

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

ZOMERVAKANTIE

**ALS JE ENIGE ZORG
DAT WOLKJE
VOOR DE ZON IS**

Loesje

loesje@loesje.nl
www.loesje.nl/school

Juli 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, 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

De vorige keer was het nog te koud voor de tijd van het jaar. Vandaag 27 graden en we hebben de afgelopen weken mooi zomers weer gehad. Zomer in de lente en als ik dit als een voorteken voor de echte zomer zie, belooft dat veel goeds. Droog en het is nog steeds te droog. Afgelopen vrijdag is er veel regen gevallen en de boeren waren er blij mee. Gisteren gewandeld en de plassen water in het bos waren er weer. Voor de komende week wordt goed lenteweer voorspeld. Een graadje of 20 en alweer droog.

Afgelopen 8 juni was de Brabander Henk Driessen te gast met een verhaal over zijn leven en zijn diagnose schizofrenie. Een open en eerlijk verhaal en het was een leuke middag. De bedoeling is om vaker mensen uit te nodigen en het hoeft natuurlijk niet alleen maar over schizofrenie te gaan.

Zomer en wat minder activiteiten dan normaal. Geen klaverjassen en bowlen bijvoorbeeld. Wel weer tijd voor de jaarlijkse barbecue en de finale van het darten. Ook het wandelen gaat gewoon door. Dus zin in een leuke wandeling. Je mag mee.

In dit nummer weer genoeg te lezen. Nieuws van de medezeggenschapsraad met goed nieuws. Verder een verhaal over de stad Kampen. Van mijn eigen hand weer een paar stukjes over wat me bezighoudt. Ook even terug naar het nieuws een jaar geleden. Enkele weetjes over de mens en wat kun je tegen stress doen en meer.

In de maand augustus verschijnt er geen Inloper. De menulijst is er dan natuurlijk wel. Hou voor de overige activiteiten het prikbord in de gaten.

Zomer en ik heb er zin in. Mooi weer en lange avonden en niet al te veel te doen. Zorgen en de enige zorg kan dan het slechte weer zijn en meer ook niet.

Kopy voor het september nummer moet binnen zijn op: vrijdag 11 augustus.

Wens jullie een tot slot een fijne zomer en tot de volgende keer!!

Henk S

Inhoudsopgave

Paginanummer

Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Ouder worden	6
Dartcompetitie	7
Gebeurtenissen 1 jaar geleden	8
Samen of alleen	9
Bron van wijsheid	10
De mens	11
Van harte gefeliciteerd	13
Uitslag klaverjassen en bowlen	13
De Hanzestad Kampen	14
Barbecue	16
Westerlingen	17
Fabels over stress	18
Gedichten	19
Moppentrommel	20
Stemmetjes in mijn hoofd	21
Nieuws van de medezeggenschapsraad`	22
Hersenspoeling	23
Wereldgerecht	24
Agenda juni	25
Menulijst	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

Ouder worden

Gisteren zat ik even naar Radarextra te kijken. Het ging over de 55 en 60 plusser en je baan kwijtraken. Hoe moeilijk het dan is om weer aan de slag te komen. Te oud voor de arbeidsmarkt en je telt niet meer mee. Het eigen huis en de overwaarde en de bijstand en hoe moeilijk het is aan geld te komen. Werken is de enige mogelijkheid of het eigen huis opeten. Tja stenen kun je niet eten. Ook het basisinkomen kwam weer even ter sprake. De oplossing. Onvoorwaardelijk geld krijgen zonder voorwaarden. Zelf ben ik fan van een onvoorwaardelijk basisinkomen. Werken moet is voor mij allang niet meer de norm. Waarom werken en waarom steeds maar weer werk creëren. Af is ons landje en waarom steeds maar weer meer en meer. Oh ja ik zou het over ouder worden hebben en de vele nadelen.

In de sport kun je niet meer mee boven de pakweg 35 jaar en je lichaam kan niet met de jongeren mee. Meestal geen probleem en tijd voor iets anders om te doen. Topsport en het voetbal en de top en veel geld krijgen. Ik noem het even geen verdienen 😊

Ouder worden en hoe jong veel voordelen heeft. Hoe ouder worden ook voordelen kan hebben. Levenservaring en wijzer worden en dat geldt (niet) voor iedereen natuurlijk :-)

Het werk en hoe je lichaam ouder wordt en het tempo van de 20tiger of 30tiger niet meer aankan. Je brein en hoe je brein als het om onthouden en leren achteruit gaat. De samenleving en alles draait om prestatie en nog meer nadelen.

De politiek wordt gedomineerd door de hoogopgeleide 30 en 40tiger en oude wijze mensen staan aan de zijkant. Hoe alles gaat om opleiding en kennis en wat is de kennis van het leven nog waard. In mijn ogen meer dan de kennis van de school....

Zelf inmiddels van middelbare leeftijd en mijn beste jaren zijn nu. Geleerd van het leven en sterker geworden van de tegenwind. Tevreden kunnen zijn en of ik in de ogen van de meerderheid nog meetel... Het kan me ook niet echt meer boeien. In het klein heb ik het goed naar mijn zin.

De mens en de vele mensen die een andere mening hebben als het om leven gaat en van mij mag het. Ook ik kan me vergissen en het verkeerd zien en ook dat is geen probleem

Mijn lichaam en ik ben al lang geen 18 meer en de aftakeling. Dat idee heb ik dus nog niet. Kan nog steeds alles wat ik wil kunnen. Mijn brein en er is nog steeds geen sprake van aftakeling. Kan nog steeds vooruit, tevreden zijn en me ontwikkelen.

Meetellen en dan zou de samenleving nog steeds veel aan de ouder wordende medemens kunnen hebben. Leren van de fouten van je voorgangers en leren van het leven. Het leven is voor mij de best mogelijke leerschool en daar kan niets tegenop.

Jammer genoeg wordt ouderdom en de oudere niet altijd meer serieus genomen. Kiezen en kiezen voor de jeugd en wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. Zuinig en zuinig zijn op jezelf.

Ook de twintiger van nu wordt ooit 70 of tachtig en dat is iets wat weleens vergeten wordt.

Jammer

Henk S

Dartcompetitie nadert het einde van het seizoen 2016/2017/

Na een driekwart jaar zit de competitie in het darten er weer bijna op, op het moment dat deze Inloper verschijnt. Tijd dus voor een overzicht van het seizoen. Deze keer begon de competitie met bijna een record aantal deelnemers. Helaas vielen een aantal nieuwe deelnemers al snel af vanwege werkzaamheden dan wel andere (onvoorziene) omstandigheden. De vaste kern is Michel G., Lyset O. en Paul van der S., deze drie zijn er al vanaf het begin bij, waarvan akte! Toch kenden wij 2 nieuwe (zo gezegd verse) deelnemers. Sonja F. De echtgenote van Jan F. en Marcel K. die de ervaringsdeskundige/medewerker is van het project Het Scharnier. In dit project is net de tweede groep gestart, na een succesvolle eerste groep.

