

De Inloper

Maandblad van Inloophuis Emmen

**DEED IK DE TEST
OP STEMWIJZER**

**ZEI DIE
DAT IK HET BEST
EEN EIGEN PARTIJ
KAN BEGINNEN**

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Loesje". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the bottom.

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Maart 2017

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis de Emmerdennen

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

Internetplekje : www.inloophuisemmen.nl

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

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal

10 februari en buiten is het wit en beneden nul. Winter en koud. En wat is koud? -10 tot -15 is in mijn ogen pas echt koud en dat halen we deze winter denk ik niet en je weet nooit. Maart nadert en dat kan ook een wisselvallige maand zijn als het om het weer en de temperaturen gaat. En het begin van de lente natuurlijk !!

Een bordje sector Dagbesteding op de muur van de voorkant van het Inloophuis. Sector dagbesteding van Promens-care en die dagbesteding kun je op verschillende manieren uitleggen. Bardiensten en koken en een taak hebben en verplichtingen. Ook hier krijgt men geld voor met als tegenprestatie een goede begeleiding. Soms gaat de dagbesteding niet verder dan het bezoeken van het inloophuis en aanwezig zijn. Op zoek naar gezelschap en gezelligheid en werken is een gepasseerd station. Zonder de Inloop een isolement en sociale verwaarlozing met alle gevolgen van dien. Een ieder is vrij het inloophuis voor zijn eigen welzijn te gebruiken zonder dat het een echte verplichting hoeft te zijn. Sommigen kunnen ook niet omgaan met de stress die verplichtingen met zich mee kunnen brengen.

Het inloophuis krijgt geld voor het open zijn en niet direct voor de bezoekers die er komen. Collectief zagezegd en niet individueel. Dagbesteding en een plekje voor de kwetsbare medemens. Sector dagbesteding en als het bijvoorbeeld om medezeggenschap gaat wordt er onderscheid gemaakt tussen de bezoeker en degene die individueel begeleiding krijgt en waarvoor men direct geld krijgt. De bezoeker staat niet op de lijst van inkomsten en wordt niet direct als cliënt gezien en kan dus geen lid worden van bijvoorbeeld de Centrale Cliënten Raad. Ook krijgen ze de Spiegel niet. De spiegel is een blad voor cliënten, vrijwilligers en verwanten en bezoekers worden niet als cliënten gezien. Binnen het inloophuis wordt er als het om de medezeggenschapsraad gaat **geen verschil gemaakt** tussen bezoekers en cliënten en daar blijven we ook voor strijden. Ben wel benieuwd naar jullie mening. Ben je bezoeker of wil je als cliënt gezien worden of als klant natuurlijk. Ik hoor het graag!! Het maartnummer en weer genoeg om te plaatsen. Heb weer wat weg moeten laten. 26 pagina's blijft voorlopig de limiet. Reacties op artikelen zijn van harte welkom en laat merken dat je het hebt gelezen!! Kopy is altijd welkom en moet voor het aprilnummer binnen zijn op donderdag 9 maart. Dit kan via mail of even bij mij afgeven. Wens jullie tot slot veel leesplezier en tot de volgende keer

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Pagina
Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Wat en voor wie is het Inloophuis	4
Huisregels	5
Lente	6
Muren en hekken	7
Frieda's ervaringen en gedachten	8
En de smaak van soep	10
Verslag van een wandeling	11
De stadwandeling deel 4	12
Verkiezingen	15
Poolcompetitie	16
Hersenactiviteit	17
Uitstapje	18
Van harte gefeliciteerd	19
Uitslagen	19
Soms moet je wachten	19
Hebzucht	20
Moppentrommel	21
Welke stap zet jij	22
Menu van de maand	23
Agenda van de maand maart	24
Menu eetcafé	26

Voor wie is het Inloophuis ?

Het Inloophuis is een vrijetijdsvoorziening van Promens Care.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Graag tot ziens in het Inloophuis.

Openingstijden:

Maandag tot en met vrijdag

11.00 – 13.00 uur Lunchcafé

13.00 – 16.00 uur Inloop

16.00 – 18.30 uur Eetcafé

Donderdag tot 21.00 uur geopend

Zondag om de 14 dagen tussen 13.30 en 16.00 uur geopend

De huisregels !!

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

Lente, leuke voorjaarsweetjes.

De Lente komt er aan.

Voorjaarszon, fris groen, lammetjes, tulpen en noem maar op.

Wist je dat het woord lente een oude afleiding van het woord lang is? Het heeft betrekking op het lengen van de dagen.

Wist je dat de Astronomische lente op maandag 20 maart om 11.28 uur precies begint? Deze begindatum valt niet altijd op de 21e van de maand, zoals vaak wordt gedacht.

Wist je dat de lentedatum heel belangrijk is om te weten wanneer het Pasen is? De eerste zondag na de "kerkelijke", volle maan die op of na 21 maart valt, is de datum voor Pasen.

Wist je dat het in het voorjaar aan zee veel zonniger is dan in het binnenland? Over de gehele lente genomen noteren de kustprovincies maar liefst 60 uur extra zonneschijn. Dankzij het koude water van de Noordzee ontstaan er boven het water minder wolken dan boven het landoppervlak.

Wist je dat sneeuwkllokjes wit lijken maar eigenlijk kleurloos zijn? Het fijngeknepen bloemblad blijkt glashelder te zijn, dit komt doordat de luchtbelletjes tussen de bladcellen zijn weg geperst. Door deze lucht die het invallende licht in alle richtingen weerkaats, waardoor wij het als wit waarnemen.

Wist je dat de koudste lente die gemeten is door het KNMI in Nederland in 1962 was. De gemiddelde tempartuur bedroeg 6.5 graden, in 2007 beleefden we het warmste voorjaar, met een gemiddelde temperatuur van 11.6 graden.

Wist je dat de gemiddelde lente temperatuur 8.9 graden is?

Wist je dat roodborstjes bijna het hele jaar door zingen? Maar in de lente zingen roodborstjes het hards, langst en indringendst. Het heeft te maken met het afbakenen van hun territorium.

Wist je dat iedereen het zien van lammetjes associeert met lente? Meestal wordt de ooi in november gedekt en lammert ze zo'n 150 dagen later, dus in april. Echt lente, lammetjes in de wei!

Wist je dat de eerste tulpen in de Hortus Botanicus in Leiden bloeiden? Het was een trend bij de Europese universiteiten om bijzondere planten bijeen te brengen. Een van de beroemdste plantkundigen van die tijd Carolus Clusius was een fervent verzamelaar, hij was in Wenen via Turkse gezanten aan het hof in contact gekomen met bolgewassen als de tulp. De tulp werd een statussymbool. Hoe zeldzamer de tulpensoort, hoe hoger de prijs werd opgedreven totdat er vermogens werden betaald voor een enkele tulpenbol. Een zeldzame bol kon net zo duur zijn als een huis. Deze tulpen manie bereikte een hoogtepunt in 1637, waarna de handel in tulpenbollen instortte.

