

# De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

## HEEFT U VAAK LAST VAN KEUZESTRESS

- JA
- NEE
- NU WEL

*Loesje*

Postbus 1046  
6801 BA Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

September 2017

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis de Emmerdennen

Boslaan 135, 7822 EP Emmen. **Tel.: 088-8789628**

Internetplekje : [www.inloophuisemmen.nl](http://www.inloophuisemmen.nl)

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Tinus, Peter, Paul v.d. Sluis, Frieda Reiche, Sylvia Koormann, Marco Peters en Henk Staats.

Eindredactie: Henk Staats.

Stukjes voor de Inlooper graag sturen naar [h.staats@home.nl](mailto:h.staats@home.nl)

Hallo allemaal,

Zomer en de zomer brengt ons tot nu toe nog geen echte warme dagen. Een droog voorjaar en nu aan regen geen gebrek. Niet echt veel dagen met alleen maar regen maar... De echte warmte en een hittegolf. Nee nog niet. Het licht en er is natuurlijk meer licht in de zomer dan de winter. En daar blijf ik van genieten. Zomertijd en vakantietijd. En Lyset en Gerald hebben nu vakantie (13 augustus). Marcel is net terug en Gini moet nog even wachten. Verder gaat alles gewoon door.

De Inlooper lag ook een maandje stil en verscheen in augustus niet. Bijna een maand in voren werken dus de maand juli vakantie. Een dag of 8 geleden begonnen met dit nummer en het is af. Nog even nalezen en kijken of ik nog iets aan de volgorde wil veranderen en dan stuur ik het op naar de drukker 😊

De huisregels zijn op verzoek van de medezeggenschapsraad iets aangepast en deze veranderingen zijn na besproken te zijn in het bezoekersoverleg definitief. Ze staan nu ook met de veranderingen in deze Inlooper op bladzijde 5. Activiteiten en een nieuwe activiteit op de woensdagmiddag. Heel Holland bakt en ook wij doen mee 😊

In dit nummer ook bijdragen van Sylvia en Marco en ik ben er blij mee. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd en ook Paul v.d. S, Tinus en Frieda doen nog steeds mee. Nog wel wat ideeën voor komende Inlopers dus wie weet gaat er nog wat veranderen als het om de inhoud van dit blad gaat.

September en ik ben benieuwd wat de maand september ons gaat brengen als het om het weer gaat. Zomer en een mooie nazomer met warme dagen. Ik heb er wel zin in. Gelukkig heeft de mens weinig invloed op het weer. Als eenling geen en als collectief een beetje of is het veel...

Wens jullie weer veel leesplezier en copy voor het oktobernummer moet binnen zijn op vrijdag 8 september.

Henk S.

# Inhoudsopgave

	Paginnummer
Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
De trein dendert door	6
Is daar iemand	7
Activiteiten in de Inloop	8
Moppentrommel	9
Op fietse	10
De maatschappij en de ggz	11
Pijn	12
Van harte gefeliciteerd	13
Uitslag klaverjassen en bowlen	13
Wisten jullie dat?	14
Keuzestress	17
Leuke weetjes over het menselijk lichaam	18
Frieda's wederwaardigheden	20
Gedichten	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**

## De trein dendert door

30 jaar geleden met de trein en ik koop een kaartje bij het loket. Een retourtje of een enkele reis naar de bestemming en contant betalen. 1 kaartje en de conducteur knipt een gaatje in het kaartje als bewijs voor gezien. Hoe anders is het nu. Ik heb een ov-chipkaart en de ns heeft ook allang niet meer het alleenrecht als het om treinen gaat. In en uitchecken per vervoerder. Soms dus wel drie keer per reis in en uitchecken. Voor wie nooit met de trein rijdt abacadaba. Oftewel hij snapt er niets van.

Trein en hoe een kaartje kopen bij het loket verleden tijd is en dan de goedkope kaartjes bij bijvoorbeeld de kruidvat. Meestal een kaartje met chip en dat betekent weer in en uitchecken. Een paar weken geleden kwamen we een groepje ouderen tegen in de trein. Ze kregen les als het gaat om de trein. Hoe je aan een ov-chipkaart komt. Hoe het in en uitchecken gaat en nog veel meer..

Hoe ingewikkeld men de trein kan vinden met al die goedkope kaartjes en ook het spoorboekje is verleden tijd en het internet heeft die plaats ingenomen. Ik kijk voordat ik in de trein stap even op ns.nl en ik weet hoe ik moet reizen. Een printer is dan ook handig om het reisadvies uit te printen en ook dit is alweer ouderwets. Met de smartphone en de ns app hoef je niets meer te missen en ben je geen printer nodig.

Zelf heb ik al jaren een ov-chipkaart en een abonnement en geheimen heeft het treinen voor mij niet meer. Ik denk even al die anderen die moeite hebben met dit moeilijke gedoe en daarom niet (meer) treinen. Ook die mensen kom ik tegen..

De smartphone en inmiddels heb ik ook zo'n ding. Voornamelijk om te bellen en heel langzaam ga ik er meer mee doen. Niet met veel plezier maar om een beetje bij te blijven. Ik ben wel blij dat ik mee kan komen en dat komt ook door het feit dat ik een aantal jaren computerles heb gegeven en ik heb nog steeds wat aan die kennis.

Afgelopen week en we hebben het in de Inloop even over de smartphone en hoe sommigen nog steeds geen mobieltje hebben laat staan een smartphone.

Enkelen hebben nog een simpel mobieltje voor bellen en smsen.

De sterkste schakel en hoe je in sommige kringen niet serieus genomen wordt zonder smartphone. Ook internet is voor sommigen nog steeds een vreemde wereld. Denk even aan die besmette eieren en hoe je de code van die eieren terug kunt vinden op het internet. Tja niet voor iedereen vanzelfsprekend...

De tijd en hoe door de tijd veel verandert en de vooruitgang. We moeten verder en we moeten gebruik maken van..... De goede oude tijd komt niet meer terug. Alles wordt ingewikkelder en dit komt ook door de komst van de chip en de opmars van de computer. En wie niet meekan heeft pech.

De trein dendert door en wacht niet. Zou wel leuk zijn. Even wachten op wie niet mee kan en wat rustiger rijden. Ook de zwakkeren, de laaggeletterden, de digibeten en vele anderen voor wie die trein te snel rijdt horen erbij en dat mogen we niet vergeten.

