

De Inloper

Maandblad van Inloophuis Emmen

**LAST VAN
LENTEKRIEBELS**

**GEWOON
TERUGKRIEBELEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

April 2016

Dit is een uitgave van:
Het Inloophuis de Emmerdennen
Boslaan 135, 7822 EP Emmen.

Tel.: 088-8789628

Internetplekje : www.inloophuisemmen.nl

Redactie: Paul v.d. Sluis, Frieda Reiche, Michel Goudriaan en
Harm Haandrikman

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo Inlopers

De winter hebben we inmiddels weer achter de rug. December was te warm en januari en februari brachten ons ook niet echt de winter. Wel nachtvorst maar geen natuurijs van betekenis en bijna geen sneeuw. Wel mooie zonnige dagen. Heb nu zin in de lente en zin in lentekriebels. De bladeren weer aan de bomen en plus 15. Een nieuwe jaargetijde en een nieuw begin voor de natuur.

Het inloophuis en we hebben afscheid genomen van Lout, ons lokatiehoofd en hij gaat iets anders doen. Ook verwelkomen we Ruud, zijn opvolger. Nieuwe computers in het internetcafé en iedereen is er volgens mij blij mee. "Wij doen het samen" gaat verder met het organiseren van een nieuwe activiteit en als het goed is hebben jullie allemaal persoonlijk een uitnodiging ontvangen. Ook een paar nieuwe activiteiten waaronder het wandelen en het plaatjes draaien. En natuurlijk de vertrouwde activiteiten. Ook de paasdagen komen er weer aan met in de inloop een heerlijke Paaslunch en dan natuurlijk de zomertijd en de klok weer een uur vooruit zetten.

Het april nummer is nu zo goed als af met meer dan 10.000 woorden. Ik had genoeg voor 28 pagina's en ik heb toch maar besloten 1 artikel op te schuiven naar het mei nummer. IK vind de grens van 26 pagina's te belangrijk om zomaar van af te wijken. Wist je dat ontbreekt natuurlijk niet en ook de stukjes van Frieda staan er weer in. Zelf vul ik weer 4 pagina's. Ook Lout heeft een artikel geschreven over zijn afscheid en participeer. Photovoice, een nieuwe activiteit binnen de inloop. Zeer zeker de moeite van het meedoen waard. Ook een artikel over minder gezonde voeding en ook de moppentrommel ontbreekt natuurlijk niet. Ook weer een menu van de maand om thuis uit te proberen en natuurlijk het menu van het eetcafé met veel afwisseling.

Artikelen voor het volgende nummer moeten uiterlijk vrijdag 8 april binnen zijn. Rest me nog jullie allemaal veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Pagina
Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Wat en voor wie is het Inloophuis	4
Huisregels	5
De inloop presenteert	6
Frieda's mijmeringen	7
De meerderheid	8
Van harte gefeliciteerd	9
Uitslagen verschillende competities	9
Wij doen het samen	9
Minder gezond dan je denkt	10
Iedereen doet mee	12
Eten en drinken	14
Frieda's beslommeringen	15
Photovoice in de inloop	16
Wisten jullie dat ?	17
De inclusieve samenleving	20
moppentrommel	21
Spreekuur onafhankelijke zorgfunctionaris	22
Gedicht (dansende gedachten)	22
Voeding voor de geest	23
Menu van de maand	24
Agenda	25
Menu eetcafé	26

Wat en 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 langs 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

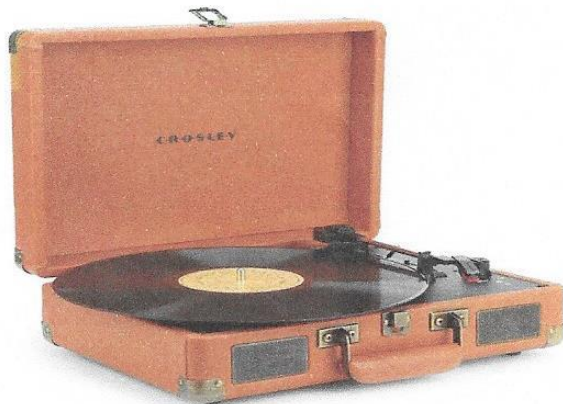
Zondag om de 14 dagen tussen 13.30 en 16.00 uur geopend

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

De Inloop presenteert !!

De Inloop toppop



oude langspeelplaten en singles kunnen weer
uit de kast worden gehaald.

Iedere dinsdagmiddag plaatjes draaien



Neem je oude platen mee en laat ons meegenieten !!

We beginnen om 14.30 uur

Frieda's mijmeringen

Niet dat het enige waar ik aan kan denken met baby's te maken heeft nu ik zo'n driekwart jaar een trotse tante ben. Het is min of meer toevallig dat in dezelfde Inloper twee stukjes staan die over baby's gaan. Het leek me in aanvulling op mijn beslommeringen met de naam van mijn nichtje wel leuk om meer te vertellen over wat nu baby's eigenlijk zijn. Nee, wees niet bang, ik bedoel niet op de manier van over de bloemetjes en de bijtjes en zo. Meer wat nu typerend is bij een baby van geboorte en verder. Om te beginnen eigenlijk een omgekeerde definitie. Een baby is geen baby meer als het een peuter is. Wanneer is een peuter een peuter? Vanaf ongeveer 1 jaar tot aan de schoolleeftijd, van de kleuterschool dan wel te verstaan.

In Nederland is dat 4 jaar, waarbij de Belgische kinderen kennelijk voorop lopen, hoezo Belgenmoppen over intelligentie. Daar is in Vlaanderen althans de kleuterschoolleeftijd 2 en een ½ jaar. Soms wordt een foetus, dat is het nog ongeboren kind, al baby genoemd. Gedurende de eerste 30 dagen na de geboorte wordt het kind boreling of neonaat genoemd of zolang de baby op de neonatale afdeling van een ziekenhuis verblijft. Daarna wordt de boreling een zuigeling. In het begin is een mensenbaby vrij hulpeloos. Heeft het zoals een chimpansee baby wel een grijpreflex, maar in de voeten is die geheel verdwenen. Daarom kan een chimpansee zich al heel vroeg aan de moeder vast grijpen en een mensenbaby niet. Een mensenkind heeft ook een relatief groot hoofd waardoor deze zelfstandig omhoog houden niet lukt.

Een baby heeft bij de geboorte ongeveer 350 gram aan gewicht in hersenen, dat is globaal een derde van diens totale gewicht als baby. Een chimpansee heeft bij geboorte al hersenen die bijna twee derde van het uiteindelijke gewicht hebben. Met andere woorden maken de hersenen een grote ontwikkeling door in het eerste levensjaar van de mens. Tegelijkertijd betekent dit en verklaart het waarom een baby in die eerste periode erg beïnvloedbaar is. Dit relatief lage hersengewicht zorgt er voor dat het kind zich flexibel kan ontwikkelen. Dat betekent dat pas dan grotendeels functies zoals lichamelijke, psychologische, sociale en morele dan vooral gevormd worden. Tevens verklaart dit ook dat kinderen in deze bepalende eerste levensfase die verwaarloosd worden en te weinig liefde en aandacht krijgen daar later last van kunnen krijgen.

Omdat de baby volledig afhankelijk is van zijn of haar ouders voor verzorging e.d. is het van belang dat de baby diens ouders voor zich weet te binden. Dat verklaart dat een baby van 6 weken spontaan naar diens verzorgers lacht. De functie van borstvoeding is dat er cellen en antistoffen in zitten voor de baby. Tevens is het dat baby's die langdurig(er) borstvoeding krijgen een hoger IQ hebben. Het werkt overigens ook twee kanten op, borstvoeding geven zorgt voor een kleinere kans op borstkanker en een sneller herstel van de baarmoeder. De (afgekolfde) melk uit een fles kan het best pas na 4 tot 6 weken gebeuren wanneer de baby het zuigen aan de borst onder de knie heeft.