Marcel is tevens een darter die op het hoogste niveau in Nederland heeft gegooid, ook tegen beroemde (buitenlandse) darters. Verder is Marcel op dit moment in het darten een veel gebruikte schrijver. Dat zijn, als je darten b.v. wel eens op televisie ziet, de mensen die links en rechts van het dartbord staan en op papier de scores bij houden. Marcel is ook herhaaldelijk op hoofdpodia schrijver geweest. Zo was hij een van de schrijvers bij de herenfinale van de Dutch Open in Assen begin dit jaar. Hij heeft niet alle wedstrijddagen mee kunnen doen, doordat in de loop van het jaar duidelijk werd dat een cursus waaraan hij mee doet, net op de om en om vrijdag van darten ingepland was.

Gelukkig, dankzij voor een deel met invallers, heeft hij net genoeg partijen gespeeld om in de eindrangschikking van het seizoen mee te tellen. Hiervoor moet een darter op een redelijk aantal partijen komen. Ditzelfde geldt in mindere mate voor Sonja. Een van de vaste invallers is Gerald, die eerst schoorvoetend, maar nu geregeld in valt. Overigens met hier en daar zeker wel succes voor de betreffende afwezige spelers. Tevens is inmiddels duidelijk dat Gerald voor nog een jaar als leerling werknemer in het Inloophuis mag blijven. Een invaller of misschien als „echte” darter/deelnemer het volgende seizoen?!

Voor de eindstand van het reguliere seizoen 2016/2017 en de prijzen die daarbij horen hebben zich vijf deelnemers gekwalificeerd. Dit zijn met de voorlopige stand er bij:

1. Paul van der S.
2. Lyset O.
3. Marcel K.
4. Sonja F.
5. Michel G.

Er zijn nog veranderingen mogelijk. De tweede kampioen (dus vermeld op de zilveren wisselschaal in het Inloophuis hiervoor) van het darten kon de afgelopen seizoenen niet mee doen in de competitie. Dit vanwege werkzaamheden, maar hij heeft af en toe tijd gevonden om sporadisch mee te doen. Niet genoeg voor de eindstand en die prijzen, maar wel om mee te doen aan de grote finaledag. Indien hij beschikbaar is natuurlijk. De grote finaledag zal zijn op vrijdag 21 juli (of op vrijdag 1 september), zie hiervoor ook de affiches die t.z.t. hierover verschijnen. Hierin wordt uiteindelijk in een zogenaamde knock-out systeem met onder andere halve finales, kleine finale en grote finale de winnaar bepaald. Als er tijd is, wordt er ook een finale koppels gespeeld, dus twee tegen twee. Natuurlijk is publiek van harte welkom met gratis hapjes en drankjes, maar wel met aanmoedigen. De prijsuitreikingen vinden dan ook plaats.

Enkele gebeurtenissen in juli 2016

1 juli

De Italiaanse premier Renzi opent officieel het gerestaureerde Romeinse amfitheater Colosseum.

3 juli

Bij twee zelfmoordaanslagen in Bagdad vallen bijna 300 doden. IS eist de verantwoordelijkheid op. In Irak worden drie dagen van nationale rouw afgekondigd.

13 juli

De voormalige minister van Binnenlandse Zaken Theresa May wordt op Buckingham Palace benoemd tot opvolgster van de afgetreden Britse premier David Cameron. Ze is daarmee na Margaret Thatcher de tweede vrouwelijke premier van het Verenigd Koninkrijk.

14 juli

In Nice rijdt een vrachtwagen in op het publiek dat op de boulevard had gekeken naar het vuurwerk ter gelegenheid van de nationale feestdag. Minstens 84 mensen komen hierbij om. (Lees verder)

20 juli

Donald Trump is nu ook officieel presidentskandidaat namens de Republikeinen, nadat er over zijn nominatie is gestemd.

21 juli

Na de mislukte coup van afgelopen week geldt in Turkije nu voor drie maanden de noodtoestand.

25 juli

Vanwege grote natuurbranden in de Amerikaanse staat Californië zijn inmiddels meer dan tienduizend woningen ontruimd. Duizenden huizen en gebouwen worden bedreigd en in Santa Clarita is een dode gevallenlevens.

27 juli

Hillary Clinton wordt door de Democratische Partij verkozen tot de eerste vrouwelijke presidentskandidaat in de Amerikaanse geschiedenis. Eerder was zij al First Lady en minister van Buitenlandse Zaken.

29 juli

In de Amerikaanse staat Florida zijn vier personen in hun eigen omgeving besmet geraakt met het zikavirus. Het is het eerste geval van besmetting met het virus binnen de VS.

Samen of alleen

Ik heb zin aan hōken. In de buurt speelt Normaal. Met 3000 man bestormen we de zaal. We doen het samen, niet alleen. We doen het samen

Een klein stukje uit het liedje "we doen het samen" 1 van mijn favoriete liedjes van Normaal. Samen en niet alleen. In deze tijd staat het individu centraal en komt samen zeer zeker niet op de eerste plaats. Jammer eigenlijk. Samen is veel leuker dan alleen. Toch ga ik vaak alleen door het leven. Een klik hebben met een ander en ik heb een duidelijke klik met mijn lief en met een paar anderen. Verschillen en verschillen met anderen zijn er genoeg te vinden. Waar let je op.. De verschillen of de overeenkomsten en het is veel leuker eerst naar de overeenkomsten te kijken en de verschillen de verschillen te laten. Samenleven en we leven samen op dat kleine stukje aarde Nederland en we mogen het samen doen. Ik denk even aan die kabinetsformatie en hoe de verschillen weer benadrukt worden. Kijk eens naar de overeenkomsten en de verschillen kunnen dan minder belangrijk worden..

Het individu centraal en wat is het belang van het individu als het om samenleven gaat. Wat is het belang van rijkdom. Van die 10 procent die meer dan 50 procent van het vermogen in handen heeft. Dan gaat het even niet om samen maar om het eigen belang. Van die kleine groep die rond moet komen met weinig geld en een beroep moet doen op de voedselbank natuurlijk. Wat is dan samen en samenleven voor deze twee groepen. En wat is dan belangrijk als het om samen gaat. De hebzucht van die kleine groep rijken of de armoede van die kleine groep aan de onderkant.

De gemene deler tussen mensen en net zolang wegstrepen zodat je bij een gezamenlijk belang uitkomt. En de eigen mening wat minder belangrijk maken. De eigen mening en hoe belangrijk die voor ons allemaal is. En de strijd die erdoor ontstaat. Vele oorlogen zijn uitgevochten om de eigen mening en om het gelijk..

De economie en het recht van het geld en het recht van kopen en verkopen. Belangrijk als het gaat om het systeem en voor velen het allerbelangrijkste. Verschillen en verschillen houden het systeem aan de gang. Zonder gaat niet en zonder is er niets.

