

# De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

**PASEN**

**ALS WE DIT JAAR  
NOU GEWOON**

**DE KIP**

**VERSTOPPEN**



*Loesje*

Maart 2016

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

**Tel.: 088-8789628**

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

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](mailto:h.staats@home.nl)

Hallo Allemaal

7 februari en de laatste woorden van het maart nummer. Ben wel benieuwd of we nog nachtvorst krijgen en of we nog sneeuw krijgen in deze winter. Zie het somber in.

Afgelopen week zijn sommige prijzen iets verhoogd. Zoals jullie weten is er binnen het inloophuis een medezeggenschapsraad waar ik ook lid van ben. We hebben in meerderheid een positief advies afgegeven over deze prijsverhoging. We zijn wel blij dat de prijs van de maaltijd hetzelfde is gebleven. Persoonlijk was ik niet echt een voorstander van deze prijsverhoging. Ook voor de zwakste schakel moet een tosti betaalbaar blijven. In de samenleving gaat het vaak om de sterkste schakel en persoonlijk kies ik altijd voor het belang van de zwakste schakel !! IK denk wel dat het nog net betaalbaar is maar dat er weinig ruimte is voor nog meer en meer.

De **belastingtoko** komt ook weer naar het inloophuis dus wil je hulp bij het invullen van je belastingpapieren dan is daar een mogelijkheid voor. Meer info bij de medewerksters.

In april willen we starten met een nieuwe muziekactiviteit en daarvoor zijn we op zoek naar een **ouderwetse platenspeler oftewel pick up**. Heb je nog 1 staan waar je niets meer mee doet denk dan even aan ons. Ook starten we in maart met een nieuwe activiteit. Wandelen en wandelen is goed voor lichaam en geest. Meer info elders in dit nummer. Ook Pasen komt er weer aan en dan de traditionele Paaslunch. Ook hierover meer info verderop in dit nummer. Verder natuurlijk de gebruikelijke activiteiten. Zie de agenda !!

Verder natuurlijk de moppentrommel en de bijdrage van Paul v.d. S die ons meeneemt naar de geschiedenis van de strip en zijn eigen ervaringen. Frieda neemt afscheid van een dierbare en plaatst een mooi gedicht. Mijn eigen bijdragen gaan over taal en 100 jaar en wat er verandert is en is het inloophuis luxe of noodzaak ? Verder de top 10 gezonde voeding en nog veel meer !!

Verder ben ik wel weer tevreden met dit nieuwe nummer. Kopij is natuurlijk nog steeds welkom en hoe meer mensen meewerken aan de Inlooper hoe leuker het blad wordt. Artikelen voor het volgende nummer sturen naar bovengenoemd email adres of afgeven in het Inloophuis voor **vrijdag 11 maart** en tot slot wens ik jullie allemaal veel leesplezier toe. Tot de volgende keer !!

Henk s

## Inhoudsopgave

	Pagina
Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Wat en voor wie is het Inloophuis	4
Huisregels	5
Paaslunch	6
Inloophuis noodzaak of luxe	7
Wisten jullie dat	8
Moppentrommel	11
Van harte gefeliciteerd	12
Uitslagen verschillende competities	12
Taal	13
Pasen	14
Twee gedichten	15
Frieda's gedichtenhoekje + beslommeringen	16
100 jaar	18
Anita wordt opgenomen krijgt vervolg	20
Gedicht	20
Wandelen	21
Top 10 gezonde voeding	22
Slapen als het stormt	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

# Paaslunch



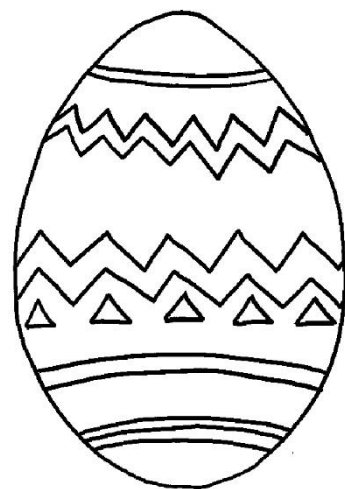
Zondag 27 maart

Aanvang 12.30  
uur

Meedoen kost 5  
euro

De Inloop is vanaf 12.00 uur  
geopend en we gaan om 15.30 uur  
dicht

Wil je meedoen dan kun je je  
opgeven tot en met maandag 21  
maart !!