Bron: plazilla.com

Muren en hekken

Muren en ik denk gelijk aan de muur tussen Oost en West-Berlijn. De tijd van het communisme en een stad verdeeld door een muur. Om mensen binnen te houden en om ze te beletten het land te verlaten. Muren nu weer actueel en ik denk even aan de VS en Mexico en de muur die men langs de grens wil bouwen. Niet om mensen binnen te houden maar om mensen buiten te houden. Binnen of buitenhouden. Het kan allebei. Zat een tijdje geleden naar een programma over muren en hekken te kijken en dan zie je dat er nog heel veel muren tussen landen zijn. En waarom eigenlijk? Stel me voor dat het leven in je land slecht is en dat er oorlog is en hierdoor geen toekomst en je hoort verhalen van anderen over het goede leven elders en je vertrekt. Geld en met geld is het gemakkelijk te vertrekken en zonder moeilijker en dat is weer een ander verhaal.

Je woont in een rijk land en het leven is er goed en geen oorlog en andere ellende en er komen mensen uit andere delen van de wereld naar je land. Zij willen dit ook en zij willen de ellende achter zich laten. Bang en bang dat die vreemdelingen het goede leven zullen vernietigen. Een ander geloof en andere normen en waarden en kunnen ze zich wel aanpassen aan je land. Angst en angst voor het vreemde van de vreemdeling. Ook voor de vreemdeling valt het niet mee. Een taal waar je niets van verstaat en de haat die je tegen kunt komen en de angst natuurlijk.

Muren houdt mensen buiten en moet je als Europa nu muren gaan bouwen om mensen die het ook goed willen hebben buiten te houden. De rijkdom delen en helpen bij de opbouw van de wereld en oorlogen en geweld en wat kun je als buitenstaander doen of niet doen natuurlijk... Overal vrede en overal het goede leven en de noodzaak om op zoek te gaan naar een goed en veilig plekje is er niet. Opvang in eigen regio en wij willen ze niet. Een vreemdeling met goede bedoelingen is altijd welkom en ik denk even aan de Turken en Marokkanen die in de jaren 70 naar ons land werden gehaald. Om te werken en tijdelijk en velen bleven.

Muren en ze zijn van alle tijden en op vele nivo's. Ik denk even aan onze huizen en de vier muren die ons omringen en ons eigen plekje. Ik denk even aan die vele schuttingen waarmee we onze tuinen omringen. Ons plekje en privé en niet om te delen met de buurman en de deur op slot als we er niet zijn of gaan slapen. Mijn en dijn en eigendom en de dief buitenhouden. De kastelen van vroeger met de gracht en de dikke muren om de vijand buiten te houden. Deuren op slot doen en de gast moet eerst aanbellen en krijgt dan te horen of hij welkom is. Muren in het klein en in het groot. Delen en ik zie het wel eens als een plicht om de rijkdom en het goede leven te delen met mensen die dit niet hebben. Velen willen een goed leven en maar weinigen willen het delen. Als land, als werelddeel en in het klein je eigen huisje en je eigen grenzen die niemand ongevraagd over mag. 1 aarde en we zijn allemaal mensen van vlees en van bloed en het is leuker om eerst naar de overeenkomsten te kijken en pas veel later naar de verschillen. Een vreemdeling met goede bedoelingen hoort nog steeds welkom te zijn en stel je eens voor dat je zelf weg moet van je geboortegrond en niemand wil je.. Wat dan?

Henk S

Frieda's ervaringen en gedachtes

Een tijdje terug was ik vol enthousiasme bezig met een nieuwe hobby. Dat heb ik soms, dat ik hoogte krijg van een rage, hobby, bezigheid of activiteit die mij leuk lijkt. Soms hoor ik anderen er over praten. Die klinken dan heel gepassioneerd of als ik er iets over zie of lees dan ben ik benieuwd er naar en soms probeer ik het dan zelf. Zo was het dat ik via een kennis hoorde over dat zij aan geocaching deed. Haar beschrijving er van en hoe gedreven zij er over vertelde dat het zo interessant en veelzijdig was, maakte mij benieuwd.

Wat is geocaching? Het is een buitensport, spel, waarbij je het kunt vergelijken met een speurtocht. Een soort vossenjacht om schatten te vinden. Daarbij gaat het vooral om het snel en correct ontdekken van vindplaatsen aan de hand van aanwijzingen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een gps-ontvanger of een smartphone met een zelfde functie. Ergens in de wereld waar een zogenaamde cache, dat is een verstopplaats, te vinden. Voor GPS eerst een uitstapje, GPS is global positioning system, de naam van een satellietplaatsbepalingssysteem. Deze is al sinds eind jaren 60 van de vorige eeuw in gebruik is door het Amerikaanse leger.

Vandaar ook de originele en nog altijd officiële naam NAVSTAR, wat staat voor Navigation Satellite Time And Ranging. Dat wordt weer verklaard uit dat het een systeem is om mee te navigeren. Wellicht weten sommige van jullie nog dat er in 1983 een incident was. Een vlucht van Korean Air de KAL 007 kwam (zogenaamd?) door een navigatiefout in een verboden deel van de toenmalige Sovjet-Unie terecht. Ten westen van een eiland werd het toestel door Sovjet straaljagers gevolgd en uiteindelijk neergeschoten. Dit gebeurde op 1 september 1983 en het betrof een Boeing 747 met 269 bemanningsleden en passagiers, waaronder een Amerikaans parlementariër.

Deze afgevaardigde in het Congres was Larry McDonald nog geen 50 en zat er in sinds 1975 vanuit de deelstaat Georgia voor de Democratische Partij. Deze conservatieve Democraat was een neef van generaal Patton en fel tegenstander van communisme. Hij was tevens lid van de ultrarechtse John Birch Society. Deze organisatie is voor een beperkte overheid en tegen het herverdelen van welvaart en fel anticommunistisch en tegen socialisme. Deze beweging was ook tegenstander van de Amerikaanse zwarte Burgerrechtenbeweging in de jaren 60. De wetgeving hierover werd gezien als het onrechtmatig in perken van de rechten van de deelstaten en individuele vrijheden.

Een van de oprichters was Fred Koch, de vader van de beruchte Koch broeders van de gelijknamige onderneming. Deze onderneming is een van de grootste private ondernemingen in Amerika, de kern was de olie-industrie. Deze broers hebben de rechtse krachten binnen vooral de Republikeinse Partij gesteund met ook veel geld. De vader van Fred Koch, dus opa van de broers, Harry Koch kwam uit Nederland en werkte in Workum. Vele conservatieve groepen moesten niet veel hebben van de beweging, vooral ook vanwege diens samenzweringstheorieën (conspiracy). De John Birch Society is voor een beperking van immigratie, tegen de Verenigde Naties, de diverse vrijhandelsverdragen zoals NAFTA.

Kortom niet ongelijk het beleid en de opmerkingen van de nieuwe president Donald Trump. Terug naar het neerschieten van het vliegtuig, een rechtse televisie evangelist Jerry Falwell, heeft zelfs geopperd dat het vliegtuig werd neergehaald alleen maar om deze McDonald te kunnen doden. Tevens zijn er groepen die met technische gegevens beweren dat niet allen inzittenden gedood werden, maar dat de vlucht tot landen gedwongen was. Overigens was een latere vertegenwoordiger van hetzelfde district de rechtse Republikein Newt Gingrich. Door dit vliegtuigincident gaf toenmalige president Ronald Reagan toestemming om de navigatiemethode ook civiel te gebruiken. Zo ben ik weer terug bij geocaching. De gps is dus van belang voor het vinden van de plaatsen waar iets verstopt is.