Frieda R.

De meerderheid

Je kunt zeggen dat we van alles genoeg hebben en met zijn allen stop kunnen zeggen. Genieten van de overvloed en van wat we met zijn allen hebben bereikt. Meer en meer is niet nodig want er is genoeg en genoeg is genoeg. We zitten nog steeds in het ritme van meer en meer en we gaan door.

Een democratie en de meerderheid beslist en ook daar ben ik wel blij mee. Met zijn allen en dan spreken we af dat de meerderheid het mag zeggen en de meerderheid is nog niet tevreden en wil verder en verder. Ook dat is natuurlijk niet altijd zo. Iets wat al eeuwenlang bestaat verander je niet zomaar en presteren staat of is het stond altijd voorop. De economie en het geld zijn lijdend en even met een lange ij. We zijn niet anders gewend en we hebben het meegekregen bij onze opvoeding en alles is gericht op geld en de economie en op nooit genoeg hebben. Dankzij dat nooit genoeg hebben zijn we zover gekomen. Dat dan weer wel

De minderheid en samen en delen is nu duidelijk een minderheid en dus behoort ik tot een minderheid. Geen probleem en verder ben ik blij met de vrijheid in ons land. Ook de sociale voorzieningen zijn dusdanig dat ik gewoon niet meer hoeft en genoeg heb om me te redden. Zelf wil ik soms wel weer 20 uur in de week werken en verder rusten en genieten. Ik heb het in het verleden geprobeerd en het lukte niet zonder weer ziek te worden. Ben dus wel blij dat ik in deze tijd leef en ik mezelf niet hoeft te forceren en ik mag. Genoeg en voor velen is het nooit genoeg en moeten we door. Stilstand in achteruitgang en mag niet. Voor mezelf is er wel stilstand en mag ik kiezen. Kiezen konden mijn grootouders bijvoorbeeld niet en alles was in ontwikkeling. Streven naar een betere wereld en beter dan nu kan in mijn ogen niet. In ons land niet maar er zijn nog zoveel plekjes op deze mooie aarde waar men nog niet zover is. Als mensen hebben we dus nog genoeg te doen.

Ik hoeft geen gelijk te hebben of te krijgen. De strijd en het gevecht is iets waar het me niet meer om gaat. Winnen of verliezen en wat win je dan en wat verlies je. Ik kies voor samen en delen en de liefde en verder is het rustig afwachten hoe het verder gaat en misschien gaat het wel niet verder.... en nemen we genoeg met wat er nu is en meer hoeft dan niet :-) Een eeuw geleden was de gemiddelde leeftijd stukken lager en velen lukten het niet om opa of oma te worden. Hard werken en slecht leefomstandigheden en dan haal je de 50 niet. Veel verandert in een eeuw en we worden gemiddeld allemaal ouder. 1 van de verschillen met pakweg 100 jaar geleden en zo zijn er meer

Dromen en dan allemaal gemiddeld 20 uur per week werken en verder genieten van de overvloed die we inmiddels hebben en dan niet verder en verder maar een pas op de plaats Misschien gaat ooit de meerderheid er zo over denken en dat gun ik iedereen en dan vooral de kinderen. Stoppen met werken op je 60tigste en dan mag je genieten en oud worden. Maar ja de vooruitgang en de pensioen leeftijd is verhoogd en je mag pas op je 67ste stoppen. Ook niet echt een vooruitgang maar ja het systeem is lijdend. Oh ja iets te negatief. Het is al leuk dat de meerderheid de 80 haalt en dat is al een hele vooruitgang !!

Keuzes en we mogen allemaal kiezen of is dit weer te positief. Ik denk het wel.

Eerder gepubliceerd op www.henkstaats.nl

Van harte gefeliciteerd !!

13 april	Milan
21 april	Francheska
26 april	Paul W
27 april	Marcel P

Uitslag sjoelen februari 2016

1.	henk	450 punten
2.	Marco	400 punten
2.	Michel G	400 punten

Uitslag klaverjassen februari 2016

1.	Tinus	2489 punten
2.	Derk	2373 punten
3.	Marcel	2171 punten
4.	Henk S	1903 punten

Wij doen het samen

samen mogen we kiezen
samen mogen we vechten
samen mogen we het eens zijn
samen mogen we het oneens zijn
samen mogen we belasting betalen
samen mogen we de aarde lief hebben
samen mogen we van de zon genieten
samen mogen we elkaar haten
samen mogen we elkaar liefhebben
samen mogen we van het leven genieten
samen mogen we het doen
samen mogen we het niet doen
samen mogen we balen van het leven
samen mogen we er een puinhoop van maken
Wij doen het samen !!

Minder gezond dan je denkt

De producten hieronder zijn minder gezond dan je denkt. Een goed idee misschien om er minder van te eten of ze te vervangen door natuurlijke, gezondere producten.

1. margarine en namaakboter

Margarines en vloeibare margarines worden gemaakt op basis plantaardige olie zoals maisolie, palmolie, koolzaadolie en is eigenlijk een chemisch product. Het bevat veel [omega-6](#) waarvan de moderne mens al meer dan voldoende binnenkrijgt. Vroeger bevatte margarine ook nog het ongezonde [transvet](#). Tegenwoordig is dit teruggebracht naar meestal minder dan 1%. Margarine is een alternatief voor de 'ongezonde' en dure roomboter. Het wordt dan ook veel gebruikt voor koekjes, cake en (bladerdeeg)snacks. Maar roomboter is een 100% natuurlijk product. Het bevat wel meer verzadigd vet, maar [onderzoekers](#) komen steeds meer terug op het idee dat verzadigd vet zo ongezond is voor de mens. Kies bij voorkeur voor ongezoeten grasboter. Bij grasboter wordt melk gebruikt van koeien die alleen gras hebben gegeten.

2. sport- en energiedrankjes

Sport- en energiedrankjes zijn bedoeld om na of tijdens het sporten het vocht en de energie weer snel aan te vullen of op peil te houden. Sportdrinkjes bestaan uit water, suiker en [elektrolyten](#). Water is geen overbodige luxe, maar de hoeveelheid suiker is vergelijkbaar met die van frisdrank. De elektrolyten die zijn bedoeld om de mineralen die je uitzweet weer aan te vullen, zijn alleen van belang als je topsport prestaties levert. Niet als je een uurtje naar de sportschool gaat of zo. Dan is een flesje water meer dan voldoende. Bij normale fitness oefeningen verbrand je zo'n 250 calorieën per uur. Een gemiddeld flesje sportdrink bevat tussen de 130 en 200 calorieën. Reken maar uit.

3. ontbijtgranen

Een ontbijt met ontbijtgranen en melk of yoghurt geldt nog steeds voor veel mensen als een snel, makkelijk en [gezond ontbijt](#). Toch zijn deze producten vaak niet veel meer dan overgeraffineerde granen met veel toegevoegde suiker. Laat je niet verleiden door kreten op de verpakking met 0% vet, volkoren of zonder suiker. Lees het etiket en kijk zelf wat er in zit. Gezonde ontbijtgranen zijn ongezoete muesli met noten, zaden en als je wilt fruit en rozijnen.

4. plantaardige olie

Dierlijk vet heeft de reputatie ongezond te zijn en daar tegenover staat de plantaardige olie, die wel de naam heeft gezond te zijn. Veel plantaardige oliesoorten worden geperst uit zaden als mais, zonnebloempitten, soja, raapzaad en koolzaad. Dit gebeurt met veel geweld, hitte en chemische processen. De olie is, net als margarine, rijk aan omega-6 en bevat soms transvetten. Te veel van deze olie is schadelijk voor de gezondheid. Dit geldt overigens niet voor (koudgeperste) olijfolie en kokosolie.