Samen en samenhang en samenwonen en samenleving. Een mooi woord waar het eigenlijk allemaal omdraait. Samen mogen we rondlopen op deze mooie aarde en samen mogen we er een feestje van maken. Alleen gaan we naar het concert om uiteindelijk samen feest te vieren. De eigen ik is dan minder belangrijk en het gaat niet om de 1ling maar om samen. Samen kan ook een slecht idee zijn.

Go with the flow denk ik dan en hoe we ons samen kunnen vergissen en hoe we samen verkeerde keuzes kunnen maken. Gevaarlijk is samen dus ook. Geen ruimte meer voor anders en voor mensen die het anders doen. Oordelen en veroordelen en hoe snel we samen mensen die het anders zien en doen veroordelen. Begrip en samen begrip hebben voor de mensen die anders zijn en het anders doen. Samen kunnen we er ook een puinhoop van maken en dan moet er ruimte blijven voor het individu. En voor anders zijn natuurlijk.

Henk S

~* Bron van Wijsheid *~

Het geluk ligt meestal ver voor ons uit
als iets waar we hevig naar verlangen
of iets dat we pas achterwaarts ervaren
doordat we er stil naar terug verlangen

Hoe ongrijpbaar is dan dit verlangde geluk
als we het niet in het midden ontmoeten
precies op de plek van het geluksmoment
waarin we ons bewust worden "Dit is geluk"

Als het bewustzijn allesomvattend wordt,
kan het alles dat waarde heeft omarmen
als iets bijzonders, als iets buitengewoons
dit kan als we ons denkkader veranderen

Wat wij gewoon vinden, is dat wel zo gewoon?
als iedere handeling bewust is en we denken na
"Is het dan gewoon dat we kunnen wat we doen"?
"Het is niet gewoon en dit diepe besef, is geluk"

" Is het gewoon, dat wij leven en dat wij zijn"?
op de plek die we kozen en ons is toebedeeld
als we onszelf vragen stellen, niets gewoon vinden
pas dan staan we temidden van wat "geluk ' heet

Als je even stil staat,
bij je dagelijkse boterham
probeer voor je geestesoog
het proces te volgen
dat ieder ingrediënt gaat,
vanaf de eerste inspanning
om de grond geschikt te maken
voor het inzaaien van het graan
tot aan de uiteindelijke oogst
hoe het dan verder zijn weg gaat
hoeveel intensief werk verzet is
vooraleer het op jouw bord beland

Wie dit doet, eet zoveel bewuster
misschien zelfs wel veel smakelijker...

~* Bron van Wijsheid *~

De mens

Adrenaline maakt je een soort supermens

Wist je dat je van adrenaline een soort supermens wordt?

Als je door stress of angst adrenaline door je lichaam heen krijgt ben je ineens tot meer in staat dan wanneer je in normale toestand verkeerd. Je kun je bijvoorbeeld ineens harder lopen of meer gefocust handelen. De adrenaline is bedoelt om in vlucht situaties meer uit je lichaam te kunnen halen.

Menselijk skelet blijft groeien tot 35ste jaar...

Wist je dat het menselijke skelet tot het 35ste jaar blijft groeien? Echt groeien is een groot woord. Na de puberteit groeit het skelet niet meer in lengte. Er wordt echter nog steeds wel meer botweefsel aangemaakt dan afgebroken. De botten worden hierdoor wel dikker. Na je 35ste wordt er minder botweefsel aangemaakt dan dat er afgebroken wordt.

Hart pompt meer dan 8000 liter bloed per dag...

Wist je dat je hart tussen de 8000 liter en 9000 liter bloed per dag rond pompt?

Het hart bestaat uit 2 kamers. De rechter kamer pompt zuurstofrijk bloed het lichaam in, de linkerkamer pompt zuurstofarm bloed vanuit het lichaam naar de longen, waar het met zuurstof wordt verrijkt en via de rechter kamer weer het lichaam ingepompt wordt

Per uur worden in een menselijk lichaam 1 miljard cellen vervangen...

Wist je dat elk uur rond de 1 miljard cellen in je lichaam vervangen worden?

De cellen die vervangen worden zijn oud of al dood en worden daarom vervangen door nieuwe cellen. Dit zijn de meest uiteenlopende cellen, van haren tot huid en van spieren tot nagels. Dit proces zorgt ervoor dat ons lichaam zo'n beetje jaarlijks geheel vernieuwd wordt.

Meer bacteriën in een mond dan mensen op Aarde...

Wist je dat er zich meer bacteriën in je mond bevinden dan dat er mensen op Aarde leven? Het aantal bacteriën in je mond is dus meer dan 7 miljard.

Bij een tongzoen worden 250 verschillende soorten bacteriën uitgewisseld...

Wist je dat er tijdens een tongzoen 250 verschillende soorten bacteriën worden uitgewisseld? Naast deze bacteriën worden er ook nog eens vele 10.000en parasieten uitgewisseld.

Hersens actiever tijdens slaap...

Wist je dat hersens tijdens je slaap veel actiever zijn dan wanneer je wakker bent? Het is niet duidelijk waar dit mee te maken heeft.

Baby kan tot een leeftijd van 6 maanden tegelijkertijd ademen en slikken...

Wist je dat een baby tot hij of zij 6 maanden tot een jaar oud is, tegelijk kan ademen en slikken? Tot deze leeftijd is het strottenhoofd nog niet goed ontwikkeld en wordt slikken en ademen nog niet goed gecoördineerd.

Vrouwen knipperen vaker met hun ogen dan mannen...

Wist je dat vrouwen vaker met hun ogen knipperen dan mannen? Het is niet geheel duidelijk hoeveel vaker, de ene bron zegt 2 keer zo vaak, de andere bron zegt slecht iets vaker.

De rede dat vrouwen vaker met hun ogen knipperen is vooral een sterkere reactie op bijvoorbeeld geluiden. Een vrouw knippert enkele malen met haar ogen bij een sterk geluid, terwijl mannen

Haar groeit 15 cm per jaar...

Wist je dat een menselijke haar zo'n 15 cm per jaar groeit? Dit is net geen 0,5 mm per dag.

Mens leest 250 woorden per minuut...

Wist je dat de gemiddelde mens met een snelheid van 250 woorden per minuut leest? De hoogste leessnelheid ooit gemeten is 3850 woorden per minuut.

Eeneiige tweelingen vaker linkshandig...

Wist je dat bij eeneiige tweelingen vaak linkshandigheid voorkomt? Vaak is één helft van een eeneiige tweeling linkshandig. Dit heeft ermee te maken dat de tweelingen het spiegelbeeld van elkaar kunnen zijn.

Menselijk lichaam heeft bij geboorte meer botten dan op volwassen leeftijd...

Wist je dat een menselijk lichaam bij de geboorte meer botten heeft dan op volwassen leeftijd? Een aantal botten groeit aan elkaar in de periode na de geboorte tot de volwassen leeftijd....

Ruim 80% wereldbevolking religieus...

