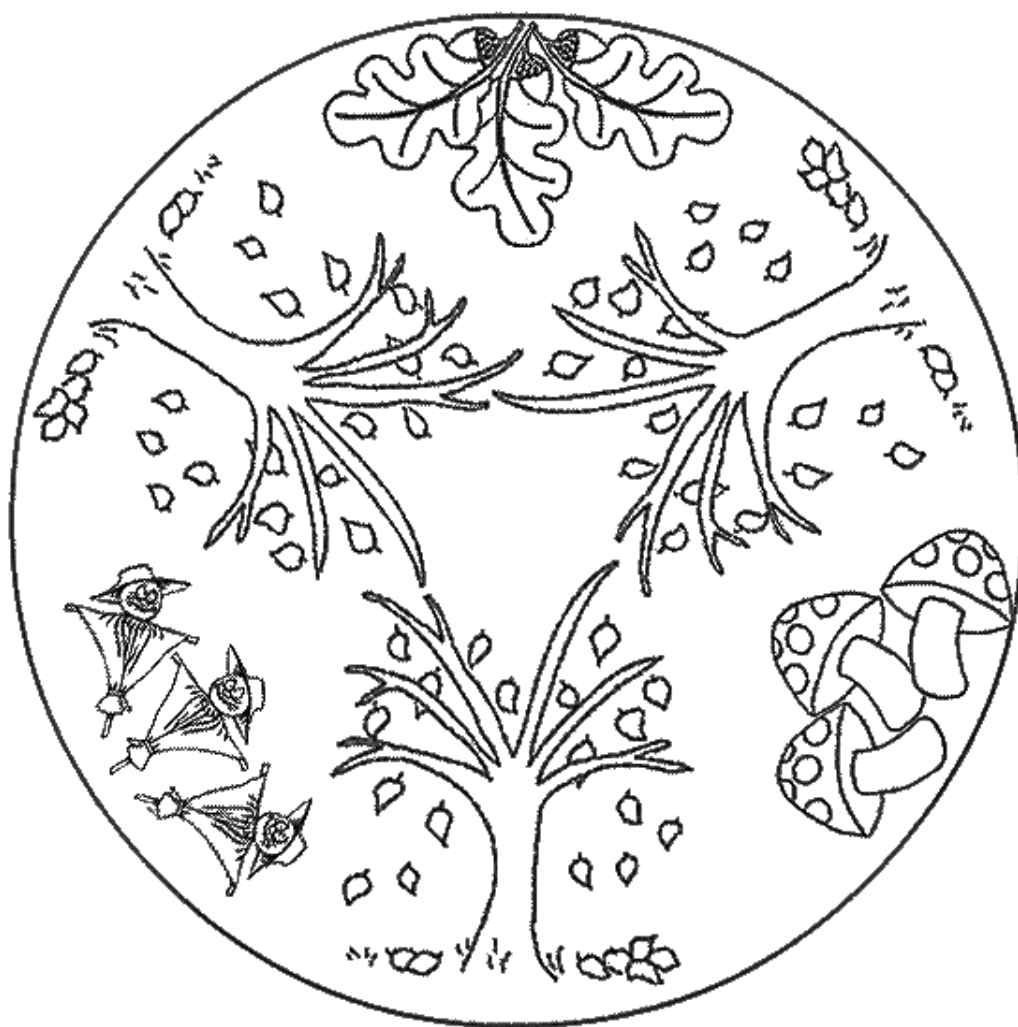


De Inloper

Maandblad van Inloophuis Emmen



Oktober 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,
Paul v.d. Sluis, Frieda Reiche en Henk Staats.
Eindredactie: Henk Staats.
Stukjes voor de Inloper graag sturen naar h.staats@home.nl

Hallo allemaal,

Inmiddels 11 september en de zomer is bijna voorbij. En dan wordt het tijd voor de stoere jaargetijden. De zomer zonder echte uitschieters als het om de temperatuur gaat. Twee hele warme dagen en verder 20+ en af en toe regen. Niet echt een zomer die de boeken in zal gaan als warm en zonnig. Een normale Nederlandse zomer en ik ben benieuwd hoe de herfst wordt.

Even wat anders. Zoals sommigen van jullie weten is het inloophuis ook op facebook actief. Als InloophuisEmmen. Een algemene pagina met nieuwtjes en waar niemand lid van kan worden. Wel een vind ik leuk knop om de nieuwtjes te kunnen zien. En een InloopEmmen pagina waar je lid van kan worden. Deze pagina is alleen voor ingeschreven bezoekers en een enkele uitzondering op deze regel. Hier komen oa. de foto's op. Voor mensen die geen facebook hebben. Voor hen zal ik wat van die nieuwtjes in dit boekje plaatsen. De foto's en foto's van voor 2017 zijn nog steeds te vinden op onze website. Met een wachtwoord natuurlijk en deze is verkrijgbaar in het inloophuis. Ook staan alle foto's op 1 computer in de Inloop. Binnenkort ligt er een handleiding bij die computer hoe je deze foto's kunt zien en hulp vragen kan ook. Genoeg over het internet.

In deze Inloper een paar ggz nieuwtjes. Over de eigen bijdrage, psychiatrie en werk en Zijn we niet allemaal psychiatrische patiënten ☺ Ook in volgende Inlopers zal ik ggz en andere nieuwtjes plaatsen. Verder natuurlijk de vaste bijdragen van ondergetekende, Paul v.d. S., Tinus en Frieda en we hebben geprobeerd het weer afwisselend te houden.

1richtingsverkeer en jammer genoeg krijgen we maar weinig reacties op dit boekje en onze artikelen. We weten dus niet echt of jullie de artikelen waarderen en of jullie alles lezen. 100 exemplaren en er blijven er elke maand tussen de 5 en 15 over en dat zegt natuurlijk wel iets. Reacties blijven welkom !!

Kopy voor het volgende nummer moet binnen zijn op vrijdag 6 oktober. Tot slot wens ik jullie weer veel leesplezier en tot de volgende keer!!

Henk Staats

Inhoudsopgave

Paginanummer

Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Geen eigen bijdrage....	6
Goede doelen wandeltocht	8
Wisten jullie dat ?	9
Feiten en fabeltjes	10
Van harte gefeliciteerd	11
Een 10	12
Verslag dartcompetitie	13
Moppentrommel	15
De basis	16
Eigenlijk zijn we allemaal psychiatrische patiënten	17
(natuur) beheer	19
Frieda's wederwaardigheden	20
Mensen zonder werk	22
Agenda september	23
Wereldgerecht	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!!
De toegang tot het inloophuis wordt geweigerd als men onder invloed van alcohol of drugs is of wanneer begeleiding vermoed dat men onder invloed hiervan is
2. Zonder toestemming van de begeleiding is het niet toegestaan achter de bar/in de keuken te komen
3. Verbale en/of fysieke agressie is niet toegestaan
4. Seksuele intimidatie in woord en gedrag is niet toegestaan
5. Heb respect voor elkaar
6. Vernieling en diefstal is verboden
7. In principe wordt er niet over medicijnen en psychiatrische ziektebeelden gepraat.
8. Ongevraagd foto's of video's maken binnen het inloophuis is verboden
9. Niet eten en drinken bij de computers.

Overtreding van de huisregels kan leiden tot (tijdelijke) ontzegging van de toegang tot het inloophuis

Harvard-econoom: 'Geen eigen bijdrage bij ernstige psychiatrische aandoening!'

