

De Inloper

Maandblad van Inloophuis Emmen

Zomer

Het wordt steeds een stukje warmer,

steeds meer mensen zitten buiten.

Die heerlijke warme zonnestralen,

bedekken mijn gezicht.

De mensen worden vrolijker,

de natuur is wonderschoon.

De lente is nu bijna voorbij,

en dan is het eindelijk zomer.

Juni 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

Buiten is het nog niet echt lente. Een koud voorjaar tot nu toe. De temperatuur komt de komende dagen niet boven de 15 graden. Wat verder vooruitkijken en de twintig graden komen in zicht. Licht en donker en om 21.30 uur is het nog niet donker. Juni de maand van de langste dag en de zesde maand van het jaar. Alweer de 6^{de} maand en de zesde Inloper van dit jaar.

Het is vandaag 8 mei en de hele maand mei ligt nog voor ons. We werken dus bijna een maand in voren. Rond Hemelvaartsdag verschijnt dit nummer. Bevrijdingsdag ligt op het moment van schrijven net achter ons.

Eind april organiseerden we als medezeggenschapsraad een themabijeenkomst en de opkomst viel tegen. Naast de medezeggenschapsraad geen enkele bezoeker. En de redenen... Wie het weet mag het zeggen.

Juni en 8 juni een themabijeenkomst rond schizofrenie. Kan een zwaar thema zijn. We hebben Henk Driessen uitgenodigd om zijn visie en zijn verhaal te vertellen. Ludiek en met humor en we hopen op een hoge opkomst. 14 juni een huifkartocht door het bargerveen. Met een verhaal van de boswachter en we hopen dat er veel mensen meegaan. Verder de verschillende competities die ten einde lopen. Waarom komen mensen naar het inloophuis? Dat vraag ik me wel eens af. Voor het eten en drinken denk ik dan als ik aan de meerderheid denk. En verder voor de boordnodige sociale contacten. De deelname aan activiteiten blijft achter als je het vergelijkt met het eetcafé en lunchcafé.

Hoeveel mensen lezen alles wat in dit blad staat. Of is alleen de menulijst op de achterkant interessant. Misschien iets te negatief en zie regelmatig mensen een Inloper mee naar huis nemen. En sommigen komen speciaal even naar het Inloophuis voor de Inloper.

In dit nummer weer een aantal stukjes van mij. Niet altijd nieuw en zoals sommigen van jullie wel weten hou ik een blog bij op het internet en sommige stukjes plaats ik daarna in de Inloper. Paul v.d. S en Frieda laten ook weer van zich horen. Ook elke maand weer opnieuw. De moppentrommel ontbreekt natuurlijk ook niet. Een wereldgerecht te proeven tijdens het eetcafé. Ook informatie over de verschillende activiteiten mag natuurlijk niet ontbreken. Kopy voor het juli nummer moet binnen zijn op vrijdag 9 juni

Wens jullie weer veel leesplezier en tot de volgende keer !!

Henk S

Inhoudsopgave

Paginanummer

Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Uitnodiging lezing	6
Vroeger was alles beter	7
Zomer, leuke en interessante weetjes	8
Verslag themamiddag	9
De stad of het platteland	10
Vijf wegen tot welzijn	11
Van harte gefeliciteerd	12
Uitslag klaverjassen	12
Prijzen stijgen meer dan lonen	13
Moppentrommel	14
Twee gedichten	15
Wat werkelijk waar	16
Frieda's nieuws	19
Huifkartocht	21
Nederland is vol	22
Wereldgerecht	23
Agenda juni	24
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

Uitnodiging Lezing

De Werkgroep “Wij doen het samen” gaat verder met een thema- middag op **donderdag 8 juni**.

Deze thema-middag staat in het teken van **Schizofrenie**

De Brabander Henk Driessen komt naar Emmen voor een praatje over schizofrenie.

Henk geeft al sinds 1997 lezingen over zijn leven met schizofrenie en vertelt zijn verhaal met humor en op een ludieke manier.

Verder is hij bekend door zijn columns. Hij is o.a. redacteur van de Open Geest. Het blad van patiëntenvereniging Anoiksis.

De middag begint om **13.30 uur** met een ontvangst. Hierna het verhaal van Henk. Ook zal hij een paar gedichten voordragen.

Er is genoeg gelegenheid voor het stellen van vragen

De middag vindt plaats in het Inloophuis in Emmen van Promens-Care. Je vindt het Inloophuis aan de Boslaan 135 vlakbij het NS station

Meer info in het inloophuis of via mail: wijdoenhetsamen@gmail.com

Vroeger was alles beter....

Vroeger en ouder worden en terugkijken en de verandering zien. Geboren in 1961 en dan is er best veel veranderd in die tijd dat ik nu op deze mooie planeet rondloop. De tv thuis en van zwart-wit naar kleur. De bromfiets, het vervoermiddel van de arbeider en nu de auto. De komst van de computer en de mobiele telefoon. Zomaar een paar veranderingen van de laatste 50 jaar. Terugkijken en het idee krijgen dat vroeger alles beter was. Een tijd zonder de computer en zonder nog veel meer. De vooruitgang en dan zou alles beter moeten worden. De tijd en de tijd tikt door en de mens streeft naar meer en meer.

Ik kan nu niet echt zeggen dat vroeger alles beter was. Vaak is dit een gevoel en het kan ook heimwee zijn. Heimwee naar jonger zijn en heimwee is dan een raar iets en het blijft een gevoel. Zit wel veel lekkerder in mijn vel dan pakweg 30 jaar geleden. Ervaring en levenservaring en leren omgaan met je eigen beperkingen en met je eigen mens zijn. Weten wat goed en niet goed werkt en weten dat ik niet perfect ben. Leren leven met mijn beperkingen en met het ouder worden. Ouder worden en hoe leuk dit kan zijn.

Vroeger reden er nog geen 8 miljoen auto's rond in ons land en ook zijn er door de jaren heen steeds meer mensen bijgekomen in ons landje. Meer en meer en dit vraagt ook verandering. Als we alles nog zo zouden doen als in bijvoorbeeld de jaren 50 van de vorige eeuw dat was er denk ik niet genoeg te eten en te drinken voor die 17 miljoen mensen die nu in ons landje wonen. Het is dan maar goed ook dat de landbouw en veeteelt veranderd zijn.

Eten en drinken in overvloed en nog veel meer in overvloed. Hoe groot de supermarkt is geworden vergeleken met de vorige eeuw en hoeveel keuze we nu hebben. Vrije tijd en hoeveel vrije tijd we nu hebben vergeleken met de jaren 60 van de vorige eeuw. Armoede en armoede is er nog steeds maar veel minder dan pakweg 50 jaar geleden. En armoede en armoede en de verschillen tussen de armoede in de jaren 50 en de armoede nu.

De computer en al de veranderingen die dit met zich mee heeft gebracht. Hoe leuk dat ding soms is en ik denk even aan delen en samen. Contact en hoe de computer het contact tussen mensen heeft veranderd.