## Inloophuis Noodzaak of luxe

Eerst maar eens terug in de tijd en dan naar de tijd dat er geen beschermde woonvormen waren en er nog niet veel mensen waren die in de problemen kwamen door de omgeving of het systeem. Begin jaren 90 en er kwamen steeds meer mensen in de problemen en ook kwamen er meer mensen die niet meer zelfstandig in de samenleving konden wonen. Het alternatief was wonen op het terrein van een instelling. Dit gebeurde dus ook en ook waren er allerlei vormen van dagbesteding te vinden op dit terrein. Buiten de samenleving en men vormde er een eigen samenleving in een beschermde omgeving. Meer en meer mensen die zich dus ook door bijvoorbeeld hun ziek zijn niet meer staande konden houden. Dit was een reden om overal in het land beschermde woonplekjes te creëren en men ging van binnen naar buiten.

Naast wonen ging ook de dagbesteding de samenleving in. In Emmen kreeg je een dag activiteitencentrum en later een Inloop. Simpel Dagbesteding in de samenleving voor wie dit nodig had en een Inloophuis voor de broodnodige sociale contacten en een warme hap.

Nu weer een verandering en alleen maar dagbesteding voor mensen die het echt nodig hebben. Begeleiding kost geld en alles is in de laatste jaren alleen maar duurder geworden en ook mensen met een beperking zijn duur. Eigen regie is het toverwoord en dan een beroep doen op je naasten en als het echt niet anders kan ondersteuning van een zorginstantie en de dagbesteding verandert ook. Dit kan ook vrijwilligerswerk zijn en dit is natuurlijk veel goedkoper en ook lever je dan een eigen vrijwillige bijdrage aan de samenleving en dan wonen en dan ook gewoon wonen onder begeleiding en dan is niet de aard van je beperking leidend maar gewoon je beperking. Geen splitsing meer als het gaat om je ziekte en dan zie je dat mensen met verschillende handicaps bij elkaar komen te wonen.

Noodzaak of luxe en meer dan 65 mensen maken nu gebruik van het inloophuis en dan kom je veel verschillende mensen tegen binnen het inloophuis. Beschermde wonen, ambulante begeleiding en mensen die het Inloophuis zien als hun werk en zinvolle dagbesteding. Gemiddeld kost het inloophuis tussen de 2000 en 2.500 euro per persoon en dat is in mijn ogen niet duur. Meer dan 65 mensen en wat zullen ze gaan doen als het inloophuis er niet meer is. Thuis zitten en heel veel mensen kunnen dit zonder in de problemen te komen en anderen worden na 1 week thuis al gek. Zelfstandig kunnen wonen dankzij het inloophuis en als dat niet meer kan een beschermde woonplek zoeken en deze zijn duur of een opname en dan lopen de kosten op tot duizenden euro's per maand. Of je woont in een beschermde woonvorm en door het inloophuis heb je een zinvolle dagbesteding en voel je je goed. En zonder ?

Ik ben er wel van overtuigd dat het inloophuis mee moet veranderen in deze tijd en zich zal moeten aanpassen aan de veranderende omstandigheden en ook wij als bezoekers zullen mee moeten. Soms is het bezoeken van het inloophuis de gemakkelijkste weg en dan zie je de andere mogelijkheden niet meer. En soms is een plekje waar je jezelf kunt zijn en waar je lotgenoten ontmoet noodzakelijk en dan voorkomt het inloophuis een terugval.

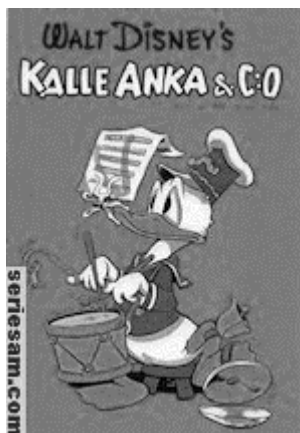
Ik ben zelf wel benieuwd hoe het verder gaat en hoe het inloophuis er uit komt te zien. Zijn we in staat mee te veranderen of ziet de gemeente het als luxe en vinden ze dus dat het ook wel dicht kan. In mijn ogen blijft het voor velen noodzaak en dan maar hopen dat de gemeente dit ook zo gaat zien. De tijd zal het leren !!