30 augustus 2017 – **De eigen bijdrage in de zorg moet verdwijnen voor mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen. En omlaag voor mensen met een kleine beurs. Dat zegt gezondheidseconoom Bastian Ravesteijn, gespecialiseerd in de kosten en baten van de geestelijke gezondheidszorg, aldus de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)**

Een eigen bijdrage voor psychische hulp kan ernstige gevolgen hebben, zo blijkt uit recent onderzoek van gezondheidseconoom Bastian Ravesteijn, gepubliceerd in het gerenommeerde wetenschappelijke tijdschrift *JAMA Psychiatry*¹.

Ravesteijn, verbonden aan Harvard Medical School, onder-zocht het effect van de in 2012 in Nederland ingevoerde eigen bijdrage in de ggz. Deze bijdrage, die bovenop het eigen risico kwam, bedroeg maximaal tweehonderd euro per volwassen patiënt voor ambulante ggz-behandelingen en honderd-vijfenveertig euro per maand bij opname in een instelling.

De gevolgen waren groot. Het aantal nieuwe reguliere behandelingen daalde met ruim 13 procent, terwijl het in de jaren daarvoor nog jaarlijks met ongeveer 5 procent steeg. Maar het aantal nieuwe behandelingen waarbij dwang een rol speelde verdubbelde in 2012, vooral van patiënten met schizofrenie en een bipolaire stoornis. Bovendien nam het aantal crisisopnamen met ruim een kwart toe. Per saldo bleef van de aanvankelijk bereikte besparing van 70,4 miljoen euro slechts 13,4 miljoen euro over.

De door psychiaters bekritiseerde eigen bijdrage in de ggz werd in 2013 alweer stopgezet. 'Maar in de vorm van het eigen risico bestaat deze bijdrage nog altijd, waarschuwt Ravesteijn. 'En dus ook de mogelijke gevolgen voor het zorggebruik.' Het eigen risico bedraagt op dit moment 385 euro per verzekerde. Onlangs riep de Patiëntenfederatie zorgverzekeraars op om dit bedrag te halveren.

Wat is uw boodschap voor de nieuwe minister van volksgezondheid?

'Maak het eigen risico slimmer door bepaalde behandelingen ervan vrij te stellen. Ons onderzoek laat zien dat dat in elk geval een goed idee is voor mensen met schizofrenie en een bipolaire stoornis omdat het anders mis met ze gaat. Vrijstelling lijkt in hun geval uiteindelijk tot minder kosten voor de maatschappij te leiden en tot minder persoonlijk leed – een gedwongen opname is een zeer ingrijpende ervaring.

Bovendien blijkt uit onze data dat mensen met lage inkomens veel harder worden getroffen door de gevolgen van een eigen bijdrage. Als het ministerie dit onwenselijk vindt, kan het eigen risico beter inkomensafhankelijk worden gemaakt. Op dit moment krijgen mensen met lage inkomens een veel sterkere prikkel om minder gebruik van de zorg te maken dan anderen. Zij moeten grote offers brengen voor een behandeling, terwijl het voor een rijk iemand hooguit een etentje minder betekent. Door het eigen risico inkomensafhankelijk te maken, maak je de prikkel voor iedereen even groot.'

Is een eigen risico voor de ggz überhaupt wenselijk?

'Gezondheidseconomen zijn hierover verdeeld. Een argument vóór is dat uit onderzoek blijkt dat mensen minder bereid zijn om geld uit te geven aan de ggz dan aan andere typen zorg – blijkbaar is de ggz ze minder waard. Een cruciale vraag onder gezondheidseconomen is: betreft het een dienst waarvan mensen alléén gebruik willen maken als hij wordt vergoed, oftewel: als anderen ervoor betalen? Bij een openhartoperatie na een hartaanval is het antwoord duidelijk 'nee'. Voor de ggz is het antwoord minder duidelijk. De kans bestaat dat patiënten hun geld in dat geval liever uitgeven aan iets anders, dat kunnen óók sigaretten of een hamburger zijn. Dan kan het beter zijn om die zorg niet volledig te vergoeden.'

Wat is het argument tégen het eigen risico in de ggz?

'Dat mensen niet altijd in staat worden geacht om zelf te beoordelen wat goed voor ze is. Bovendien is het nog maar de vraag of dat ook altijd in het belang is van de maatschappij. Stel bijvoorbeeld dat iemand ervoor kiest om zorg te mijden vanuit de redenering: het ergste dat mij kan overkomen is dat ik arbeidsongeschikt raak. Voor de maatschappij brengt deze keuze hele hoge kosten met zich mee, veel hoger dan wanneer deze patiënt zou investeren in therapie. Hiernaar wordt op dit moment te weinig gekeken, de blik is te eenzijdig gericht op het terugbrengen van de kosten in de zorg. Maar uiteindelijk moeten we patiënten prikkelen om die dingen te doen die de maatschappij op de langere termijn het minste geld kosten, de meeste gezondheidswinst opleveren én het minste leed veroorzaken bij de individuele patiënt.'

Wat is hierbij de rol van artsen?

Onder artsen bestaat het idee dat veel patiënten geen ziekte-inzicht hebben en om die reden niet weten wat goed voor ze is. Zij willen deze patiënten daarom liever niet ontmoedigen om hulp te zoeken door middel van een hoge eigen bijdrage. Dat is begrijpelijk, maar het is ook goed om er rekening mee te houden dat artsen, met de beste bedoelingen, soms zorg voorschrijven die niet doelmatig is. Wie weet wordt iemand veel gelukkiger van een hamburger dan van een gesprek met een psychiater. Dat klinkt gek, maar het is goed om je altijd af te vragen of geld juist wordt besteed.'

Bestaat er op dit moment zó weinig vertrouwen in de doelmatigheid van de ggz?

'Tot nu toe kunnen psychiaters en psychologen zich lang niet altijd beroepen op hard bewijs voor de effectiviteit van hun behandelingen. Dat is precies de reden waarom ik onderzoek doe: ik wil het bewijs steviger maken, bijvoorbeeld door na te gaan welke patiënten prima zonder de ggz kunnen, en bij wie het zonder psychische hulp helemaal mis gaat. Nu ligt er bewijs dat de psychiatrie in elk geval heel zinvol lijkt te zijn voor patiënten met schizofrenie en een bipolaire stoornis.'

Door NVA redacteur Julie Wevers

Goede doelen wandeltocht vanuit Valthe

De wandelclub is een aantal jaren gevraagd om een wandeltocht te organiseren vanuit Valthe. Tegelijkertijd is er een fietstocht tussen Valthe en Groningen en terug en de opbrengst gaat naar het goede doel.

Dit jaar loop ik voor het eerst mee. Vanmorgen (27 augustus) om half acht opgestaan en na koffie en een broodje op de fiets naar Valthe. Had al even gekeken op het internet hoe ik het beste kan fietsen. Het is een km of 12 en via Emmermeer en dan het bos in en na een km of vier een stukje naar rechts en daar ligt dan het sportpark. Om half tien kom ik aan op het sportpark. Er staat een zanginstallatie klaar en veel reclame ook voor het goede doel natuurlijk. Meewandelen kost voor leden van de wandelbond 5 euro en dat kan ik nog wel missen. Op vertoon van je inschrijfbewijs kun je een kopje koffie of thee halen en dat sla ik even over.

Prachtig wandelweer en dat blijft vandaag ook zo. Na de start het veld in. Bieten en aardappelvelden en een zonnetje. Wat wil je dan nog meer. De eerste 8 km zijn afwisselend en we delen de route met de 5, 10 en 20 km wandelaars dus druk en wat is druk. Hou van stilte en met meerdere wandelaars is het minder stil.