Werk en hoe het werk wat we mogen doen er nu uitziet en hoe het werk er vroeger uitzag. Vele beroepen zijn verdwenen en nieuwe beroepen zijn er bijgekomen. De beloning en hoe het werk beloont wordt. Ook dan zie je groei. Groei en komt er ooit een einde aan. Af is af zou mijn vader zeggen en we kunnen ons gaan richten op iets nieuws. De economie zorgt ervoor dat we verder zullen gaan en nooit echt tevreden zullen zijn. Dit kan ook iets te negatief zijn natuurlijk.

De vooruitgang en vroeger was alles slechter. Als het om eten en drinken gaat wel en de vele andere dingen die de vooruitgang met zich meebrengt. Vooruit en vooruit en ouder worden en kunnen verlangen naar vroeger. De eenvoud en het simpele en hoe ingewikkeld en complex het leven in 2017 kan zijn.

Soms zou ik wel terug willen in de tijd en dan met de kennis van nu. En het goede meenemen en het slechte achterlaten. Zo zou het wat meer mogen of is het moeten zijn. Het slechte achterlaten en het goede meenemen naar morgen.....

Henk S

Zomer, leuke en interessante weetjes.

Zomer.

Het is eigenlijk niet bekend waar de naam vandaan komt. Wel dat de naam is afgeleid van het Middelnederlands somer, dit Middelnederlands is de voorloper van de moderne Nederlandse taal.

Zomer, iedereen heeft er een gedachte bij. Zon, strand, heerlijk op een terrasje zitten, prachtige natuur, lange avonden, vakantie maar ook files om bij het strand te komen, lange wachtrijen bij de pretparken, zomerse regenbuien die eindeloos duren. Kortom een typisch Nederlandse zomer.

De zomer begint op 21 juni of wel de langste dag (Het is de langste dag van het jaar op het Noordelijk halfrond. 21 juni is niet noodzakelijkerwijs ook de dag met de vroegste zonsopgang of laatste zonsondergang, maar het verschil tussen beide momenten is het grootst). De dagen worden na 21 juni langzaam weer korter.

Wist je dat de maanden juni, juli en augustus op het noordelijk halfrond zomer heet? Zomer, een van de vier seizoenen. Zomer, vaak relatief hoge temperaturen, lang daglicht een prachtig bloeiende natuur en natuurlijk voor veel mensen zomervakantie.

Wist je dat de zomer in Nederland over het algemeen wisselvallig en onvoorspelbaar zijn? We kennen allemaal de zeer grillig verlopen zomers. Prachtig, mooi weer gevolgd door regen en wind. Het gevoel van een totaal verregende zomer, tegenover bloedhete zomers. Ons Nederlandse klimaat maakt dit wisselende beeld. Door de ligging aan zee, het ontbreken van bergen en het liggen op de scheidslijn van warm en kouder weer, ontstaat dit klimaat.

Wist je dat we het woord hittegolf in de zomer vaak zonder reden gebruiken? Er is namelijk een officiële definitie van een hittegolf. Deze luidt: Ten minste vijf dagen achtereen waarop de maximumtemperatuur 25,0 °C of meer bedraagt (zomerse dagen); waarbij ten minste op drie dagen de maximumtemperatuur 30,0 °C of meer bedraagt (tropische dagen).

Wist je dat de zomer van 1947 de zomer was met de hoogste gemiddelde temperatuur? De temperatuur die zomer was 18.7 graden. Er werden 839.8 zonne-uren geteld. De zomer met de laagste gemiddelde temperatuur was die van 1907. De gemiddelde temperatuur was toen 14.3 graden. In de zomer van 1907 werden 377.7 zonne-uren geteld.

Bron: Extremen KNMI-station De Bilt vanaf 1901.

Als afsluiting een aantal zomerse spreuken.

- Wat elke zomer is gebleken, is dat het warm was - met de winter vergeleken.
- Zo heet het is in juni, zo koud het is in december.
- Is de zomeravond mistig, dan is het weer met gaven kwistig.
- Is in juli de morgen rood, 's avonds verkeert het weer in nood.
- Is de eerste week in augustus heet, zorg voor goed warm winterkleed.

Bron: <https://plazilla.com>

Verslag 20 april 2017 Themamiddag

Op 20 april was er een thema-middag van de medezeggenschapsraad in de inloop. Hieronder een beknopt verslag van deze middag. Voor alle duidelijkheid: Er is voor 2018 nog geen zekerheid over het voortbestaan van het inloophuis. Voor dit jaar is de begroting goedgekeurd door de gemeente. Voor vragen, opmerkingen en meer kun je terecht bij de leden van deze raad. Te weten: Paul v.d. S, Frieda, Paul F. of Henk S.

Geen inloophuis meer?

Raak ik mijn dagbesteding kwijt en bezoekers raken natuurlijk hun vertrouwde plek kwijt.

Geen structuur meer. Verlies van voldoening en plezier en sociale contacten.

Vereenzaming

Voor sommigen geen alternatief

Men raakt hun tweede thuis kwijt

Velen moeten gedwongen op zoek naar iets anders

Verergering psychische klachten

Alternatieven inloophuis

Meewerkers: dagbesteding daat, vrijwilligerswerk

Voor bezoekers: cocon, dagopvang leger des heils.

En in de oude dierenpark voor 50 plussers en jonger

Welzijnswerk in de wijken

holdert zuidermarke. Hier kun je vaak een kopje koffie drinken en soms mee-eten

En op dit moment is er voor velen geen goed alternatief. Het inloophuis is moeilijk te vervangen door iets anders !!

Sterke punten

Huiselijke sfeer, openingstijden, laagdrempelig, vrijblijvend, zonder indicatie, lage prijzen, elke dag een gezonde maaltijd, allerlei activiteiten, sociale contacten en je mag jezelf zijn ook al heb je je dag niet. En niet te vergeten: deskundige begeleiding

Zwakke punten

Gemiddelde leeftijd is hoog, meer mannen dan vrouwen, al 18 jaar hetzelfde als het om openingstijden en aanbod gaat dus weinig verandering

Openingstijden kan ook een zwak punt zijn. Maar 1 avond open en 1 zondag in de 14 dagen

Adviezen en tips

Samenwerking zoeken met andere organisaties, aandacht voor de plek.

Verwaarlozing gebouw. Achterstallig onderhoud, toekomstgericht bezig zijn.

Onderzoeken hoe je voor meerdere jaren zekerheid kunt krijgen en sommigen ervaren nog een te hoge drempel. Hoe kun je deze drempel verlagen. Naar de gemeente toe de sterke punten benadrukken en zelf kijken hoe je de zwakke punten kunt verbeteren.

De stad of het platteland

Ik ben opgegroeid op het platteland. Genoten van de rust en de ruimte. Als kind genoeg ruimte buiten om te spelen. Het uitzicht wat ik had op de lagere school. Bouwland, de aardappelen en de bieten. Verschillen met opgroeien in de stad en me nog niet bewust van de vele verschillen. Emmen was ver weg. Later in mijn tiener tijd en we hadden het over wonen in Emmen. Mensen die op stand wilden wonen vertrokken naar dat dorp.