Henk S

## Wisten jullie dat ... ? Jeugdherinneringen en stripbladen

Vervolg van het vorige nummer. Wat gebeurde er daar in? Met name de stripbladen uit België kwamen aan bod zoals Robbedoes en Kuifje. In Nederland is overigens ook nog het blad *Wham* verschenen tussen begin 1979 en halverwege 1980. Hierin stonden strips als Dan Cooper en Michel Vaillant over respectievelijk een Canadese piloot/ruimtevaarder en een autocoureur. *Wham* is het universele woord in strips en die een klap of slag moeten weergeven. Dan nu het eigenlijke doel van deze rubriek over (strip) jeugdbladen, mijn eigen jeugdherinneringen over de strips. Zoals de meeste wel zullen weten, kom ik uit Zweden. Sterker ik ben nog steeds Zweed.

Donald Duck is natuurlijk ook een klassieker in Zweden zowel als stripblad als strip of als tekenfilm. Een verschil is dat (zoals vaak in België, dan in het bijzonder het Nederlandstalige Vlaanderen) sommige woorden of namen vernederlandst worden. Zo gebeurt dat ook vaak in Zweden. Dat geldt ook voor de Disneyfiguren uit het stripblad Donald Duck. Waar in Duitsland en andere landen en taalgebieden Mickey Mouse of de voor die taal betreffende naam als naamgever van het blad gelden is dit anders in Nederland. In Zweden geldt dit echter ook en daar is ook Donald de centrale figuur. In Zweden heet hij overigens *Kalle Anka* ('anka' is eend) en Oom Dagobert is *Farbror* (oom) *Joakim* of *Joakim von Anka*. Neef Guus Geluk is in Zweden *Alexander Lukas* en Katrien is *Kajsa*.



Twee keer *Kalle Anka* stripblad (<http://www.seriesam.com/pc/ka19539.jpg>, copyright)

Het stripblad heet *Kalle Anka & Co* en verschijnt al sinds 1948 als serieblad maandelijks en sinds 1957 als weekblad. In de beginjaren kwamen de verhalen uit het Amerikaanse origineel, maar later ontstond een tekort doordat het Zweedse blad vaker verscheen. Na het stop zetten van het Amerikaanse origineel als blad begon men in Zweden op licentie eigen verhalen te maken. Tevens waren de Italiaanse versies populair en verschenen in het Zweedse blad. Vandaag de dag verschijnt er in elk nummer wel een verhaal die in Nederland zijn gemaakt. Net als in Nederland is de Zweedse variant het populairste stripblad.



Met Donald Duck is er nog een belangrijke herinnering, weliswaar een kleine zijstap, maar zeker wel een relevante (strip) jeugdherinnering van mij hierbij. In Zweden is rondom Kerstmis (heb ik vaker in een column in dit blad over gehad) al heel lang een traditie. Toen ik nog in Zweden woonde jaren zestig en begin jaren zeventig bestond deze traditie al. *Kalle Ankar och hans vänner önskar God Jul* (origineel *From all of us to all of you*), in het Nederlands betekent dat "Donald Duck en zijn vrienden wensen en Vrolijk Kerstfeest, heet dit. Dit al sinds Kerstavond 1960 en daarna steevast. Toen wij in het Zweedse Södertälje (vlak bij Stockholm) woonden was dit natuurlijk ook vaste prik. Zonder *Kalle* bij Kerst geen echt begin van Kerst. Natuurlijk eerst op een zwart wit televisie, maar in de loop der jaren kregen wij ook kleurentv. Dat was wat, maar qua timing voor mij beroerd. Ik kon (sommige zeggen dat dit nog steeds soms geldt) best traditioneel en trouw aan iets. Ik kende natuurlijk die Kerst Donald uitzending alleen in zwart wit, nu was er bij Kerst ineens kleur.

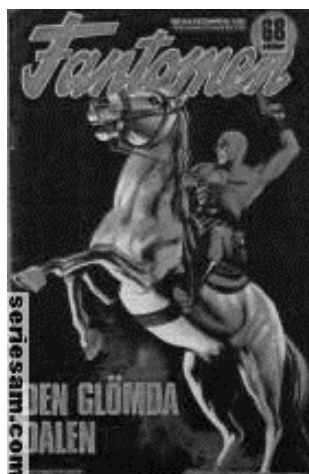
Ik begon flink tegen te stribbelen, "heiligschennis" of zoiets zal ik wel gemeend hebben. Kerst Donald moest natuurlijk in zwart wit worden gezien. Na veel discussie kreeg ik er uit dat voor het begin de kleurtoets helemaal naar links (meen ik) kon geschoven worden. Dus effectief zwart wit beeld. Van daar uit werd dan langzaam aan de schuif naar steeds meer kleur geschoven. Vond ik het niets dan zouden wij alsnog naar Donald in zwart wit kijken (of dit ook was gebeurd is de vraag, maar werd ook overbodig) en aldus geschiedde dat de knop eerst op zwart wit stond. Met spanning en van mijn kant uit met de nodige scepsis en wantrouwen bekeken. Om kort te gaan van kleur is die daarna niet meer gegaan.