Richting Klijndijk en bij camping 'de fruithof' is het tijd voor rust. Na een stempel zoek ik even een rustig plekje in de schaduw voor water en een broodje. Ik heb het bij me. Even een berichtje naar het thuisfront en twitter en facebook bijwerken. Ook ik ga met de tijd mee 😊

Hierna over de camping en het bos in en dat blijft ook zo. De laatste 7 km gaan door het bos. Ben wel blij dat het bepijld is. Anders zou ik zo verdwalen. Loop 1 keertje verkeerd en zit dan op de 20 km route. Gewoon blijven doorlopen en na een stukje gaat het weer samen met de 15 km.

Het fietspad vanuit Emmen richting Valthe gaat ook door dit bos en we kruizen het een aantal keren. Ook komen wel langs het onderduikershol. Een monument en een stukje geschiedenis.

De helft bos en de helft door het veld. Het laat wel zien wat deze omgeving te bieden heeft. De aardappelen, de bieten en weinig mais en het Valtherbos. Ook nog een paar hunebedden onderweg. Perfect wandelweer. Stilte en ook dat kom ik tegen. Stemmen van andere wandelaars hoor ik af en toe wel en geen verkeerslawaaï.

Om 13.00 uur kom ik weer bij start en finish en ook de eerste wielrenners zijn inmiddels binnen. Een Nederlandstalige zanger doet zijn ding en er heerst een leuk sfeertje. Mijn startbewijs ingeleverd en ik krijg nog een aandenken in de vorm van een bandje. Even mijn overgebleven brood op eten en wat water en weer op fietse richting huis.

Om 13.45 uur ben ik in Emmen en even pauze op het muurtje bij het station en verder naar huis. Echt moe ben ik niet en inspanning kan ook energie geven en zorgt ook voor ontspanning. Heb alweer zin in een volgende wandeling 😊
Even een verslag schrijven en verder ben ik niet van plan vandaag nog veel te doen. Mijn lief kookt en doet de afwas en dat scheelt 😊

Henk S

Wisten jullie dat ...?

Het vervolg van de knokpartij van de "Emmer" Kamerleden

Zoals al gezegd in het vorige nummer was Jan Baas lid van de PvdV en diens opvolger de VVD. Hij had als student in de oorlog in het verzet gezeten. Hendrik Adams was lid van de Boerenpartij (van boer Koekkoek) en beide waren dus tegelijkertijd leraar aan de Rijkslandbouw winterschool in Emmen tijdens de Tweede Wereldoorlog. Adams had duidelijke nationaalsocialistische sympathieën en werkte mee aan het antisemitische blad *De Misthoorn* in de oorlog. In 1966 was Baas herkozen in de Eerste Kamer en zijn voormalige collega Adams kwam er in voor de Boerenpartij. Tijdens de beëdiging schoot de aanwezigheid van Adams Bas in het verkeerde keelgat.

Baas nam het woord in de Kamer en vertelde dat hij in de oorlog had geweigerd ook maar iets wat steun voor de Duitse bezetter kon zijn uit te voeren. Hij kwam uiteindelijk bij de school in Emmen terecht. Daar ontmoette hij een andere leraar die blijk gaf van zijn nazi denkbeelden. Met name het als leraar vrijelijk in de klas richting (beïnvloedbare) leerlingen het gedachtegoed van de bezetter en voor de samenwerking bepleiten. Soms waren Adams uitingen dermate dat een leerling naar de directeur stapte en verzocht om een eind te maken aan het gebrul van Adams. Toen Adams in 1944 verzocht om ook bij de eindles, waar de diploma's zouden worden uitgereikt, de leerlingen te mogen ondervragen. De rest was bevreesd voor een politieke demonstratie en dit werd geweigerd. Na de vergadering hierover ontstond een fel debat, met name tussen Baas en Adams. Waarop Adams aan Baas zou hebben toegevoegd dat hij Adams er persoonlijk voor zou zorgen dat Baas zou worden gedeporteerd.

Na de bevrijding werd Adams opgesloten en veroordeeld voor collaboratie met de vijand en hem werd het kiesrecht voor bepaalde tijd ontnomen. Nu bevreemde het Baas dat Adams de keuze had gemaakt om na dit alles toch politiek actief te worden. Baas vond dat hij gezien het verleden met Adams en zijn toenmalige denkbeelden en verraad niet met hem om kon gaan. Sterker nog, dat hij geen lid zou mogen zijn van de Kamer. In het volgende nummer komt het knokken en de afloop aan de orde.

Paul van der S.

Feiten en fabeltjes: de do's en don'ts voor het klimaat

Er bestaan nogal wat misverstanden bij mensen over het terugdringen van je eigen CO₂-uitstoot. Dat stelt Milieu Centraal, die we vroegen wat je nu zelf het beste kunt doen als je wilt meehelpen het klimaatprobleem tegen te gaan. De afgelopen dagen brachten we op NOS.nl verschillende verhalen over de [dooiende permafrost](#) in Canada en de klimaatproblemen die daardoor verergeren.

De opwarming van de aarde kan je moedeloos maken, maar dat hoeft niet. Juist omdat, zo zeggen wetenschappers, alles wat je nu vermindert aan uitstoot dubbel telt: op de korte termijn zorgt het ervoor dat er minder broeikasgassen in de atmosfeer komen en op de iets langere termijn zorgt dit er dan weer voor dat er minder permafrost gaat ontdooien.

Begin eens bij de verlichting in huis. Een minderheid van de mensen weet dat je met ledlampen maar liefst 80 procent uitstoot bespaart. Er zijn nog steeds [65 miljoen gloeilampen](#) in Nederlandse huizen. Als we die allemaal vervangen door zuinige lampen, scheelt dat zo veel als het jaarlijkse stroomverbruik van alle Rotterdamse huishoudens.

"Het loont dus om die dingen weg te gooien", zegt Matthijs Kettelerij van Milieu Centraal. "Je moet ze niet zo lang mogelijk gebruiken met het idee dat je duurzaam bezig bent, terwijl ze energie slurpen."

Ook halogeenlampen, waar volgend jaar een verbod op komt, hangen er nog volop in Nederland: ongeveer 100 miljoen.

Hetzelfde geldt voor [koelkasten](#) en [wasdrogers](#). "Als deze oud zijn, kun je ze echt beter meteen vervangen, in plaats van af te wachten tot ze stuk gaan. Inmiddels zijn de modellen op de markt een stuk zuiniger dan een aantal jaar geleden", zegt Kettelerij. "Een A+++ -koelkast of -vriezer is twee keer zo zuinig als eentje met label A+."

Dit advies geldt overigens niet voor alle andere huishoudelijke apparatuur, zoals stofzuigers, (af)wasmachines of magnetrons. Deze kun je vanuit duurzaam oogpunt beter wel zo lang mogelijk blijven gebruiken.

"Ben je toe aan bijvoorbeeld een nieuwe stofzuiger of magnetron, kies dan altijd voor het energielabel A+++, als dat beschikbaar is. Soms is zuinige apparatuur wel iets duurder in de aanschaf, maar je verdient het via je energierekening per maand weer terug."