Ik woon nu al langer in Emmen dan dat ik in Emmer-Compascuum heb gewoond. Een stad en de meeste inwoners van Emmen zien Emmen als een stad. Uitgegroeid van dorp naar een plaats met meer dan 50.000 inwoners en in mijn ogen nog steeds een dorp. We hebben nu een autotunnel en men wil hoogbouw in het centrum. Zodat het meer op een stad gaat lijken. Veel mensen en ook veel variatie als het gaat om mensen. Stad van dorpen denk ik vaak. Een aantal kleine kernen die samen een stad zijn. Ik woon nu zelf in Angelslo en daarvoor in Bargeres. Twee van de vele dorpjes die samen Emmen zijn.

De grote stad en ik denk dan aan Amsterdam. 850.000 inwoners veel meer dan de 450.000 mensen die in Drenthe wonen. Of Utrecht of Rotterdam. In mijn ogen de echte grote stad. Emmen uitgegroeid van dorp naar stad als het om het aantal inwoners gaat.

Reizen en ik heb vele plekjes in ons land gezien. Historische stadjes met mooie historische binnensteden en dat mis ik weleens als ik naar Emmen kijk. Een stad van de 20^{ste} eeuw zonder historie en met iets te veel verbeelding.

Krimp op het platteland en groei van de randstad. Minder boeren en meer andere beroepen. Boeren en er mee stoppen. Er is geen droog brood meer mee te verdienen. Grotere tractoren en meer productie en meer opbrengst en minder geld. Het platteland loopt leeg en iedereen trekt naar de stad. Andere landen en ik zie de beelden op tv van steden met miljoenen inwoners en het lege platteland. Wat is er zo leuk aan wonen op een kluit. Veel mensen op een klein oppervlak. Ik ben blij dat Emmen zo uitgestrekt is en weinig hoogbouw kent. Het geeft me het gevoel nog steeds op het platteland te wonen. Niet echt natuurlijk.

Ik kom ook in Amsterdam en in bijvoorbeeld Utrecht en de vele vele mensen die je daar tegenkomt. Aantrekkelijk en de trein naar de randstad zit veel voller dan bijvoorbeeld de trein naar Nijmegen. Ik ben dan blij dat ik vaker richting het zuiden ga dan naar het westen.

Emmen en iets meer dan 50.000 inwoners en de vele mensen. Veel auto's en minder fietsers en nog minder mensen die lopen. Vorige week liep ik een stukje langs het IJ in Amsterdam en hoeveel wandelaars je dan tegenkomt. Gisteren even naar de winkel en hoe weinig mensen die dit net als ik lopend doen. Kiezen en kiezen tussen en geef mij maar dan het voetpad in Angelslo.

Terug en of ik terug wil naar het echte platteland. Nee denk het niet. Hou wel van de relatieve drukte van een grote plaats als Emmen. Waar je alles lopend en op de fiets kunt doen. Het goede openbaar vervoer en de trein die mij in een uur meer dan 100 km verderop brengt. Mis weleens het uitzicht uit mijn jeugd op de landbouwvelden maar de rust mis ik niet. Ik hou wel van de drukte die wonen in een grote plaats met zich mee brengt.

Henk S

Vijf wegen tot welzijn

Onze welzijn wordt door vele factoren beïnvloed. Volgens bewijs zijn de belangrijkste factoren niet alleen onze acties maar ook onze manier van denken. Het helpt om te denken aan "wel zijn" als iets dat je doet, in plaats van iets dat je bent. Dus, hoe meer je insteekt, hoe meer je verkrijgt.

De vijf wegen tot welzijn zijn een reek van bewijs-gebaseerde acties om het welzijn van mensen te bevorderen. De activiteiten hieronder zijn eenvoudige dingen die iedereen in zijn dagelijkse leven kan.

Aansluiten...

Sluit aan met de mensen om je heen. Met familie, vrienden, collega's en burens. Thuis op werk, op school of in de lokale gemeenschap. Zie ze als hoekstenen in je leven en investeer wat tijd in het ontwikkelen ervan, Het bouwen van deze verbindingen zal je ondersteunen en verrijken elke dag.

Wees actief..

Maak een wandeling of ga hardlopen. Ga een eind fietsen. Speel een seplletje. Doe aan tuinieren. Dansen. Lichamelijke inspanning geeft je een goed gevoel. Bovenal, ontdek een fysieke activiteit die past in jouw niveau van mobiliteit en fysieke gezondheid.

Let goed op..

Wees nieuwsgierig. Zie wat mooi is. Merk op wat ongewoon is. Wees bewust van de veranderende seizoenen. Geniet van het moment, ook als je naar je werk loopt, een boterham eet of met vrienden kletst. Wees bewust van de wereld om je heen en hoe je je voelt. Nadenken over je ervaringen zal je helpen waarderen wat voor je belangrijk is.

Blijf leren..

Probeer iets nieuws. Herontdek een oude hobby. Schrijf je in voor een cursus. Neem een andere verantwoordelijkheid op je werk. Repareer je fiets. Leer het bespelen van een muziekinstrument of hoe je je lievelingseten bereidt. Geef jezelf een uitdaging waar je het resultaat van zal waarderen. Het leren van nieuwe dingen zal je meer zelfvertrouwen opleveren terwijl je plezier ervan krijgt.

Geef..

Doe iets leuks voor een vriend of een vreemdeling. Zeg bedankt tegen iemand. Glimlach. Geef je tijd als vrijwilliger. Doe mee aan een buurtgroep. Kijk naar buiten, niet alleen naar binnen. Het zien van jezelf en je eigen geluk gekoppeld met de brede gemeenschap kan ongelooflijk belonen en creëert verbinden met de mensen om je heen !!

Bron: Het internet

Van harte gefeliciteerd!

1 juni	Tinus
5 juni	Robert H. en Remmie
9 juni	Öskan A
14 juni	Marianne v. B.
19 juni	Jan H.
27 juni	Sylvia K

Uitslag klaverjassen april 2017

1. Wietse	2696 punten
2. Derk	2472 punten
3. Marcel	2051 punten
4. Henk S	1949 punten
5. Tinus	1918 punten

Wijsheden

Alles is zo belangrijk als jij het gemaakt hebt.

Het vastklampen aan een illusie doet uiteindelijk meer pijn dan de werkelijkheid onder ogen zien.

Niet wie weinig heeft, maar wie veel verlangt is arm.

Falen is niet fataal. Het is de moed om verder te gaan die telt.

#WinstonChurchill

Het meest trieste moment in een leven is, terugkijken naar hoe gelukkig iemand jou gemaakt heeft en jij het diegene niet hebt laten weten.

Wat zou je proberen te doen als je wist dat je niet kon falen?

Je zult niets werkelijk begrijpen tot je het hebt ervaren.

Als je blijft oordelen mis je de kans een ander te leren kennen.

Het vermogen kan je naar de top brengen, maar karakter is nodig om daar te blijven.

Schoonheid gaat verder dan een knap gezicht. Schoonheid zit vooral ook in je ogen, je geest, je hart, je ziel.

Vergeven betekent snappen dat de wereld er anders uitziet door de ogen van de ander.