5. bruin brood

Vaak wordt gesuggereerd dat bruin brood gezonder is dan wit brood. Dat volkorenbrood gezonder is dan wit brood, dat klopt wel. Maar volkorenbrood is pas echt volkoren als het er op staat. Bruin brood wordt vaak op kleur gebracht om het gezonder te laten lijken, terwijl het niets meer is dan wit brood met een kleurtje. Dat zelfde geldt voor meergranen producten.

6. vruchtensappen

Vruchtensappen, met name die uit de supermarkt, zijn gemaakt uit geconcentreerd vruchtensap met soms toegevoegde vitamines. Die sappen hebben weinig meer met fruit te maken en bevatten veel fructose en dus calorieën. Zo bevat een glas sinaasappelsap bijna evenveel suiker als een glas cola. En dat, terwijl je misschien het idee hebt dat je gezonder bezig bent. Eet liever een echte sinaasappel. Je krijgt dan in totaal minder suiker binnen en daarbij ook nog vezels die in sap ontbreken. De vezels zorgen er voor dat je de glucose langzamer wordt opgenomen in je lichaam.

7. 'light' producten of 0% vet producten

De laatste jaren is ons wijs gemaakt dat vetten slecht zijn en zo veel mogelijk vermeden moeten worden. Vandaar de grote hoeveelheden light producten die op de markt zijn verschenen. Maar kijk bij deze producten goed wat er in zit. Vaak wordt vet vervangen door suiker, zetmeel of chemicaliën, wat het zeker niet gezonder maakt terwijl het ook lang niet altijd minder calorieën bevat. Light chips, light pindakaas, light jam, trap er niet in.

8. suikervervangers

[Suiker is ongezond](#) en daarom wordt in veel producten de suiker vervangen door suikervervangers. Dit zijn of kunstmatige zoetstoffen die een twijfelachtige reputatie hebben als aspartaam, sorbitol enz. en die bij grote hoeveelheden schadelijk zijn. Of ze worden vervangen door [natuurlijke zoetstoffen](#) als stevia, wat niet ongezond is maar dat de smaak niet altijd ten goede komt. Let vooral goed op het etiket. Vaak worden delen suiker vervangen door fructosestroop, glucosestroop of maisstroop die zeker niet minder slecht zijn dan suiker en die ten dele verantwoordelijk worden gehouden voor het ongezonde buikvet.

9. glutenvrij

Voor de mensen die allergisch zijn voor gluten verschijnen er steeds meer producten die glutenvrij zijn gemaakt. Gluten zijn eiwitten in tarwe die bij de vertering bij sommige mensen darmproblemen opleveren. In brood, koekjes en andere graanproducten worden de gluten verwijderd en vervangen door meestal zetmeelproducten. Deze producten zijn bewerkt en geraffineerd en zeker niet gezonder dan gewone graanproducten.

10. soep uit blik of zakjes

Soep heeft een redelijk gezond imago, zeker als er groenten- of tomaten in de naam voorkomt. Maar wat als het uit blik komt? Soep uit blik of uit zakjes bevat vaak onbehoorlijk veel zout. Een portie soep voor 1 persoon kan tot de helft van de aanbevolen hoeveelheid zout per dag bevatten. Soep kan ook heel gezond zijn, maar dan kan je het beter zelf maken van verse producten en een beetje rustig aan doen met zout.

Iedereen doet mee



Afgelopen woensdagmiddag 9 maart was voor mij een spannende middag in het Inloophuis. Het feit dat ik zou ga stoppen als locatiehoofd en die middag afscheid ging nemen van bezoekers, collega's, vrijwilligers en andere relaties van het Inloophuis maakte dat ik best wat zenuwachtig was over wat er ging gebeuren. Zou er überhaupt iemand komen? Of werd het een gezellige middag met een paar vertrouwde mensen? Niets van dit alles; het was een reuze toffe en gezellige bijeenkomst. Er waren heel veel bezoekers, zowat alle collega's en vrijwilligers en ook kwamen er een aantal mensen van andere organisaties die me even uit kwamen zwaaien. Er waren mooie woorden. Ik moet zeggen dat ik me vereerd voelde met alle aandacht, leuke cadeaus en de mooie kaarten. Het voelde als een warm bad. Vanaf deze plek dank ik iedereen daarom nogmaals van harte voor jullie aanwezigheid en de vele fijne reacties. Ook meen ik te mogen zeggen dat ik een inhoudelijk goed draaiende en financieel gezonde locatie achter kan laten ; dat hebben we mooi samen bereikt!

Toch wil ik hier ook van de gelegenheid gebruik maken om enige zorg uit te spreken. Die zorg betreft de toekomst van het Inloophuis. Zoals jullie weten is het tegenwoordig nodig om ieder jaar een subsidieverzoek in te dienen bij de gemeente en uit te leggen waarom het zo belangrijk is dat Promens Care de Inloopvoorziening blijft vormgeven.

De gemeente Emmen is al voor het 2^e jaar bereid geweest om de noodzakelijke subsidie toe te kennen. Tegelijk wil de gemeente Emmen terugzien wat het Inloophuis betekent en welke resultaten er mee behaald zijn in het kader van het vergroten van de participatie van de bezoekersgroep. In die zin hebben we al veel bereikt.

Er is een goede betrokken medezeggenschapsraad, vrijwel alle dagelijkse werkzaamheden worden uitgevoerd door cliënten in de vorm van begeleide dagbesteding, of vrijwilligerswerk of door de aanwezige bezoeker die ook gewoon een handje uit steekt op moment dat dat even nodig is.

Het resultaat is een mooi Inloophuis op een prachtige plek in centrum van Emmen, en direct bij het bos, met een gezellige grote huiskamer, prachtige keuken met handige bar, veelgebruikte computerhoek, een keurig bijgehouden tuin, regelmatig activiteiten waar veel mensen aan meedoen, soms boven een cursus gericht op eigen kracht ontwikkeling, kantoren waar je in gesprek kunt met een trajectbegeleider etc. etc. En wat mij opvalt is dat die zelfwerkzaamheid van de bezoekers daarin groot is. Dit is toegenomen in mijn beleving, want het is zelfs mogelijk geweest om een deel van de teamformatie af te romen, zodat we met minder professionele en meer bezoekersinzet deze tent draaiende kunnen houden.

Naast deze gunstige ontwikkeling zijn we de afgelopen jaren er ook in geslaagd meer contacten naar buiten te organiseren en hebben we bijgedragen aan ontwikkelingen van situaties in de gemeente met vergelijkbare waarden zoals 'de Eetkamer' in Bargeres, 'Aan Tafel' in Klazienaveen en ook het nieuwe sociaal restaurant in de Meerstede.

Ook zijn we er in geslaagd om met andere belangenorganisaties gezamenlijk thema bijeenkomsten te organiseren die voor een bredere doelgroep heel interessant zijn. En dan zijn er nog de contacten met de buurt die zoetjes aan steeds meer vorm en inhoud krijgen.

Onlangs zijn we er ook in geslaagd om de mogelijkheden van de Inloop onder een breder publiek bekend te maken door voorlichting te geven bij het wijkoverleg in de Meerstede in Emmenmeer. Opeens beseffen andere organisaties dat het Inloophuis in feite voor iedereen een belangrijke functie kan hebben en niet alleen voor cliënten Promens Care. Zo lijkt het dat er de laatste maanden ook via bijv. Sedna, TSN, Leger des Heils of ZIENN bezoekers naar Boslaan 135 komen. Dit laatste moeten we dus vaker doen en dan in alle wijken en dorpen van Emmen.