Een ander misverstand gaat over het eten van kaas. "Inmiddels weten veel mensen wel dat vlees, en dan vooral rund- en varkensvlees, niet zo duurzaam is. Maar dat dat ook geldt voor kaas, is veel minder bekend. Je denkt wel dat kaas een vegetarisch alternatief is en beter dan een stukje vlees, maar dat is eigenlijk niet zo. Dus als je in plaats van vlees grote hompen kaas eet, heb je niet veel gewonnen."

Er is Kettelerij nog iets opgevallen. Er zijn soms mensen die denken dat ze goed bezig zijn, want ze hebben zonnepanelen, kopen weinig spullen, eten minder vlees en vooral groente uit eigen land. Maar vliegen ondertussen de halve wereld over om op vakantie te gaan.

"Wij zeggen niet dat je nooit mag vliegen, maar het is goed je te realiseren dat er vervoersalternatieven zijn in Europa en dat één intercontinentale vlucht, naar bijvoorbeeld Thailand, qua CO2-uitstoot gelijkstaat aan het jaarlijkse aardgasgebruik van een gemiddeld huishouden voor verwarming en warm water."

De 5 grootste klappers, die je volgens Milieu Centraal kunt maken voor het klimaat, in volgorde van meeste impact:

- 1.** Kies je (vakantie)bestemming dichtbij en maak zo min mogelijk vliegreizen.
- 2.** Gebruik zo min mogelijk de (benzine- of diesel-)auto. Kies liever voor het openbaar vervoer, de fiets, thuiswerken of de elektrische (deel)auto.
- 3.** Eet meer [plantaardig](#), zoals groenten en peulvruchten. Eet zo weinig mogelijk dierlijke producten, zoals vlees, kaas en eieren. Overigens veroorzaken eieren in deze categorie de minste CO2-uitstoot.
- 4.** Energie (en geld) besparen in huis en zelf duurzaam opwekken kan met:
 - a. Zonnepanelen. De kosten van zonnepanelen zijn in de afgelopen tien jaar drie keer zo laag geworden. Als je de btw op zonnepanelen terugvraagt, heeft de investering zelfs een rendement van 6 procent. Verwarm je huis met een warmtepomp.
 - b. Dak-, vloer- en spouwmuurisolatie. Vergelijkbaar met een rente van 7 tot 11 procent op een spaarrekening.
 - c. Zuinig verwarmen door de thermostaat lager te zetten en de verwarming uit te zetten in ruimtes waar je niet bent.
- 5.** Bewust eten. Koop zo min mogelijk ingevlogen voedsel en let op voedselverspilling. Per persoon gooien we jaarlijks ruim 40 kilo voedsel weg en dat kost zo'n 140 euro.

Bron: nos.nl

Van harte gefeliciteerd

1 oktober	Trienko
7 oktober	Peter H
9 oktober	Alissa
14 oktober	Jakob Z
17 oktober	Ian
17 oktober	Harm H
27 oktober	Ronald

Een 10

Opgroeien en de school. Kennis en wat men je wil leren. Rekenen, taal en schrijven en aardrijkskunde, geschiedenis en biologie. Leren en wat je als mens moet weten. Op weg naar volwassenheid. De middelbare school en ontdekken dat je niet in alle vakken even goed bent. Sterk en zwakke vakken en een richting kiezen. Kiezen begint al op de lagere school en heb je een technische aanleg dan kun je naar de lts en verder en anderen gingen naar de mavo of havo en verder.

Voor mij lang geleden en of ik nu nog blij ben met de keuzes die ik toen mocht maken 😊 Iets meer begeleiding en meer sturing als het gaan om keuzes en begeleiding bij het leven. Mensen die voor mij het verschil hadden kunnen zijn, waren er niet. Tja achteraf kun je een koe in de kont kijken. Heb dus even geen zin om er verder op in te gaan.

Het leven en ook dan kun je jezelf tegenkomen. Ontdekken wat je sterke en zwakke punten zijn. Ergens slecht in durven zijn om er beter door te worden en ook dat werkt niet altijd.'

Een 10 als het gaat om schrijven geef ik mezelf wel. Als het gaat om het sociale gebeuren. Dan kom ik uit bij een sociale fobie en het vermogen in alle omstandigheden en bij iedereen mezelf te kunnen zijn. Tja daar ben ik niet goed in. Balen heb ik er weleens van gedaan en hulp zoeken en manieren proberen te vinden om daar sterker in te worden.

Loslaten is dan ook een manier. Kiezen voor minder en minder. Verkeerd begrepen worden of een ander ziet het niet als een beperking en denkt dat je ervoor kiest. En zo is een ander net als ik niet perfect 😊

Last en echt last heb ik er niet meer van. Ook dat kun je loslaten noemen. Weten dat het soms wel lukt en soms niet en het hoeft natuurlijk niet altijd aan mezelf te liggen. Ook de ander kan er een negatieve rol inhebben.

Een 10 en wil ik wel overal goed in zijn. Lijkt me ook saai. Niets meer te wensen en in alles goed zijn. Soms past iets niet bij me en soms wel.

Zwak of moet ik het minder sterk noemen. Is wel iets vriendelijker en minder oordelend. Weten dat ik niet overal even goed in ben. Het is gelukkig wel veel beter geworden.

Leven en ouder worden en keuzes kunnen maken. Ook iets wat je moet leren. Keuzes maken en weten dat ik het niet iedereen naar de zin kan maken. Ook weten dat ik ook sterke kanten heb. Ook veel meer waard dan...

En bestaat niet perfect zijn eigenlijk wel. Goede en minder goede eigenschappen en ook dat probeer ik los te laten. Wetende dat streven naar perfectie ook fout kan zijn. Eigenschappen en zo heeft iedereen zijn eigen unieke eigenschappen en dan wil ik wat minder gaan denken in wat in mijn ogen een goede en slechte eigenschap kan zijn.

Erven en zo erf je vele eigenschappen van je voorouders en ook opvoeding speelt daar een rol in. En dan het systeem en bijvoorbeeld het calvinisme. Om maar 1 van de minder leuke eigenschappen van het systeem te noemen.

Ik ben uniek net als een ander of niet natuurlijk 😊 en dat hoeft natuurlijk niet perfect te zijn 😊

Henk s

Verslag en uitslag dartscompetitie 2016/2017 en grote finaledag

Later dan gewoonlijk is de grote finaledag van het darten gespeeld, dus ook later dan gebruikelijk het verslag en de uitslag in De Inloper. Dat past overigens wel goed bij het afgelopen seizoen, wat begon september 2016. In eerste instantie leken er best veel deelnemers te zijn. Echter door diverse omstandigheden is dit aantal na verloop van enkele maanden flink naar beneden gegaan. Tel daarbij op dat een cursus uitgerekend op de vrijdagmiddag van het darten de bezetting op competitiedagen niet bevorderde. Daarbovenop was het plannen van de grote finaledag niet eenvoudig en werd ook getroffen door wijzigingen. Uiteindelijk werd het seizoen min of meer in juni afgesloten en op vrijdag 1 september vond de grote finaledag plaats, hierover later meer.

Er waren 5 deelnemers die voldoende partijen hadden gespeeld om mee te tellen in de eindstand van het reguliere seizoen 2016/2017.