Prijzen stijgen meer dan de lonen

Vandaag op teletekst en de werkenden hebben het iets slechter gekregen. De lonen en de prijzen en evenwicht en het systeem. Mensen willen elk jaar meer met hun geld kunnen doen. Ik denk even aan mijn wao uitkering en het loslaten van de koppeling tussen lonen en uitkeringen. Als mijn uitkering met de lonen was meegestegen zou het nu rond of meer dan 2000 euro per maand moeten zijn. Jammer genoeg stijgen de prijzen voor mij al jarenlang meer dan mijn uitkering

Slecht en echt slecht heeft de gemiddelde werkende het niet. Meer dan 8 miljoen auto's in ons land. Ook een record en er komen elk jaar weer meer bij. Het gemiddelde maandinkomen van de werkende en ik denk dan dat je moet denken aan veel meer dan 2000 euro per maand. De gemiddelde wao uitkering en dan is 1500 euro per maand hoog ingeschat.

Klagen zou je kunnen denken en echt klagen doe ik dus even niet. Mijn lief heeft nog ww en samen hebben we meer dan een bijstandsuitkering met toeslagen en meer hoeft nu even niet. Met de klemtoon op nu en toekomst gericht mag het wel wat meer en zekerheid natuurlijk. Niet kunnen werken en alles is gericht op de werkende medemens. Oh ja lijkt alweer op klagen.

De terrasjes en op een doordeweekse dag in het centrum en mooi weer en bijna geen plekje meer over. Stijgende prijzen en een terras is voor mij niet elke week laat staan elke dag te betalen. Hoeft ook niet en met een flesje water en het muurtje bij de hema ben ik tevreden.

Stijgen en waarom moet alles duurder worden en waarom moeten we elk jaar meer loon. Het systeem is er op gebaseerd en zonder kan het niet. Toch snap ik het vaak niet en stilstand kan toch ook. Nee zeggen de economen en een inflatie van 2 tot 2,5 procent is gezond en hoort het streven te zijn. Grenzen en grenzen zijn er dan niet.

Het goede leven in ons land. Die indruk krijg ik vaak als ik naar documentaires over het leven in andere landen kijk en dan leven wij in het paradijs en mogen we zelfs met een uitkering niet klagen en mopperen.

3 keer per jaar op vakantie en minimaal 1 keer per week bij mooi weer op het terras en een nieuwe auto en eigen huis en elk jaar meer en meer te besteden.

Hoe ik dit weleens haat en hoe vaak ik hier dan weer van ga balen. Er is meer dan alleen maar meer en meer en al zo vaak iets over gezegd. Ik krijg er dan ook geen genoeg van 😊 Verslaafd aan het mopperen en toch een goed leven hebben. De Nederlander denk ik dan 😊

Keuzes en kiezen en ik mag kiezen en soms moet ik kiezen en mogen en moeten en hoe dicht dit bij elkaar kan liggen.

Prijzen omhoog en lonen omlaag en ons geld krijgt een beetje minder waarde en met geld is gelukkig nog niet alles te koop 😊 Het mag allemaal wel wat minder en minder en ook daar moet je dan mee oppassen. Veur hetzelfde geld.....

Henk S

Moppentrommel

Piet belt de weerman van de televisie op: "Ik wou u alleen maar melden, dat de brandweer net bezig is uw "lichte bewolking" uit mijn kelder te pompen..."

Daniella turnt. Op de evenwichtsbalk is ze een van de beste, maar haar houding is niet fraai. "Rechtop lopen, Daniella," roept haar trainster. "Hoofd iets naar achteren en de borst omhoog." "Begrepen," zegt Daniella. "Welke van de twee moet ik oplichten."

Een slavengalei komt op een eiland aan. De slaven leggen met diepe zucht de riemen neer. Ze zijn allemaal bek af. Opeens komt de stuurman en zegt: "Mannen, ik heb een goed en een slecht nieuws. Het goede nieuws is dat wij voor vandaag klaar zijn met roeien. Wij gaan een wild zwijn roosteren en lekker veel rum drinken! Het slechte nieuws is dat de kapitein morgen wil gaan waterskiën!"

Wat is het verschil tussen een nieuwe man en een nieuwe hond? Na een jaar is de hond nog steeds opgewonden als hij je ziet.

Een kraamkliniek in het Midden-Oosten. Voor de glazen afscheiding staan een Europeaan en een oliesjeik. Belangstellend vraagt de eerste aan de sjeik welke baby van hem is. De sjeik maakt een breed armgebaar en zegt trots: "De eerste twee rijen."

Een man zit 's ochtends vroeg in de trein. Zit er een dinosaurus tegenover hem. De man zit zo lang naar de dinosaurus te staren, dat de dinosaurus vraagt: "Heb ik soms wat van je an?" "Nee," zegt de man, "maar dat zie je toch niet vaak: een dinosaurus in de trein?" Zegt de dinosaurus: "Zal je niet meer zien ook, want morgen is mijn brommer weer klaar."

Een parachutist springt uit een vliegtuig. Als het zover is, trekt hij aan zijn parachute. Noppes. Hij trekt aan zijn reserveparachute. Noppes. Met een vaart dondersteent hij naar beneden. Dan komt er van onderaf iemand omhoog schieten met verbrande kleren, helemaal onder het roet... Roept de parachutist: "Heb jij verstand van parachutes?" "Nee," roept de ander, "en ook niet van gaskachels."

Jantje zit aan tafel te eten met zijn vader en moeder, als hij plotseling iets wil zeggen. Vader: "Ho ho, Jantje. Niet met volle mond praten!" Als ze het eten op hebben vraagt vader aan jantje: "Nou, wat wilde je daarnet precies zeggen?" Jantje: "Laat maar zitten, vader. Er zat een vlieg op uw vork, maar u hebt 'm nu al opgegeten!"

In het centrum van een zeer drukke stad vraagt een man aan een voorbijganger: "Kunt u mij vertellen hoe ik het snelst bij het ziekenhuis kom?" "Ja hoor," zegt de man, "U doet uw ogen dicht en steekt deze straat over..."

Een man komt bij een dierenwinkel om een hond te kopen. Hij kiest er één uit en vraagt aan de verkoper of de hond wel trouw is. Verkoper: "Zeker, meneer! Ik heb hem al drie keer verkocht en hij komt steeds weer bij me terug!"

Vrijheid

in Noord-Korea
mag je de grote
leider geen idioot
noemen

in ons landje mag
je bijna iedereen behalve
de koning uitschelden

verder heb je
in Noord-Korea
het communisme

en in ons landje
het geld

hersenspoeling
zowel in Noord-Korea
als in ons landje

vrij zijn en dan ben je in
ons landje een klein beetje
vrijer
dan in Noord-Korea

Goed of..

goed of
slecht
en de
eeuwigdurende
strijd

keuzes en er is
nog een andere
weg dan kiezen
voor goed of
slecht

vergeten en we vergeten
graag dat er meer
is dan goed of
slecht !!

niets en niets is
veel leuker
dan
goed of slecht

Wat werkelijk waar?