GPS gebruikt meerdere satellieten om de geografische plaats van de ontvanger te bepalen. Door in 2000 een beperking van ontvangst uit te schakelen, is het signaal voor particuliere ontvangst mogelijk zoals een ontvanger of smartphone. De cache is (meestal) een kleine waterdichte doos waarin een logboek en een „schat“. Tegenwoordig kan dit ook alleen een logboek zijn bij een mini cache. Nadat diegene die verstopt heeft, maakt deze via internet de locatie bekend aan andere geocachers. De vindsters kunnen vaak voorwerpen ruilen of toevoegen. In het altijd aanwezige logboek kan de vinder zijn naam achter laten. Op de geocaching-website laat de vinder een log achter, ook als het niet gelukt is de schat te vinden. Door apps op de telefoon kun je een kaart zien met alle caches in de omgeving en kunnen logs worden geplaatst.

Als de plaats met eventuele schat gevonden wordt, is het niet de bedoeling dat de vinder de exacte plaats verradt. Een hint mag wel worden gegeven. Tenslotte is de sport juist om zelf de plaats te vinden en dat het enige moeite moet kosten. De groottes van de vindplaatsen, caches, zijn variërend van een fietsventiel via een koker voor een fotorolletje naar een kistje. Soms kan de deelnemer rechtstreeks met de coördinaten op de vindplaats af lopen, soms moet er eerst een puzzel worden opgelost of een soort speurtocht gelopen.

De „schat“ moet niet zomaar worden meegenomen zonder er iets voor terug te leggen. Er bestaan ook Travel Bugs of geocoins, deze moet er uit worden gehaald, maar z.s.m. in een andere cache worden gelegd. Zo kan de reisgever dan wel de penning over de hele wereld gaan. De verhalen daarover in een reisverslag op internet te lezen. Penningen worden echter vaak gehouden.

Een keer was ik in het bos vlak bij het ziekenhuis op zoek. Ik kon de plek maar niet vinden. Toen ik die eindelijk gevonden had, bleek ik er bijna op te hebben gestaan. Ik doe al een tijdje er eigenlijk niets mee, maar het is een spannend avontuur om de schatten te vinden en je ziet nog eens (leuke) plekken waar je normaal niet gauw komt. Er zijn meer schatplekken in Emmen en overal dan je zou denken. Ik wil er altijd wel meer uitleg over geven als je wilt. Met dank aan Wikipedia en Paul van der S. voor het Engelse gedeelte over de vlucht.

Frieda R.

Protocol volgen! ... En de smaak van Soep!

Al jarenlang kook ik soep. Lekker groentesoep. Niks mis mee.

Een paar jaren geleden kwam er een kennis die zei: "Schrijf het eens op, hoe je die soep maakt". Ik vond het een goed idee, en ik noemde het "protocol voor soep". Als ik soep ging koken, deed ik dat precies volgens mijn protocol.

Toen kwam er iemand die zei: "als je nou eens precies opschrijft wat je erin doet, dan kun je de ingrediënten afvinken op een lijst". Zo gezegd, zo gedaan. Ik noemde de lijst "Huffels", en vergat niets toe te voegen. Het kostte wel meer tijd, maar dat nam ik maar voor lief.

Als ik eens van huis moest, vroeg ik één van de kinderen in de soep te roeren. Dat ging prima. Toen zei mijn dochter: "Mam, je moet opschrijven wanneer je precies roert, hoelang, en hoe vaak". "Dat is goed", zei ik, en ik noemde het de "soep-rapportage". Voortaan schreef ik eerst een overdracht voordat ik de deur uitging.

Mijn buurman, die bij de vrijwillige brandweer is, kwam langs. Hij vroeg of ik wel dacht aan de veiligheid. "Houd je wel aan de voorschriften, voor je het weet heb je de vlam in de pan". Daar had ik wel van gehoord, dus ging ik op cursus brandveiligheid, en, om het meteen maar goed te doen, leerde ik ook EHBO en reanimatie. We hadden die week geen tijd voor de soep.

Na de scholing, waarvoor wij een certificaat kregen, hoorde ik dat niet iedereen zomaar mee mocht helpen met mijn soep. Men moest bevoegd en bekwaam zijn. Ik noemde de nieuwe regels de BIG registratie: Bijzondere Instructies Groentesoep. Voortaan werd eerst bekeken of men een certificaat had voor er geroerd mocht worden. Helaas mochten mijn kinderen niet meer helpen. Maar we vormden een gespreksgroep, we evalueerden, controleerden, en hielden team-overleg. En als er tijd over was, maakte ik gauw nog wat soep.

Toen kwam mijn tante eens langs. Ze was op vakantie geweest, en had iets nieuws geleerd: JCI. "Dat betekent: Je Controleert Intensief", zei ze. "Er zijn lijsten over hoe groot de pan moet zijn, hoe lang de pollepel, de potjes voor de ingrediënten, en richtlijnen voor de inrichting van de keuken". "Ook mag je niet je keukenschort meer aan, maar moet je in je eigen kleding soep maken, dat is huiselijker". "En hier heb ik lijsten voor de rapportage, het links- of rechtsom roeren, het vet-percentages, de calorieën, en natuurlijk de protocollen, de BIG-registratie, de observatielijsten, en de veiligheid- certificaten." "En al deze lijsten worden periodiek gecontroleerd en ge-update". "En we hebben een accreditatieplan, dat wil zeggen dat we bij elkaar in de pan gaan kijken". "we houden evaluaties, en, kortom, aan alles wordt gedacht!"

U begrijpt, dit is allemaal erg handig, en er is veel voor te zeggen. Maar ik denk wel tijdens het invullen van al die lijsten: "Wie bekommert zich nog om de soep?"

Bron: het internet

Verslag van een wandeling

Vandaag 21 januari de tweede wandeling van het winterkwartet. De wandelclub organiseert in de winter 4 wandelingen met verschillende startplaatsen. Vandaag dus de tweede wandeling met als startplaats Odoorn. Een uurtje fietsen of 20 minuten met de bus en ik kies voor de bus. Vanmorgen om half acht ging de wekker en koffie en brood smeren. De bus vertrekt om half tien en ik heb geen zin in haast dus vertrek op tijd naar het station. Net onderweg en ik kom er achter dat ik mijn bril ben vergeten. Dan maar zonder en bij te weinig licht kan ik dus niets lezen. Om even voor tien ben ik in Odoorn. Vlakbij de startplek uitstappen en even inschrijven voor de wandeling. 3 euro voor leden en dan het werk wat de wandelclub ervoor doet en dat is dan niet duur. De routebeschrijving op papier en uitgezet door middel van bordjes. Even een stukje door de bebouwde kom en hierna een akker. Drentse zandgronden en richting het bos. Er ligt nog een beetje sneeuw en net onderweg laat de zon zich zien. Het is druk en er lopen vandaag een kleine 250 mensen de wandeling. Verschillende afstanden 5,10,15,20 en 30 km en verschillende starttijden. Tussen 8.30 en 12.00 uur dus mensen verdeeld over de dag. Ik loop de 15 km en soms even een stukje samen op met de 20 en 30 en soms alleen de 15.