Want, nogmaals, ik heb wel enige zorg : zal de gemeente de meerwaarde van een centrale Inloop blijven zien of wil de gemeente een soort van verdeling van de gelden over de 6 gebieden maken....? Dit laatste zal betekenen dat de specialistische waarde voor de meest kwetsbaren minder of niet goed vormgegeven zal gaan worden. **Daarom doe ik in dit stukje tekst een uitnodigend maar dringend beroep op IEDEREEN die bij de Inloop betrokken is of bezoekt om MEE TE DOEN.** En met meedoen, doel ik op : kijken wat jijzelf kunt doen in een dagprogramma en bespreek dit binnen het Inloophuis hoe je dit het beste vorm kunt geven. Praat daar over met elkaar, met de begeleiding, met een trajectbegeleider. En als blijkt dat je iets nodig hebt voordat je iets daadwerkelijk kunt gaan doen vraag dan of je daarvoor iets kunt



leren of oefenen. Ik ben er namelijk heilig van overtuigd dat als iedere bezoeker van het Inloophuis zich deze vraag gaat stellen en daar ook vervolgens werk van maakt, dat de gemeente zwaar onder de indruk zal raken van het effect van onze centrale Inloopvoorziening. En dan hoeft dit helemaal niet te betekenen dat iedereen naar een soort van 36-werkweek gaat, nee natuurlijk niet. Het gaat er om dat iedereen, naar zijn/haar eigen vermogen een vorm van dagprogrammering heeft waarin de eigen mogelijkheden ingezet kunnen worden. Voor de een is dat een paar uur per week, voor de ander soms 4 of 5 dagen per week. Voor de een kan dat werken zijn voor een ander is dat het deelnemen aan een

groepsactiviteit. ALLES HEEFT WAARDE. En soms kan het voorkomen dat een periode iets minder goed lukt. Dat is niet erg. Als je maar beseft, ook in die periode, dat je altijd weer aan kunt haken in onze fraaie centrale Inloopvoorziening aan de Boslaan 135. De Inloop is een prima startpunt voor participatie voor de meest kwetsbare burgers in deze gemeente. Dat moeten we goed laten zien!

Daarom : wens ik jullie allemaal zonder uitzondering een goed bij je passende dag-programmering en zorg er voor dat je je eigen mogelijkheden en talenten ook inzet om te participeren. Het Inloophuis biedt daartoe alle kansen, gebruik die. En bedenk altijd : de belangrijkste peer is de PARTICIPEER !!!

Lout

Eten en drinken

Alle levende wezens zijn eten en drinken nodig. Je kunt concluderen dat geen enkel levend wezen en of het nu een plant, een dier of een mens is niet zonder eten en drinken kan. Tot ver in je tiener tijd zorgen normaal gesproken je ouders voor je eten en drinken en dat is dan iets wat normaal is en wat je als normaal kunt beschouwen. Veel hangt af van de kookkunsten van je ouders en ook kan het beroep en de achtergrond van je ouders van belang zijn. Zelf kom ik uit een arbeidersgezin en we waren met 5 kinderen, Twee iets ouder en drie jongere kinderen waaronder ik en mijn ouders. Met zijn zevenen aan tafel. Mijn vader had een moestuin dus de aardappelen kwamen altijd uit eigen tuin. Net als de groente. Mijn moeder en koken en volgens sommigen kon ze niet goed koken. Als je niet anders gewend bent smaakt het echter altijd. Gezond en gezonde voeding was niet iets wat in ons gezin een rol speelde. Gewoon wat het land bood en dan de seizoensgebonden groenten. En als toetje gele vla. Koken en zelf koken stond toen ik thuis woonde niet voorop. Ik kan me herinneren dat ik samen met mijn zusje spaghetti kookte en dat was het dan wel. Op mezelf en alleen wonen en dat viel tegen. Vooral het eten koken schoot erbij in. De keuze in kant en klaar maaltijden was nog niet zo groot als nu. En dan de andere omstandigheden en ik stond al snel bij de hulpverlening op de stoep. Ook waren er toen geen mogelijkheden om gezamenlijk de maaltijd te nuttigen. Het inloophuis was er niet en ook geen andere plekken waar je samen kon eten.

1990 en het hele jaar in een ggz kliniek en mijn eerste kooklessen en daar heb ik nu anno 2016 nog steeds profijt van. Eten om 17.00 uur net als in mijn jeugd en twee of drie keer in de week kook ik. Gewoon een normale maaltijd of een 1 pansgerecht en dan vooral niet moeilijk doen. Er zijn nu veel mogelijkheden in de samenleving waar je als je niet kunt koken gebruik van kunt maken. Gezamenlijk eten voor een klein bedrag en het gewone staat daarbij voorop. En dan de vele kant en klaar maaltijden die je in deze tijd in de supermarkt vindt en dan kun je nog de warme hap thuis laten bezorgen en opwarmen met behulp van een magnetron. Veel verschillen met bijvoorbeeld de jaren 90 van de vorige eeuw en zelf ben ik zoals jullie weten niet zo gek op vooruitgang maar dit zie ik soms wel als een goede ontwikkeling. Vooral voor wie niet kan koken en wie niet wil of geen tijd heeft. 2016 en hoe de samenleving als het gaat om eten en drinken er anders uitziet dan pakweg 40 jaar geleden. Ik denk dan aan de vele kookprogramma's die je in deze tijd op de tv tegenkomt. Ingewikkeld en moeilijk doen met voedsel en hoe populair deze programma's zijn. Ook in de horeca zie je grote verschillen en dan denk ik aan de uitgebreide broodjes gezond en de tosti. Gewoon simpel lijkt wel verboden. Ook in het inloophuis zie je dit soort ontwikkelingen. De warme hap is dan nog wel simpel en dan het streven om elke dag iets anders op tafel te zetten. De soep ziet er wel anders uit dan vroeger en ook de uitsmijter is niet simpel meer. Ik zie wel dat de meeste bezoekers het wel kunnen waarderen en dat is belangrijker dan mijn eigen mening.

Ik ben wel benieuwd hoe dit verder gaat en of het nog gekker kan. Eten en drinken in overvloed voor wie het kan betalen en dan denk ik aan die grote supermarkten met zijn enorm grote keuze. Welke kant gaat het op. Wordt het nog groter en gekker of keren we terug naar de basis en dat laatste heeft natuurlijk mijn voorkeur ! Kiezen en keuzes en dan blijf ik kiezen voor het simpele en voor de basis en dat mag gelukkig ook !!

Henk s

Frieda's beslommeringen

Zoals velen wel inmiddels wel al zullen weten, daar heb ik zo af en toe wel voor gezorgd, ben ik sinds eind juli vorig jaar een trotse tante. Mijn nichtje heet Emmily, inderdaad niet een alledaagse naam. Dat heeft ook wel eens een nadelige gevolgen. Bijna overal waar je komt, zijn er wel souvenirs of gebruiksvoorwerpen of kleding met namen daarop gedrukt. Dit kunnen bekers of mokken zijn, glazen, teddyberen, shirts, slabbetjes, sleutelhangers, kentekenplaten, pennen enz., enz., enz. Jullie zien wel wat ik bedoel. Vaak voor een laag prijsje, maar ook soms pittig geprijsd. Soms is het ook nog eens keurig verdeeld met op één draaimolen (meestal is dat de display die gebruikt wordt) de jongens/mannen namen en op de andere de meisjes/vrouwen namen.

Je ziet de meest exotische en aparte namen langs draaien. Mijn verloofde Paul heeft een naam die er bijna altijd op staat, tenzij uitverkocht natuurlijk. Mijn naam is bijna niet te vinden (tips welkom waar wel) en dit is niet alleen voor mij maar ook voor hem vervelend. Een leuke attentie met naam als persoonlijk cadeautje of aardigheidje als hij ergens is of zelfs in Emmen gewoon toevallig iets leuks met naam er op ziet, is bijna onmogelijk. Dat is ook frustrerend. Voor mij ook, want vroeger was ik dol als ik ergens mijn naam op zag staan, nog wel eigenlijk. Zoiets wat voor de meeste mensen de gewoonste en saaiste zaak is, het krijgen van een envelop of kaart met de eigen naam er op, gaf mij een extra "boost". Dat was toen een teken van zelfstandigheid en het motto van "ik denk dus ik besta", maar dan in de zin van: ik zie mijn naam, dus ik besta. Nog altijd doet het mij goed om zeker in positieve zaken mijn naam te zien staan. Op de enveloppen die ik krijg toe gestuurd van Promens Care vanwege de Centrale Cliëntenraad (CCR) waar ik in zit. In het nieuwste nummer van het Promens Care blad de *Spiegel* sta ik in een reportage (interview) met mijn naam vermeld. Dat vind ik gewoon daarom al kicken.