Is marihuana vroeger op de verboden lijst gekomen wegens belangen van groot industriëlen dan wel het creëren van een baan voor een ambtenaar?/Paul van der S.

In deze nieuwe rubriek zal ik onderwerpen proberen anders te belichten, zodat er een geheel nieuw licht op een onderwerp wordt geworpen. Het is vooral prikkelend bedoeld om te zien of ogenschijnlijk rotsvaste achtergronden wel zo rotsvast zijn. In deze nieuwe rubriek zal ik kortom diverse zaken behandelen, waar de meeste mensen waarschijnlijk niet van op de hoogte zijn. Het kan ook zijn dat bepaalde zaken in het algemeen bij een onderwerp al dan niet expres worden onderbelicht. Terwijl deze best ingrijpend zijn of als vanzelfsprekend worden gezien in de samenleving. Het doel in deze rubriek zal doorgaans niet het vaststellen zijn wat nu de waarheid is, als die al eenduidig te bepalen is. Het gaat er om het verborgen of onbekende verhaal achter bepaalde onderwerpen of mensen voor het voetlicht te brengen. In deze aflevering gaat het dus over de drug marihuana/cannabis, hierna als cannabis aangeduid. Deze keer probeer ik te belichten of cannabis als drug wellicht helemaal niet verboden is vanwege de verslavende werking. Dat niet dat en criminaliteit de echte reden is.

Marihuana/cannabis. Dat cannabis door wetgeving en beleid ging horen bij de lijst van verdovende middelen is wel algemeen bekend. De verslavende en de criminele gevolgen van gebruik in de Verenigde Staten midden jaren dertig van de vorige eeuw waren aanleiding voor het stempel van illegaliteit in de maatschappij. Een aantal zaken vooraf duidelijk op een rij. Cannabis kan voor veel mensen wel degelijk een negatief effect hebben, dat is wel aangetoond. Dit kan een depressie zijn, maar ook andere psychische klachten kunnen ontstaan of er door versterkt worden. Onderzoek heeft tevens aangetoond dat sommige mensen er een (zwaardere) psychose door kunnen krijgen. Het kan ook leiden tot passiviteit en als mogelijk portaal tot andere hardere en gevaarlijkere drugs. Daarnaast kan het verslavend werken en kent het cannabis vaak dezelfde stoffen die gevaarlijk zijn in tabak. Aan de andere kant zijn er ook medische voordelen bekend. Zoals het bij chemotherapie voor bijvoorbeeld kanker verminderen van misselijkheid en overgeven en het bevorderen van eetlust bij patiënten met HIV/Aids. Daarnaast wordt het ook als behandeling bij chronische pijn en spiertrekkingen gebruikt. Allereerst een zeer korte inleiding wat het eigenlijk is. Daarna gaat het vooral om de invloed van bepaalde mensen en groeperingen om van cannabis een verboden middel te maken. Dit op oneigenlijke of (deels) verzonden gronden. Is de algemeen geldende versie waar? Zijn er andere (goed gedocumenteerde) versies of is er een geheime agenda?

Cannabis? Het is oorspronkelijk afkomstig uit centraal en zuid Azië. Het is aannemelijk door vondsten dat in het derde millennium voor het begin van de jaartelling er al cannabis werd geïnhaleerd. Er zijn geschreven bronnen afkomstig van een Chinese keizer rond de jaren 2700 voor de jaartelling. In Egypte zijn een kleine 2 millennia later ook sporen van cannabisgebruik gevonden. Het zou zelfs voorkomen in het Oude Testament in Exodus vers 30 bij de ingrediënten voor een huid- dan wel zalvingolie. Er is echter discussie tussen deskundigen of dit nu kalmoes, kaneelbast of cannabis moet zijn, afhankelijk van vertaling of interpretatie van het oorspronkelijke schrift. Cannabis is de Latijnse naam voor de plant hennep. Hieruit kunnen diverse vormen van producten worden gehaald, waarbij de stof tetrahydrocannabinol (THC) de kern vormt voor het gebruik. Dit THC zorgt voor de hallucinerende werking.

Het gebruik door mensen is vooral recreatief en medicinaal. Het kan in diverse vormen worden gerookt, geïnhaleerd, als infuus of huidolie worden gebruikt. Het heeft een hallucinerend en ontspannend effect op de gebruiker. Bekende vormen/namen van cannabis zijn:

- **marihuana**. De naam wordt toegeschreven aan een samentrekking van de (Spaanse) vrouwennamen Mary en Jane, Maria en Huana. Dit als verwijzing naar dat het middel lust opwekkend is. Een andere verklaring is dat het uit de taal van de oude Azteken (Mexico) komt en gevangene betekent. Dit lijkt onwaarschijnlijk daar de plant in deze streken toen nog onbekend was en pas nadat de Spanjaarden binnen vielen deze bekend werd in dit gebied. Een andere verklaring is dat het komt uit het Chinees van *ma ren hua*. Dit staat voor hennepzaad bloem en is afgeleid van de Europese naam voor het kruid marjolein wat bij het koken en bakken wordt gebruikt. Deze vorm van cannabis wordt als basis gebruikt voor de meeste andere vormen. Zoals daar zijn:
- **wiet**. Zie boven. Er is ook de in Nederland geteelde kaswiet, bekend als nederwiet;
- **hash of hasjies**. Een geconsenteerde koek van de hars en de bladeren van de plant;
- **kief**. Uit het Arabisch, vooral afkomstig uit Marokko en vaak vermengd met tabak.

Wanneer is het verboden als een drug?

Zoals reeds gezegd werd cannabis wereldwijd gebruikt als medicijn of huidolie, deels om religieuze en rituele redenen. In het midden van de 19e eeuw was er wel al wetgeving die „giftige” substanties verboden. Vaak was cannabis (olie) uitgezonderd hiervan of bijvoorbeeld met een toevoeging dat medicinaal gebruik van cannabis op doktersrecept toegelaten was. Cannabis werd laat 19e eeuw vooral gezien als (geaccepteerde) drug in de hogere kringen in de maatschappij. Aan het eind van de 19e eeuw wordt gerapporteerd dat hasj een effect kan hebben dat gebruikers gewelddadig en crimineel worden. Aan het begin van de 20e eeuw kwam er beperkende wetgeving in een deel van de Verenigde Staten (VS). In de jaren twintig volgden Engeland en andere landen. In 1925 was er een compromis bij de Internationale Opiumconventie in Den Haag dat export van cannabis verboden was naar landen waar cannabis verboden was. Importerende landen mochten dit uitsluitend doen indien medisch of wetenschappelijk.

Het officiële en onderliggende verhaal: oftewel de opzienbarende clou?