1. Paul van der S. Daarmee verdedigde hij zijn titel en komt zijn naam op de wisselschaal in het Inloophuis in de hal. Nu voor de 4e keer kampioen.
2. Lyset O. Kwam op ruime afstand van Paul op de tweede plaats en na een korte bedreiging daarvan tegen het eind van het seizoen op plaats 2.
3. Marcel K. Als debutant in de competitie, maar wel een ervaren darter en nu vooral een schrijver bij dartswedstrijden op het hoogste niveau (zoals de Dutch Open in Assen, waaronder de mannenfinale) in Nederland. Door omstandigheden kon hij niet alle dagen mee doen, maar dankzij invallers zoals leerling/werknemer Gerald, kwam hij aan genoeg partijen.
4. Sonja F. Tevens debutant, moest helaas de laatste periode verstek laten gaan, maar toch (mede ook door bijvoorbeeld invaller Peter H.) keurig nummer 4.
5. Michel G. Net als Paul en Lyset een vaste deelnemer, vanaf het begin van de dartcompetitie jaren terug. Diegene met een trouwe opkomst (waarvoor hij ook een medaille heeft gewonnen) Kende een lastig seizoen, maar gooide wel diverse mooie potjes en kende bijzondere overwinningen.

Tevens een woord van dank aan vaste toeschouwer Hans W. die enthousiast bij de meeste competitierondes aanwezig was.

De grote finaledag op vrijdag 1 september 2017

Passend bij het seizoen werd er geschoven met de datum en zelfs dan nog liep niet alles naar wens. Wel een mooie opsteker was dat een voormalige kampioen (de tweede editie) een comeback maakte op de finaledag. Door werk is hij meestentijds verhinderd om mee te doen. Hij had wel een aantal keren meegedaan, maar helaas te weinig om mee te tellen in de eindstand (zou waarschijnlijk anders 2e hebben gestaan), maar deed dus wel mee aan de finaledag. Dit is Johan van der M.

Helaas bleek door het schuiven met het vakantierooster het niet mogelijk voor vaste deelnemster Lyset om op de finaledag aanwezig te zijn. Door het eveneens ontbreken van Sonja, waren er helaas maar 4 deelnemers. De geplande halve competitie plus knock out systeem met kwartfinales, halve finales enz. moest worden omgegooid. Er werd nu een hele competitie gespeeld (zogenaamde Round Robin waarin iedereen een keer thuis en een keer uit speelt) waarna de halve finales over 1 gewonnen leg (in plaats van 3) werden gehouden, net als bij de kleine finale om brons en de grote finale om het goud.

Iedereen speelde dus eerst 6 partijen in totaal tegen de andere deelnemers. Daarbij blonk Johan uit door alle 6 partijen met een dubbel uit te gooien. Paul kwam tweede met 4 gewonnen partijen. Michel eindigde net voor Marcel.

De halve finales en de kleine en grote finale

De ene halve finale ging tussen Johan en Marcel, waarbij Johan de bovenliggende partij was en dus overwinning 7 behaalde. In de andere halve finale speelden Paul van der S. tegen Michel en deze laatste zorgde bijna voor een sensatie. Hij had net als zijn tegenstander meerdere pijlen om de wedstrijd te winnen. Uiteindelijk rok Paul in een thriller met dubbel 8 net aan het langste eind. De darters in de kleine finale waren erg aan elkaar gewaagd, waarna Marcel toch net het brons wist weg te kapen voor de neus van Michel.

Over thrillers gesproken, de finale (vanwege de tijd beknopt tot 1 leg) was er ook een met spanning en nog eens spanning. Na van beide kanten hoge scores kregen beide finalisten meerdere kansen om de partij uit te gooien. De winnende pijlen voor de finaledag vlogen elkaar om de oren, behalve in de bedoelde relevante dubbels. Het publiek, dat zoals gewoonlijk, net als de deelnemers overigens, getrakteerd werd op gratis hapjes en drankjes, leefde mee. Een kreet uit het publiek was dat iemand zei dat ook al deed diegene helemaal niet zelf mee, deze nagelbijtend de ontknoping aanschouwde.

Toch lukte het Johan om de laatste dubbel van de dag te gooien en daarmee de felbegeerde gouden bokaal in ontvangst te mogen nemen.

Eindstand finaledag: 1. Johan van der M., 2. Paul van der S., 3. Marcel K., 4. Michel G. De plaquette met de naam van Paul voor op de wisselschaal van het dartsseizoen moest nog worden gemaakt.

Al liep het seizoen en (de aanloop naar) de finaledag niet geheel vlekkeloos, de inzet en de spanning met diverse krappe partijen vergoedde veel. In bijna alle partijen hadden alle deelnemers kansen om te winnen. Iedereen bedankt voor de deelname en de inzet, vooral tijdens de finaledag toeschouwers inbegrepen.

Paul van der S.

Moppentrommel

Jan's praatzieke schoonmoeder is ziek en ligt in bed. De dokter komt langs en stopt een thermometer in haar mond. "En nu een kwartiertje uw mond dichthouden mevrouw," zegt de dokter. Jan vraagt even later op de gang aan de dokter: "Zeg dokter, hoeveel vraagt u voor zo'n thermometer?"

Een jonge mot mag op een dag voor het eerst de kledingkast uit. Na een paar minuten komt hij uitgeput terug. Vraagt zijn moeder: En, hoe was het buiten?" "Geweldig, mama! zei de mot. "Iedereen die mij zag begon enthousiast in de handen te klappen!"

Twee onderbroeken zitten in de wasmachine. Zegt de een tegen de ander: "We zijn ècht toe aan vakantie!" Waarop de ander antwoordt: "Nou nee dank je! Ik ben al bruin genoeg!"

Hans heeft zijn zusje een klap gegeven. "Maar jongen," zegt moeder bestraffend, "een heer slaat nooit een dame!" "Best mogelijk, maar een dame knijpt ook nooit een heer in de billen."

Jantje is in een café met zijn vader. Jantjes vader zegt tegen Jantje: "Zie je die 2 lampen daar hangen? Als je er 4 ziet ben je zo dronken als een aap." Dan zegt Jantje: "Maar Pappa, daar hangt maar 1 lamp!"

En vader en zijn zoontje gaan naar de kermis en besluiten een waarzegster te bezoeken. Ze stappen de tent binnen en vader vraagt hoe duur het is.

Waarzegster: "Twee vragen kosten 50 euro." Vader: "Is dat niet wat duur?"

Waarzegster: "Inderdaad! En wat is uw tweede vraag?"

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 krachtraining doet. "Nee hoor," zegt het mannetje, "ik ben gewoon belastingontvanger."

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."

Een timmerman, metselaar en een elektricien zitten tegen elkaar op te snijden over wie het oudste beroep heeft. De timmerman: "Weet je nog: Jezus. Die lag in een stalletje en dat stalletje is gebouwd door, jawel, een timmerman." Zegt de metselaar: "Nou en? De piramiden stonden er toen al eeuwen en die zijn toch echt gemetseld." Zegt de elektricien: "Jullie moeten niet zo ruziën want wij hebben toch het oudste beroep. Op de eerste dag zei God: Er was licht! En toen hadden wij de leidingen al liggen."

Een echtpaar zit in een restaurant. Als het eten geserveerd wordt, begint de man smakelijk aan zijn maaltijd, maar de vrouw blijft toekijken. De ober vraagt: "Smaakt het u niet, mevrouw?" Zegt de vrouw: "Oh, dat is het niet, ik wacht alleen tot mijn man klaar is met ons gebit!"

De basis

Jarenlang computerles gegeven en dan ging het om de basis. Windows, word en het internet en welke kennis ben je nodig om dit goed en ongestraft te kunnen doen. Ik deed het voor die ander en natuurlijk ook voor mezelf. Leren omgaan met mijn sociale fobie en ik moest natuurlijk meer weten dan de cursist. Dus voor mijn eigen kennis van de computer en windows was het ook goed.