Nu zou je kunnen raden dat dit met de naam Emmily nog veel meer het geval is. Ik zou als trotse tante graag ook van die aardigheidjes en cadeautjes willen geven voor haar met haar naam. Natuurlijk ik zou iets kunnen laten bedrukken, maar dat heb je niet zo 1-2-3 als je ergens een dagje uit bent geregeld. Naast dat het onpraktisch is, is het ook duurder, niet dat dit laatste doorslaggevend is. Hoe kitsch misschien soms ook, een leuk aandenken van een stad of dorp in de vorm van een bordje, bekertje of shirtje met een naam er op mag zijn. Soms kijk ik tegen beter weten in, als ik Frieda al bijna niet kan vinden, of er iets van Emmily tussen staat. Vaak beperkt het zich tot Emilie of Emily als dat al er tussen staat. De andere schrijfwijze niet (ook hier zijn tips van waar ook meer dan welkom) en blijft toch altijd teleurstellend. Natuurlijk is het ook bijzonder om een niet alledaagse naam althans schrijfwijze te hebben. Veel verwarring over wie bedoeld wordt, ook zonder achternaam, zal er niet gauw zijn. Naast dat ieder mens, dus ook baby en kind uniek is, maakt een onalledaagse naam het nog unieker. Toch vind ik het jammer dat dit een mogelijk cadeau item wat niet echt te verkrijgen is.

Frieda R.

Photo Voice in de inloop

Photo Voice vertelt het verhaal van mensen. Het is een cursus waar in mensen met een psychische kwetsbaarheid hun persoonlijke verhaal vertellen. Het is een cursus die gericht is op bewustwording en op het bestrijden van stigma's die kleven aan het hebben van een psychiatrische diagnose. Dit gebeurt door het expliciet maken van beelden (foto's + teksten) en het uitwisselen daarvan.

Photo Voice richt zich niet alleen op stigma en zelf stigma. Er is binnen de cursus ook aandacht voor het hebben van kwaliteiten en bijzondere talenten. Welke kwaliteiten heb je bij jezelf ontdekt en welke zie je in andere deelnemers?

Photo Voice heeft als doel

- Bewust worden van stigma's en zelfstigma's
- Vaardigheden uitproberen om hier mee om te gaan
- Bewust worden van de eigen talenten en verworven kwaliteiten die nodig zijn voor persoonlijk herstel

Photo Voice bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur. Deze bijeenkomsten vinden plaats in de Inloop van Emmen (Boslaan 135) en wordt om de week gegeven. De cursus heeft plaats voor 8-10 deelnemers. Met meer deelnemers kan een extra groep worden gestart. De cursus start op 19 april en wordt op de dinsdag middag gegeven, van 13.30 uur tot 15.30 uur. Je kunt je opgeven **voor 13 april.**

Photo Voice is *gratis*. Je kunt ook deelnemen als je geen camera hebt. Wanneer je niet beschikt over een fotocamera, dan kan deze namelijk worden geleend.

Want: het is de bedoeling dat je op pad gaat met een fotocamera om stigma/zelfstigma en je eigen kwaliteiten vast te leggen met beeld. Daarnaast natuurlijk een pen in de aanslag om het beeld met woorden te versterken.

Photo Voice wordt uiteindelijk afgesloten met een certificaat en een expositie van de gemaakte foto's/beelden

Aanmelden of informatie nodig?

Mocht je geïnteresseerd zijn of nog vragen hebben dan kun je contact opnemen met Ina of Marwil

Ina: i.marten@cosis.nu 06 20664324

Marwil: m.richters@promens-care.nl

Op 5 april is er een voorlichtingsmiddag in het inloophuis. Aanvang 13.30 uur en koffie en thee gratis

Cadeautjes en bijbaantjes of te wel geschenken en nevenfuncties – Wisten jullie dat ... ?

Benieuwd naar wat politici, lees Tweede Kamerleden, als cadeautje krijgen zo maar of als attentie bij een werkbezoek of voor het bijvoorbeeld spreken op een bijeenkomst. Wat voor bijbaantjes, officieel heet dat dan nevenfuncties, hebben? Onder andere als cadeaus een geit, Cubaanse sigaren, concerten en een CD van Monique Smit van Kids top 20? Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Lees verder wie wat kreeg ter waarde van hoeveel en wat die er mee deed. Kamerleden die bekender zijn, anderen onbekender, maar interessant door van welke partij en wat gegeven. In mei volgen meer en de bijbaantjes.

Soms strompel je over een onderwerp om het over te hebben in je column. Op 7 maart zou een Tweede Kamerlid (Roos Vermeij, PvdA) op bezoek komen bij een themabijeenkomst in Emmen. Een van de taken die ik dan heb is (in dit geval als medeorganisator van deze bijeenkomst zeker) het regelen van de attenties als dank voor iemands aanwezigheid als gast of spreker. Als ik verantwoordelijk ben voor het regelen van de attentie(s) dan probeer ik rekening te houden met iemands voorkeuren en achtergrond. Het geven van het obligate bloemetje of fles wijn, tenzij iemand daar van houdt, word ik kriegelig van. Soms weet je iets over iemand (nee, geen lijken in de kast, dat is voor het chanteren, niet voor attentie geschikt) en dat kun je gebruiken.

Een poos geleden was PvdA voorzitter Hans Spekman te gast bij een bijeenkomst. Nu had ik op zijn Facebook-profiel (expres gekeken) gezien dat hij best een liefhebber van een biertje is. Ik geef graag een regionaal, lokaal tintje en smaak aan zo'n attentie om om ook iets van deze regio te laten weten en geven. Vooral als het iemand van buiten de regio is, probeer ik het cadeau daar op af te stemmen. Bijna standaard doe ik er een informatie glossy bij van de gemeente Emmen qua toerisme en dergelijke. Verder is een doos echte "Emmer turfjes" (dit is een soort marsepein chocolaatje in de vorm van een turfje) als onderdeel vaak niet te versmaden. Lokale specialiteiten zoals diverse theesoorten of snoepjes zijn ook een optie. Nu had ik op het Facebook-profiel van Hans Spekman, waar ik met opzet op gekeken had, gezien dat hij wel van een biertje houdt. Ik heb, kostte best wat loopwerk en zoek, verschillende flesjes regionaal bier rondom Emmen (Holsloot) gekocht.

Voor Roos Vermeij was het wat lastiger, daar ik haar qua naam wat minder goed kende. Echter daar waar elk Tweede Kamerlid met een biografietje omschreven staat, heb ik naar gekeken. Aldus kon ik zien dat zij tijdens haar studie met vrouwengeschiedenis bezig was geweest. Naast de "turfjes" en de glossy bezat ik zelf een dubbel exemplaar van een autobiografie. Die besloot ik er bij te geven. Dit boek gaat over een strijder voor vrouwenrechten, maar ook gelijke burgerrechten voor de zwarte bevolking in Amerika: Zora Neal Hurston – *Op pad* –. Ik was echter bang dat zij dat boek wel eens kon hebben, zonde van mijn extra exemplaar (kan dan beter naar iemand anders gaan) naast vervelend. Ik zag bij het profiel dat er een aantal linken waren naar documenten waar een lijst met geschenken van recente tijd stond, Roos is al Tweede Kamerlid sinds 2006.