In de VS werd in 1937 de *Marihuana Tax Act* aangenomen. Deze verbood naast cannabis ook de productie van hennep. Het echte doel en reden van deze wet en dus het verbod is dus eigenlijk omstreden. Harry Anslinger werd in 1930 aangesteld als baas van een overheidsorganisatie over verdovende middelen. Toen was alcohol nog steeds illegaal door de zogenaamde *prohibition*. Met de gevolgen zoals bendeoorlogen in de VS, met name in Chicago en de opkomst van Al Capone. Er waren illegale stokerijen en zogenaamde *speakeasys* wat letterlijk zacht praten betekent. Dat waren illegale kroegen, waarbij je zachtjes en onopvallend zo'n gelegenheid binnen moest zien te komen. Letterlijk door zacht te praten om geen argwaan te wekken. Deze Anslinger had zich tot dan toe positief uitgelaten over het gebruik van cannabis en dat het geen maatschappelijk probleem was. Dat het tevens niet schadelijk was voor mensen. Hij maakte het idee uit onderzoeken dat mensen gewelddadig daardoor werden belachelijk.

Echter het eind van het alcoholverbod naderde en dus daarmee het voornaamste bestaansrecht van de betreffende overheidsorganisatie waar Anslinger net voor benoemd was en derhalve ook het bestaansrecht van zijn baan. Het standpunt van Anslinger veranderde daarmee zo lijkt het als een blad aan een boom of kun je beter zeggen als de knop van een hennepplant. Hij begon een keiharde campagne tegen cannabis te voeren. Hij verzamelde twijfelachtige anekdotes over marihuana en oarmde ineens wel dat het gebruik van cannabis misdaad en geweld veroorzaakte. Hij negeerde daarbij medische autoriteiten die juist die onderzoeken en beweringen in twijfel trokken en de conclusies en gevolgen niet onderschreven. Deze medische deskundigen, van de Amerikaanse artsenorganisatie AMA, gaven aan dat in onderzoek die gedaan was omtrent strafrechtelijk veroordelingen, geen van deze onder invloed van marihuana was gepleegd. Anslinger maakte voor deze campagne vooral gebruik van massamedia zoals de kranten van krantenmagnaat William Hearst. Deze kranten maakten deel uit van de zogenaamde „yellow press”. Dat is de term van media die gebruik maakt van weinig of geen onderzochte nieuwsonderwerpen (hoe actueel met „fake news”/nep nieuws), veelal met opvallende koppen om vooral meer kranten te verkopen. Anslinger bouwde de campagne tegen cannabis uit van deelstaatsniveau tot op nationale schaal. Hierbij maakte hij gebruik van citaten uit politierapporten. Hieronder was de gruwelijke moordzaak van Victor Licata. Deze jongen had met een bijl zijn vader, moeder, twee broers en zuster vermoord. Volgens Anslinger en de politie was hij kennelijk onder invloed van cannabis. Later is aangetoond dat dit niet de oorzaak was, maar een aanwezige psychische stoornis. Hij gebruikte toch onder andere deze zaak bij de hoorzittingen om tot wetgeving te komen in 1937. In de jaren dertig kreeg de campagne door hem ook een raciale ondertoon. Voorbeelden dat door cannabisgebruik van zwarte mannelijke studenten en (blanke) studentes, deze tot zwangerschap leidde. Ras en seks gekoppeld aan cannabis in een land waar de rassenongelijkheid en hysterie omtrent zulke onderwerpen niet onbelangrijk waren. Uiteindelijk leidde het dus tot een illegaal worden van cannabis.

Andere redenen achter de campagne tot het verbieden van cannabis.

Mogelijk behoud van een goed betaald baantje is niet de enige reden die in deze zaak opduikt. Er wordt ook beweerd dat Anslinger zich voor het karretje heeft laten spannen door grootindustriëlen zoals Mellon en DuPont (van de nylon) en krantenmagnaat Hearst. Door een uitvinding werd hennep steeds goedkoper als productiemateriaal, onder andere als stof. Tevens was hennep een goedkoper alternatief geworden voor papierpulp, die voor kanten gebruikt werden. Er wordt gesuggereerd dat de campagne eigenlijk een bescherming was van de belangen van een aantal machtige zakenmensen waaronder Hearst. Doel was uitschakeling van het steeds goedkoper wordende hennep in het voordeel van de gebruikte pulp. Critici hebben er echter op gewezen dat de kwaliteit van hennep als materiaal voor kranten slechter was dan krantenpulp, door de concentratie van cellulose. Het verband tussen nylon en hennep en dus Dupont wordt door industriële onderzoekers en de DuPont tegengesproken. De al eerder genoemde AMA artsenorganisatie was tegen de wet van 1937, omdat de belasting werd opgelegd op artsen die cannabis op recept voorschreven. Tevens werd het opgelegd aan apothekers en cannabis voor medicinaal gebruik. De AMA trok de verhalen over cannabis/drugs, misdaad, geweld, verslavend effect en overdosis sterk in twijfel. Tevens meende men dat de medische wereld niet door had dat zij door deze wet cannabis dreigde te verliezen.

Conclusies? Feit is dat cannabis langer in gebruik is geweest als een genezend dan wel zalvend middel, vaak zelfs in religieuze rituelen, dan als verboden drug. Tevens dat de hogere kringen hasj gebruikte als toegestaan stimulerend middel. Er onderzoeken zijn die mogelijk laten zien dat cannabis niet zo verslavend is als wat wordt beweerd. Dat de koppeling tussen vreemd ongewenst gedrag en cannabis en misdaad en cannabis niet zo sterk is als werd beweerd. Dat er mogelijk machtsspelletjes zijn geweest om bedrijfstakken te beschermen. Dat wordt dan weer hevig tegengesproken door een deel van desbetreffende families/bedrijven of was het toch een persoonlijk eigen belang voor een lucratief baantje? Cannabis is wellicht gevaarlijker dan hierboven naar voren komt? Of zit het ergens tussen in.

Bronnen o.a.: Wikipedia.

Frieda's nieuws/daarin: een nieuw lid in de centrale cliëntenraad

Ik dacht bij mezelf van laat ik er maar weer eens een nieuwe rubriek tegen aan gooien in dit juni nummer van de Inloper. Nu heb ik al veel rubrieken, waaronder over gedichten, mijn beslommeringen en mijn overdenkingen. Aangezien dit stuk volgens mij niet echt onder die rubrieken past en ik niet echt zin had om een los stuk te schrijven, vandaar een nieuwe rubriek. Ik zit nu al weer een tijd in de centrale cliëntenraad van Promens Care. Ik had al geschreven over dat er een verandering op komst was vanaf dit jaar. Tot en met eind vorig jaar kende Promens Care 1 centrale cliëntenraad. Hierin zaten 5 cliënten van GGZ en 5 verwanten dan wel vertegenwoordigers van de VG (de groep cliënten met een verstandelijke beperking) aangevuld door een onafhankelijke voorzitter, een coach en secretariële ondersteuning.

Sinds begin dit jaar zou er sprake zijn van een nieuwe opzet. Een verdergaande samenwerking met een zorgorganisatie werkzaam (overwegend) in Groningen werd doorgevoerd. Met Novo zit Promens Care in Cosis. Er kwam een verandering in de invulling van de medezeggenschap. Voortaan zouden er 3 aparte deelraden zijn. Weliswaar bij elkaar opgeteld de medezeggenschap, maar het merendeel van de vergaderingen wordt los van elkaar gedaan. Er is een deelraad voor en met de cliënten van VG, een deelraad met de verwanten/vertegenwoordigers cliënten VG en een deelraad voor en met de cliënten GGZ.