De basis en jarenlang luisteren naar muziek en de alcohol en meer boeide me niet. Het slechte gevoel achter me laten en op naar het goede gevoel was ook belangrijk. Elke twee weken een gesprek bij de GGZ en verder kwam ik niet. Begonnen met schrijven en stoppen met de muziek en de alcohol en dit was achteraf de oplossing. Drinken en ik drink alleen nog maar koffie en water en de muziek en ik heb alles al gehoord. Kiezen voor de stilte en voor rust.

Balen van al die jaren doe ik ook niet. Ik krijg dan het gevoel dat ik mezelf te kort doe en daar heb ik geen zin in. Ouder worden en wijzer worden en genieten van het moment. Mopperen en ik mag graag mopperen over wat in mijn ogen beter kan en schrijven over waar ik van baal... Uiten en mezelf uiten en ook dat was nieuw. Na 5 jaar schrijven ben ik het meeste wel kwijt.

De ideale samenleving bestaat niet en ook naar de perfecte mens zijn ze nog op zoek ☺ Het ego of is het eco en samen en met elkaar. Als het om de basis gaat kom ik uit bij de indianen en Afrika. Volkeren die niet meer nemen dan nodig en voor wie geld en de economie onbekende begrippen zijn. Winst en verlies en als je niet goed met je omgeving omgaat verlies je. De natuur op 1 en 2 en pas veel later het geld en de hebzucht. De aarde biedt genoeg voor ieders behoefte en veel te weinig voor ieders hebzucht.

Mijn eigen basis en zware tijden gekend en weten dat ik niet alles meer aan kan. Leven en de basis het belangrijkste vinden. Eten en drinken en een huisje en niet veel meer willen. Een uitkering en ook niet veel meer kunnen en dat is het minst belangrijke. Nietsdoen en streven naar niets doen en genieten van het niets doen en herstel natuurlijk. Sociaal en een praatje en niet veel meer willen. Het geld, werk, de economie en nog veel meer niet belangrijk meer vinden ☺

Het inloophuis en ouderwetse prijzen en ook voor mensen met een uitkering te betalen. Lotgenoten en delen en zo heb ik ook behoefte aan praten en sociaal contact. Beperkingen en die heb ik ook en beperkingen kunnen ook kansen worden.

Het grote en het kleine en ik kan de wereld zo groot of zo klein maken als ik zelf wil. De tv en een blik op het grote en de wereld om me heen en het kleine. Het kleine eren en af en toe mopperen op het grote. Genieten van de liefde en het samenleven, het opa zijn en mopperen op alles wat ik als gekte ervaar. Af en toe de gekte de gekte laten en kiezen voor niets.

Weten dat het ooit weer anders moet en we weer moeten of is het mogen kiezen voor de natuur en dat de mens moet of is het mag vechten om te overleven en dan zijn geld, werk, hebzucht en economie niet belangrijk meer. Ooit zal het anders zijn of is het anders moeten. En soms kan ik alleen maar laten zien dat het ook anders kan en meer ook niet..

Henk S

""Eigenlijk zijn we allemaal psychiatrische patiënten""

Psychiater Dirk De Wachter over liefde, verveling en 'gewonigheid'



13-12-14, 09.07u - Hanne Vlogaert

Zolang ons leven min of meer gesmeerd loopt, we succes hebben, onze carrière een vliegende start neemt en alles ook relatiegewijs vrij goed mee zit, laten mensen zich door het leven op sleeptouw nemen, zegt Dirk De Wachter in een gesprek met Thomas Vanderveken op Canvas. "Het moderne leven hangt aaneen van de kicks en wordt voortgestuwd door een continue zoektocht naar genot." Dat impulsief streven naar altijd maar meer en altijd maar beter, zorgt er volgens hem voor dat mensen hun zin in het leven verliezen. "Dat was al zo bij modernisten als Alfred Döblin en James Joyce en bij de postmoderne mens is dat nog harder het geval."

Maakbaarheid

De samenleving is intolerant voor ongeluk en afwijking: het wordt weggeveegd, onder de noemer psychiatrie tussen vier muren weggestoken

Een van de grootste problemen waar onze samenleving mee kampt is volgens De Wachter dan ook de illusie van maakbaarheid: de idee dat we voor de volle honderd procent zelf in staat zijn ons eigen geluk te maken. "Die al te optimistische ingesteldheid heeft natuurlijk ook een zware keerzijde", zegt hij. "Wanneer we niet slagen in het leven, dan is ook dat volledig onze eigen schuld. Dan worden we door de intolerante samenleving aan de kant geschoven en bestempeld als losers, of erger nog als kwetsbare mensen of psychiatrische patiënten."

Kwetsbaarheid

Door mensen die het leven niet meer aankunnen, mijn kantoortje binnen te schuiven hoeft de samenleving haar eigen fouten niet onder ogen te zien

"Mensen bekijken kwetsbaarheid als iets slechts, iets dat gevaarlijk is", gaat hij verder. Dat doen we blijkbaar, omdat we er bang voor zijn. "Mensen herkennen in psychiatrische patiënten vaak een stuk van zichzelf, een stuk dat ze liever niet zien. In feite zijn we allemaal psychiatrische patiënten", stelt hij. "Wat zogenaamd normale mensen doen is hun 'patiëntigheid' ontkennen. Liever dan haar eigen fouten en zwaktes te onderkennen, duwt de samenleving al wat er misgaat overboord en kleeft er diagnostisch een psychiatrisch labeltje op."

Nochtans is kwetsbaarheid volgens De Wachter net een van de grootste talenten van de mens. "Kwetsbaar durven zijn opent de weg naar contact en verbinding met de mensen om ons heen", zegt hij. Kwetsbaar mogen en durven zijn zou dan ook wat meer in ons dagelijks leven ingebeiteld moeten worden. "Die kwetsbaarheid moet in de harde wereld van vandaag weliswaar wat omzwachteld worden, maar ze mag er zeker zijn."

Wat normale mensen in feite doen is hun eigen 'patiëntigheid' ontkennen

Liefde als onmogelijk verlangen

Voorals in de liefde komt het er blijkbaar op aan kwetsbaarheid onder de arm te durven nemen. "Liefde en geluk zijn in onze samenleving een gegeerd goed geworden, iets dat iedereen per definitie najaagt. Het niet hebben ervan, wordt als een soort taboe beschouwd." Paradoxaal genoeg laat de liefde zich echter pas zien, als ze niet nagestreefd wordt.

Liefde kan niet gezegd worden, enkel gesuggereerd. Ze moet duister en onzichtbaar blijven

Liefde is volgens De Wachter dan ook een onmogelijk verlangen. "Liefde kan niet gezegd worden, ze kan alleen maar gesuggereerd worden, ze moet duister en onzichtbaar blijven, van zodra ze aan het licht komt, verdwijnt ze."

Om een duurzame en gelukkige relatie te onderhouden, moeten we volgens de psychiater dan ook vooral niet teveel naar de liefde verlangen. "Liefde zit in de gewonigheid, je samen kunnen vervelen, elkaars fouten en eigenzinnigheden kunnen aanvaarden, en elkaar vooral niet proberen te veranderen", zegt hij.

Verveling

Een gezonde portie verveling is volgens De Wachter dan ook essentieel voor een vervullend leven. "Het niet voortdurend druk en impulsief bezig moeten zijn geeft het individu de kans een innerlijke rust te ontdekken." Tussen individuen zorgt ongedwongen verveling dan weer net voor verbinding.