Het blijkt dat er een lijst van geschenken bij wordt gehouden, welke men als Tweede Kamerlid gekregen heeft. Daar staat wat ontvangen is, eventueel van wie ze een cadeau hebben gekregen en soms de reden. Tenslotte moet duidelijk zijn welke giften er zijn ontvangen, ook ter controle van onder andere belangenverstrengeling en giften. Niet dat ik gedacht had dat dit boek er tussen zou staan, maar meer of zij dit soort boeken had gekregen en wat er mee gedaan was. Sommige geschenken worden namelijk retour gezonden ("*return to sender*" dus) of bijvoorbeeld doorgegeven aan een medewerker. Daarbij kan zij zelf dat boek ook hebben gekocht of als privépersoon hebben gekregen en dat staat daar natuurlijk niet vermeld. Echter leidde dit tot het onderwerp van deze column. Het betreffende boek stond er natuurlijk niet op en meestal stond er bij dat ze geschonken boeken (veelal politieke) voor eigen gebruik had gehouden. Zij leek maandag overigens erg blij te zijn met het boek, niet dat ik zou verwachten dat iemand een vies gezicht zou trekken indien het niet in de smaak zou vallen. Ik had ook Drentse heidethee er bij gedaan. Doordat ik bij een klein hapje vooraf met onder andere Roos in Hotel Ten Cate aanwezig mocht zijn, merkte ik al dat zij een theedrinker is. Dus daarover was ik ondertussen alvast innerlijk blij dat ik uiteindelijk toch een zakje Drentse heidethee er bij had gedaan en keek ik met meer vertrouwen naar het geven van de attenties later op de avond. Het vinden van die lijst met (recente) geschenken voor de heren en dames politici bezorgde mij al eerder een kleine innerlijke voldoening, dat ik dit als onderwerp in mijn column kon gebruiken. Daarnaast vond ik ook een lijstje met nevenfuncties, bijbaantjes, al dan niet betaald. Dat is best wel interessant om te delen dacht ik. Hieronder volgen wat bijzondere voorbeelden, waarbij opgemerkt dat deze lijst 90 pagina's lang is. Er zijn wel 150 Kamerleden natuurlijk, maar diverse hebben geen opgave gedaan of hebben niets ontvangen. Een korte selectie van meer en minder opmerkelijke geschenken.

- **Fleur Agema** van de PVV (Geert Wilders). Een thermometer en een bloeddrukmeter van de Landelijke Huisartsenvereniging in 2010 (n.a.v. een debat), o.a. een boek Montesquieu – *Over de geest van de wetten* – ter waarde van € 64,50;
- **K. Arib** van de PvdA (nieuwe Kamervoorzitter). Van de minister-president van Tunesië een boek in het Frans over antieke steden in Tunesië en een fles olijfolie (beide waarde onbekend), van de ambassadeur van Roemenië een broche (waarde onbekend), een boek van Willem Vermeend en Emile Bode – *Minderheidskabinet* – (waarde € 17,50), voor eigen gebruik gehouden;
- **T. van Ark** van de VVD. Bijgewoond op uitnodiging van René Froger een concert van *De Toppers* ter waarde van € 75, zonder parkeerkaart, dat wel. Overigens dat is meerdere malen als gift ontvangen, een bon van De Bijenkorf van € 20;
- **V.A. Bergkamp** van D66. Ontvangen van ADE een koptelefoon (waarde onbekend), van AREA (inderdaad die) een boek van € 20;
- **Madlener** van de PVV ontving o.a. een zak aardappelen in Zeeland;

- **H. van Bommel** van de SP. Ontvangen van Lubos Blaha (een Slovaakse commissievoorzitter) een munt met opschrift (waarde onbekend) en geplaatst in SP rariteitenkabinet en van dezelfde een blauwe stropdas, bewaard voor eigen gebruik voor feestelijke aangelegenheden. Van de Armeense president een herdenkingsmunt van 100 jaar Armeense genocide gekregen van onbekende waarde. Heeft hij aan nabestaande van de genocide (volkerenmoord) gegeven. Gekregen van Monique Smit de cd *Kids top 20* ter waarde van € 15,99, gegeven aan toen negenjarige zoon Maurits. Ontvangen een boekenbon ter waarde van € 25 en twee flessen wijn in verband met deelname aan SGP jongerendebat in Barneveld, voor eigen gebruik gehouden. Ontvangen van VVD en SP afdelingen Diemen een fles Diemer Diep bier voor deelname aan een verkiezingsdebat, aan burens geschonken.
- **J.H. ten Broeke** van de VVD. Ontvangen van de Cubaanse regering (werkbezoek) een doos Cohiba sigaren (5), waarde onbekend. Ontvangen van accountants KPMG voor Prinsjesdagontbijt een taxirit van Hengelo naar Den Haag voor € 291. van het European Liberal Forum een geit van onbekende waarde, door Dierenartsen zonder grenzen geschonken aan derden in het Afrikaanse Rwanda.
- **R.J. Dijkstra** van de VVD. Waar de meeste Kamerleden aan paar regels genoeg hebben, komt deze op twee en een halve pagina! Deze variëren van een poster van Gelderland (zelf gehouden) via een miniatuur vrachtwagen van Coca Cola (zelf gehouden), van burgemeester van Apeldoorn twee toegangskaartjes voor museum *Het Loo* (weggegeven), een boekenbon van € 25 (zelf gehouden), drie tickets voor de hoofdtribune van het WK hockey en een parkeerkaart ter waarde van bijna € 200, zelf gehouden.
- **Jesse Klaver** de kersverse lijsttrekker van Groen Links. Twee kaarten voor de première van de musical *Jesus Christ Superstar*, twee kaarten voor uitreiking Gouden Kalf;
- Fractievoorzitter **Alexander Pechtold** van D66. ontving onder (veel) meer een goede fles whisky van € 75 en boeken zoals over de middeleeuwse borduurkunst in Nederland, *Gedichten die mannen aan het huilen maken*, *Waarom vuilnismannen meer verdienen dan bankiers*, 2 kubieke meter ongekloofd hout, een servies en toegangskaarten voor Ajax-Feyenoord en een schilderijtje uit de Provence.
- Een van de koplopers is ongetwijfeld voormalig Kamervoorzitter **van Miltenburg** van de VVD. Zij beslaat maar liefst 10 (!) pagina's met geschenken variërend van tomaten en flessen drank, diverse boeken (overigens vaak gegeven iets), 10 Pakistaanse mango's, een ets van Drenthe, Johma salades, koekjes, dropjes, Zwartepieten kaartspel, sieraden. kunst en als dat niet valt onder dat vorige een gesigndeerde CD van Frans Duijts, een stormparaplu en een bos tulpen.

Paul van der S.

De inclusieve samenleving

Inclusie: personen met een handicap als volwaardige burgers opnemen in een samenleving