Er zijn dan afzonderlijke vergaderingen van de diverse deelraden, met de eigen leden onderling en in overleg met de Raad van Bestuur. Daarnaast is er ook periodiek overleg met (een vertegenwoordiging van) de diverse deelraden. Wij gingen dus van vergaderen met 10 leden plus 1 voorzitter enz. ineens terug naar vergaderen met 5 leden, een voorzitter enz. Om toch de deelraad meer lichaam te geven (dit Nederlandse woord in plaats van het meer gebruikte „body”) is er besloten om de deelraad met GGZ cliënten uit te gaan breiden met maximaal 4 nieuwe leden. Dan zouden wij maximaal op 9 leden GGZ cliënten komen.

Er is net als bij een „gewone” vacature voor een baan of een functie inderdaad een vacature met oproep geplaatst voor nieuwe leden. Er is een hele beschrijving van waaraan (nieuwe) leden moeten voldoen: een profielschets.

Ik zal jullie niet vermoeien met allerlei lijstjes met eisen of voorkeuren. Over 1 eis is zelfs al aan de bel getrokken door de lokale medezeggenschapsraad van ons Inloophuis Emmen. Er is een brief geschreven met relevante argumenten waarom deze eis volgens de lokale raad onterecht is, uitkomst daarvan wordt vervolgd. De eis waar het om ging was dat geëist wordt dat (nieuwe) leden van de deelraad een indicatie moeten hebben. Ik heb 2 petten op en heb mij daarom uit deze discussie op lokaal niveau afzijdig gehouden.

Na een sollicitatieprocedure kwamen er 12 kandidaten voor de vacature. Er is besloten om in twee rondes steeds de helft van de kandidaten uit te nodigen voor een speeddate (spoedafspraakje klinkt in dit geval wat minder gelukt als Nederlands alternatief) met de diverse leden van de deelraad. Dit ook omdat gewenst was dat de deelraad op sterkte zou worden gebracht met genoeg leden. Dat betekent dus dat via brieven, interviews en gesprekken een beeld zou worden gevormd over wie lid zou gaan zijn. Er zijn interessante gesprekken geweest, die ik best spannend vond, maar ook leerzaam. Dan kun je toch heel gericht de kandidaten met elkaar vergelijken en vragen stellen om te bepalen of iemand geschikt is om lid te worden. Onlangs zijn deze gesprekken afgerond en bijna meteen is beslist wie er in zou komen. Er zijn dus nu 4 nieuwe leden in de deelraad. Overigens ben ik nu niet langer de enige uit het Emmense, zelfs Zuidoost-Drentse om jullie cliënten in de ruimste zin van het woord te vertegenwoordigen. Weliswaar was ik in de centrale cliëntenraad het enige GGZ lid, maar een aantal verwanten kwam uit de gemeente Emmen. Daarmee heb ik geregeld mee kunnen rijden na afloop van een vergadering. Toen vergaderden wij bijna uitsluitend in de avond, omdat de meeste verwanten overdag gewoon werkten.

Er zijn dus nu 9 leden van de deelraad GGZ en inderdaad een collega uit Emmen. Sterker zelfs, het is iemand die de meeste van jullie ook kennen, namelijk uit het Inloophuis Emmen. Henry van W. was een van de sollicitanten en is uitgekozen uit de kandidaten. Henry bezoekt het Inloophuis geregeld en staat voornamelijk achter de bar als barmedewerker. Nog maar kort geleden gaf hij aan dat hij wel, eindelijk iemand na de vele oproepen onder andere ook in de Inlooper, wilde snuffelen aan de lokale medezeggenschapsraad. Hij had al een vergadering bijgewoond en toen speelde de sollicitatie bij de deelraad. Gelukkig heeft Henry aangegeven dat hij ook na zijn toetreding tot de deelraad lid wil worden van de lokale raad. Op deze plaats ook de felicitaties aan Henry, dat hij in het algemeen voor de cliënten van GGZ en in het bijzonder ook op komt voor de belangen van deze regio.

Het was dus ook de bedoeling dat wij al een voorzitter zouden krijgen, maar de beoogde technische voorzitter Obele trok zich toch terug. Dus voorlopig doen wij het met de 9 leden plus een coach en secretariële ondersteuning. Omdat de centrale cliëntenraad niet meer in de oude vorm bestaat, hebben wij wel afscheid van elkaar genomen. Dit gebeurde in een partycentrum (sorry, feestcentrum) in Assen. Daar was er een barbecue binnenshuis met gezellig samenzijn en er werd gebowld. Dit was aan de ene kant wat weemoedig, maar zeker ook goed dat er een ontspannen afsluiting was van de centrale cliëntenraad oude stijl. Tenslotte hebben wij vele vergaderingen en bijeenkomsten samen het geprobeerd om iets goed te doen voor de diverse cliënten van Promens Care.

Frieda R.

Huifkartocht

Op initiatief van Linda Koelewijn, de volgende activiteit.



Een huifkartocht door het Veenlandgebied tussen Zwartemeer en Weiteveen. Onder begeleiding van een boswachter.

Datum:	14 juni
Opgeven bij de bar tot:	07 Juni
Kosten:	€12.50 incl. reiskosten p.p.
Start huifkartocht:	14.00 uur
Vertrek vanaf Inloophuis:	13.00 uur



Nederland is vol

Ik zie op tv beelden van het lege Amerika. Uren rijden zonder dat je huizen ziet en anderen tegenkomt. Een uur rijden naar je buurman. In de trein en uren lang een lege vlakte zonder bebouwing en zonder.. Ons land is vol denk ik dan. Lopend en een aantal jaren geleden het Pieterpad gelopen. Een uur lopen zonder anderen tegen te komen en zonder huizen te zien en het bouwland en het bos. Dat kwam weleens voor en de indruk dat er in ons landje nog ruimte genoeg is. Ik woon in Emmen in een rijtjeswoning. 7 huizen aan elkaar gekoppeld en de burens op nog geen halve meter afstand. De tuin gescheiden door een schutting en altijd de nabijheid van de burens. Op loopafstand de straat en weinig auto's en alleen bestemmingsverkeer en een stukje verder de doorgaande weg met al zijn verkeer. Op loopafstand ook de emmerdennen en soms loop ik wel eens naar het inloophuis door het bos en ik kom even geen andere mensen tegen in het bos. Wel het geluid van de altijd aanwezige auto.

Treinen en zonder auto voor mij de enige manier om nog ergens te komen. Uren lang in de trein zonder dat ik me bijvoorbeeld bewust ben van de vele auto's in ons land. Naar buiten kijken en bijna geen moment zonder leven. Snel en altijd de bebouwing en de mensen. En je zit natuurlijk nooit alleen in de trein. Een paar jaar geleden met de bus naar Groningen en niet rechtstreeks maar met een omweg. Verlangde naar de leegte en wilde door de veenkoloniën en dat viel tegen. Langgerekte straten en bebouwing en weinig bouwland gezien. Rechtstreeks naar de stad Groningen kan ook en dan geniet ik van de aardappelen en de bieten die je onderweg ziet.