"Die momenten waarop de verveling niet vervelend is, zoals samen in de wagen zitten, uren aan één stuk zonder iets te zeggen, die moeten we koesteren."

<https://www.demorgen.be>

Natuur(beheer)

40 doden door een aardverschuiving in Congo. Dit las ik afgelopen vrijdag op teletekst. Enkele regels verder en 14 doden door een terreuraanslag in Barcelona. Dit laatste was het nieuws van de dag. Natuurbeheer en natuurrampen en hoe kun je met goed beheer aardverschuivingen voorkomen. Ben benieuwd of die aardverschuiving met goed natuurbeheer voorkomen had kunnen worden. Ik denk het wel. Geld verdienen en niet kijken naar de gevolgen op lange termijn. Het voorjaar en bosbranden in Portugal en Spanje en ik lees ergens dat dit ook eigen schuld is en dat dit voorkomen had kunnen worden.

Natuur en ik denk even aan mijn vader. Zijn leven lang aan het werk op het land en in de landbouw. Ook een vorm van natuurbeheer. Van paard en ploeg naar de tractor en verder. De moestuin en noodzaak om al die monden te voeden. Ook een vorm van beheer van het land. Zelf ook nog even gewerkt op het land en lopen met een schoffel tussen de bieten door. Nu in deze tijd ook niet meer nodig en ik zie nooit meer iemand tussen de bieten doorlopen. Landbouwgrond en alles wordt gedaan met grote machines en de rol van de mens is klein.

Toch belangrijk denk ik dan. Niet alleen de opbrengst centraal maar ook een stukje natuurbeheer. Het betaalt zich vanzelf terug. En dat kan ook in negatieve zin. Zie een stukje over een streek in China en men heeft de vogeltjes uitgeroeid. Gevolg een insectenplaag en ook daar had men een oplossing voor. En nu een probleem met het bevruchten van de plantjes. Goed natuurbeheer is noodzakelijk.

Nederland en de strijd tegen het water. De vele dijken en het veen. Het moeras omgeturnd tot landbouwgrond en het vele vele werk wat al die mensen in het verleden hebben verzet. Ik denk even aan al die kanalen gegraven met de schop zonder machines. Voort en we moeten verder.

Af is het nu wel denk ik dan. Een paar maanden geleden een rondleiding door het hoogveengebied Bargerveen en het vele geld wat men besteedde om een stukje hoogveen terug te krijgen in ons land. Niet nodig maar leuk om het te zien.

Andere landen en andere werelddelen en hoe men met weinig respect voor de natuur veel geld wil verdienen en de gevolgen natuurlijk. Ik denk even aan al die aardverschuivingen en overstromingen en hoe men dit had kunnen voorkomen. Ons land kan een voorbeeld zijn als het gaat om goed natuurbeheer en toch geld verdienen. Ben benieuwd hoe dat erover pakweg 50 jaar uitziet. Landbouw en veeteelt en het belang van het vee en het land en hoe dit ook ons belang is. Ook minder insecten in ons land en ook het geld verdienen is in ons land het allerbelangrijkste geworden en wat zijn de gevolgen voor de aarde waarop we mogen rondlopen.

Voorbeelden en de vele goede voorbeelden die ik zie als het gaat om goed natuurbeheer. Vaak een minderheid die het anders ziet en doet en hoe belangrijk die minderheid in de toekomst kan zijn.

Het zelf herstellend vermogen van de aarde en alles wat erop rondloopt. Het geld verdwijnt naar de achtergrond en andere dingen worden belangrijker en belangrijker. Dat is mijn droom!!

Point of no return en dit kan dan niet meer en dat kan een nachtmerrie zijn maar ik blijf positief 😊

Henk S

Frieda's wederwaardigheden

Op het gevaar af dat dit een reisrubriek dan wel een toeristische hoek lijkt te worden, volgen hier wederom ervaringen van mij naar ergens op reis. Nu had verloofde Paul van der S. mij wel eens verteld dat hij wel eens graag naar Kinderdijk wilde gaan. Ik vertelde hem dat ik wel eens er snel doorheen of langs gereden was in een auto, maar echt gezien had ik het niet. Kinderdijk staat gelijk aan heel veel (werkende) molens bij elkaar binnen korte afstand van elkaar. Dus op de eerste zaterdag van september gebruikten wij onze Weekend Vrij kaart om met de trein naar Kinderdijk te gaan. Dat betekent eerst met de trein naar Zwolle, van daar uit naar Rotterdam Centraal. Overigens het vernieuwde station ziet er wel heel fraai uit, erg modern, maar toch bijzonder.

Dan is het nadat je het station uit stapt en naar het tramstation gaat een indrukwekkende blik al die wolkenkrabbers om je heen. Paul heeft mij wanneer wij in Rotterdam bij het station zijn, vaak gewezen op het gebouw waar vroeger het Westin hotel zat. De officiële naam is de *Millenniumtoren* met 35 verdiepingen hoog, waarvan 32 met bedrijfsruimte. Onderin zit nu het Marriot hotel en vanaf de 14e verdieping zitten kantoorruimtes. De hoogte van het gebouw is 131 meter met antenne 149 meter. Voor een beeld, de in Emmen in aanbouw zijnde „wolkenkrabber” bij de openbare bibliotheek wordt rond 65 meter hoog.



Wel dan het hoogste gebouw in Drenthe.

[Paul van de Velde](#) from Netherlands via Wiki commons voor de foto. Hiernaast de Millenniumtoren in Rotterdam.

Met lijn 7 gingen wij naar de oude haven bij de Erasmusbrug. Daar waren net de Wereldhavendagen bezig. Een leuk uitje, ware het niet dat wij elders naar toe gingen. In de haven pakten wij de waterbus naar Dordrecht, met een tussenstop in Kinderdijk. Die waterbus vaart nog vrij snel. Dit is op zich al een aardige activiteit. Je vaart onder de beroemde Erasmusbrug door en na verloop van tijd is daar dan de aanlegplaats/halte voor het molenbezoek. Als je bovenop de

dijk staat, kom je eerst bij een souvenirsshop, maar in de verte zie je al talrijke molens.

Overigens voor de duidelijkheid, wij hebben het hier niet over windmolens die in de gemeente Emmen gaan komen en die al op vele plaatsen (ook vele bij elkaar, dat wel dan), maar ouderwetse molens. Vervolgens loop je richting een entreegebouw. Je kunt overigens de molenroute gratis bij langs, de entree geldt alleen als je een film wilt zien en twee molens van binnen wil bezichtigen of een rondvaart wil hebben.

Kinderdijk.

Kinderdijk is een dorp in Zuid Holland. Het bekendste van Kinderdijk is vooral de molens aldaar, 19 in getal, al staat daarvan 1 in een andere gemeente. Het betreft poldermolens om het water uit de laaggelegen polder te pompen. Het staat ook op de Unesco werelderfgoedlijst als een bijzonderheid en is een wereldberoemde toeristisch trekpleister. Uit de hele wereld komen mensen hiernaartoe.