Wandelen is de haast uit je hoofd lopen en kijken wat er overblijft en haast heb ik nooit en ook in mijn hoofd is het vaak stil. Wandelen en ritme vind ik dan belangrijk en niet te snel natuurlijk. De auto gaat me vaak te snel en wandelen is een leuke en hele oude manier van verplaatsen. Veel bos vandaag en ook stukjes langs bosranden. Na 8,6 km rust en controle in Exloo en ik besluit even voor de rust te pauzeren. Kom een leuk bankje tegen met een mooi uitzicht en tijd voor koffie en een plakje stoet. Duur hoeft zo'n wandeling niet te zijn en zelf koffie en brood meenemen is dan handig. Meestal loop ik 3,5 uur over 15 km en de route is vandaag iets langer. Ben om 12 uur bij het rustpunt en even een stempel halen en verder. 1 keertje verkeerd gelopen en dromen en achter anderen aanlopen en dan kan het wel eens mis gaan. Mooie afwisselende route over fietspaden en bospaden en af en toe een glad stukje en de zon natuurlijk

Na de pauze en een smal pad over de hei en het wandelpad is bijna niet zichtbaar. Respect voor de route uitzetter en anderen die op de fiets dat pad hebben genomen. Weer bos en glad is het wel en af en toe is het goed opletten. Na een uur kom ik weer in de buurt van Odoorn en even over een fietspad langs een doorgaande weg en hoeveel lawaai maken auto's en vooral hun banden en hoe stil is het wandelen. Af en toe wat last van het geklets van medewandelaars die mij inhalen of die ik inhaal en verder stilte. Loop alleen en dat doe ik dan ook het liefst. Genieten van het lopen en de rust en stilte om me heen. Om even over half twee ben ik weer bij de start en finish en ruim op tijd voor de bus die om 10 over twee vertrekt. Lodewijk, de route uitzetter zit er ook en ik kan met hem meerijden naar het station. Hij vertelt dat er weer iemand zo leuk was geweest om pijltjes weg te nemen. Extra werk en opnieuw aanbrengen. En waarom? Heb respect voor hem en anderen die deze tocht mogelijk hebben gemaakt.

In februari de derde wandeling en ik zie wel even of het lukt om mee te doen. Heb wel weer genoten van deze wandeling !!

Henk s

De stadswandeling deel 4 en ... meer dan de geschiedenis van Emmen/Paul van der Sluis

Dan volgt nu het voorlaatste deel van de beschrijving van de stadswandeling die ik heb gegeven aan een groep mensen vanuit het Inloophuis Emmen eind vorig jaar. De vorige keer was ik gebleven bij de Grote Kerk (of Pancratiuskerk) en het verhaal daaromheen. Nu waren de meeste deelnemers al op eerdere stadswandelingen mee geweest. Voor een groot deel is het dezelfde stadswandeling met dezelfde informatie, met hier en daar een nuance of update van wat ik eerder heb gezegd. Sinds de vorige keer probeer ik wel altijd iets nieuws op de stadswandeling mee te nemen. Dus een stuk nieuwe informatie over andere gebouwen of plaatsen in en nabij het centrum.

Deze keer was de nieuwe informatie al meteen voor een deel in het begin van de wandeling. Vlakbij het Inloophuis voor de spoorwegovergang nog ligt aan de rechterkant langs het spoor de Burgemeester Tijmesstraat. Als die straat ingegaan wordt, is even verderop het zijstraatje Parklaan naar de Dennenlaan (ons wel bekend). In deze omgeving lag vroeger het voetbalveld waar een voorloper van de FC Emmen/v.v. Emmen speelde.

Over de sport in de gemeente Emmen komt er nog apart uitgebreide aandacht voor. Hierover is zoveel te vertellen namelijk.

Daarom in het kort. Na een korte periode verhuisde de club naar een terrein waar nu het vroegere Noorder Dierenpark Emmen staat, straks het nieuwe stadspark na de verhuizing. Begin jaren dertig was hier een klein complex op de Willinge's Kampen (familie Willinge) waar N.E.C. speelde. En nee daarna zijn ze niet verhuisd naar Nijmegen. Zulke massale verhuizingen van sportverenigingen is meer gangbaar in de grote Amerikaanse sporten. N.E.C. staat voor Noordbarge Emmen Combinatie. Dat was dus al een fusie tussen Emmen en Noordbarge. Omdat er echter al een club in Nijmegen bestond met de naam NEC werd besloten om de naam in v.v. Emmen te veranderen.

Aangezien het dierenpark al gauw midden jaren dertig, als wildpark eerst, hier ontstond (ook over dit instituut voor Emmen afzonderlijk meer) verhuisde Emmen naar over het spoor aan de Kerkhoflaan. Daar staat nu Hampshire hotel. Nee over die laatste geen aparte ruimte ingeruimd. Vervolgens gingen we naar het voormalige postkantoor en het eveneens voormalige kantongerecht.

Vroeger was het kantongerecht het postkantoor! Daarvoor was het gebouwd midden jaren 50 van de 19e eeuw door notaris Lambertus Kniphorst. Het kenmerkende van dit gebouw is wel de Indische stijl en zou te maken kunnen hebben met de Indische connecties van diens broer. Indisch in de zin van Nederlands-Indië. De notaris stierf voortijdig en zijn weduwe verkocht het pand aan de Drentsche Veen en Middenkanaal Maatschappij te Dordrecht. Deze maatschappij liet het Oranjekanaal

graven en ging een groot veengebied ontginnen. Daarin was dus eerst een kantoor met daarachter woonhuis van gemaakt.

Er zijn bronnen die aangeven dat het in de volksmond „ het maatschappijhuis” werd genoemd.

De opzichter Johannes Lokker woonde na 1857 hier, maar de maatschappij kende vooral tegenslagen in het ontginnen van het gebied. Het kantoor verhuisde naar Assen en door schulden moest de maatschappij het gebouw verkopen.



Het voormalige kantongerechtsgebouw in Emmen door Renne Rus op <https://www.panoramio.com/photo/98239730#>

Toenmalige burgemeester Willem Tijmes (inderdaad waar die straat langs het spoor naar vernoemd is) en wethouder Roelof Hadders wilden hier het postkantoor in vestigen.

Een gebouw was namelijk een voorwaarde die de inspecteur der Posterijen had gegeven om van het hulppostkantoor een volwaardig postkantoor te maken. In het begin van de 20e eeuw werd naast het gebouw een nieuw postkantoor gebouwd en in 1911 werd het nieuwe postkantoor geopend. Bij vele lezers nog bekend als postkantoor, namelijk tot 2009.

De functie van kantongerecht kwam daarna pas tot ontwikkeling in het markante gebouw. Weliswaar was Emmen al meerdere jaren een zelfstandig kanton met gerecht, maar deze was gevestigd in een deel van het toenmalige Hotel Wielens. Waar het gemeentehuis dus ook in gevestigd was. Wat je met recht een multifunctioneel pand kunt noemen.

Hier heb ik het al in eerdere afleveringen van de rubriek over de geschiedenis van Emmen over gehad.

Wederom burgemeester Tijmes had zich flink ingezet voor het maken van een zelfstandig kanton Emmen. Met recht het waard om een straat naar zich vernoemd te krijgen. De eerste zittingen waren in 1877 in het pand van Wielens. Het was wel dat de gemeente al uit keek naar een nieuw (eigen) pand voor het ambtelijk apparaat en de diensten, door groei hierin.