Wist je dat ruim 80% van de wereldbevolking religieus is? Deze 80% staat voor bijna 5 miljard mensen. Ongeveer 40% hiervan (meer dan 2 miljard mensen) behoort tot het Christendom.

Bijna 30% (ruim 1,5 miljard mensen) behoort tot de Islam.

Bijna 18% (900 miljoen mensen) is Hindoe.

De overige 12% is verdeeld over voornamelijk Taoïsme, Sikhisme en Jodendom.

Van harte gefeliciteerd!!

Juli

5 juli Bjorn
8 juli Frieda
11 juli Arie
15 juli Bert K
22 juli Wietse F
23 juli Paul v.d. S
24 juli Cora

Augustus

6 augustus Gert Jan
6 augustus Fred S
7 augustus Albert
18 augustus Rik
21 augustus Grietje
21 augustus Bert v.d. H
21 augustus Yvonne B
24 augustus Frits v.d. W
28 augustus Michel N
30 augustus Lukas H
31 augustus Eliza
31 augustus Marjan S

Uitslag bowlen 17 mei

1. Henk S	223 punten
2. Sisca	210 punten
3. Marco	191 punten

Uitslag Klaverjassen mei 2017

1. Henk S	2804 punten
2. Marcel	2524 punten
3. Wietse	2515 punten
4. Tinus	1694 punten
5. Derk	1619 punten

De hanzestad Kampen

Vroeger ging ik als kind/tiener af en toe naar Kampen op familiebezoek. Ik ben er ook nog eens geweest als startpunt van een middelbare school reis van een aantal dagen op een tjalk over het IJsselmeer naar Enkhuizen, Hoorn en weer terug. Toen had ik niet bepaald een (positieve) indruk van Kampen. Later werd ik mij wel bewust van dat er hoger onderwijs was op religieus gebied, met name christelijk. Dat droeg toen niet echt bij aan een (positiever) beeld van de stad. De afgelopen jaren ben ik wel vaker naar Kampen geweest als dagje uit. Daarbij krijg je toch een andere indruk doordat je met andere ogen en instelling kijkt. Ik zal het proberen kort uit te leggen om daarna vooral over Kampen te schrijven. Je bent in de eerste plaats ouder en let meer op andere zaken, daardoor neem je anders waar. Ten tweede is het bezoek met als doel een plaats leren kennen als toerist (is immers geen scheldwoord) en dan kijk en ervaar je ook op een andere manier.

Ten eerste is daar het bekende „Kamper lijntje“, de treinverbinding tussen Zwolle en Kampen met die 2 stations als enige. Het station staat echter in IJsselmuiden, maar het is station Kampen. Eind van dit jaar neemt de vervoerder Syntus deze lijn over en wordt deze ook elektrisch en er komt een station in Zwolle bij. Daarna is voor wie Kampen binnen kwam de typische hefbrug bekend, de stadsbrug, al is de oude brug vervangen door een nieuwe hefbrug. Verder is de skyline van Kampen vanaf die kant van het water heel opmerkelijk. Met links de grote en indrukwekkende Boven (of St. Nicolaas) kerk, de nog aanwezige stadsmuur, de 3 dominante stadspoorten. Die laatste zijn de Koornmarktspoort, de Cellebroederspoort, de Broederpoort. Verder het Gothisch Huis uit 1500 en de Nieuwe Toren, de stadsbrug, de Broederkerk en helemaal rechts Onze Lieve Vrouwe kerk.

Kampen is al van oudsher een Hanzestad. Hanzesteden waren lid van het Hanzeverbond. Dat was een samenwerkingsverband van handelaren uit Duitse steden aan de Oostzee en de Noordzee. Echter ook steden uit onder andere Zweden, Denemarken, Nederland en België waren er ook lid van. De grotere (belangrijkere) steden waren uit op een betere positie ten opzichte van andere plaatsen, met name in hun achterland. In dat verband werd onderling geregeld wat de rechten waren op het gebied van verkoop van goederen, juridische zaken zoals het contract en gezamenlijk erkende rechtbanken bij geschillen. Naast de economische voordelen van het zijn van hanzestad gaf het ook aanzien en status. Het verbond was een machtige speler in vooral Noord-Europa. Vergeet niet dat wanneer dit vooral speelt in de 14e tot en met de 16e eeuw er nog niet sprake was van veel sterke internationale organisaties.

In de buurt van Emmen zijn er ook dichterbij Hanzesteden, waaronder Groningen, Zwolle, Ommen en in Duitsland Meppen. De betekenis van het verbond en het zijn van Hanzestad verminderde sterk en heeft nu eigenlijk geen betekenis meer. Wel wordt het toeristisch en cultureel gebruikt. In Kampen was dus de handel, de koopmansgeest heel belangrijk. Pas vlak voor halverwege de 13e eeuw wordt kampen als plaats in geschriften genoemd. De omschrijving Kampen van de Middeleeuwen is ook wel „het Rotterdam van de Middeleeuwen“. Rond 1236 kreeg Kampen stadsrechten, al bestaat de kans dat dit verkregen werd door gewoonterecht.

De ligging van Kampen tussen de toenmalige Zuiderzee en de Rijn, maakte van Kampen een van de machtigste en invloedrijkste steden van Noordwest-Europa. Doordat de IJssel verzandde (dus minder bevaarbaar) nam de betekenis van Kampen qua handel en macht af. Rond die tijd was er veel druk van het Hanzeverbond op Kampen om lid van de Hanze te worden.

Kampen voelde echter lang er niet voor om macht deels af te staan aan andere steden. Door een conflict met het graafschap Holland moesten ze wel kiezen. Daar Kampen qua handel vooral gericht was op de gebieden rond de Oostzee en het achterland van de Rijn, werd uiteindelijk gezwicht en werd Kampen een Hanzestad.