Keuzes en zelf maak ik keuzes. Wil ik iets wel of wil ik het niet. Soms is het jammer genoeg geen keuze en is het moeten. Tot nu toe lukt het nog en hoe lang nog 😊

Henk S

# Is daar iemand

Zonder bestemming loop ik door de straten  
In de nacht kan ik weer eens niet slapen  
Je stelt je voor dat iemand aan jou denkt

Het voelt zich aan dat ik alleen ben  
Op mijn weg liggen grote stenen en ik  
Weet niet waarheen ik loop

Als de hemel zonder kleur is  
Kijk ik naar boven en dan vraag ik

Is er iemand die mijn hart begrijpt  
En die met mij tot het einde gaat  
Is er iemand die nog in me gelooft  
Is daar iemand, is daar iemand  
Is daar iemand die me nodig heeft  
Is daar iemand, is daar iemand

Om me heen lachende gezichten  
Ik lach mee terwijl mijn hart is verdoofd  
Ik had gehoopt dat het niet zo snel ging  
Dat het dan voorbij is

Als de hemel zonder kleur is  
Kijk ik naar boven en dan vraag ik

Is er iemand die mijn hart begrijpt  
En de met mij tot het einde gaat  
Is daar iemand die in me gelooft  
Is daar iemand, is daar iemand  
Is daar iemand die me nodig heeft  
Is daar iemand, is daar iemand.

Ik sta iedere nieuwe dag weer op  
Omdat ik weet wat die stem in mij zegt

Er is iemand die jou hart begrijpt  
En die met jou tot het einde gaat  
En ik zelf er niet meer in geloof  
Dan is er iemand, dan is er iemand  
Er is iemand die in me gelooft en er  
Is iemand die me nodig heeft  
Dat is er iemand, dan is er iemand

Sylvia K.

## Activiteiten in de Inloop door Henk S

### Barbecue

Op donderdag 13 juli was het weer tijd voor 1 van de hoogtepunten van de zomer. De jaarlijkse barbecue. Een goede traditie is het inmiddels ook geworden. Barbecue en voor de vakanties aan. De vakantie voor de verschillende medewerk(st)ers zijn laat. Ook omdat de bouwvak laat en de vakanties laat zijn. Juli, een zomermaand dus tijd voor de barbecue. 20 graden en droog en vlees en salade in overvloed. Men had gekozen voor een 'moderne' salade en dat vond ik persoonlijk jammer. Hou zelf van een ouderwets slaatje of een rundvleessalade. Misschien volgend jaar ☺ Verder was het gezellig en ruimte genoeg. Iets meer dan 25 mensen deden mee. De barbecue was niet al te groot en men hoeft natuurlijk niet allemaal tegelijk. Ook de donderdag is inmiddels traditie en het voordeel is dat de Inloop dan langer open is. 7,50 euro kun je natuurlijk ook niet duur noemen. Een geslaagde avond en volgend jaar weer!!

Iedereen die gezorgd heeft dat deze barbecue weer een succes was. Bedankt!!

### Afscheid Harm

12,5 jaar geleden is Harm begonnen als vrijwilliger binnen het Inloophuis. Altijd bezig en stilzitten en even niets doen stond niet in zijn woordenboek. De vele zangmiddagen onder zijn begeleiding waren ook een succes. Ook was Harm vele zondagmiddagen aanwezig om te assisteren en te frituren. Ziek zijn, een bipolaire stoornis en ouder worden zijn een paar van de redenen om er mee te stoppen. En daar hoort afscheid nemen bij. Uitnodigingen werden verstuurd en velen waren donderdag 20 juni naar de inloop gekomen om persoonlijk afscheid te nemen. Vele mensen hadden een persoonlijk woordje in het herinneringsboek gezet. Aangevuld met foto's was het een mooi overzicht van 12,5 jaar vrijwilliger. Ook werd er deze avond een video vertoond van het feest '15 jaar RIBW' met beelden van een optreden van Harm. Leuk was dat zijn kinderen en een broer en zus ook aanwezig waren bij het afscheid. Harm blijft natuurlijk het inloophuis bezoeken.

### Bakactiviteiten

Zomer en iets nieuws. Meestal wordt er gewacht tot na de zomer om met iets nieuws te beginnen. We doen het anders en begonnen op 4 juli met een nieuwe activiteit. Elke woensdag onder leiding van Michelle Supér kan men leren iets lekkers te bakken. Vele lekkere dingen werden er tot nu toe gemaakt en het is een succes. De groep is te groot voor 1 middag en men besluit de groep te splitsen. Cake, kwarktaart, rijsttaart, roombroodjes stonden onder meer op het programma. En je betaalt voor de ingrediënten en je mag het meenemen naar huis. De bakactiviteit gaat na de zomer gewoon door!



## Moppentrommel

Petra trakteert haar oma op een bonbon. Oma steekt hem direct in haar mond en roept: "Mmmmm, dat is nog eens een heerlijke bonbon!" "Daar snap ik echt niets van," zegt Petra, "toen ik hem aan de hond gaf spuugde die 'm meteen weer uit!"

Een meisje zegt tegen een jongen: "Wat heb jij mooie blauwe ogen!" Jongen: "Ja, maar ik heb er wel voor moeten knokken!"

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."

e meester vraagt aan Agnes: "Hoe hoog denk je dat de school is, Agnes?" Agnes: "Eén meter en dertig centimeter." Meester: "Je bent zelf één meter dertig!" Agnes: "Klopt, meester. Want de school zit me tot hier!"

Een vrouwelijke klant bij de slager: "Een ons leverworst. Kunt u het even laten thuisbrengen?" Slager: "Anders graag, maar vandaag jammer genoeg niet. De bestelwagen is juist weg om een bouillonblokje weg te brengen."

Er komt een man in de dierenwinkel. Hij zegt: "Mag ik driehonderd kakkerlakken van u?" Zegt de verkoper: "Waar heeft u nou driehonderd kakkerlakken voor nodig?" Zegt de man: "Ik ga verhuizen: ik moet mijn huis in de oude staat terugbrengen."

Een man komt te laat op zijn werk. "Sorry baas, maar ik stond in de file" "Oh," zegt de baas, "was het een lange file?" Man: "Geen idee, ik stond vooraan."

Twee kaarsen staan romantisch op een tafeltje te branden. Zegt de ene kaars tegen de andere: "Zullen we samen uitgaan?"

Ik rij in mijn auto. Op een boerenlandweg staat er midden op de weg een berg stenen met een zwaailicht. Ik vraag aan een boer: "Waarom staat dat zwaailicht op die berg stenen?" Zegt die boer: "Anders rijden de auto's tegen de berg stenen." Vraag ik: "Waarom staat die berg stenen dan op de weg?" Zegt die boer: "Om het zwaailicht op te zetten."

Kleine Karin komt thuis van school. Ze heeft 's ochtends voor het eerst voorlichting gehad en moeder vraagt belangstellend hoe het is gegaan. "Ik schaam me dood," antwoordt Karin. "Een jongetje zei dat de ooievaar de baby's thuis brengt en Inge zei dat je ze in het ziekenhuis kunt kopen." "Maar kindje, dat is toch niet iets om je dood voor te schamen?" zegt haar moeder lachend. "Nee, maar ik durfde niet te vertellen dat wij zo arm zijn dat papa ze zelf moet maken."

