is een illusie. We hebben geen controle op de dingen die ons overkomen. Leer veranderingen te omhelzen en kansen te zien in nieuwe dingen.

Bron: www.herhealth.nl

Een op de tien Drenten heeft burn-outklachten

ASSEN - Elf procent van de werknemers in Drenthe heeft last van burn-outklachten. In heel Nederland is dat dertien procent van de werknemers. Dat blijkt uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden van TNO en CBS. In Zuidoost-Drenthe is het aantal werknemers met burn-outklachten het hoogst. 13,4 procent van het personeel daar kampt met de klachten. Noord-Drenthe zit met 12,1 onder het landelijk gemiddelde. Zuidwest-Drenthe trekt het Drentse gemiddelde omlaag. 7,4 procent van de werknemers in die regio heeft burn-outklachten. Volgens het onderzoek werken bijna 2,7 miljoen Nederlanders onder een hoge werkdruk. Bijna een miljoen mensen lopen het risico op een burn-out of andere psychische klachten door het werk.

Hoe het leven in ons land de laatste 50 jaar is veranderd. Dit zie je terug in het werk wat we nu doen. De vooruitgang en de menselijke geest en kan onze menselijke geest de vooruitgang wel bijhouden. Minder en minder werk en rustig aan doen en de vooruitgang. Tja werk is er nog genoeg en veel beroepen zijn verdwenen en vele beroepen zijn er bijgekomen.

Haastige speed is zelden goed en toch hebben we allemaal haast. Dat denk ik wel eens als ik weer rustig aan naar de winkel loop en om me heen kijk. Het toerental ligt hoog en voor velen te hoog. Gevolg: een burn-out en dan het herstel en een tijdje niets of heel rustig aan doen. Ik kom uit bij mijn ggz verleden en hoe ik vele mensen ben tegengekomen die er niet meer tegen konden. Een te hoog toerental en hoe dit zich manifesteert in allerlei psychische ziektes en diagnoses. Ik heb de indruk dat het aantal psychiatrische ziektes zich alleen maar uitbreidt en meer wordt.

Te veel van je menselijke geest vragen en hoeveel rek zit er in de menselijke geest. Zelf ook ervaren dat de rek eruit was en ik gek werd en gedwongen werd opgenomen. Geluk en geluk gehad. Als het gaat om de verdere schade en herstel en heel vaak zie je dit niet. Schade en al die diagnoses en medicijnen. Tja een te hoog toerental en wat dat met de menselijke geest doet.

Tijden veranderen en de mens verandert mee en soms gaan de veranderingen en ontwikkelingen te snel en is niet iedereen in staat mee te veranderen met vele ziektes tot gevolg. De zwakste schakel telt niet meer mee en valt uit.

De vooruitgang en minder en minder werk en meer aandacht voor vrij en vrije tijd en ook dat moeten we invullen en veel en meer en meer willen. Vind het niet vreemd dat er zoveel mensen zijn met een burn out. De menselijke geest en het gaat sneller en sneller en al die scholing en kennis en is onze menselijke geest hier wel op ingericht. Misschien moeten we met zijn allen een stapje terug doen en minder en minder willen. Mensen met een burn out kiezen en ze moeten wel. Een ander leven met minder en minder en luisteren naar je innerlijke stem. En dan al die mensen die niet meer volledig kunnen herstellen en hun leven lang begeleiding nodig hebben. De prijs die we met zijn allen betalen. De nadelen van snel en sneller en ooit kiezen we met zijn allen voor minder en minder en genoeg is genoeg. En ik hoop dat ik dat nog mag meemaken en tot het zover is ga ik rustig door met ademen en minder en minder en dat is goed voor mijn menselijke geest..