In de tweede helft van de 16e eeuw wisselde Kampen het bezit naar Spanje. Door de Hollandse Oorlog tussen de Republiek en Engeland en Frankrijk verdween de machtige positie van Kampen. In de 19e eeuw werd Kampen vooral belangrijk door de tabaksindustrie. Vooral de komst van een grote Duitse sigarenfabrikant naar Kampen maakte dat bijna de helft van de inwoners in de tabakssector werkte. Voorts dat er 1,5 miljoen sigaren per week werden geproduceerd. Doordat de meeste sigaren in Kampen thuis werden gemaakt, maar dit later niet meer mocht, verdween de sigarenhandel grotendeels uit Kampen, naast andere oorzaken. Echter de fabriek De Olifant bestaat nog steeds, waarbij met name mensen met een Wajong worden ingezet in de fabriek. Daarnaast was er een bloeiende handel in gazeuse en wijn. De wijnfabriek is later echter verhuisd naar de andere kant van het water vlak bij naar IJsselmuiden. Deze plaats behoort inmiddels ook tot de gemeente Kampen. De stad had vroeger stadsmuren rondom de hele stad. Later zijn de meeste stadsmuren gesloopt, uit bezuinigingen. Net als dat de meeste stadspoorten zijn gesneuveld. Kampen bleef echter belangrijk op militair gebied als garnizoensstad, vooral door de strategische ligging aan de IJssel. Er waren zelfs drie kazernes waaronder de opleidingsschool voor het Nederlandse leger in Nederlands-Indië, het KNIL. Het onderwijs nam in toenemende mate een belangrijke rol in Kampen in. Zo heeft er lang een bekende kunstacademie gestaan, die echter een aantal jaren geleden naar Zwolle is verhuisd. De ook bekende school voor journalistiek in Kampen is ook inmiddels weg. Het bekendst is Kampen wel van het religieuze hogere onderwijs. Op een gegeven ogenblik telde Kampen maar liefst 2 theologische universiteiten, van verschillende stromingen. Daarvan is er (nog) 1 over, de Theologische Universiteit Kampen. De eerste was de predikantenopleiding van de afgescheidenen in 1854, wat later de theologische universiteit werd. Na de vrijmaking werd de universiteit gesplitst in een tweede, zodat je 1 gereformeerde en 1 vrijgemaakte universiteit had. De gereformeerde is later opgegaan met andere theologische universiteiten van de protestantse kerken, waarbij het onderwijs halverwege 2012 geconcentreerd is in Groningen en Amsterdam. Hierdoor is deze universiteit uit Kampen weg. De overgebleven (de vrijgemaakte) theologische universiteit staat nog in Kampen. Doordat er straks een gereformeerde theologische universiteit komt gaat deze daar mogelijk ook weg.

In Kampen zijn naast de (indrukwekkende) eerder genoemde monumenten en bouwwerken ook talloze andere bezienswaardigheden. Zo is vlak bij de Bovenkerk (vanaf het station links gezien) de vroegere Theologische Universiteit te zien. Daarnaast zijn er veel oude huizen te zien in de binnenstad, maar ook oude typische reclameschilderingen aan de muren van gebouwen. Kampen heeft zogezegd de langste winkelstraat van Nederland, de Oudestraat. Tevens is er een veel en gevarieerde winkelaanbod in Kampen. Er zijn ook talrijke restaurants en eethuisjes en een aantal musea en exposities. Kampen heeft rond 35.000 inwoners

Bronnen o.a. Wikipedia en diverse folders van de VVV IJsseldelta.

Paul van der S.

Barbecue



Dinsdag 13 juli

Aanvang: 16.30 uur

Meedoen kost: 7,50 euro

Opgeven voor: woensdag 5 juli

Komt allen !!

Westerlingen

God schiep uit gouden korenaren de Drenten en de Twentenaren en van wat overbleef schiep hij de mensen in het westen. Glimlachend denk ik even terug aan de begintijd van de boerenrockband Normaal en de hekel die ze hadden aan de westerling. De randstad en zelf heb ik geen hekel aan de mensen uit de randstad. Ver weg en voor ons dichterbij dan Drenthe voor de Randstedeling. Ik denk even aan al die Drenten en Groningers die in het weekend in de trein stappen richting de randstad. Zelf ook wel eens gedaan en ik ben blij dat dat niet elke weekend hoeft. De trein en meestal gaan we richting Limburg en die trein zit niet zo vol als de trein naar Amsterdam...

Zelf heb ik wel iets met het oosten van ons land. Ooit het pieterpad gelopen. Door het oostelijke deel van ons land. Denk ook even aan mijn militaire dienstitijd en hoe we elkaar opzochten. De Drent en de Twent en de Groninger en de Limburger en de klik die we hadden.

Druk en in Amsterdam wonen meer dan 800.000 inwoners en ik ben even weer blij dat ik in het dunbevolkte Drenthe mag wonen. De randstad waar het voor mij veel en veel te druk is. De vele files en al die mensen.. Niets voor mij. Ik woon zelf ook in een grote plaats en ik noem het bewust geen stad. ☺ Even weg uit Drenthe kan en dan met de trein bij Coevorden Drenthe weer binnenkomen en met de auto en na Zwolle wordt het rustig

De westerlingen en elke vrijdagavond een tv programma met deze titel. In dit geval niet de westerling in de randstad maar over de westerse manier van leven. In andere delen op deze aarde niet onverdeeld populair. De Syriër die vlucht en naar Europa wil en de andere Syriër die onze manier van leven verafschuwt en er niet aan moet denken om te vertrekken uit de streek. Hij of zij kiest voor blijven in de eigen regio. De westerse en kapitalistische manier van leven is niet overal de ultieme manier van leven. Leuk om te weten dat 'we' niet overal populair zijn. We zijn het en we doen het ontzettend goed en iedereen wil wel wonen in Europa of Amerika en ze zijn allemaal jaloers ☺ Gelukkig zijn er nog steeds mensen die daar anders overdenken en die verre van jaloers zijn.

Che Guevara en in 1 van de eerste afleveringen van Westerlingen uit ik meen Bolivia en hoe populair hij daar nog is. Hoe men de VS verafschuwt en kiest voor links en samen. De armoede en het samen beleven en 1 vijand. India en hoe men de eigen identiteit wil behouden en hoe men over de schaars geklede westerse mooie vrouw denkt. En de McDonalds natuurlijk. Hoe veel ons land op de VS lijkt en hoe de eigen Nederlandse cultuur verdwenen is. De hunebedden waar ik van hou en bij de McDonalds zie je me niet. Keuzes en kiezen natuurlijk en de vrijheid die ik in Nederland heb.

Cuba en ik heb wel eens overwogen om te vertrekken. Cuba leek me wel leuk. De taal is een barrière en daarnaast nog veel meer denk ik dan.. En ik heb het hier te goed en ik mag hier een eigen mening hebben en nog veel meer. En ik hou van het Nederlandse klimaat.

Gisteren een stukje in de krant over een Japans echtpaar. Van Japan naar Drenthe en genoeg van de eisen en de snelheid van het Japanse leven. Hun kind mag in ons land nog kind zijn en de eisen en ook de snelheid ligt hier niet zo hoog als in Japan. Geen robot maar mens mogen zijn.

Grappig en ik denk even aan al die Nederlanders die ons land niet leuk meer vinden en vertrekken.....

Henk S

Fabels over stress nog eens op een rijtje.

*** Stress is altijd negatief: fout**

Sommige mensen weten misschien al uit eigen ervaring dat deze stelling niet altijd klopt. Stress kan er juist voor zorgen dat je beter presteert omdat je enige druk voelt. Vaak kijken mensen terug op een bepaalde gebeurtenis en beseffen ze het meest geleerd te hebben tijdens stressvolle situaties. Probeer daarom stress altijd om te zetten in een positief gevoel. Als je dat niet doet, kan je heel wat lichamelijke kwaaltjes krijgen.