Een vrouw springt van acht hoog van een flat af en toch is ze niet dood, hoe kan dat? Ze had always met vleugeltjes aan!

De wereldkampioen zwaargewicht heeft een plaatje laten opnemen. Twee geluidstechnici draaien de band af en beluisteren ontzet het resultaat. "Wie heeft eigenlijk gezegd dat die kerel kan zingen?" vraagt de ene. "Niemand," zegt de ander. "Maar er was ook niemand die durfde zeggen dat hij 't niet kon..."

## Op fietse

Zonder auto door het leven en dan blijft de fiets over. Elke dag fiets ik minimaal een half uur en soms iets langer. Zonder fiets zou ik dus moeten lopen en de bus natuurlijk. Voor korte afstanden dus de fiets en langere afstanden de bus en trein. Al meer dan 50 jaren fietsend door het leven 😊. Denk even terug aan mijn tienertijd en met vriendjes naar Emmen voor een postzegelruilbeurs en tegen de wind in. En hoe we genoten van de terugweg met de wind in de rug en hoe snel we weer in Emmercompas waren.

Fietsen en dan de Drentse fietsvierdaagse in de zomer. 40 km per dag en 4 dagen lang en verschillende richtingen vanuit Emmen. Voor het eerst meegedaan in de jaren 80 van de vorige eeuw en in 2016 nog gefietst met mijn oudste zus en mijn lief natuurlijk.

Op fietse naar de oudste zoon van mijn lief in emmererfscheidenveen. Een half uur fietsen en terug natuurlijk. Fietsen en hoe leuk fietsen kan zijn. Met regen en wind iets minder natuurlijk en zo vaak regent het niet en tegenwind kan ook leuk zijn 😊

Drenthe staat bekend als fietsprovincie en ik denk even aan die vele fietspaden. Ook is het autobezit nergens zo hoog als in Drenthe. Dat snap ik dan even niet. De Drent en de fiets en hoe weinig de Drent zelf fietst en hoe snel men de auto pakt. Ik denk even aan het winkelcentrum in onze wijk en de vele parkeerplaatsen en nog te weinig 😞

De vele toeristen die naar Drenthe komen om te genieten van de rust en de ruimte zorgen er dan voor dat er veel gefietst wordt.

Dit jaar dus voor ons geen fietsvierdaagse en we gaan wel af en toe een dagje fietsen. De weg weten en door de vele fiets4daagsen die ik gefietst heb weet ik de weg rond Emmen.

Vanmorgen om half elf samen op de fiets gestapt voor een paar uren fietsen.

Mijn lief heeft een elektrische fiets en ik doe het nog op een gewone. Ik bepaal dus het tempo en mijn lief kan me dan zonder moeite bijhouden.

We willen naar het Bargerveen. Een natuurgebied grenzend aan de Duitse grens. Hoogveen en een stukje geschiedenis. Eeuwenlang was Drenthe moeras en werd er een veenlaag gevormd. Later goed voor turf voor in de kachel. Energie en al die energie van de mens die ervoor gezorgd heeft dat er geen veen meer over is. Op het Bargerveen na dan en hoe men dit weer in eeuwenoude staat wil brengen. Opnieuw vorming van een veenlaag en hoeveel energie hier weer door de mens in wordt gestoken.

Via Barger-Oosterveld gaan we naar Klazienaveen-Noord en naar Bargercompas. Langs het veenmuseum waar het druk is en dan rechtsaf langs het riviertje de Runde. Een mooi en smal fietspad richting Zwartemeer. Door Zwartemeer en daarna richting het Bargerveen. Een maandje geleden hebben we een huifkartocht met gids door dit gebied gemaakt en we weten de weg. Om 12 uur zijn we bij het begin van het Bargerveen. Pauze en een broodje en er zijn meer fietsers. Wat foto's maken en genieten van de uitzichten. Door het Bargerveen naar Weiteveen en dan naar Klazienaveen en weer pauze. Hierna weer richting Emmen door het oosterse bos en om 14.15 uur zijn we weer thuis. Genoten en een beetje moe en we gaan deze zomer nog een paar keer samen fietsen.

*Henk S*

### **De maatschappij en de G.G.Z.**

Als ik met mensen praat lijkt het wel of velen ervan MCDD \* hebben.

\*(Dit is een autistische stoornis die bij mij ook gediagnostiseerd is en MCCD betekent in het Nederlands: een multi complexe ontwikkelingsstoornis).

Ze hebben een hoog diploma ( = goed salaris ) ,maar ik weet veel meer van de psychiatrie en medicijnen door middel van levenservaring en door middel van me te verdiepen in boeken.

Ik heb dus last van: Dat ik in deze huidige zorgmaatschappij met hulpverleners te maken heb, die in principe zo dom zijn als klaverstro!

Conclusie: Een goed diploma is geen vrijbrief waarmee je kunt aantonen dat je kennis in huis hebt!

En punt 2: Er lopen nog veel meer mensen met een Multi Complex Development Disorder rond in Nederland dan de G.G.Z. denkt!

### **Vervuild water is galashelder?**

Net toen ik naar de Albert Heijn in Nieuw Amsterdam liep, zag ik dat er iemand zijn / haar glasplaten van het aquarium tegen de glasbak had aangezet. De man of vrouw dacht kennelijk: "Huh raar dat deze grote platen niet in het kleine gaatje van de glasbak passen, dus ik zet ze er maar tegen aan zodat een ander, het vuile werk mag opknappen!" Diegene die de glasplaten had gedopeneerd zal wel gek zijn geworden van de visjes die tevens zot waren geworden door alle chemicaliën die nog in het water zitten.

Nieuw Amsterdam Boppe!

En voor jullie trouwe luisteraars draai ik het nummer van Bert Heerink met Julie July. Sorry dat ik het zo moet schrijven, maar de titel is toch echt verkeerd geschreven Bert! Nog een slokje water, Bert? :D

**Geschreven door Marco Peters©**

# Pijn

In mijn hoofd zitten veel zorgen  
Ze veroorzaken heel veel pijn  
Ik hoop dat ze op een morgen  
Spontaan verdwenen mogen zijn

In mijn hart zit veel opgeslagen  
Het doet veel pijn en ook veel  
Verdriet  
IK wel het verwerken alle dagen  
Maar dat lukt me zomaar niet

In mijn lijf voelt het niet goed  
Het brengt ongemakken met zich  
Mee  
IK weet soms/vaak niet hoe  
Het moet

Ben de laatste weken bijna nergens  
Mee tevrede

Ik heb mijn hoof, mijn lijf mijn hart  
En al die andere organen  
En ze spelen allemaal een rol apart