Afgelopen week was ik bij een bijeenkomst over de toekomst van beschermd wonen. Nu vaak appartementencomplexen in de samenleving. In Emmen zie je dit in de rietlanden en in de Bargeres. Apart wonen in de samenleving. Mensen met een beperking die samen wonen met anderen die ook een beperking hebben. Ook denk ik dan aan de verschillende ggz instellingen in de samenleving. Wonen in je eigen samenleving buiten de samenleving. Voor de komst van beschermd wonen was dit de enige optie en alles bij de hand. Een kantine, een winkeltje en dagbesteding. In de vorige Inloper heb ik het daar ook overgehad. Volwaardig burger zijn en dan voor iedereen en dan is begrip het allerbelangrijkste. Ook het gevoel geaccepteerd te worden door anderen is daarbij belangrijk. Een psychiatrische beperking en soms is er geen sprake van herstel en zul je altijd hulp nodig blijven. Iemand in een rolstoel zal ook nooit kunnen lopen en altijd ondersteuning nodig hebben. Als ik naar mezelf kijk zal ik altijd rust en ruimte nodig hebben en werk zal onmogelijk blijven. Ondersteuning ben ik niet meer nodig maar herstel is dan weer iets anders. Stabilisatie is dan belangrijker en leren omgaan met je beperking is dan het allerbelangrijkste. Grenzen en hoe je beperking grenzen met zich meebrengt en dat is niet erg. Een andere blik en een andere kijk door de "gezonde" burger naar iemand met een beperking. Daar denk ik ook aan als het gaat om volwaardig meedraaien. En dit is niet iets wat je op korte termijn kunt veranderen. Men had het op deze bijeenkomst over een periode van 15 jaar en verandering moet natuurlijk van twee kanten komen. Het inloophuis is ook een op zichzelf staande plek in de samenleving waar mensen met een beperking terecht kunnen. Een samenleving met buurthuizen waar een ieder ongeacht zijn beperking terecht kunt kom je nog weinig tegen. Voorkomen en dan voorkomen dat mensen buiten de boot vallen is een mooie droom. Begrip en hoe je begrip kunt missen en is er op dit moment begrip voor iemands anders zijn ? Zelf mis ik dit wel eens in de 'normale' samenleving. Tot nu toe was het gericht op aparte plekjes voor mensen met een beperking en plekjes in de samenleving voor de 'gezonde' burger. Kan dit ook samen en hoe moet dit dan ? Klein beginnen denk ik dan en het is een kwestie van opvoeding. Leren kijken buiten je eigen grenzen en inlevingsvermogen zijn onmisbaar als het gaat om inclusie. Begrip en in hoe verre heb je begrip voor iemand die anders is dan je zelf. En inlevingsvermogen is dan ook onmisbaar. Beginnen bij de jeugd denk ik dan. De speciale scholen verdwijnen nu al een beetje en dan komen de verschillende groepen al vroeg met elkaar in contact en dat zal dan zorgen voor meer begrip. Het begint altijd bij jezelf en in het klein en dan volgt de rest vanzelf. Volwaardig meedraaien in de samenleving ongeacht je beperking of handicap en het is een mooi streven maar het kan niet van de ene op de andere dag. Het zal tijd kosten en veel zweetdruppels. Een samenleving waarin een ieder zich thuis voelt en waarin een ieder zich welkom voelt, ongeacht zijn beperking of handicap is natuurlijk een mooi streven. Zelf denk ik wel eens dat dit nooit werkelijkheid zal worden en misschien zie ik het weer iets te negatief. De tijd zal het leren of niet natuurlijk...

Henk s

Moppentrommel

De nieuwe werknemer stond wat hulpeloos bij de papierversnipperaar. "Kan ik helpen?" vroeg een secretaresse. "Ja," zei hij. "Hoe werkt dat ding?" "Heel simpel," zei ze, pakte het dikke dossier en stopte hem in de versnipperaar. "Bedankt, maar waar komen de kopieën er nu uit?"

Jos Verstappen komt binnenkort in het programma Wedden Dat! Hij kan met zijn ogen dicht voelen van welke baan het grint komt.

Een cowboy komt een saloon binnen en bestelt 6 liter whisky voor zijn paard. Barkeeper: "Wilt u ook een glas whisky?" Cowboy: "Nee, ik moet nog rijden!"

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

Schept de ene visser op tegen de ander dat hij een zalm heeft gevangen van wel 10 kilo. "Dat geloof je toch zelf niet," zegt de ander. "Waren er getuigen bij?" "Natuurlijk," zegt de visser. "Anders had hij minstens 15 kilo gewogen."

Komt een man bij de slager: "Mag ik van u grumhumfumhumgprfff bloemkolen?" Zegt de slager: "Drie kilo WAT?"

De man die mijn dochter tot vrouw krijgt, heeft een lot uit de loterij. Ze drinkt niet, ze rookt niet, ze vloekt niet, ze flirt niet. "Hoe oud ze is?" "Twee."

Twee jongetjes zijn aan het opscheppen. "Mijn vader heeft een appel en een peer gekruist en nu is hij een hoge piet op de Landbouw Hogeschool." "Dat is nog niets, mijn vader heeft een Ford met een Opel gekruist en nu is hij een engel in de hemel."

Een kunstminnende vader neemt zijn zoontje voor het eerst mee naar een vioolconcert. In de pauze vraagt het ventje: "Pa, als die man dat kistje doorgezaagd heeft, gaan we dan naar huis?"

Drie Chinezen zijn voor het eerst in Nederland. De eerste Chinees kan alleen nog maar het woordje "ja" zeggen. De tweede Chinees kent al een zinnetje: "Met mes en vork." De derde Chinees kent al een heel liedje: Olé, olé olé olé, we are the champions, we are the champions!" Op een dag lopen ze samen door het bos. Opeens zien ze een dode vrouw liggen. Toevallig komt er net een politieagent aangelopen. Politieagent: "Hebben jullie dat gedaan?" Eerste Chinees, die er niets van snapt: "Ja!" Politieagent weer: "Waarmee dan?" Tweede Chinees, die ook er niets van snapt: "Met mes en vork!" Politieagent: "Goed, jullie gaan mee naar de gevangenis." Derde Chinees: "Olé, olé, olé, olé!"

Ene werknemer tegen de andere: "Onze nieuwe directeur heeft niets te veel gezegd toen hij aankondigde ons bedrijf tot leven te wekken." "Hoe bedoel je?" vraagt de ander. "Hij is hier amper een half jaar bezig en er zijn al twee secretaresses zwanger!"

SPREEKUUR ONAFHANKELIJKE ZORGOMBUDSFUNCTIONARIS

Heeft u als inwoner van de gemeente Emmen een vraag, een probleem of een klacht over de uitvoering van de Wmo, de Jeugdwet of de Participatiewet? Komt u er met de gemeente of uw zorgaanbieder niet uit?

Dan kunt u een beroep doen op de onafhankelijke zorgombudsfunctionaris.

De zorgombudsfunctionaris is onafhankelijk en niet in dienst bij de gemeente Emmen of zorgaanbieders.

De zorgombudsfunctionaris gaat vertrouwelijk om met alle informatie en zal zonder uw toestemming geen gegevens met derden delen.

De dienstverlening van de zorgombudsfunctionaris is gratis.

U kunt de zorgombudsfunctionaris bereiken via

- telefoon 050 – 727 15 05 / 06 -10 81 21 05 (op dinsdag en woensdag)
- e-mail zorgombudsfunctionaris@zorgbelang-drenthe.nl
- brief Zorgombudsfunctionaris, De Kazerne, Annerweg 30, 9741 KV Zuidlaren

Daarnaast houdt de zorgombudsfunctionaris in 2016 op de volgende dinsdagmiddagen spreekuur op

- 15 maart, 19 april, 17 mei, 21 juni, 16 augustus, 20 september, 18 oktober, 15 november, 20 december
- van 13.30 – 14.30 uur
- in Woon- en wijkcentrum Valkenhof, Boomvalk 80, 7827 HW Emmen (Rietlanden).

Kunt u niet op het spreekuur komen? Dan kan telefonisch of per e-mail een afspraak gemaakt worden om bij u thuis of bij u in de buurt langs te komen.

Dansende gedachten (door Alie Wiering)

Wie door eindeloos verlangen
Niet langer ziek is,
Is waarschijnlijk wel
voorgoed krankzinnig
zonder dat het uitmaakt

De gedachten in zijn hoofd
zijn boven hem gaan staan
ze functioneren zelfstandig
en dansen langs het verleden
en de toekomstige tijd

Als engelen die de weg weten
met een stigma op het voorhoofd,
dat zich tot een punt verdicht heeft,
kan de middelpuntvliedende kracht
slecht om zichzelf blijven cirkelen

Voeding voor de geest

Goed eten en drinken is belangrijk. Niet alleen voor je lichaam maar ook voor je psychische gezondheid. In tijden dan het slecht met me ging vergat ik goed te eten en na een tijdje merkte ik dit en het verergerde mijn psychose. En dan werd ik opgenomen en ben je uitgehongerd en eet je even heel veel. Herstel en gezond blijven en daar hoort gezond eten en drinken bij. Naast eten en drinken zijn er meer dingen die je als voeding kunt zien. Voeding voor de geest. Het nieuws en hoe dit je stemming kan beïnvloeden. Ook daar ken ik voorbeelden van. Positief nieuws is er niet zoveel en heel vaak gaat het over oorlog en geweld en ander slecht nieuws. Heel veel nieuws kijk ik op dit moment niet. Gewoon geen zin meer in en het beïnvloedt mijn stemming soms iets te veel.