Tevens was het bijzonder dat iemand die van de drank iets te veel had genoten in de bar van het hotel in hetzelfde hotel op de verdieping veroordeeld kon worden voor drankmisbruik. Het kantongerecht ging in eerste instantie samen met het gemeentehuis naar de aangekochte boerderij van Gosselaar en in 1882 in gebruik genomen. Tegenover de Grote Kerk gelegen, werd eigenlijk het voorhuis verbouwd. Het later afgebrande pand stond daar waar nu de Hondsrugweg (begin van de tunnel) en het parkje ligt. Het is te herkennen door een onlangs geplaatste grotere ijzeren replica van de deur van het gemeentehuis.

Het kantongerecht kon door de opening van het nieuwe postkantoor naar het gebouw en zo kennen veel lezers ook dit gebouw. De Indische stijl is voor bouwwerken in Nederland vrij uniek en dat staat dus in Emmen. Het schijnt dat men petroleum verlichting liet aan leggen zogenaamd omdat dit prettiger zou zijn dan elektrisch licht, maar waarschijnlijk omdat het goedkoper was. Vanwege brandgevaar werd dit enige jaren later toch elektrisch licht. Uit archieven (b)lijkt dat er tegelijkertijd ook een bescheiden nutsbibliotheek in het gebouw zat. Overigens werd later vlakbij ook aan de Sterrenkamp de openbare bibliotheek met leeszaal gevestigd in een laagbouw er naast. Nu is dit een uitzendbureau/cursusacademie.

Van Haersma Buma (de familie van inderdaad de CDA voorman) was een van de belangrijkste kantonrechters die in Emmen dienst deed, zie ook de vorige delen van deze stadswandeling. Daarin ook het verhaal van het borstbeeld van de kantonrechter, het oudste borstbeen van Emmen, uit 1927 voor het kantongerecht. Van Haersma Buma was mede populair door zijn sociale betrokkenheid. Verhalen van zelf de boete betalen van veroordeelden vanwege de situatie van het gezin tot het aangetoonde verhaal dat hij voor Kerst krentenbroden liet bakken door bakkerij Van Veenen om uit te delen aan arme gezinnen. Daarna gingen wij langs de kapelkerk, waar je de toren van ziet tussen gebouwen en achter een (afgesloten) steeg ter hoogte van de Natuurwinkel. Toegegeven geen zicht zoals op de Westertoren in de Jordaan in Amsterdam. Deze kapelkerk kwam in de plaats van het witte kerkje aan de Sterrenkamp, wat ook bekend stond als het chocoladekerkje. Daarover meer en over het slot van de stadswandeling meer in de volgende Inloper.

Bronnen o.a.: **Historisch-Emmen.nl** , Wikipedia.

Verkiezingen

15 maart is het weer zover en we mogen weer stemmen. Verkiezingen en een lange traditie. We leven in een democratie en een ieder heeft een stem en recht om te stemmen. Om de 4 jaar stemmen en kiezen we de tweede kamer. Op hun beurt vormen een aantal politieke partijen de regering en besturen en 4 jaar de macht hebben. Naast een democratisch land is ons land ook kapitalistisch en het geld staat bovenaan. Burger zijn en inwoner van een land en dan hoort het niet alleen om geld te gaan. Een politieke partij belooft alle werkenden 500 euro en 4 jaar geleden een andere politieke partij die alle werkenden 1000 euro extra beloofd. En de indruk krijgen dat geld het allerbelangrijkste is bij de verkiezingsstrijd. Tweedeling en werkenden en niet werkenden en werkenden mogen meer geld dan niet werkenden. De zorgverzekering. Ook een thema en de eigen risico en een stijging van de premie en daarin hebben velen ook geen zin. Leven en mens zijn en hoe belangrijk geld dan kan zijn. Zomaar twee thema's bij deze verkiezingen en soms keren ze altijd weer terug. Het geld en het verschil.

Meer dan 25 partijen doen mee en geen record. Er was eerst sprake van 80 partijen en velen zijn afgefallen. Ik weet nog niet uit hoeveel partijen we in Drenthe de keuze hebben en niet iedere partij vind Drenthe interessant genoeg.

Problemen en problemen in ons land en in de wereld en denken dat de politiek voor veel van deze problemen een oplossing heeft. Een mening mogen hebben en een eigen mening voor de oplossing van deze problemen. De asielzoeker is ook een verkiezingsitem en de asielzoeker kan gevaarlijk zijn voor ons comfortabele leventje en onze manier van leven in gevaar brengen. Europa en de euro en de macht en velen willen Nederland weer zelfstandig zien en minder macht voor Europa en sommigen willen weer een eigen munt. Ook hier wordt door de politiek op ingespeeld.

Thema's en wat is belangrijk? Persoonlijk vind ik de natuur 1 van de belangrijkste items en het steeds maar weer willen groeien en meer en meer. Genoeg is het nooit en kan de aarde dit wel aan. Minder aandacht voor groei en meer en meer en meer voor genoeg is genoeg. Aandacht voor de mens elders op deze mooie aarde die het niet zo goed heeft. Ontwikkeling stopt niet bij de landsgrenzen en mens zijn stopt niet bij de grens. Links zijn en solidariteit en samen en delen spreken me wel aan en genoeg is genoeg natuurlijk. Aandacht voor de zwakste schakel en niet alleen het recht van de sterkste.

Een stem hebben en mogen stemmen en ik ga zeker gebruik maken van dit recht en dan niet alleen aan mezelf denken en toch wel een beetje. Minder het recht van de sterkste en meer kiezen voor samen en delen en voor de natuur. Een evolutie binnen het kapitalisme lijkt me wel leuk en dat is denk ik voor de mens de enige manier om te overleven.

Verkiezingen en een stemadvies. Mijn advies is vooral te gaan stemmen en goed te luisteren naar de ideeën van de verschillende partijen en je niet blind laten maken door de verschillende beloftes waar meestal niets vanuit komt. Kijk naar jezelf en wat is je eigen mening en je eigen belang en welke partij past daar het beste bij. Wil je dat men verder gaat op de ingeslagen weg of wil je het anders? Iedere stem telt en is belangrijk dus breng je stem uit !!

Henk S

Poolcompetitie



Op woensdag 8 maart starten we met een poolcompetitie en hierna om de 14 dagen.

We beginnen om 14.00 uur

Kosten 1 euro en dit is voor een prijsje na afloop van de competitie.

Je mag ook een enkele keer meedoen en dan strijden voor de dagoverwinning.

Data:

8 maart

22 maart

5 april

19 april

3 mei

17 mei

en 31 mei

Meer info bij: Gerald

Hersenactiviteit

Een psychose is een ontlading van fantasie. Dit betekent dat mensen die psychotisch zijn een enorme creatieve potentie hebben. Dit moet echter wel in goede banen geleid worden. Dat kan door een stuk psychiatrie, een stukje spiritualiteit, een creatieve hobby etc.