*** Iedereen ervaart stress door de symptomen: fout**

Stress beïnvloedt mensen anders. Sommige ervaren spijsverteringsproblemen, terwijl anderen erg hard gaan zweten of vaker naar het toilet moeten. Ook slapeloosheid is een vaak voorkomend gevolg. Enkel wanneer iemand vaak in aanraking komt met stress, kan het moeilijk zijn om de symptomen op te vangen omdat we ze normaliseren. Zo zullen we niet gauw een versnelde ademhaling opmerken, terwijl dat wel aanduidt dat ons lichaam uit balans is.

*** Van stress kan je sterven: ja en nee**

Van stress zelf zal je niet meteen doodvallen maar aanhoudende stress kan wel levensbedreigend zijn. Zo kunnen bestaande gezondheidsproblemen aanzienlijk toenemen. Niet alleen is er meer kans op hart- en vaatziekten, ook ernstige virale infecties kunnen zich sneller ontwikkelen. Daarbovenop kweken mensen ook vaker ongezonde gewoonten zoals overmatig eten, roken of drinken door stress.

*** Mannen en vrouwen gaan anders om met stress: juist**

Mannen reageren op een agressievere manier op stress: ze pakken het probleem meestal zo snel mogelijk aan en willen het van de baan helpen. Vrouwen proberen daarentegen zich eerst te verzoenen met de situatie en zoeken pas later een oplossing.

*** Stress kan bij iedereen vermeden worden door yoga, massage of een dieet: fout**

Net zoals mannen en vrouwen anders reageren op stress, probeert iedereen de symptomen op een andere manier onder controle te krijgen. Wat verlichtend werkt bij iemand, kan voor een andere persoon absoluut geen oplossing bieden. Mensen moeten voor zichzelf uitzoeken wat hen ontspant en helpt te herstellen. Dat kan yoga of een massage zijn maar evengoed regelmatige lichaamsbeweging.

*** Alcohol drinken vermindert de symptomen: fout**

Drinken op een stressvolle dag kan meer kwaad dan goed doen omdat de effecten door alcohol verergeren. Zwaar drinken verandert de chemie in de hersenen waardoor er meer cortisol vrijkomt. Dat hormoon is betrokken bij de reactie van ons lichaam op stress. Zo kan iemand die alcohol consumeert meer angst voelen in een stressvolle situatie.

*** Stress is besmettelijk: juist**

Net zoals een verkoudheid kan stress van de ene op de andere persoon overslaan. Meestal gebeurt dat wel onopvallend omdat de meeste mensen te druk bezig zijn om het op te merken. Daarom is het volgens psychologen belangrijk om je eigen stress onder controle te hebben, zodat niet iedereen rondom jou prikkelbaar begint rond te lopen.

Bron: goedgevoel.be

de mens

is de mens
in staat
zichzelf te
verslaan

vijanden
en de grootste
vijand van de mens
is de mens zelf

de toekomst
en hoe het verder gaat

het samenspel tussen
mens, dier en plant

de macht van de mens
over dier en plant

of is dit maar schijn

de toekomst zal het leren
of niet....

kiezen

en soms moet je
een andere weg
kiezen
om verder te
komen

Soms moet je
of is het mag je
gewoon verder
gaan
op de ingeslagen weg

soms wil je gewoon
niet anders
dan de ingeslagen weg

soms moet en soms mag je
het willen is er ook nog

hoge bomen vangen veel wind
en soms zou ik wel wat minder
wind willen vangen 😊:-) of is het 😞

@henk s

Moppentrommel

Sam opent een winkel tegenover een grote supermarkt. Op een ochtend staat op een bord bij de supermarkt geadverteerd: "Roomboter 1,49". Meteen hangt Sam een bord op: "Roomboter 1,29". De volgende dag hangt er bij de supermarkt een bord: "Roomboter 99 cent". Sam hangt op: "Roomboter 69 cent". Op de derde dag adverteert de supermarkt met: "Roomboter 49 cent". En Sam hangt een bord op: "Roomboter 29 cent". Dan stapt de directeur van de supermarkt op Sam af: "Wat zijn we nou aan 't doen met die roomboter?" "Niets, maar wat jij aan het doen bent weet ik niet," zegt Sam, "ik verkoop geen roomboter"

Hoeveel mannen heb je nodig om een rol WC-papier te vervangen? Niemand weet het... want het is nog nooit gebeurd.

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."

Ik heb gisteren op 4 afbetalingstermijnen een jurk gekocht, vertelt de jonge vrouw aan haar vriendin. "Zo, en wat je nu draagt is zeker de 1e termijn?"

Ik zie dat je de trompet van je buurman hebt geleend. Ik wist niet dat jij het ook speelt. "Doe ik ook niet, maar zolang ik hem heb kan hij het ook niet doen."

De meester vraagt zijn leerlingen een zin te bedenken waar het woord ventilator in voor komt. Wim: "Het is warm in de klas, de meester zet de ventilator aan." Henk: "De slager zet in de zomer de ventilator aan anders bederft het vlees." Jantje (heel lang nadenkend): "Als je vroeg in de bioscoop bent, heb je een betere plaats dan de VENTDIELATER komt."

Op de kermis staat een krachtpatser die een citroen helemaal uitknijpt. Er wordt een beloning uitgelooft voor degene die er nog een druppel uitkrijgt. Allerlei sterke mannen knijpen in de citroen zo hard als zij kunnen, maar er komt geen druppel meer uit. Dan komt er een miezerig mannetje naar voren. Hij knijpt een hele straal sap uit de citroen. Verbaasd vraagt de krachtpatser of het mannetje aan krachttraining doet. "Nee hoor," zegt het mannetje, "ik ben gewoon belastingontvanger."

Mama, beginnen alle sprookjes met Er was eens?" "Nee Jantje, als je vader er een vertelt begint het meestal zo: "Ik moet overwerken, lieverd!"

Als een woord met het voorvoegsel 'on' begint heeft dit woord meestal een ongunstige betekenis," zegt de onderwijzer, "Bijvoorbeeld: ondeugend, onfatsoenlijk, ongelukkig. Kan iemand nog een voorbeeld noemen?" Dirk steekt zijn vinger op en zegt: "Ik weet er een meester: Onderwijzer."

Jantjes vader hoort zijn zoontje tegen zijn konijn praten: "Hoeveel is vijf plus vijf?" "Waar ben je nu weer mee bezig?" vraagt vader stomverbaasd. Jantje antwoordt: "Meester zegt dat konijnen heel snel kunnen vermenigvuldigen, maar dit stomme beest kan niet eens optellen!"

Jantje zegt tegen zijn oma: "Oma, bent u van ijzer?" Oma: "Uh, hoe kom je daar nou bij?" Jantje: "Omdat papa gisteren vroeg of die ouwe tang ook langskwam!"

Stemmetjes in mijn hoofd...

Ik denk even aan de strijd in mijn hoofd. De strijd voor stilte en rust. Hoe af en toe de gekte weer de kop opsteekt en ik mag vechten voor stilte. Een strijd die ik dan weer win. Stilte en hoe vanzelfsprekend dit kan zijn. Hoe de stilte dan weer wordt onderbroken en ik weer mag vechten.