Deze uitzending is dus elke middag voor de Kerstavond (is eigenlijk dé avond en dag van Kerstmis) in Zweden te zien. Donald en de neefjes met korte tekenfilms en clips van (teken)speelfilms van Disney, ook om elk jaar reclame te maken voor nieuwe films. Alles gepresenteerd door Benjamin Syrsa (Jiminy Cricket, Japie Krekel) en zonder dit programma nog geen echt begin van Kerstmis. Toen in de jaren negentig de Zweedse staatstelevisie SVT uit bezuinigingen het programma wilde stop zetten, kwam er een storm van protest van het publiek. De uitzending trekt nog steeds zo'n 3 miljoen Zweden jaarlijks, te bedenken dat er in Zweden zo'n ruim 8 miljoen mensen wonen. Het programma staat steevast in de top 5 van best bekeken programma's op televisie en trok vroeger zelfs 50% van het kijkpubliek.

In de jaren zeventig bijvoorbeeld probeerde het toenmalige vrouwelijke hoofd kinderprogramma's Helena Sandblad vanwege politieke correctheid (o.a. te commercieel) het programma te schrappen. Het lekte uit en er stak misschien wel de ergste storm van kritiek op de media in Zweden op. Boze reacties met zelfs bedreigingen aan het adres van het hoofd met als resultaat dat het programma gewoon bleef. Toen één van de vaste clips, met *Ferdinand* de stier, die liever aan bloemetjes rook dan in de Spaanse stierenvechtersarena wilde vechten, in 1982 plaats moest maken voor *het lelijke eendje* was het land weer te klein. Het jaar er op was *Ferdinand* er weer. Sindsdien is het programma nagenoeg onveranderd.

*Naast de gebruikelijke Kalle Anka* was wel de stripfiguur *Fantomen* (Engels: The Phantom) wel mijn favoriet en wellicht wel mijn enige echt favoriete superheld.

Meer nog dan Superman of Spiderman, maar in Amerika en ook andere landen is *Fantomen* nooit echt populair geweest. In Zweden echter is deze stripheld haast een legende. Een andere naam voor *Fantomen* is ook wel De wandelende geest. Hoewel superheld niet de lading dekt, want daar waar de meeste superhelden een bepaalde onoverwinnelijke kracht of krachten hebben, is deze figuur gewoon een mens. Hij gaat wel door voor onoverwinnelijk en de man die nooit dood gaat. Het goed bewaarde geheim is een goed getrainde man, waarbij de taak van het zijn van *Fantomen* van vader op zoon over gaat. Door het ongeveer zelfde fysiek en hetzelfde kostuum en masker lijkt het alsof het steeds één en dezelfde figuur is. Dit vindt al plaats sinds de 16<sup>e</sup> eeuw.



Nummers uit de jaren zeventig van de verzamelaars site <http://www.seriesam.com/lists/fantomen.htm>, copyright.

In Amerika maakt de figuur zijn opwachting in februari 1936 in de Amerikaanse kranten. Daarmee is deze strip ouder dan succesvollere en populairdere (wereldwijd dan) strips als Superman, Spiderman en Batman. *Fantomen* is zelfs de eerste "superheld" die een strak zittend pak draagt en een masker waarbij de pupillen niet te zien zijn. Een van de rode draden in de serie is de legende dat als iemand (zeker een boef of slechterik) hem zonder masker in zijn gezicht kijkt daarop zal sterven.

De strip is bedacht door Lee Falk. Sinds de jaren zestig werden veel van de stripverhalen in Zweden gemaakt en zelfs geëxporteerd na het weg vallen van de auteur/tekenaar. In Zweden is deze strip vooral ook populair als stripblad en stripalbums, meer nog dan als krantenstrip. In Zweden verschijnt de strip sinds 1940 en dus, net als in Scandinavië, veel populairder dan in oorsprongslaan Amerika. Dit zal ook wel kunnen liggen aan dat daar er bijna geen sprake is geweest van een serietijdschrift, maar slechts voornamelijk een krantenstrip. In tegenstelling tot diens meer beroemde striphelden. In Nederland is deze strip ook niet echt doorgebroken. Een afronding van deze columnserie.