Henk S

Menu van de maand

Engels menu: Sloppy Joe met kalkoen

Ingrediënten

- 1 eetlepel olie
- 100 gram gehakte rode ui
- 100 gram gehakte selderij
- 2 tenen knoflook
- 1 pond mager gehakt of gehakte kalkoen
- 100 gram gepureerde zoete aardappel
- 100 gram gepureerde of paprika
- 100 gram fijn gehakte wortel
- 1 dl vlees bouillon
- 50 gram tomatenpasta of ketchup
- 1 eetlepel worcestershire saus
- 1 theelepel chili poeder
- 1 snuf zout en peper

Bereiden

in warme koekenpan olie doen. Ui, selderij en knoflook toevoegen tot ui glazig wordt. Vlees toevoegen en in ongeveer 5 minuten rul bakken. de gepureerde groenten, kruiden en sausjes toevoegen en 15 minuten laten sudderen.

In broodje scheppen en serveren.

Serveertip

Heerlijk met een frisse salade.



Agenda voor de maand januari 2017



Volleybal:

Elke **dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur** in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Ontspannen en recreatief en het plezier staat voorop. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Activiteitencommissie

Op **maandag 9 januari** is er een vergadering. Een ieder is welkom en we beginnen even na 13.00 uur. Heb je een leuk idee voor een activiteit dan ben je welkom !! Mocht je verhinderd zijn, geef je idee even door aan 1 van de leden van deze commissie !!



Wandelen

Dinsdag 3 januari en dinsdag 17 januari. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Minimaal 4 deelnemers. Gratis

Nieuwjaarsreceptie

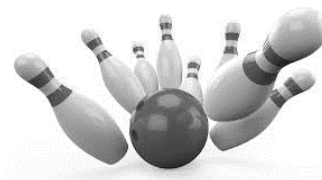
Op **donderdag 5 januari** beginnen we jaar feestelijk met een hapje en een drankje (alcoholvrij) Van 14.00 tot 15.30 uur



Op **zondag 8 januari en zondag 22 januari** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

Bowlen

Op **woensdag 18 januari** gaan we weer bowlen. Van 14.00 tot 15.00 uur en meedoen kost tussen de 5 en 6 euro



Bezoekersoverleg

Donderdag 19 januari. Aanvang 18.15 uur
Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!



Darten

Op **vrijdag 6 en vrijdag 20 januari** Darten. Aanvang 14.00 uur. Meedoen kost maar 50 eurocent.

Klaverjassen

Donderdag 12 januari klaverjassen
Aanvang 19.00 uur en meedoen kost maar 1 euro en 50 cent



Film

Op **vrijdag 27 januari** is er een filmmiddag. We starten de film tussen 13.30 en 13.45 uur. De film wordt samen gekozen. Gratis !!

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten vind je op het prikbord in het Inloophuis

Menulijst januari 2017

Maandag 2 januari	Gestoofd varkensvlees met ketjap, boontjes en rijst
Dinsdag 3 januari	Snert met roggebrood en katenspek
Woensdag 4 januari	Stamppot rauwe andijvie met een rundervink
Donderdag 5 januari	Macaroni met worst en groenten
Vrijdag 6 januari	Bruine bonen, salade en spekjes
Maandag 9 januari	Bami met kroepoek en satésaus
Dinsdag 10 januari	Mexicaanse bonenschotel
Woensdag 11 januari	Preischotel met gehakt
Donderdag 12 januari	Hachee met rodekool en aardappelen
Vrijdag 13 januari	Gebakken aardappelen, rode bieten en een schnitzel
Maandag 16 januari	Bruine bonen soep a la Ad
Dinsdag 17 januari	Hongaarse goulash met rijst
Woensdag 18 januari	Gekookte aardappelen, wortelen en een karbonade
Donderdag 19 januari	Stamppot koolraap met worst en spekjes
Vrijdag 20 januari	Spaghetti
Maandag 23 januari	Chili con carne
Dinsdag 24 januari	Engels menu: Sloppy Joe met kalkoen
Woensdag 25 januari	Penne met gehakt, tomatensaus en groenten
Donderdag 26 januari	Stamppot zuurkool met een runder saucijs
Vrijdag 27 januari	Gekookte aardappelen, spruitjes en een gehaktbal
Maandag 30 januari	Nasi goreng
Dinsdag 31 januari	Stamppot boerenkool met spekjes en worst