Ik ben de baas  
Ik zal moeten proberen  
Om de ongemakken te accepteren

*Geschreven door Sylvia K*

te laat  
en wanneer  
ben je op tijd

op tijd en velen  
vinden het leuk  
om te laat te  
komen

en toch zullen  
vele eersten  
de laatsten zijn

of was het andersom ☹️

*Geschreven door Henk S*

## **Van harte gefeliciteerd!!**

3 september Sonja F  
3 september Wilfred  
9 september Harry G  
12 september Heidie  
16 september Linda K  
20 september David  
23 september Marco K  
25 september Thea  
29 september Paul F  
29 september Lien

### **Uitslag Bowlen juni 2017**

1. Marco P. 215 punten  
2. Henk S 189 punten  
3. Sisca 188 punten  
4. Paul F. 186 punten

### **Eindstand competitie bowlen 2016/2017**

**1. Marco P. 1167 punten**  
**2. Henk S 1112 punten**  
**3. Sisca 1099 punten**

### **Uitslag klaverjassen juni 2017**

1. Henk 2560 punten  
2. Wietse 2509 punten  
3. Marcel 2330 punten  
4. Derk 2149 punten  
5. Tinus 1718 punten

### **Eindstand competitie klaverjassen 2016/2017**

**1. Wietse 22.513 punten**  
**2. Marcel 21.901 punten**  
**3. Henk S 20.540 punten**  
**4. Derk 20.459 punten**  
**5. Tinus 17.608 punten**

# Wisten jullie dat.....?

## Knokpartij tussen Kamerleden? ... uit Emmen?

Onlangs was nog op tv te zien, dat er felle knokpartijen in het parlement van Taiwan waren geweest. Daar gebeurt dat wel vaker en in andere landen is het politieke debat soms verheven tot de betere vechtkunst. Dan is er pas echt sprake van een letterlijke woordenstrijd. De Nederlandse politiek kent zoiets eigenlijk niet, zulke woede uitbarstingen of knokpartijen. Daar lijkt de onrust zich te beperken tot het elkaar toe bijten van „ om normaal te zijn”, zie Rutte en Wilders. Echter hebben ook Nederlandse politici het toneel geboden voor dergelijke incidenten. Voordat we bij de vete tussen de Emmer politici (!) in de Kamer komen, eerst in de aanloop hiernaartoe het meest recente voorbeeld dat Nederlandse politici er ook wat van kunnen. Alleen weten ze meestal te voorkomen dat het gebeurt in met camera's geregistreerde Kamerdebatten. Overigens speelt bij die „ Emmer” kamervete een van de vaste plaatsen tijdens mijn stadswandeling in Emmen hierin een centrale rol. Het voorbeeld van agressie in de Nederlandse politiek is wel het incident met de PvdA politicus Henk Vredeling en de vermeende asbak door een spiegel.

Een asbak door de spiegel in Brussel? Wie was Henk Vredeling?

Henk Vredeling (1924-2007) geboren in Amersfoort was een Nederlandse landbouwkundige en politicus van de PvdA. Van huis uit gereformeerd, nam hij al vroeg afstand van het geloof. In de Tweede Wereldoorlog zat hij in het verzet. Na de oorlog studeerde hij aan de Landbouwhogeschool Wageningen. Hij had daarna functies in diverse bonden op agrarisch gebied.

In 1956 kwam Vredeling in de Tweede Kamer voor de Partij van de Arbeid en bleef dat tot in 1973. Niet geheel onlogisch was hij de woordvoerder van de fractie op het gebied van landbouw. Toen op inzet van Ed van Thijn in 1971 een schaduwkabinet Den Uyl werd gevormd, was Vredeling (schaduw) minister van Landbouw. Dit voor Nederland niet gebruikelijke schaduwkabinet bestond enkele maanden in 1971 en kreeg weer vorm in aanloop naar de Tweede Kamerverkiezingen van 1973. Een schaduwkabinet was (en is) een typisch Brits gebruik waarbij de oppositie een schaduwkabinet vormt als tegenhanger van het officiële kabinet.

Van 1958 tot en met 1973 zat hij in het Europees parlement, waarbij die leden namens Nederland toen nog door de Staten-Generaal werden gekozen. In het kabinet Den Uyl werd Vredeling minister van Defensie, terwijl hij naar eigen zeggen allergisch was voor alles met uniformen. Hij was daarbij niet bepaaldelijk een teamspeler en was nogal eigenzinnig in zijn beleid. De rest van het kabinet, inclusief minister-president Den Uyl, werd daar dan niet in gekend bij de Jom Kipoer-oorlog. Tijdens deze oorlog van oktober 1973, genoemd naar de dag van de aanval, viel een coalitie van Egypte en Syrië (Grote Verzoendag) Israël aan. Deze oorlog is ook bekend als de oktoberoorlog (duurde begin tot eind oktober) of ook de Ramadanoorlog (de heilige vastenmaand in de Islam) en was een reactie op de voor Egypte en Syrië dramatisch uitgelopen Zesdaagse oorlog in 1967.

Toen raakte Egypte de Sinai en Syrië de Golan hoogte kwijt. Israël was overrompeld en door de successen van de aanvallers was er angst voor dat de troepen verder door zouden stoten. Er is zelfs een vermoeden dat Israël de inzet van een kernwapen heeft overwogen. Syrië viel de Golan hoogte binnen en Egypte stak het Suezkanaal over naar de Sinai. Na verloop van tijd leden de aanvallers echter grote verliezen (vooral in tankdivisies) en zette Israël de tegenaanval in en stak zelfs op hun beurt het (strategisch belangrijke) Suezkanaal over. Daarna kwam er vanuit de Verenigde Naties een staakt het vuren. Later zou deze periode leiden tot de Camp David-Akkoorden en vrede tussen Israël en Egypte tussen Sadat en Begin.

Wat wellicht minder bekend is, is dat Vredeling als minister van Defensie in het geheim afspraken maakte met de Verenigde Staten om tussenlandingen in Nederland toe te staan. Dit aangaande wapenleveringen aan Israël, maar zorgde ook voor wapenleveranties door Nederland zelf aan Israël. Hij verdedigde zich later er mee dat hij wilde voorkomen dat wat in de Tweede Wereldoorlog met de Joden was gebeurd toen weer zou gebeuren. De minister van oliezaken van Saoedie-Arabië Yamani beweerde dat deze wapenleveranties de reden waren voor de olieboycot tegen Nederland in 1973 met als gevolg de autoloze zondag.

De aanschaf van de F-16's zette Vredeling door ondanks verzet in de eigen partij onder het motto: "congressen kopen geen gevechtsvliegtuigen", wat met name de Nieuw Links stroming die fel tegen een krachtige krijgsmacht was, dwars zat. Vredeling was wel tegen de krijgsmacht ingegaan door bij de Lockheed-affaire te eisen dat Prins Bernhard (omkoping) zijn militaire taken neer zou moeten leggen. Vredeling was diegene die het verbod van lesbiennes, homo's en transgenders enz. in het leger op hief. Nog voor het einde van het kabinet Den Uyl was hij weggegaan als minister en werd hij Europese commissaris voor sociale zaken en werkgelegenheid in de Commissie-Jenkins en was hij vicevoorzitter van de Europese Commissie. Daarna fungeerde hij in diverse adviesraden.