Lopen en dan lijkt ons landje nog lang niet vol. Mag graag wandelen en een uurtje lopen zonder anderen tegen te komen kan nog steeds. Ook de auto hoor en zie je soms niet en de rust en de relatieve stilte natuurlijk. Stil is het bijna nooit en altijd het geluid van de mens.

Vakantie en het lijkt me weleens leuk om de leegte te gaan opzoeken. Ver weg van de drukte en het vele verkeer en de vele mensen die je in ons land hebt. Aan de andere kant ben ik wel gewend aan de drukte in ons land. Gelukkig hoeft ik niet mee te doen aan de auto en mag ik lopen en dat tempo bevalt me goed. Vind het ook wel leuk om te laten zien dat het anders kan en haast niet hoeft.

De club van 10 miljoen en een groep mensen vindt 10 miljoen mensen wel genoeg voor ons land. In de jaren 50 en 60 van de vorige eeuw en nog geen 10 miljoen inwoners en vooruitzichten op veel meer en men maakt zich zorgen. Is er wel genoeg eten en drinken voor zoveel mensen in ons land. Nu 17 miljoen mensen en er is genoeg eten en drinken voor nog veel meer. Ruimte en dan vind ik ook wel dat ons land vol is er geen ruimte is voor nog 3 miljoen erbij. Nu al geen stukje Nederland zonder dat de mens het nodig heeft. Wel veel natuur en wat is natuur...

Ook het klimaat speelt nu een rol en opwarming van de aarde en wat doet dat met het leven in ons land en wat betekent dit voor de toekomst en voor de vele mensen op deze aarde. Moeten we bijvoorbeeld ruimte gaan maken voor nog meer mensen die droge voeten willen houden en/of honger hebben. Het blijft afwachten wat het wordt. Meer en meer mensen of niet natuurlijk...

Henk S

Wereldmenu: Grieks

Gemista (Gemistá) - Gevulde tomaten of paprika's



Gemista - gevulde tomaten en paprika's

Nodig voor gemista

5 grote vleestomaten
4 paprika's
1 1/2 kop olijfolie
1 kop rijst
250 gr. gehakt
1 grote ui fijngesneden
1 courgette fijngesneden
1 aardappel fijngesneden
1 winterpeen fijngesneden
1/2 kop fijngesneden peterselie
1 rundvlees bouillonblokje
peper en zout

Recept voor gemista

Was de tomaten en paprika's en snijd aan de bovenkant het kapje eraf en bewaar het. Vervolgens al het vruchtvlees uit de tomaten scheppen met een lepeltje. De paprika's wassen en de zaadlijsten eruit halen. De tomaten en paprika's van binnen bestrooien met wat zout. Het vruchtvlees van de tomaten pureren.

De ui zachtjes bakken in 1 kop olijfolie en dan op een hoger vuur het gehakt erbij, als het gehukt rul is, de gepureerde tomaten erbij en 5 minuten laten smoren. Het bouillonblokje toevoegen. De peterselie, aardappel, groenten, rijst, peper en zout toevoegen en koken tot de rijst bijna gaar is. In de oven zal de rijst verder garen.

De vulling met een lepeltje in de tomaten en paprika's scheppen en ze in een ovenschaal zetten. De kapjes er weer opzetten en de rest van de olie bij de tomaten en paprika's gieten. Anderhalve kop water in de ovenschaal doen en een paar aardappelpartjes erbij. In de oven op 180 graden ongeveer 1 uur bakken. Smullen maar!

Voor vegetarische gemista: (ook heerlijk!)

Nodig: 10 grote tomaten, 5 paprika's, 500 gram risotto, 1 artisjok fijngesneden, 1 citroen om over de artisjok te sprenkelen, 1 winterwortel fijngesneden, 1 grote aardappel fijngesneden, 1 grote ui fijngesneden, 3 eetlepels peterselie, 2 eetlepels dille, 1 eetlepel munt, 125 ml. olijfolie, 1 eetlepel zout, peper. (Voor een klein gezelschap kan je uiteraard de ingredienten halveren.)

*Voor er overheen: Olijfolie en oregano.

Het vruchtvlees uit de tomaten halen. De helft apart bewaren. De andere helft samen met alle ingrediënten in een kom doen en mengen. Je kookt de ingrediënten niet!. Met het mengsel de tomaten en paprika's vullen. De kapjes op de tomaten en paprika's zetten. Hieroverheen de rest van het tomaten vruchtvlees vermengd met een half glas olijfolie en een eetlepel rigani gieten. Oven voorverwarmen op 180 graden celsius. Ongeveer 1 uur in de oven gaar laten worden.

Agenda voor de maand juni 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 29 mei** 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 6 en dinsdag 20 juni. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis



Op **zondag 11 en zondag 25 juni** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

Klaverjassen

Donderdag 15 juni klaverjassen

Aanvang 19.15 uur en meedoen kost maar 1 euro en 50 cent





Bezoekersoverleg

Donderdag 8 juni. 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 9 en vrijdag 23 juni** Darten.

Aanvang 14.00 uur. Meedoen kost maar 50 eurocent.



Bowlen

Op **woensdag 21 juni** gaan we weer bowlen. Van 14.00 tot 15.00 uur en het kost weer tussen de 5 en 6 euro. Meer info binnenkort op het prikbord in het inloophuis



Op **woensdag 28 juni** gaan we samen naar Wildlands. Voor abonneementhouders natuurlijk gratis. Anderen betalen 20 euro. Meer info op het prikbord.

Film

Op **vrijdag 30 juni** 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 juni 2017

Donderdag 1 juni	Tagliatelle, roomsaus, roerbak groenten en kip
Vrijdag 2 juni	Gebakken aardappelen, rode bieten salade en karbonade
Maandag 5 juni	Inloop gesloten (2^{de} Pinksterdag)
Dinsdag 6 juni	Sloppy Joe met rundergehakt
Woensdag 7 juni	Gekookte aardappelen, wortelen en vis
Donderdag 8 juni	Gekookte aardappelen, spinazie en een karbonade
Vrijdag 9 juni	Krieltjes uit de over, witlof salade en vlees
Maandag 12 juni	Gekookte aardappelen, rode bieten en een speklap
Dinsdag 13 juni	Bruine bonen, spekjes en salade
Woensdag 14 juni	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een rundervink
Donderdag 15 juni	Nasi
Vrijdag 16 juni	Gekookte aardappelen, rode kool en een gehaktbal
Maandag 19 juni	Lasagne
Dinsdag 20 juni	Wereld menu: Grieks; Gemista (gevulde tomaten)
Woensdag 21 juni	Gebakken aardappelen, salade en vlees
Donderdag 22 juni	Macaroni
Vrijdag 23 juni	Gekookte aardappelen, broccoli en vlees
Maandag 26 juni	Spaghetti
Dinsdag 27 juni	Hongaarse goulash met rijst
Woensdag 28 juni	Chili con carne met salade
Donderdag 29 juni	Penne met tomatensaus, gehakt en roetbakgroenten
Vrijdag 30 juni	Kapsalon a la Özkan