Scholing en onderwijs en ook dit is een vorm van voeding. Zelf ben ik niet verder gekomen dan de MAVO en later nog een paar beroepsopleidingen waaronder magazijn werk. Kiezen en keuzes en het beroep wat je wil gaan uitoefenen en daar hoort een vorm van scholing bij. In deze tijd is er niet veel ongeschoold werk meer en dat betekent dat je moet studeren en nog veel meer moeten. Om een goede boterham te verdienen en om iets te kunnen doen wat je leuk vindt. Opvoeding is ook een vorm van scholing en je kunt het dan ook zien als voeding en het vormt je tot de mens die je uiteindelijk zult worden. In het inloophuis hoor ik soms verhalen over de opvoeding die men heeft gehad. En hoe dit invloed heeft op de mens die men later is geworden.

Lezen is ook een vorm van voeding en voor velen zijn boeken belangrijk. Ik denk dan even aan de Bijbel en de Koran en hoe die boeken een levensrichting aangeven en ook levensregels bevatten. Het zorgt ook voor strijd en onenigheid. Veel religies die de bijbel als uitgangspunt nemen en ze hebben allemaal gelijk en de ander heeft ongelijk. Hetzelfde zie je bij de Moslims. Zelf lees ik al een aantal jaren geen boeken meer. De krant lees ik nog wel eens en heel vaak vergeet ik ook direct weer wat ik heb gelezen. Ooit was de krant de oorzaak van een psychose en dat gebeurt me nooit meer !! Muziek en hoe de muziek die je rond je 16^{de} leuk vindt je muzikale smaak kan worden voor de rest van je leven. Ook met muziek heb ik niet zoveel meer en ik geniet het meeste van het geluid van de vogeltjes in mijn tuin.

Lichaam en geest en hoe die twee met elkaar zijn verbonden. Eten en drinken kunnen een gunstige invloed op beide hebben en daarnaast heb je al die andere dingen die invloed hebben op je geest. Ouder worden is in sommige opzichten niet leuk. Ook omdat het je dichterbij het einde brengt. Het kan ook voordelen hebben en zelf merk ik dat laatste wel. Waar ik me tien jaar geleden druk om maakte is nu totaal onbelangrijk en hoe de tijd me deed en doet veranderen. Wijsheid komt met de jaren en daar ben ik het volledig mee eens !! Ook dit blad is voeding voor de geest. Het bevat verhalen van verschillende mensen over allerlei onderwerpen en het wordt ook door veel verschillende mensen gelezen. Hoe verschillend we kunnen zijn en dat merk je dan aan de reacties van de verschillende lezers. Ook dat is boeiend. In mijn eentje kan ik de wereld niet veranderen en dat is ook niet de bedoeling. Voeding en een beetje voeding zijn voor de geest van de verschillende bezoekers en lezers is ook zeer zeker de moeite waard.

Henk s

Agenda voor de maand april 2016

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 !!

Zingen:

Elke **woensdagmiddag** wordt er weer gezongen van 14.00 tot 15.30 uur. Natuurlijk onder leiding van Harm.

Darten

Op de **vrijdag 1 april, 15 april en 29 april** darten. De competitie begint weer. Ook hierbij wordt rekening gehouden met ieders nivo !! We beginnen tussen 13.30 uur en 14.00 uur.

Plaatjes draaien

Sinds kort is het Inloophuis in het bezit van een ouderwetse platenspeler. Iedere **dinsdagmiddag vanaf 14.30 uur** plaatjes draaien. Pak je oude lp's en singletjes uit de kast of haal ze van de zolder en laat ons meegenieten !!

Wandelen

Dinsdag 12 en dinsdag 26 april. Meer info elders in dit nummer.

Bezoekersoverleg

Donderdag 14 april. Aanvang 18.15 uur

Sjoelen

Op **maandag 11 april** sjoelen. Kosten 50 eurocent. Kun je sjoelen, sjoel dan mee

Klaverjassen

Op Donderdag 14 april klaverjassen. Aanvang 19.00 uur
Kosten 1 euro en 50 eurocent.
Nieuwe spelers zijn van harte welkom !!

Film

Op **vrijdag 22 april** is er een filmmiddag. We starten de film tussen 13.30 en 13.45 uur

Kijk voor bovenstaande en eventueel andere activiteiten op het prikbord in het Inloophuis

Zondag

Op **zondag 3 april en zondag 17 april** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

★★★ MENU VAN DE MAAND

PAELLA MET KIP



Stap 1 Snij de kipfilet in stukjes. Bak vervolgens de kip met wat peper en zout in olijfolie. Als de kip net gaar is haal hem dan meteen uit de pan en laat het vocht in de pan zitten. Laat de kip in de koelkast afkoelen.

Stap 2 Snij een ui in snippers. Doe de ui en de rijst in de pan en laat dit zachtjes sudderen. Snij vervolgens de rode en de groene paprika en doe deze bij de rijst en de ui.

Stap 3 Wanneer de ui glazig is en de paprika al even meegebakken is doe dan de saffraandraadjes en de knoflookteentjes erbij. Daarna de tomaten uit blik erbij. Deze wel even in stukjes snijden of ze zo al kopen. Vervolgens mag de paprikapoeder erbij. Dan nog het glas witte wijn.

Stap 4 Wanneer de witte wijn al even ingekookt is dan mag een deel van het bouillon erbij, zodat het geheel goed onderstaat. Als je een deksel voor de pan heb doe die er dan op zodat het vocht zich vooral in de rijst trekt.

Stap 5 Mocht het nou zo zijn dat bijna al het vocht is opgenomen en de rijst is nog niet gaar doe er dan gewoon wat water of wat overgebleven bouillon bij zodat de rijst weer wat kan opnemen. Doe er niet te veel water bij als de rijst al bijna gaar is.

Stap 6 Is de rijst nu echt gaar dan mag er een handje gesneden peterselie erbij. Eventueel wat overhouden zodat je dit er straks overheen kan doen als garnering. De doperwten mogen toegevoegd worden.

Stap 7 Wanneer de doperwten gaar zijn na ongeveer een minuut of 2 proef dan of er eventueel nog wat zout en peper bij moet en de pan kan van het vuur. Nu nog de kip erbij en even goed roeren zodat die weer warm wordt en klaar is de makkelijke paella

Menulijst april 2016

Vrijdag 1 april	Aardappelen, broccoli en een gehaktbal
Maandag 4 april	Spaghetti
Dinsdag 5 april	Hachee met aardappelen en rodekool
Woensdag 6 april	Rijst met kip kerrie
Donderdag 7 april	Aardappelen, rode bieten salade en een speklap
Vrijdag 8 april	Fussili carbonarra met groenten en ham
Maandag 11 april	Couscous van Robert
Dinsdag 12 april	Mexicaanse bonenschotel
Woensdag 13 april	Gebakken aardappelen, salade en een schnitzel
Donderdag 14 april	Penne met gehakt, groenten en tomatensaus
Vrijdag 15 april	Preischotel met spekjes
Maandag 18 april	Aardappelen, bloemkool en een saucijs
Dinsdag 19 april	Menu van de maand: Paella met kip
Woensdag 20 april	Aardappelen, spinazie en een rundervink
Donderdag 21 april	Nasi met satésaus
Vrijdag 22 april	Kapsalon a la Özkan
Maandag 25 april	Chili con carne
Dinsdag 26 april	Tortilla's
Woensdag 27 april	Gesloten i.v.m. koningsdag
Donderdag 28 april	Aardappelen, wortelen en vis
Vrijdag 29 april	Krieltjes, witlofsalade en een kip cordon blue