Het gaat echter om zijn Europese loopbaan, waarin een incident plaats vond, bij de meeste bekend als het "asbak"-incident. Ten onrechte overigens. Wat was er gebeurd? Zoals gezegd zat Vredeling in de commissie Jenkins. In 1979 hadden op een dag Vredeling en de Engelse Eurocommissaris Roy Jenkins woorden gehad. Om die bij te leggen zouden ze elkaar ontmoeten in een hotel in Straatsburg, een zittingsplaats van het EP. Toen Jenkins niet aanwezig was, werd Vredeling na een overtollige drankconsumptie zo woest daarover dat hij een asbak door een grote spiegelruit had gegooid. Daarbij had hij bijna de Nederlandse CDA Euro parlementariër Janssen van Raay getroffen, aldus ging het verhaal. Janssen wist net op tijd te duiken en de spiegelruit achter de bar ging aan diggelen.

Toen Vredeling in 2007 overleed, dook het verhaal van de asbak weer op. Na onderzoek bij Janssen en een medewerker van Vredeling, Henk Beereboom, bleek het verhaal ietsje anders te liggen.

Ten eerste was het geen grote barspiegel, maar een gewone spiegelruit. Ten tweede was het geen asbak, maar een lege whiskyfles. Ten derde was niet Janssen van Raay het doelwit geweest, maar de woede over de niet aanwezige Jenkins. Weliswaar hadden Vredeling en Janssen eerder op die dag een ruzie gehad in de hotelbar.

Daar had Vredeling hem voor een „ bunkerbouwer” uitgescholden. Dit was verkeerd gevallen bij Janssen, daar deze juist in een Jappenkamp geïnterneerd had gezeten. Zij waren dat bij gaan leggen met een fles whisky, maar daar de bar inmiddels was gesloten, verplaatste men zich naar de hotellobby. Daar was de ruzie snel beslecht.

Vredeling was blijkbaar aan zijn taks en werd woedend op het ontbreken van Jenkins en smeedt de inmiddels lege whiskyfles door de spiegelruit. Daarbij miste de fles net Janssen. De toegesnelde medewerker Beereboom dacht de zaak op orde te hebben gebracht. Echter bleek de Italiaanse barkeeper enkele weken later het verhaal aan een journalist te hebben verteld. Toen het verhaal uit kwam, stelde Janssen aan Vredeling voor om het verhaal gewoon te ontkennen, dat wilde hij echter niet. Janssen stelde voor om dan van de lege whiskyfles een asbak te maken en daar ging hij mee akkoord. De gemelde schade van toen 25.000 gulden lijkt wel te kloppen.

Incident van de Eerste Kamer en de Emmer politici

Dan nu wat Emmenaren te doen hebben in dit politieke „ geweld”. Als er al iets van geweld is geweest dan is dat in de Tweede Kamer. Dus wel een ereplaats voor Emmenaren betreffende de Eerste Kamer. Hierbij deelde de VVD senator Jan Baas in de koffiekamer een klap uit aan Hendrik Adams van de Boerenpartij in september 1966. Wat was er gebeurd? Tijdens de Tweede Wereldoorlog waren zowel Adams als Baas werkzaam geweest als docent aan de Rijkslandbouw-winterschool (RLWS) in Emmen (later o.a. pension Matroesjka) vlak bij het station. Tijdens een vergadering hadden zij een conflict gekregen. Wie waren Jan Baas en Hendrik Adams?

Jan Baas (1917-2012) was een Groningse boerenzoon, die van 1942-1945 docent was aan de RLWS in Emmen en Veendam en na de oorlog enkele jaren leraar aan de middelbare landbouwschool in Emmen en Veendam. Hij woonde zelfs enige tijd, vlak bij het Inloophuis Promens Care, aan de Parklaan 4 in Emmen. Hij was lid van de Partij van de Vrijheid van 1946-1948, daarna van de opvolger hiervan de VVD. Hij was ook lid van het bestuur van de VVD in Emmen. Hendrik Adams (24-7-1900-23-12-1980) uit Gasselternijveen was leraar en pluimveeconsulent. Nationaal-socialistisch in de oorlog en later lid van de Boerenpartij van Boer Koekkoek. Wordt vervolgd volgende maand.

Bronnen o.a.: NRC.nl (5-11-2007), wikipedia, publiekrechtropolitiek.nl (16-5-2013/Haagse Taferelen VI) en parlement.com

Paul van der S.



## Keuzestress

Vanmorgen even naar de Aldi voor boodschappen. Melk, kaas en meer en ze hebben maar 1 merk melk en 1 merk kaas. Als het om kaas gaat nog de keuze tussen jong, jong belegen en oud. Simpel en doeltreffend. Hoe anders is het bij bijvoorbeeld de Jumbo en bijvoorbeeld de melk. 6 merken en ook de keuze tussen volle, half-volle en magere. Denk even terug naar eerder deze week en iemand vertelde me een leuke stukje over cabaret. En die cabaretier benoemt de gekte als het om het kopen van een pak melk gaat en dan heb je ook nog sojamelk en dat komt niet eens uit de koe.

Keuzes en welk merk kies je. Even wat rondgevraagd in mijn kennissenkring en de meerderheid kiest de goedkoopste. Een uitkering en dan kies je automatisch wat goedkoop is. Zelf vind ik het bij bijvoorbeeld de Jumbo lastig kiezen. Gele vla en wat smaakt dan het meest naar gele vla. De goedkoopste kan ook duurkoop zijn en dan de kleine lettertjes op het pak en ik lees ze nooit 😊

Denk aan mijn jeugd en hoe gemakkelijk het toen was. Geen keuze en geen keuzestress en simpel. Paprika chips of naturel en meer keuzes waren er niet. Kippesoep of is het kippensoep, en tomatensoep en groentesoep en in de winter Snert. Overzichtelijk en simpel en in de zomer de boontjes uit eigen tuin en de overvloed aan boontjes.

Reclamefolders en ze vallen hier ook op de mat. Mijn lief vindt het leuk om de verschillende aanbiedingen te zien en te halen. Scheelt geld en dat is alleen maar goed. Zelf kijk ik geen enkele folder in. Geen zin meer in.

Ben dus geen fan van al die keuze en de meeste supermarkten zijn me veel te groot en die vele keuze is niet mijn wens.

Keuzestress en ik denk even aan al die overvloed in deze tijd. Een studie maken van bijvoorbeeld nieuwe fietsen. Heb weleens zin in een nieuwe fiets. Niet echt nodig maar gewoon zin. Kijk dan rond op het internet en dan zie ik door de bomen het bos niet meer. Mijn huidige fiets gekocht bij een plaatselijke winkel en die had de keuze uit twee merken. En dat is gemakkelijk kiezen 😊 Blijf voorlopig nog even op mijn oude fiets fietsen.