Paul van der S.

Bronnen: o.a. <https://sv.wikipedia.org>, [www.primary.slate.com](http://www.primary.slate.com) Nordic Quack, Kalle Anka site

# Moppentrommel

Een dominee vraagt op godsdienstles: "Wat moeten jullie doen opdat jullie zonden je vergeven zullen worden?" "Eerst zondigen, dominee," zegt een van de meisjes.

Ene bacil: "Goh wat zie jij er slecht uit, wat heb je?" Andere: "Last van Penicilline."

Ingespannen tuurt de waarzegster in haar kristallen bol. Eindelijk kijk ze op en zegt: "Nee, mijnheer, uw vrouw bedriegt u niet, ze is u volkomen trouw." "Dan snap ik niet dat we nog dezelfde postbode hebben... zes maanden geleden zijn we van Amsterdam naar Antwerpen verhuisd."

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

Er zit een man in een restaurant en hij bestelt escargots. "Wilt u Franse of illegale?" vraagt de ober. "Franse of illegale?" vraagt de klant, "wat is het verschil?" Zegt de ober: "In de Franse zit er één slak in een huisje, in de illegale zitten d'r tien."

Een hert staat bij een beek en slurpt gulzig van het water. Hij ziet z'n spiegelbeeld in het water en zegt trots tegen de beer naast hem: "Ik ben de koning van het woud!" "Huh? Wat zeg je nou?" vraagt de beer. Hert: "Ach, als je net gedronken hebt, praat je soms te veel!"

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

Een man telefoneert naar een mevrouw. Een klein meisje neemt op en de man zegt: "Mag ik je moeder even aan de telefoon?" Het meisje zegt: "Nee, die is net even bezig." Zegt de man: "Mag ik dan misschien even je vader aan de telefoon?" "Nee," zegt het meisje, "die is ook net even met iets bezig." Man: "Maar wat zijn je ouders dan aan het doen?" Meisje: "Ze zijn mij aan het zoeken."

Vrijgezel: "Voor je het weet, ben je getrouwd. Je mompelt een paar woordjes voor het altaar en je zit vast voor de rest van je leven." Gehuwde man: "Niet noodzakelijk voor de rest van je leven. Je mompelt een paar woordjes in je slaap en je bent zo weer gescheiden."

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

## **Van harte gefeliciteerd !!**

Geert de B.	7 maart
Achiena	15 maart
Jan F	17 maart
Jos G	20 maart
Hiske	23 maart
Ben S	24 maart
Siska P	29 maart
Bert E	31 maart

## **Uitslag sjoelen januari 2016**

1. Henk S	456 punten
2. Paul v.d. S	442 punten
3. Sisca	430 punten
4. Michel G	428 punten

## **Uitslag bowlen januari 2016**

1.	Paul F	209 punten
2.	Sisca	204 punten
3.	Henk S	177 punten
4.	Petra	133 punten
5.	Marco	130 punten

## **Uitslag klaverjassen 4 februari 2016**

1.	Marcel	2853 punten
2.	Henk S	2167 punten
3.	Gini	2087 punten
4.	Tinus	2029 punten

# Taal

Taal en dan denk ik het allereerst aan het Nederlands. Ook omdat dit de taal is die ik goed beheers. Er zijn 23 miljoen mensen die Nederlands spreken en het wordt gesproken in de volgende 6 landen: Nederland, België, Suriname, Aruba, Curaçao en Sint Maarten. In Europa staat het Nederlands op de 8<sup>ste</sup> plaats. Naast het Nederlands beheersen veel Nederlanders een tweede taal en meestal is dit Engels. Liefst 90 procent van de Nederlanders is in staat een simpel gesprek in het Engels te voeren en dat is meer dan in welk ander niet Engelstalig Europees land dan ook. In Hongarije is het maar 20 procent en in Spanje maar 22 procent. In Scandinavië, België, Duitsland, Oostenrijk, Malta en Griekenland spreekt meer dan de helft van de mensen voldoende Engels om een eenvoudig gesprek met je te kunnen voeren. Dus die 90 procent Nederlanders kan zich in die landen dus goed redden.