9 van de molens in Kinderdijk : M.M.Minderhoud or Wikipedia/Michiel1972 van Wiki Commons

Nadat je voorbij een winkel/horecapunt gaat, ligt daar een wereld van molens voor je open. Wanneer je daar staat, loopt of zit, ben je helemaal betoverd door de aanblik en de hele sfeer van dit alles. Als zelfs Paul sprakeloos is, dat wil wat zeggen, overigens wat mij betreft ook hoor. Er stonden al molens hier in de 16e eeuw, dus ten tijde van de Tachtigjarige Oorlog tussen Nederland en Spanje. De meeste huidige molens zijn gebouwd in de 18e eeuw. Naast de bijzonderheid van de molens, is het ook een unieke plaats met de diverse technologieën van waterbeheer vanaf de middeleeuwen zo dicht bij elkaar. Overigens hoe een typisch Nederlands plaatje. Als er schaatsbaar ijs ligt, wordt er een molentocht gehouden. Wat een plaatje.

Frieda R.

Mensen zonder werk hebben drie keer zo vaak psychische klachten

Door psychische klachten verliezen mensen vaak hun baan. Maar ook mensen die werkloos raken, krijgen vaak last van psychische problemen.

Hierdoor kan het dat bijna een derde van de mensen met een uitkering – gepensioneerden uitgezonderd – psychische zorg ontvangt. Dat is drie keer zoveel als bij werkenden. Dat blijkt uit onderzoek van het CBS en Harvard University in opdracht van het ministerie van sociale zaken.

“Psychische klachten belemmeren veel mensen om aan het werk te blijven, hun werk op niveau te blijven doen of om aan werk te komen”, melden Marcel Einerhand, beleidsmedewerker bij het ministerie van sociale zaken en Bastian Ravesteijn, onderzoeker aan de Harvard Medical School. Ongeveer 20 procent van de Nederlanders heeft psychische klachten, weet de organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO).

Meer aandacht voor psychische oorzaken verzuim

“Psychische problemen worden zelden herkend”, aldus Einerhard en Ravesteijn. Terwijl daar grote winst is te behalen. Als arbodiensten, het UWV en gemeenten beter zouden samenwerken met de GGZ, zouden de problemen eerder en beter kunnen worden aangepakt, adviseren de onderzoekers. Staatssecretaris Jetta Klijnsma van sociale zaken is het daar mee eens en stelt 3,5 miljoen euro beschikbaar om de samenwerking te verbeteren.

Ook een van de grootste arbodiensten van Nederland, Zorg van de Zaak, pleit voor meer aandacht voor de psychische oorzaken achter ziekteverzuim.

“Ondernemers zien vaak de signalen niet die verder reiken dan de acute aanleiding van de ziekmelding niet, waardoor medewerkers onnodig lang niet inzetbaar zijn”, zegt Annelies Hoogendoorn, directeur innovatie bij Zorg van de Zaak. Zij vindt dat er meer aandacht moet zijn voor wat er op de werkvloer speelt, voor werkomstandigheden, voor persoonlijke wensen van werknemers en hun thuissituatie.

Werk is goed voor de geestelijke gezondheid

Van de mensen die werken of naar school gaan, krijgt bijna 10 procent psychische hulp en/of gebruikt medicijnen vanwege psychische problemen. Bij 2 procent gaat het om lichte klachten. Hoe meer uren er wordt gewerkt, hoe minder klachten er zijn. “Werken is doorgaans goed voor de geestelijke gezondheid. Het vermindert de kans op depressie en geeft mensen structuur en meer gevoel van eigenwaarde waardoor ze beter functioneren”, merken Einerhard en Ravesteijn op. Jacobine Geel, bestuursvoorzitter van GGZ Nederland, bevestigt dat: “Werken is meedoen. Het helpt enorm bij het herstel van een psychische aandoening.”

Uitkeringsgerechtigden nemen 58 procent van de totale kosten van de geestelijke zorg voor hun rekening. Het hoogste percentage psychische zorg is er voor mensen met een WIA-uitkering die arbeidsongeschikt zijn verklaard vanwege ernstige, psychische klachten. Circa 150.000 arbeidsongeschikten hebben zware psychische problemen waardoor ze afgekeurd zijn.

Agenda voor de maand oktober 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 !!

Wandelen

Dinsdag 3 en dinsdag 17 en dinsdag 31 oktober. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis



Bakactiviteiten

Iedere woensdagmiddag een bakactiviteit.

We beginnen om 13.30 uur en het duurt tot ongeveer 16.30 uur



Er wordt een bijdrage gevraagd in de kosten wanneer je de eigen gemaakte producten mee neemt. Ervaring met bakken is niet nodig

Meer info in het inloophuis!!

Wok bij Ling

Op woensdag **11 oktober** gaan we weer wokken. Aanvang 17.00 uur. Kosten 23 euro. Meer info op het prikbord



Klaverjassen

Donderdag 12 oktober klaverjassen

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



Darten

Op **vrijdag 13 en vrijdag 27 oktober**. Aanvang 14.00 uur.
Meedoen kost 50 eurocent

Film

Op **vrijdag 20 oktober** is er een filmmiddag. We starten de film tussen 13.30 en 13.45 uur. De film wordt samen gekozen. Gratis !!



Activiteitencommissie

De volgende vergadering is op **woensdag 25 oktober**.
Aanvang 13.15 uur

Bezoekersoverleg

Donderdag 26 oktober. Aanvang 18.15 uur

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



Op **zondag 1, zondag 15 oktober en zondag 29 oktober** 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

Spaghetti met spinazie, champignons, spekjes en kruidenkaas



Benodigdheden:

- 400 g verse spinazie
- 1 ui, gepeld
- 250 g kastanjechampignons
- 150 g verse kruidenkaas
- 150 g spekjes
- 400 g volkoren spaghetti
- 10 g verse basilicum
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snipper de ui en snij de champignons in plakjes. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en fruit de ui 1 minuut aan. Voeg de spekjes toe en bak 5 minuten.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Hak de spinazie grof en voeg de spinazie in delen toe aan de koekenpan tot de spinazie helemaal geslonken is. Voeg de champignons en kruidenkaas toe en warm nog 5 minuten door op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Pluk de blaadjes van de takjes basilicum. Serveer de spinazie met de spekjes, kruidenkaas en spaghetti. Garneer met de verse basilicum.

Menulijst oktober 2017

Ma. 2 oktober	Krieltjes. Bloemkool + Kaassaus en Saucijs
Di. 3 Oktober	Stamppot rauwe andijvie en rookworst
Wo. 4 oktober	Bruine bonenschotel en sla
Do. 5 oktober	Gekookte aardappelen, sperziebonen en vlees
Vr. 6 oktober	Macaroni met ham en kaas
Ma. 9 oktober	Indiase stoofschotel met rijst en rundvlees
Di. 10 oktober	Gebakken aardappelen, gehaktbrood en salade
Wo. 11 oktober	Stamppot zuurkool met worst
Do. 12 oktober	Gekookte aardappelen, rode bieten en vlees
Vr. 13 oktober	Pasta met cabonara saus en komkommersalade
Ma. 16 oktober	Gekookte aardappelen , Broccoli en vlees
di. 17 oktober	Nasi goreng, saté saus en atjar
wo. 18 oktober	Lasagne
Do. 19 oktober	Spaghetti met spinazie, champignons, spekjes en kruidenkaas
Vr. 20 oktober	Stamppot koolraap met runder saucijs
Ma. 23 oktober	Aardappelschijfjes, rode bieten en gehaktbal
Di. 24 oktober	Snert
Wo. 25 oktober	Gekookte aardappelen, doperwt met wortelen en vlees
Do. 26 oktober	Stamppot hutspot met varkensvlees
Vr. 27 oktober	Couscous van Öskan
Ma. 30 oktober	Chili con carne
Di. 31 oktober	Babi pangang met rijst