Marktwerking en hoe ingewikkeld marktwerking alles maakt. Gas en de vele aanbieders en de goedkoopste en de vele verschillen als het gaat om de voorwaarden. Een website en je voert de gegevens in en de goedkoopste komt automatisch in beeld en zo simpel is het vaak niet. Minimum verbruik en dan nog grijs en groen gas. Verlang terug naar vroeger en de tijd dat je niet hoefde te studeren op de prijzen. Marktwerking en alles wordt er duurder door en het is natuurlijk ook goed voor de werkgelegenheid.

Ziek zijn en een dokter nodig hebben en de vele ziekenhuizen en de kwaliteit van de zorg. Ook niet echt leuk meer.

Keuzestress dus en ik hou het graag simpel. Eten en drinken en de vertrouwde merken en de meeste boodschappen doet mijn lief. Verder ben ik niet veel meer nodig en dat scheelt als het om keuzestress gaat. Kopen in de winkel en vertrouwde winkels. Maar ja al die grote ketens en de echte zelfstandige winkelier. Dat is dan weer zoeken.

Tijden van overvloed en van alles is meer dan genoeg en misschien wel te veel.

Henk S

# Leuke weetjes over het menselijk lichaam

## Waterhersen

Er zijn talloze interessante weetjes te bedenken over het menselijk lichaam. Wij willen graag de meest leuke weetjes met jou delen, bijvoorbeeld over de hersenen. Jouw hersenen bestaan voor 80 procent uit water. Het lijkt misschien aan de hoge kant, maar gemiddeld bestaat het hele menselijk lichaam uit ongeveer 70 procent uit water. Het gewicht van de hersenen van een volwassene ligt gemiddeld rond de 1300 gram. Het gewicht en de grootte van de hersenen zeggen echter niets over slimheid en intelligentie.

## Een soort superman

Als je lichaam zich bedreigd voelt of zich in een gevaarlijke situatie bevindt ondervindt je lichaam stress. Op zo een moment komt er adrenaline vrij. Deze adrenaline zorgt ervoor dat je voor even heel hard kan lopen of beter kunt nadenken over hoe je op een situatie moet reageren. Zuurstof is de benzine van het menselijk lichaam. Een mens kan niet zonder zuurstof. Zuurstof wordt via ons bloedvatensysteem door het lichaam gepompt. Wanneer je de lengte van alle bloedvaten in een menselijk lichaam zou optellen, kom je uit op een totale lengte van zo'n 100.000 kilometer!

## Niezen

Niezen is een natuurlijke reflex van het lichaam en wordt veroorzaakt doordat het neusslijmvlies wordt geprikkeld. Dit kan komen door een kietelend stofje in je neus of door overgevoeligheid voor bepaalde stoffen. Als je hooikoorts hebt, kun je vaak merken als het weer lente wordt. Mensen met hooikoorts zijn allergisch voor bepaalde stoffen die tijdens dat jaargetijde in de lucht zweven waardoor hun neusslijmvlies wordt geprikkeld. De nies is eigenlijk een explosieve samentrekking van de niesspijeren. Als je niest, kan de lucht een snelheid bereiken van wel 165 kilometer per uur!

## Het hart

Je hart pompt tussen de 8000 en 9000 liter bloed per dag rond. Dat is ongeveer 6 liter per minuut.

## Leuke weetjes over de mond

- Er zitten meer bacteriën in je mond dan dat er mensen op aarde leven. Er zitten dus meer dan 7 miljard bacteriën in je mond.
- Van al deze bacteriën worden er ongeveer 250 uitgewisseld tijdens een tongzoen, en er worden ook nog 10.000 parasieten uitgewisseld.

## Het menselijk skelet

Wist je dat je skelet blijft groeien tot je 35 jaar bent? Tot je 35ste levensjaar maakt je lichaam namelijk meer botweefsel aan dan dat er afgebroken wordt. Hoewel je botten niet meer langer worden na de puberteit, worden ze wel dikker.

## **Elk jaar een nieuw jasje**

Wist je dat je lichaam ongeveer jaarlijks wordt vernieuwd. Het komt er op neer dat er ongeveer 1 miljard cellen per uur worden vervangen.

## **Slaapstand van je hersenen**

Wist je dat als je slaapt je hersenen veel actiever zijn dan als je wakker bent? Je hersenen verwerken dan veel informatie en herstellen zich. Je hersenen starten zich als het ware opnieuw op.

## **Het bijzondere babylijf**

Omdat het strottenhoofd van een baby zich nog niet goed heeft ontwikkeld kunnen baby's tot 6 maanden oud tegelijk ademhalen en slikken.

## **Geen knieschijven**

Hoe komt het toch dat baby's zo makkelijk met hun voeten in hun mond kunnen zitten? Dit komt omdat je als baby geboren wordt zonder knieschijven. Het kraakbeen dat op die plek zit ontwikkeld zich later tot de knieschijf.

## **Vrouwen doen het vaker**

Vrouwen knipperen vaker met hun ogen dan mannen. Dit wordt vooral duidelijk bij een sterk geluid. Vrouwen knipperen dan namelijk een paar keer, terwijl mannen maar één keer knipperen.

Heb je de smaak te pakken en wil je nog meer bijzondere dingen te weten komen over het menselijk lichaam? Kom dan naar BODY WORLDS: The Happiness Project!

## **Rare weetjes**

- Wist je dat het aantal botten dat een volwassen mens heeft minder is dan de hoeveelheid botten die een baby heeft? Een baby wordt geboren met 350 botten. Door de tijd heen groeien sommige botten aan elkaar. Het lichaam van een volwassen mens bestaat uit ongeveer 206 botten.
- Roken is ongezond, maar uit onderzoek blijkt dat geen liefde nog veel schadelijker voor je kan zijn. Sociaal isolement veroorzaakt hartklachten. Daarnaast bleek ook nog eens dat geïsoleerde mensen met hartklachten twee keer zoveel kans hebben hieraan te overlijden dan mensen met steun uit hun omgeving.
- Misschien heb je dit rare weetje weleens gehoord, maar we kunnen hem niet voor ons houden. De speekselklieren in je mond produceren ruim een liter per dag aan speeksel. De gemiddelde inhoud van een badkuip is 114 liter. Dat wil zeggen dat een volwassen persoon meer dan drie badkuipen per jaar vol kwijlt! Al met al bestaan er natuurlijk ontelbaar veel rare weetjes, leuke weetjes, grappige weetjes en soms ook buitengewoon interessante weetjes.