Hieronder een lijstje met woorden die andere talen van het Nederlands hebben geleend.

## **Nederlandse uitleenwoorden Aantal talen waaraan uitgeleend**

1. baas	57
2. gas en kraan	49
4. pomp	48
5. pen en bak(je)	47

In totaal zijn er tot nu toe 17.560 Nederlandse woorden gevonden die aan een of meer van de 138 talen zijn uitgeleend. Er zijn – ik zou haast zeggen uiteraard – geen woorden gevonden die in alle 138 talen terechtgekomen zijn.

138 talen op deze mooie aarde en dan is het leuk om te weten dat meer dan 17.000 Nederlandse woorden terug te vinden zijn in de andere talen op deze aarde.

1 aarde en dan zoveel verschillende talen. Ook in ons land zijn er mensen die het Nederlands niet beheersen. Mensen uit andere landen die ons land komen vereren met een bezoekje kunnen zich met het Engels goed redden. Ook omdat meer dan 90 procent van de Nederlanders het simpele Engels in ieder geval beheerst. De vele asielzoekers die naar ons land komen en die zelfs het Engels niet beheersen hebben het moeilijk en het Nederlands is niet voor iedereen gemakkelijk te leren.

Ik droom wel eens van 1 aarde en 1 taal en veel mensen die het met elkaar eens zijn zonder oorlog, strijd en geweld en zonder al te veel verschillen. De tv is voor mij een venster op de wereld en de vele verschillen tussen de verschillende landen zijn goed zichtbaar. Het zal dus altijd wel een mooie droom blijven. Vrede en delen en samen. Voor mij drie mooie Nederlandse woorden.

Een nadeel van al dat Engels in ons land is dat we onze eigen Nederlands wel eens vergeten en omdat meer dan 90 procent het Engels beheerst is wordt het ook veel gebruikt. Zelf vind ik dat we het Nederlands in ere moeten houden en altijd eerst voor het Nederlands moeten kiezen. Als het dan echt niet anders kan kun je kiezen voor het Engels maar in mijn ogen kan het Nederlands altijd. Voordelen heeft die tweetaligheid ook en we kunnen ons dus goed redden in bijvoorbeeld Engelstalige landen en in landen waar veel mensen ook de Engelse taal beheersen.

Henk S

# Pasen. Waar komt dat nou vandaan? En nog andere weetjes.

## Een artikel over de onbekende feiten van het feest Pasen.

Nog even en het is Pasen. Dé tijd voor liefhebbers van eieren en chocolade. Elk jaar verstopten ouders chocolade of echte gekleurde eieren in de tuin of als het regent in het huis zodat hun kroost zich een ongeluk zoekt naar de eieren. En zodra de laatste ei gevonden is, volgt de paasontbijt.

### **De naam Pasen.**

Hoewel Pasen een Christelijk feest is, heeft de oorsprong van de naam Joodse wortels. Pasen is afgeleid van het Joodse feest "Pesach". Die naam komt dan weer van de tiende plaag die over Egypte werd geworpen. De Joden herdenken met dat feest de dag dat ze door Mozes bevrijd zijn.

Maar de Christenen herdenken met Pasen de dag dat Christus zijn leven gaf voor de mensen. Hoewel het ooit dezelfde feest was, zijn er nu twee met een andere betekenis. En ze vielen dan nog eens op dezelfde dag.

### **Waarom valt Pasen nou net op die datum?**

Op een concilie in het jaar 325 besloten de kerkleiders dat Pasen op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente zou vallen. Wel een heel erg precieze datum, vindt u niet? Ze hadden dan ook een reden. In die tijd vierden de Germanen hun lentefeest. En het schijnt dat bij die feest roodgeverfde eieren en heilige hazen een belangrijke rol speelden. Doet dat u een belletje rinkelen?

Ook hielden ze grote vreugdevuren, ter ere van de terugkerende zon.

De kerk moest in die tijd de Germanen bekeren, maar hun feest afnemen zou lastig worden. Dus vermengden ze het lentefeest en hun feest tot het Pasen dat we nu kennen. Dat geldt ook voor Kerstmis, precies hetzelfde verhaal.

Dat proces van vermenging wordt ook wel kerstening genoemd.

En zo werden Pesach en Pasen voorgoed van elkaar gescheiden.