Strijd en hoe het leven soms niet meer is dan strijd. De sportieve strijd en ik denk aan sport en de overwinning en het verlies. Het verlies nemen en de tranen drogen en de strijd weer aangaan om te winnen. Stemmetjes in mijn hoofd en ik noem het bewust stemmetjes. Wetend dat het steeds weer terugkomt en ik steeds maar weer moet of is het mag vechten voor stilte.

Stress en hoe stress de strijd moeilijker maakt en rust en rust maakt de strijd dan gemakkelijker. Innerlijke kracht is iets anders dan lichamelijke kracht en het maakt me sterker. Weer gewonnen van de gekte en op naar de volgende episode en de volgende gekte.

Periodes met strijd en periodes met rust en hoe leuk de rust dan is. Kiezen voor en ik kies nooit voor strijd. Harmonie in mijn hoofd is vele malen leuker en geeft veel meer plezier.

De strijd en hoe de strijd de wereld vorm heeft gegeven. De grenzen tussen de verschillende stukjes aarde zijn gevormd door strijd en zonder strijd gaat het niet. De dierenwereld en de strijd om het voedsel en het leven. De planten en het zagezegde onkruid. Onuitroeibaar en steeds weer terugkerend.

De natuur en de strijd van de Nederlander tegen het water en de vele polders en meer. Het water en hoe vanzelfsprekend regen bijvoorbeeld in ons land is. Andere plekken en regen is zeldzaam en een gebrek aan water zorgt weer voor veel strijd. En sommigen mopperen weer op de regen en anderen weer op de zon. Ook strijd en een strijd die zinloos is.

Vrede en de eigen mening en dat is ook weer tegengesteld. De eigen mening blijft belangrijker dan harmonie en vechten is leuk natuurlijk. De overwinning telt.

De strijd tegen de stemmetjes in mijn hoofd is nooit zinloos. Schelden doet geen zeer en ik scheld wat af om tenslotte sorry te horen. Meestal niet gemeend want de strijd geven ze niet op.

Medicijnen en elke avond een pilletje ter ondersteuning van de strijd. Of het helpt of niet helpt. Steun is het.

Of ik het nu schizofrenie of niet moet noemen en of het echt is of niet. Ik zie het als iets wat bij me is gaan horen en waar ik af en toe last van mag hebben. En het maakt me sterker. Ook omdat de stilte telkens weer terugkomt. Wat dan de trigger is van een nieuwe episode stemmetjes. Ik zou het niet weten en voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Voorkomen door niet te veel stress en veel rust. Ook dan komt het terug. Moe word ik er wel van en dan uitrusten en na een gewonnen strijd is het goed rusten. Kiezen en ik kies er nooit voor en de stemmetjes kunnen me niet met rust laten 😊

Henk S

Nieuws uit de medezeggenschapsraad van het Inloophuis Emmen Promens Care, ... met nieuws over het Inloophuis, dus vooral lezen.

Het is weer eens tijd voor wat nieuws uit jullie medezeggenschapsraad. Dat wil dus ook zeggen dat er wat zinnigs en interessant te vertellen is. Anders heeft zo'n rubriek ook niet veel zin. Tenslotte gaat het hierbij vooral om (in eerste en belangrijkste plaats) de bezoekers van het Inloophuis en de mensen met een indicatie die meewerker zijn in het Inloophuis. Allereerst is al herhaaldelijk meegedeeld, ook vaker bij het bezoekersoverleg, dat wij als medezeggenschapsraad het niet eens zijn met de centrale cliëntenraad (CCR).

Daarbij gaat het om de voorwaarden die worden gesteld aan het zitting mogen hebben in de centrale cliëntenraad van Cosis (Promens Care/Novo), wat sinds dit jaar de deelraad GGZ heet. Voortaan wordt er gesproken over de deelraad. Een eis die wordt gesteld is dat een lid in de CCR/deelraad cliënt is in de zin van het hebben van een indicatie. Dit zou betekenen dat de cliënten in de zin van bezoekers van een inloophuis die geen indicatie hebben geen lid van de deelraad kunnen worden. Wij waren het daarmee niet eens en hebben dit eind vorig jaar aan hun kenbaar gemaakt. De reactie was dat dit voorgeschreven was door de wet.

Wij hebben daarop dit onderzocht en vastgesteld dat dit argument juridisch onjuist is. Dit hebben wij laten weten aan zowel de deelraad als aan de organisatie. Wij hoorden daarna maanden niets en hebben gevraagd wat de stand van zaken is. Nu blijkt dat de deelraad het vraagstuk hebben overgedragen aan de Raad van Bestuur, zijnde het hoogste orgaan van Promens Care. Wij houden jullie natuurlijk op de hoogte wat hier uit komt en blijven ook hierin opkomen voor alle bezoekers van het Inloophuis. Met of zonder indicatie.

Tevens kan ik ook bekend maken dat meewerker/bezoeker Henry van W. (barden) naast dat hij uitgekozen is om zitting te nemen in de deelraad ook lid wordt van jullie medezeggenschapsraad Inloophuis Emmen. Na een aantal keren als een soort van snuffelstage bij vergaderingen te zijn geweest, heeft hij aangegeven dat hij in de medezeggenschapsraad wil komen. Zoals het er nu uit ziet zal de feestelijke ondertekening van de samenwerkingsovereenkomst met de nieuwe locatiehoofd Ron den Ouden plaats vinden rond de vergadering op de laatste dinsdag van juni. Dit zal zoals gebruikelijk plaatsvinden beneden in het Inloophuis met een leuke traktatie voor de aanwezigen. Henry gefeliciteerd en welkom in de medezeggenschapsraad.

Verder hebben wij gelukkig weer contact met de ambtelijke organisatie van de gemeente Emmen, zoals vroeger geregeld plaats vond. Wij hebben daarbij eind mei gehoord dat, al is het geen garantie zwart op wit, het bestaan van het Inloophuis Emmen voor de komende tijd wel zo'n beetje vast staat. Er wordt gezien dat ons centrale Inloophuis Emmen van toegevoegde waarde is, niet in het minst voor de oorspronkelijke GGZ doelgroep, voor de maatschappij. Tevens dat Promens Care goed bezig is als organisatie met het Inloophuis. Hopelijk neemt dit grotendeels de eventuele onzekerheid bij bezoekers/gebruikers weg. Overigens is hierin stil zitten achteruitgang, dus blijven wij alert in het Inloophuis promoten en te verbeteren daar waar het mogelijk is. Richting gemeente, Promens Care en daar waar nodig.

Paul van der S, voorzitter medezeggenschapsraad Inloophuis Emmen

Hersenspoeling

Wou het eerst over Noord-Korea hebben. Communistisch en volgens velen een gevaar voor de westerse manier van leven. Hersenspoeling en alle mensen in dat land zijn gehersenspoeld en weten niet wat ze missen.