Zelf meerdere keren psychotisch geweest en de wereld is de echte wereld niet meer. Fantasie en werkelijkheid en je vergeet de werkelijkheid en komt in een fantasie terecht en het speelt zich allemaal af in je hoofd. Hersenactiviteit zagezegd en persoonlijk. Een psychose kan echt persoonlijk zijn en niemand om je heen begrijpt je nog. Fantasie en realiteit en een teveel aan fantasie kan een psychose veroorzaken. Helemaal mee eens en de oplossing is niet simpel. Medicijnen is de meest voorkomende oplossing en niet voor eenieder een goede oplossing. Hoe leg je die hersenactiviteit stil en hoe zorg je ervoor dat iemand uit die wereld wordt gehaald. Medicijnen en bijwerkingen en zelf neem ik ook elke dag een pilletje. Gelukkig geen tot weinig bijwerkingen. En is het nodig? Zonder neemt bij mij de hersenactiviteit toe en ligt de gekte denk ik weer op de loer. Samen en ik ga samen door het leven en ik denk even aan mijn lief en ze weet hoe ik ben zonder medicijnen en dan vindt ze me niet leuk meer en niet realistisch natuurlijk. Dus dat pilletje is broodnodig....

Creativiteit en sinds ik stukjes schrijf gaat het ook een stuk beter. Iets doen met hersenactiviteit en omzetten in woorden en schrijven over wat me bezighoudt. 5 jaar geleden begonnen met schrijven en het doet me goed. Creativiteit en psychoses en dan zie ik overeenkomsten en iets doen met je hersenen en hersenactiviteit omzetten in woorden is leuk.

Psychische ziektes en hersenen en hersenactiviteit en dat heeft dan weer veel met elkaar te maken. Hersenziektes en hoe lastig en vervelend dit kan zijn. Depressies bijvoorbeeld en hoe je het leven niet meer ziet zitten en niet meer wil. Velen gebruiken medicijnen om dit te voorkomen en voor velen werken die medicijnen en voor anderen weer niet. En zo zijn er nog vele vragen en te weinig antwoorden. In sommige opzichten begrijpen we nog niets van onze hersenen en van psychiatrische ziektes en is er nog veel te leren.

Hersenactiviteit en woorden en zo zet ik in een maand heel veel woorden op papier. Soms denk ik er eerst over na en zit er een verhaal in mijn hoofd en als ik dan begin te typen komt er weer heel wat anders op het beeldscherm te staan. Leuk is het wel om met een stukje bezig te zijn en ergens over na te denken. Soms kort en soms lang en meestal weet ik mezelf weer te verrassen. Creatief zijn en een boodschap willen overbrengen. Ben me er wel van bewust dat die boodschap niet altijd hoeft over te komen. Hersenactiviteit bij een ander te weeg brengen en wat leest de ander en hoe komt de boodschap binnen en dat kan anders zijn dan bedoeld. De hersenen en de invloeden van die hersenen op ons dagelijkse doen en laten en hoe verschillend we dan kunnen zijn. Uniek maar in veel opzichten gelijk. Eten en drinken zijn we allemaal nodig. En we willen ons ook allemaal goed voelen en gelukkig zijn en dan de vele verschillende manieren waarop we dit denken te bereiken. Een pilletje of een handleiding voor een goed gevoel en geluk die bij iedereen werkt is er niet en soms vind ik dit wel jammer...

Henk S

Uitstapje

Bij voldoende belangstelling gaan we in april of mei een uitstapje maken naar de Meyerwerf in Papenburg.



De **Meyer Werf** in **Papenburg** net over de grens in het **Emsland** is synoniem voor de bouw van grote cruiseschepen. Inmiddels hebben al 32 luxe schepen het dok verlaten. Elke keer weer, trekt het van stapel lopen van

zo 'n reusachtig schip en de tocht over de kleine rivier Ems naar de Noordzee talrijke bezoekers. Maar ook op een gewone dag is een bezoek aan de Meyer Werf de moeite waard. In het bezoekerscentrum krijgt u een goed inzicht in het werk op de werf vroeger en nu. Aan de hand van tentoonstellingsstukken, films en compleet ingerichte hutten wordt de wereld van de cruiseschepen aanschouwelijk gepresenteerd. Elk jaar komen zo 'n 300.000 bezoekers naar Papenburg om van dichtbij mee te maken hoe moderne scheepsbouw tegenwoordig functioneert.

De MEYER WERFT GmbH werd in 1795 gesticht en is in de 6de generatie in familiebezit. Sinds 1985 is de werf overgestapt op het bouwen van luxe cruiseschepen. Er werken z 'n 2.500 mensen.

Kosten tussen de 20 en 25 euro en het is de bedoeling dat we een rondleiding gaan volgen. Deze start om 14.30 uur

Wil je mee zet dan je naam even op de lijst op het prikbord. Meer info bij de leden van de activiteitencommissie

Van harte gefeliciteerd

7 maart Geert de B
14 maart Gerald M
17 maart Jan F
20 maart Jos G
23 maart Hiske L
24 maart Ben S
29 maart Sisca P
31 maart Bert E

Uitslagen

Klaverjassen 12 januari 2017

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. Derk | 2609 punten |
| 2. Henk | 2589 punten |
| 3. Tinus | 2242 punten |
| 4. Wietse | 2169 punten |
| 5. Marcel | 1897 punten |

Bowlen 18 januari 2017

- | | |
|-----------|------------|
| 1. Marco | 181 punten |
| 2. Sisca | 163 punten |
| 3. Paul F | 134 punten |
| 4. Henk S | 123 punten |

Soms moet je wachten...

Wachten
tot de pijn overgaat
Soms moet je geduld hebben...
Wachten
tot de mooie momenten

Meer plaats innemen
dan de pijnlijke momenten...

Soms moet je doorgaan met leven

Wachten tot het moment
dat je weer kunt lachen

Soms door de tranen heen...

~* Bron van Wijsheid *~

Hebzucht

Hebzucht - de zucht naar het hebben. Als je goed om je heen kijkt is de eerste (en ook tweede) indruk dat wij mensen van nature **hebzuchtig** zijn. Naar geld en dingen, naar status, aanzien, roem, vroomheid, seks, intimiteit, liefde, geluk, wijsheid.

Hebzucht en hoe hebzuchtig ben ik? En hoe speelt de samenleving in op de hebzucht bij de mensen. Een avondje tv en hoeveel reclame er wel niet langs komt en hoe word ik erdoor beïnvloed? Kopen en kopen en hoe alles draait om kopen en kopen, Consumentenvertrouwen en hoeveel vertrouwen hebben wij in onze eigen situatie. En willen we geld uitgeven. Alles is gebaseerd op hebzucht. Ook 1 van mijn grootste ergernissen. Reclame in de bus en lezen doe ik het niet. Mijn lief wel en het gaat om de aanbiedingen en om de boodschappen. Hebben we anders aan het eind van de maand geld te kort? Ik denk het wel of niet natuurlijk. Goed voelen en zelf weinig behoefte hebben aan kopen en kopen. Elkaar beïnvloeden en ik denk even aan al die loterijen en hele grote geldprijzen. Willen we allemaal wel en wil ik het ook.. Loten kopen doe ik nooit. Komt dat door de wel erg kleine kans om wat te winnen of . Tja geld en met wat meer geld kan ik iets meer voor een ander doen en betekenen en dat zou dan de enige reden kunnen zijn.