**Bron: [www.bodyworlds.nl](http://www.bodyworlds.nl)**

## Frieda's wederwaardigheden

Ik was tot voor kort nog geen enkele keer op een Waddeneiland geweest, tot mijn eigen frustratie. Onlangs was ik jarig en toen heeft verloofde Paul mij beloofd te trakteren op een bezoek aan een Waddeneiland. Ik wist niet welke, alleen dat het niet Texel was (wegens de afstand) en het Duitse Borkum. Op die zaterdag 8 juli, mij verjaardag dus, was mij verteld dat ik mij zomers moest aan kleden. Het probleem wat ik daarmee had, was dat het helemaal geen zomers weer was, eerder herfst. Na aandringen dat het wel goed zou komen, ging ik schoorvoetend akkoord. Nu hebben wij allebei een Weekend Vrij kaart waarmee we „gratis” (niet echt, want je betaalt er voor) in het weekend met de trein kunnen. Wij gingen echter met „Zomerbroezzn” met de bus naar Groningen.

In de bus werd mijn humeur er niet zonniger op. Natuurlijk verheugde ik mij op mijn uitje en om eindelijk een Waddeneiland te bezoeken, maar de regen kwam inmiddels met bakken uit de lucht. Ik geef nog aan Paul aan dat ik toch beter geen zomers rokje aan had moeten doen en dergelijke. Hij bleef stoïcijns in wel een stralend humeur volhouden dat het allemaal goed zou komen. Naarmate Groningen naderde, werd de regen alleen maar heviger. In Groningen aangekomen hoosde het nog flink. Vervolgens krijg ik de instructie dat wij naar de trein gaan. Wantrouwend dat je vanuit Groningen immers met de bus naar de diverse veerhavens kunt gaan, stap ik in de trein richting Leeuwarden. Langs de ramen van de trein stroomt het water onophoudelijk door.

Wij komen bij Buitenpost, daar waar vlak bij het station mijn schat mij ruim 2 jaar terug op de knieën ten huwelijk vroeg. Wij blijken daar niet uit te stappen, maar even verder blijkt Veenwouden de tijdelijke plaats van bestemming te zijn. Het moet wel tijdelijk zijn, want hoe Veenwouden ook is, het is toch echt geen Waddeneiland. Het weer blijft een mismatch voor mijn rokje en blouse. Wij gaan bij het station bij een bushalte staan en al gauw komt een bus waar wij in stappen. Het was een traktatie, maar daar „Zomerbroezzn” niet op Friese bussen geldt, moet ik zelf met de ov chipkaart af rekenen. Dat op zich maakt mij nog niet echt somber, wel dat het nog steeds (om met de onvolprezen Drentse popsensatie Skik te spreken: *Kloteweer* is, zeker voor hoe ik gekleed ben. Daarbij gevoegd dat mij amper een paar uur geleden verzekerd was dat het met het weer wel los zou lopen.

De bus rijdt door het Friese land en wij rijden door Dokkum. Daar zijn wij eerder geweest, onder andere in de indrukwekkende Bonifatiuskapel, een bedevaartsoord. Daar waar vlak bij een bron is met een groot standbeeld van Bonifatius, die zo gaat het verhaal daar is vermoord en waar een genezende bron is ontstaan. De kapel is bijzonder omdat deze namelijk half open is. Naast het Friese land valt op dat het weer nog steeds belabberd is. Allerbelabberdst, dus die toezegging dat het wel los zou lopen met het mooie weer, dreigt toch echt het water in te vallen.

Nu is water onlosmakelijk verbonden met een Waddeneiland, maar niet vanuit de lucht in die hoeveelheden in die kleding.

Nog immer ben ik in het ongewisse waar de reis heen gaat, eigenlijk heb ik een hekel aan verrassingen. Ongetwijfeld heb ik het daar wel eens over gehad in een van mijn stukjes in de Inloper. Het maakt niet eens veel uit of ik zelf een verrassing heb of dat er een verrassing voor mij is, ik word er onzeker van. Al is op dat moment de enige onzekerheid die op de voorgrond treedt er een van dat het weer zo blijft. Bijna nog plotseling hoor ik dat wij uit moeten stappen, weer op een plek waar wij eerder zijn geweest. Lauwersoog, wel te verstaan de veerhaven. De veerhaven naar Schiermonnikoog. Paul legt uit dat er een andere bus vlak er na komt die naar Holwerd rijdt, al waar men naar Ameland kan varen. Dus dat die optie er in zat en nog steeds zou kunnen, mochten wij deze boot missen. Er zijn veel meer vaarten naar Ameland dan naar Schiermonnikoog namelijk. Deze boot missen zou betekenen dat wij dan veel te laat op Schiermonnikoog zouden zijn, in verband met de laatste afvaart terug.

Overigens had ik al gezegd dat het regende. Misschien niet in die mate als eerder de ochtend, maar nog altijd geen weer voor rokjes. De overtocht is niet onaardig, waarbij ik iets te eten mag nemen, wat een gehaktbal wordt. Immers het is er frisjes genoeg voor. Nu heb ik de gewoonte om wanneer ik op stap ga, om als het even kan mijn powerbank mee te nemen. Mijn smartphone is zo snel leeg. Terwijl Paul het eten op haalt, vraagt een vrouw of zij mijn powerbank mag gebruiken om op te laden. Ik wil zoals gewoonlijk hulpvaardig zijn en sta dit toe. Blijkt dat ze een e-reader gaat opladen, niet een telefoon. Daar gaat mijn stroom. Wij gaan nog buiten op het dek zitten en daar is het eiland al. Het is nog steeds niet het mooie weer wat Paul mij beloofd had.

Aangekomen op mijn eerste Waddeneiland, toch speciaal gevoel hoor, pakken wij de busdienst naar het dorp. Schiermonnikoog. Paul vertelt dat het vanaf de veerhaven een flink eind lopen is. Na inderdaad een flink tochtje komen we in Schiermonnikoog dorp aan. Wij stappen uit in het centrum valk bij de VVV. Op dat moment breekt de hemel open en de zon komt in vol luister tevoorschijn. Paul heeft woord gehouden, wij staan amper buiten of het blijkt inderdaad weer voor zomerse kleding te zijn. Op zich hebben wij een kleine middag, die grotendeels op gaat aan het wandelen van het dorp eerst naar een van de vuurtorens en vanaf daar naar de Noordzee en het (schijnbaar) breedste strand van Europa. Wij wilden eigenlijk mee gaan met een huifkartocht, maar deze blijkt helaas afgelast te zijn. Niettemin is het uitzicht naar de vuurtoren en de wandeling (vooral omhoog) ernaar toe haast adembenemend mooi. Dan zien wij het strand en de Noordzee. Lopend naar de waterlijn is nog best even doorlopen, schijn bedriegt, maar na onze schoenen uitgedaan te hebben lopen wij de Noordzee in. Het water klotst om onze voeten en onderbenen. Met dit water heb ik dus geen enkel probleem, nu op naar het volgende Waddeneiland. Al met al een mooie (te korte) dag op Schiermonnikoog.