Hoe anders kan het in een vrij land zijn... Vrij zijn en tot op zekere hoogte zorgt het kapitalisme en de democratie voor vrijheid. Men vergelijkt het dan vaak en graag met het communisme. Geen rijkdom en geen vrijheid. Verschillen als het om de inkomsten gaat. China heeft ook maar 1 politieke partij en verder heerst daar ook het kapitalisme. Veel spulletjes die ze in ons land bijvoorbeeld bij the action verkopen komen uit China. Ook dat weet ik niet zeker natuurlijk.

Geld en nog eens geld. Een avondje tv en je krijgt de indruk dat het alleen maar draait om geld en natuurlijk kopen en kopen. Vele bedrijven kopen zendtijd om ons aan te zetten tot het kopen van hun product.

Rijkdom voor iedereen of voor een enkeling. Het kapitalisme heeft ons veel rijkdom gebracht. Werken en het geld wat je daarmee verdient weer uitgeven.

De economie en alles gaat om winst maken en om het geld. De tv staat aan en alweer reclame. Hersenspoeling denk ik ook wel eens. De hele dag reclame en wie dan nog niet denkt dat het gaat om kopen en kopen is niet helemaal in orde. Gelukkig zijn we verder wel vrij in het maken van onze keuzes. Minimaliseren en consuminderen mag ook en daar ben je vrij in. Heropvoeding en heropvoedingskampen heb je niet in ons land en verder ben je vrij om te doen en te laten wat je wil. Oh ja werken moet wel natuurlijk...

Grenzen en grenzen kent men niet als het gaat om winst maken. We hebben het goed in ons landje. Niet iedereen en dat is iets wat niet anders kan. Niet iedereen kan werken en geld verdienen en zomaar gratis geld kan natuurlijk niet. Oh ja dat lijkt weer op ontevreden zijn. Ben niet ontevreden met mijn uitkering en al die reclame heeft ook geen invloed op me. Dat denk ik dan.... Ik ben niet gek op geld en genoeg is genoeg. Ik zie ook de nadelige effecten van ons westerse systeem. Ten koste van de zwakkeren, van ons mens zijn en van nog veel meer. Geld lijkt wel het allerbelangrijkste en zonder dat vele geld kunnen we niet vrij zijn...

Kiezen en kiezen kan niet. Zonder geld kun je niet. Zou die keuze eigenlijk wel willen hebben. Kiezen voor gelijkheid en kiezen voor geen verschil. Wonen in een museum zonder geld en alles delen en alles samen. Het individu is ondergeschikt aan het samen. Alle uitkeringen en lonen op een bult en eerlijk verdelen. Ik denk dat er dan wel 1500 euro per maand voor een ieder is. Werken moet lonen en mens zijn ook denk ik dan.

Hersenspoeling en hoe dit ook in ons land zijn werk doet. Een ideaal systeem is er denk ik ook niet. Belangrijk is dat je vrij bent om te kiezen tussen en niet wordt gedwongen om... En wat is dwingen denk ik dan. We weten niet beter.... Ben blij dat ik genoeg genoeg vind en kan kiezen. Velen kunnen dat niet en willen dat niet en verder nog veel meer

Zit even naar radar te kijken. Mensen die in een zorginstelling wonen en steeds minder en minder geld overhouden. Schandalig hoe we met onze zwakkeren omgaan. Daarna de prijzen van vliegtickets en de verschillen tussen de verschillende maatschappijen. Hierna denk ik weer iets over geld en ongelijkheid. Zo wordt je dus alweer beïnvloedt..... Consument zijn en een programma die de misstanden laat zien....

Henk S

Wereldmenu:

Vietnamese Runderstoofpot

Ingrediënten

- 1 kg rundvlees, in blokjes van 2 cm
- 2 sjalotten, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geplet
- ½ theelepel peper
- 2 eetlepels vissaus
- ½ theelepel suiker
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 1 kaneelstokje
- 5 steranijs
- 4 rijpe tomaten, fijngehakt
- 2 eetlepels bloem
- een handvol korianderblaadjes

Voorbereiden

Marineer het vlees gedurende minstens 1 uur met de helft van de sjalot, de helft van de knoflook, peper, vissaus en de suiker

Bereiden

Doe de olie in een pan en fruit de resterende sjalot en knoflook op een zacht vuur. Voeg de kaneel en de steranijs toe, zodra de sjalot glazig wordt.

Bak het vlees in de pan mooi bruin en voeg 500 ml water toe. Doe er de tomaten bij, zet het vuur zacht en laat het geheel 1 uur pruttelen.

Doe 4 eetlepels water bij de bloem, roer dit mengsel door het rundstoofvlees om de saus te dikken.

Serveer met brood, peper en verse koriander.

Agenda voor de maanden juli/augustus 2017

Volleybal:

In de maanden **juli en augustus geen volleybal**. In September beginnen we weer. Elke dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ in het Scheperziekenhuis.

Activiteitencommissie

Op **maandag 6 juli** is er een vergadering. Een ieder is welkom en we beginnen om 13.15 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 11 en 18 juli en dinsdag 1 en dinsdag 15 augustus. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling.

Bezoekersoverleg

Donderdag 6 juli en donderdag 10 augustus. Aanvang 18.15 uur

Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

Afscheid Harm

Op **donderdag 20 juli** van 19.00 tot 21.00 uur. nemen we afscheid van Harm als vrijwilliger. Hij blijft natuurlijk het inloophuis bezoeken. Meer info binnekort op het prikbord

Zondagen

Op **zondag 9 juli, zondag 23 juli, zondag 6 augustus en zondag 20 augustus** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

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

Menulijst juli 2017

Maandag 3 juli	Cous cous van Bas
Dinsdag 4 juli	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Woensdag 5 juli	Rijst met kip in zoetzure saus
Donderdag 6 juli	Gebakken aardappelen, rode bieten salade en een karbonade
Vrijdag 7 juli	Bami
Maandag 10 juli	Gekookte aardappelen, bloemkool en een rundervink
Dinsdag 11 juli	Lasagne
Woensdag 12 juli	Krieltjes uit de oven, witlofsalade en een kipschnitzel
Donderdag 13 juli	Barbecue
Vrijdag 14 juli	Chili con carne met salade
Maandag 17 juli	Spaghetti
Dinsdag 18 juli	Babi pangang met rijst
Woensdag 19 juli	Gekookte aardappelen, wortelen en een speklap
Donderdag 20 juli	Macaroni met ham
Vrijdag 21 juli	Gekookte aardappelen, bloemkool en vlees
Maandag 24 juli	Bruine bonen, spekjes en salade
Dinsdag 25 juli	Wereldmenu: Vietnamese Runderstoofpot met rijst
Woensdag 26 juli	Tortilla's
Donderdag 27 juli	Stampot rauwe andijvie met spekjes en een runder saucijs
Vrijdag 28 juli	Wittekool ovenschotel met gehakt en kerriesausje
Maandag 31 juli	Nasi