Geld en verschillen en discriminatie en dat mag. Verschil als het gaat om geld vinden we normaal en dromen van veel geld kan iedereen. Een maximum aan de hebzucht van mensen en die is er niet. Naast minimum geld maximum geld en ook een maximum winst voor grote bedrijven. En alles meer dan het maximum naar de algemene middelen. Ook een mooie droom. Grenzen en grenzen zijn belangrijk.

“Een onverzadigbaar verlangen naar meer.” En genoeg is het nooit en het meer komt nooit vol. Het houdt ons aan de gang en de vooruitgang natuurlijk en het kan altijd beter en het zorgt ook voor werkgelegenheid. Af is af en dat is het nooit en het kan altijd beter. Ook een vorm van hebzucht of kan het altijd beter en is het nooit genoeg? Ergernissen en naast de vele hebzucht heb ik wel meer ergernissen maar me ergeren aan hebzucht spant wel de kroon. Kunnen we aan onze eigen hebzucht ten onder gaan. Daar ben ik dan ook weleens bang voor. Doemdenken en daar krijg ik geen genoeg van en is dat ook hebzucht? De zucht die ons aan de gang houdt en die zorgt dat ons leven zin heeft. Tevreden zijn en niet zo veel wensen meer hebben en tevreden zijn met mijn huidige situatie en dat is het dan zonder direct mijn hebzucht een rol te laten spelen.

Men heeft het ook weleens over de 7 zonden en de hoofdzonden. Uit de katholieke traditie en ze horen allemaal bij de mens en laten zien dat de mens verre van perfect is: **“hoogmoed, jaloezie, boosheid, vraatzucht, wellust, hebzucht en lusteloosheid”** Vele films hebben 1 van deze zonden als hoofdthema en ze hebben hoge kijkcijfers. Gezien als slechte eigenschappen en gezien als iets waar niets aan te doen. Ach ja zonder goede en zonder slechte eigenschappen is de mens geen mens meer maar wat minder hebzucht zou van mij wel mogen.

Henk S

Moppentrommel

Een jongeman komt bij de pastoor. Hij zegt: "Pastoor, ik heb een zonde begaan." "Ga dan maar even in de biechtstoel zitten," zegt de pastoor. Eenmaal in de biechtstoel, zegt de pastoor: "Vertel maar op." "Nou," zegt de jongen, "ik heb gisteravond een meisje mee naar huis genomen." "Da's geen zonde," zegt de pastoor. "Maar mijn ouders waren niet thuis." "Da's geen zonde," zegt de pastoor. "Ik heb haar meegenomen naar mijn slaapkamer." "Da's geen zonde," zegt de pastoor. "We hebben ons uitgetkleed." "Da's geen zonde," zegt de pastoor. "En toen kwam mijn vader binnen." "Dat is zonde," zegt de pastoor.

Zoef. Twee graven zwaaien open. En twee skeletten kruipen naar buiten. Ze lopen naar twee zware Harley Davidsons. Ze starten de motoren. Broem, broem, broem... Stapt het ene skelet weer af, loopt naar zijn graf, trekt zijn grafsteen uit de aarde en legt 'm op zijn benzinetank. Vraagt het ene skelet: "Waarom neem jij je grafsteen mee?" Zegt de ander: "Ik rij nooit zonder papieren."

Een gek loopt al voelend om een grote stenen pilaar. Hij voelt en voelt maar en loopt er telkens omheen. Geschrokken mompelt hij: "Lieve hemel, ik ben levend ingemetseld."

Wat is het verschil tussen een optimist en een pessimist? een optimist schuift 's morgens het gordijn open en zegt: 'Goede morgen, God.' Een pessimist schuift het gordijn open en zegt: '- God, wat een morgen!'

Er deden eens drie stotterende mensen mee aan een spraaktournooi. Wie het snelste een plaats in Nederland kon zeggen die had gewonnen. De eerste deelnemer zei na ongeveer 18 seconden A.. A.. Apeldoorn. Nu was het de beurt aan de tweede deelnemer. Na 10 seconden zei hij D.. D.. Delft. Maar nu kwam de derde deelnemer. Na 7 seconden zei hij K.. K..Katwijk. De derde deelnemer had dus gewonnen. De presentator ging naar de winnaar toe en zei wil je nog wat zeggen? Ja zei de winnaar....A..A...Aan Zee.

Een Hollander koopt twee loten. Op een van de loten valt de hoofdprijs. Als men hem hiermee gelukwens kijkt hij alles behalve vrolijk. "Ben je niet blij met je prijs" wordt hem gevraagd. "Toch wel" zegt de Hollander, "ik heb er alleen de pest overin dat ik dat andere lot ook nog gekocht heb."

Klinkt er op de autoradio plotseling een bericht: "Extra verkeersinformatie! Op de A7 tussen Heerenveen en Drachten is ter hoogte van Beetsterzwaag een spookrijder gesignaleerd. Blijft u rechts rijden en probeer de spookrijder met lichtsignalen te waarschuwen.

Herhaling....."

Rijdt er een boertje in een oud Dafje op de A7 kribbig mompelend: "Een spookrijder??? Tientallen spookrijders zul je bedoelen!" (

Op een familiefeestje gaat een van de gasten achter de piano zitten en begint te spelen. Na een half uur onderbreekt hij zijn spel en zegt tegen de gastheer: "Ik hoorde, dat u van goede muziek houdt."

"Jawel", zegt de gastheer, "maar dat hindert niets hoor. Speelt u maar gerust verder."

Welke stap zet jij?

Vorige maand een workshop in het inloophuis met deze titel. Kijken naar de toekomst en kijken naar het heden en wat ben je nodig en hoe bereik je dat? Dit kan om zorg gaan en ook om andere zaken. Van de start naar de finish en bij de start kijken naar je wensen en welke stappen je moet zetten om de finish te bereiken. Doet me denken aan bijvoorbeeld een marathon en je kunt bijvoorbeeld besluiten om over een tijdje een marathon te gaan lopen. De kans dat je dit succesvol kunt doen zonder goede voorbereiding is niet mogelijk. Een doel stellen en de stappen die je moet zetten om dit doel te bereiken.

Begin jaren 90 was ik opgenomen in Assen en zat ik op de alm. Een afdeling voor mensen met schizofrenie. Doelen en een plan maken was 1 van de onderdelen. Een stappenplan zogezegd met de finish en bijvoorbeeld een droom als einddoel. Nuttig en deze workshop deed me hieraan denken. De obstakels die je op je weg kunt tegenkomen en hoe ga je daarmee om. Vandaag in de Inloop hoorde ik iemand vertellen over een brief die hij had gehad met betrekking tot een eigen bijdrage die hij moest gaan betalen. En is de zorg die hij daardoor kan krijgen echt zoveel geld waard en waarom moet het zo duur zijn? De wmo en de zorg wordt anders ingericht en eigen regie en wat kun je zelf doen is de eerste stap. Zorg kan wel maar kost geld. Gelukkig is het Inloophuis nog gratis en wordt er geen eigen bijdrage gevraagd. De koffie en thee kost wel iets en is ook voor mensen met weinig geld te betalen.

Laagdrempelig is de zorg meestal niet meer en men heeft liever dat je het anders gaat doen en werpt allerlei drempels op om de zorg minder aantrekkelijk te maken. Politiek en dan draait het vaak om de sterkste groep en hoeveel aandacht heeft deze sterkste groep voor de zwakste schakel. En de ketting wordt nooit sterker dan de zwakste schakel en dat vergeet men weer. Al zo vaak genoemd en kan het even niet laten.