Frieda R.

### Ik wens een ieder liefde door middel van dit gedicht:

Mensen zijn er in allerlei soorten maten,

Sommige zijn lief en sommige zijn om te haten,

Die zie je liever vol met gaten...

Of ik dit mag zeggen weet ik niet, maar ik weet wél, veel van hun deden mij intens verdriet!

Waarom zijn er niet voornamelijk lieve mensen hier op aard?

Want dat is voor eenieder heel veel waard!

Is liefde aangeboren of aangeleerd.

Enfin, het zal mij worst wezen dat wat de wetenschap ook beweerd.

Mijn idee is dat antwoord hierop voornamelijk in het midden ligt daarvan.

En kwadelijke mensen en ook lieve mensen kunnen van één ding op an.

De dood neemt voor elk en ieder het laatste besluit, maar alléén voor lieve mensen die wel naar de hemel gaan, gaat het vermaak en de liefde nooit uit!

Geschreven door Marco Peters©

## Oranje

Cirkels en vierkanten  
en dan heb je nog  
de rechthoek en de driehoek

Mensen kun je vergelijken  
met cirkels of vierkanten  
of de rechthoek en driehoek

Soms zijn we even allemaal cirkels  
en de volgende dag weer allemaal verschillend

30 soorten eieren in de supermarkt  
en nog willen we meer keuze

6 soorten toiletpapier en voor elke  
kont weer iets anders

Soms is alles weer oranje  
en zijn we de verschillen  
voor even weer vergeten

Konden we maar elke keer winnen 😊

*Geschreven door Henk S*

# Agenda voor de maand september 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

De datum van de volgende vergadering is nog niet bekend. Kijk voor meer informatie op het prikbord



## Wandelen

**Dinsdag 5 en dinsdag 19 september.** We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis



## Bakactiviteiten

### Woensdag 6 september

Roombroodjes en tompouces

### Woensdag 13 en woensdag 20 september

Kaassoesjes maken

### Woensdag 27 september en woensdag 4 oktober

Hartige Quiche

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!!



### **Bezoekersoverleg**

**Donderdag 28 september.** Aanvang 18.15 uur

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

### **Klaverjassen**

**Donderdag 14 september** klaverjassen

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



### **Film**

Op **vrijdag 22 september** is er een filmmiddag. We starten de film tussen 13.30 en 13.45 uur. De film wordt samen gekozen. Gratis !!



Op Fietse



**Op woensdag 6 september** gaan we fietsen. De tocht gaat naar Poolshoogte in de bossen bij Exloo. Het is ongeveer 26 km heen en terug. Meer info op het prikbord

Op **zondag 3 en zondag 17 september** 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



## Wereldmenu: Surinaamse Roti

### Ingrediënten

500 gr kip  
400 gr vastkokende aardappels  
500 gr kouseband/sperziebonen  
2 a 3 eetl Masala kruiden  
750 ml kippenbouillon  
1 madame jeanette peper  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
Eieren (1 per persoon)  
1 eetl Wokolie  
Peper en Zout

### Bereiding

Snipper de ui en de knoflooktenen. Fruit deze even aan in een goede laag olie. Zelf vind ik het lekker om wokolie te gebruiken omdat hier al veel lekkere aroma's aan zitten. De Surinaamse keuken ligt ook dicht tegen de Hindoestaanse / Javaanse keuken aan, we zien veel invloeden hieruit. Die smaken gaan daarom ook goed samen.

Ondertussen snijd je de kip in middelgrote stukken. Als je de uien en de knoflook een minuutje hebt gefruit mag je ze eruit halen en gaan we de kip aanbakken. Schroei de kip aan de zijkanten dicht. De kip hoeft nog niet gaar te zijn, dat komt straks als de bouillon erbij komt en de aardappels.

Snijd de aardappels in kleinere stukken. Als de kip goed aangebakken is gooi je de uien en knoflook en samen met de aardappels weer in de wokpan. Bak alles even goed aan en doe de scheppen masala kruiden erbij. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe. De kip en aardappelen mogen niet geheel onder de bouillon staan. Als laatste voeg je de madame jeanette peper toe. Pas op, deze moet je heel toevoegen en blijf constant je gerecht proeven. Als de madame jeanette peper openbreekt dan wordt de roti heel snel heel pittig.

Blijf ondertussen de bouillon toevoegen totdat de aardappels gaar zijn, dat zal ongeveer 30 - 40 minuten duren. Blijf tussendoor vooral heel veel proeven, als je meer smaak nodig hebt kun je of meer masala kruiden, peper en zout of wat extra bouillon toevoegen.

Als laatste aan het gerecht voeg je de kouseband toe. Deze maak je eigenlijk hetzelfde als snijbonen, hier lijken ze qua structuur ook wel een beetje op. Je snijdt ze in stukken van 3 a 4 cm en doet ze een kwartier voor het einde erbij. Als je ze knapperiger wilt kan je ze ook wat later toevoegen.

Kook ondertussen de eieren hard in ongeveer 10 minuten. Laat ze even afkoelen in ijskoud water en pel de schil er af en bak ze daarna in een pan met een laagje olie. Probeer ze goed te draaien zodat ze in zijn geheel lekker bruin worden.

De roti vellen kan je even opwarmen in de pan of in de magnetron, afhankelijk van je mogelijkheden in de keuken.

## Menulijst september 2017

Vrijdag 1 september	Gebakken aardappelen, broccoli en een schnitzel
Maandag 4 september	Tagliatelle met kip, roomsaus en roerbakgroenten
Dinsdag 5 september	Bruine bonen, spekjes en salade
Woensdag 6 september	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Donderdag 7 september	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en een rundervink
Vrijdag 8 september	Lasagne
Maandag 11 september	Gekookte aardappelen, bloemkool en een kip cordon blue
Dinsdag 12 september	Penne met gehakt, tomatensaus en groenten
Woensdag 13 september	Krieltjes uit de oven, salade en vlees
Donderdag 14 september	Wittekool ovenschotel met gehakt en een kerriesausje
Vrijdag 15 september	Nasi goreng met satésaus
Maandag 18 september	Chili con carne met een salade
Dinsdag 19 september	Babi pangang met rijst
Woensdag 20 september	Gekookte aardappelen, spinazie en een speklap
Donderdag 21 september	Gekookte aardappelen, rode bieten salade en vlees
Vrijdag 22 september	Macaroni met ham en groenten
Maandag 25 september	Gekookte aardappelen, witlofsalade en karbonade
Dinsdag 26 september	Wereld menu: Surinaamse roti
Woensdag 27 september	Gebakken aardappelen, wortelen en een slavink
Donderdag 28 september	Zuurkool ovenschotel met gehakt en ananas
Vrijdag 29 september	Bami