Een doel hebben en de stappen die je moet zetten om dat doel te bereiken. Voor me zelf was een goed gevoel het allerbelangrijkste en zelfstandigheid en eigen kracht natuurlijk. Afscheid genomen van de ggz in 2016, afscheid genomen van de alcohol, afscheid genomen van mijn lange haren en zo nog veel meer. Stappen die ik gezet heb om verder te komen. Een doel heb ik niet echt. Tja oud, grijs en wijs worden zeg ik dan en dat is ook een ruim begrip. Groeien is dan wel een doel van me en ik zie wel hoe ver ik kom. Schrijven zie ik in dit kader ook als groei en groeien.

Een doel hebben en kijken wat je moet doen om dat doel te bereiken en kleine stapjes zetten om steeds dichterbij je doel te komen. Een leuke manier om verder te komen en de mogelijkheid om je doel bij te stellen moet je dan niet vergeten. De zorg en hoe lastig het kan zijn goede zorg en goede begeleiding te vinden en te krijgen en de obstakels die je dan tegenkomt.

Van elkaar leren en leren van de ervaringen van anderen en ervaringen en tips uitwisselen zorgen ervoor dat de weg en het bereiken van je doel gemakkelijker wordt. Het inloophuis met al zijn verschillende bezoekers en vele ervaringen maken het gemakkelijker. En dan heeft zo'n workshop veel waarde en van elkaar kun je leren.

Henk S

Menu van de maand maart

Braziliaanse kip Cajun

Ingrediënten 8 personen.

2 El. Kook Olie

350 gr. Uien (in blokjes gesneden)

200 gr. Rode Paprika (in blokjes gesneden)

100 gr. Bleekselderij (in blokjes gesneden)

4 knoflookteentjes (fijn gehakt) (of 1 Tl. poeder)

2 El. witte bloem

1 Tl. Parika poeder

1/3 cup gesneden groene uitjes

275 gr magere Kielbasa worst (of gekookte hamworst)

850 gr. Kip dijen zonder vel en bot

1 Laurierblad

[;)]

1 (285 ml.?) blikje gecondenseerde kippe bouillon

175 Chili saus

1 1/2 Tl. chili poeder

1/2 Tl. basilicum (droog)

1/2 Tl. oregano of gemengde Italiaanse kruiden (droog)

1/4 Tl. Gemalen tijm

1/4 Tl. Peper (cayenne)

Vorbereiding

Snij de worst in half over de lengte en dan in 6-8 stukken.

Verhit de olie in de pan (niet te heet) en voeg de eerste 4 ingrediënten toe.

Kook/bak voor 3-4 minuten, regelmatig roeren, tot dat uien zacht zijn.

Sprinkel met bloem en paprika poeder, roer nog een minuut of zo. Dit nu in de slow-cooker doen. (inhoud minstens 4-5 ltr.)

Leg, in volgorde, de volgende 3 ingrediënten op de groenten.

Leg het laurierblad erbij.

Combineer de volgende 7 ingrediënten in de braadpan. Verhit en kook (medium) voor 5 minuten, af en toe roeren.

Giet over de kip en worst.

Bereidingswijze

Kook op laag voor 7-8 uren.

Kook op hoog voor 3 1/2 -4 uren

Serveertips

Serveer met witte of bruine rijst.

Agenda voor de maand maart 2017

Volleybal:



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

Activiteitencommissie

Op **maandag 6 maart** is er een vergadering. Een ieder is welkom en we beginnen om 13.15 uur. Heb je een leuk idee voor een activiteit dan ben je welkom !! Mocht je verhinderd zijn, geef je idee even door aan 1 van de leden van deze commissie !!

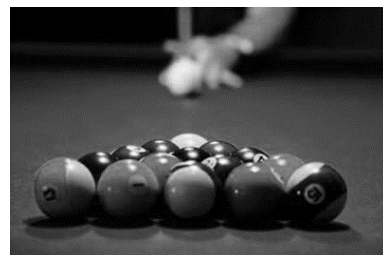


Wandelen

Dinsdag 7 maart en dinsdag 21 maart. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis

Poolcompetitie

Op **woensdag 8 maart** starten we met een poolcompetitie en daarna elke woensdag om de 14 dagen dus ook op **22 maart**. Meedoen kost 1 euro. Meer info elders in dit blad



Op **zondag 5 maart en zondag 19 maart** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

Bowlen

Op **woensdag 15 maart** gaan we weer bowlen. Van 14.00 tot 15.00 uur en het kost weer tussen de 5 en 6 euro. Meer info binnenkort op het prikbord in het inloophuis



Bezoekersoverleg

Donderdag 16 maart. Aanvang 18.15 uur

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



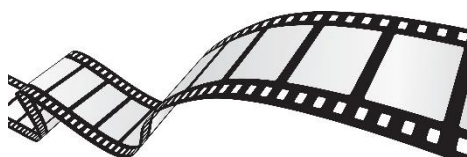
Darten

Op **vrijdag 3 en vrijdag 17 en vrijdag 31 maart** Darten. Aanvang 14.00 uur. Meedoen kost maar 50 eurocent.

Klaverjassen

Donderdag 16 maart klaverjassen

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

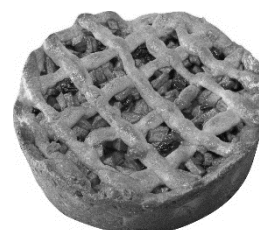


Film

Op **vrijdag 24 maart** is er een filmmiddag. We starten de film tussen 13.30 en 13.45 uur. De film wordt samen gekozen. Gratis !!

Bakactiviteit

Woensdag 29 maart gaan we met elkaar iets lekkers maken
Aanvang: 14.00 uur. Gratis !!



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

Menulijst maart 2017

Woensdag 1 maart	Rijst met kip kerrie
Donderdag 2 maart	Witlof ham/kaas met aardappelpuree
Vrijdag 3 maart	Pasta met tonijn
Maandag 6 maart	Gebakken aardappelen, salade en vlees
Dinsdag 7 maart	Snert met roggebrood met spek
Woensdag 8 maart	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Donderdag 9 maart	Stamppot rauwe andijvie met een rundervink
Vrijdag 10 maart	Gekookte aardappelen, wortelen en een slavink
Maandag 13 maart	Chili con carne met een salade
Dinsdag 14 maart	Lasagne
Woensdag 15 maart	Stamppot koolraap met spekjes en worst
Donderdag 16 maart	Gekookte aardappelen, rode bieten en een karbonade
Vrijdag 17 maart	Nasi met saté en kroepoek
Maandag 20 maart	Hutspot met een rundersaucijs
Dinsdag 21 maart	Pilaf
Woensdag 22 maart	Cous cous met groenten en vlees
Donderdag 23 maart	Gekookte aardappelen, spinazie en een speklap
Vrijdag 24 maart	Preischotel net gehakt
Maandag 27 maart	Krieltjes uit de oven, witlofsalade en vlees
Dinsdag 28 maart	Braziliaans menu: Cajun kip met rijst
Woensdag 29 maart	Macaroni
Donderdag 30 maart	Kapucijners met spekjes en roerbakgroenten
Vrijdag 31 maart	Bami goreng met rauwkost