### **Waarom zijn er eieren?**

Goeie vraag. Er zijn talloze mogelijke verklaringen. En het hoeft er niet per se er een waar te zijn. Zelfs in de mythe is er een verschil. De paashaas zou de eieren brengen, maar bij andere mensen zijn het de klokken die uit Rome komen.

Dit zijn de verklaringen:

- Het zou afkomstig zijn van het Germaanse lentefeest waarover ik al sprak
- Bij de eerste vasten verbood de kerk om eieren te eten. Deze werden dan pas op Pasen opgegeten, waarbij ze soms versierd werden. Veel mensen gaven ook eieren weg omdat ze de gigantische hoeveelheid niet altijd opkonden.
- De ei zou symbool staan voor de steen van het graf waar Jezus herrezen is. Er zouden veel eieren gebracht worden naar de kerk om ze te laten zegenen.
- Eieren hebben een ronde vorm, ze zouden daarmee staan voor de levenscyclus en voor het ontluiken van de lente. De heropleving van de natuur. Daarom werden ze gebruikt bij Pasen

Het is onmogelijk geworden om te bepalen welke waar is en welke niet.

### **Allemaal wel leuk maar waar komt het chocolade ei vandaan?**

Vroeger waren dat echte kippeneieren. Maar ergens is dat ook overgeschakeld op chocolade. De uitvinder van de chocolade ei zou een Turijnse banketbakker zijn ergens rond 19de eeuw. Het was direct een succes. En sinds die tijd een onuitroeibare gewoonte.

Bron: *plazilla.com*

## Twee gedichten (geschreven door Alie Wiering)

### **Een warme bron**

De warmte  
Blijft hangen  
In de steen  
Als de hitte  
Al vervlogen is

Het grote geluk,  
De aanwezige afwezige,  
Herleeft bij tijd en wijle,  
Omdat de herinnering  
Een verstenende werking heeft

Verdriet en rampspoed  
Verliezen hun akelige gezicht  
Als de druk op de ketel  
Verschrompelt door het goedgegane,  
Dat eens ook echt aanwezig was

Geluk is als warmte  
In een grote zware steen  
Zij kan niet verplaatst worden,  
Doch tijdelijk verkillen door  
Haar ook aanwezige tegendeel

### **Dood of levend**

Ik ben van mening  
Dat het niet de bedoeling is  
Dat het leven  
Een voortijdige begrafenis is

Weinigen worden doof en  
stom en blind geboren  
Sommigen blijken het te worden  
in de loop van hun bestaan

Wie zoekt naar schijnlicht  
zal in de jungle verdwalen  
en ten langen leste en ten einde raad  
hulpeloze hopeloosheid als motto voeren

Groei blijft tot de mogelijkheden behoren  
als innerlijke kracht het leven versterkt  
wie te vroeg zijn gedachten laat glippen  
sterft ideeënloos langzaam aan zichzelf

## Frieda's gedichtenhoekje plus beslommeringen

Deze keer een combinatie van zowel een gedicht met wat weetjes en beslommeringen. Dit was niet de bedoeling, maar door een vervelende gebeurtenis in januari komt dit tezamen. Een van mijn ooms van moeders kant, oom Gerrie, is helaas op de veel te jonge leeftijd van 57 jaar overleden. Daar had en heb ik best veel verdriet over. Toen hij nog in het ziekenhuis lag heb ik een gedicht aan hem voor gelezen. Hij was weliswaar niet bij bewustzijn, maar ik hoopte dat hij dat toch mee kreeg. Hoop, dat is een mooie ezelsbrug naar het gedicht wat ik in dit hoekje plus plaats. Toen ik in de familiekamer van de Intensive Care zat, ontdekte ik het gedicht, het lag daar naast andere zaken die nuttig of behulpzaam kunnen zijn voor mensen die daar zijn. Ik werd meteen getrokken door het gedicht. Ik kreeg ook de behoefte om dit gedicht voor te dragen tijdens de herdenkingsdienst voor de crematie. Daarnaast wilde ik wat zeggen over "oom Gerrie" en en dan afsluiten met dat gedicht.

Al was ik nerveus, naast verdrietig, ik heb toch de toespraak gedaan en daarbij het gedicht voor gelezen. Ik was van mening dat ik het op zijn minst niet erg goed van af had gebracht, maar na afloop in de koffiekamer bij het condoleren, zeiden en prezen velen mij om de mooie toespraak en dat ik het zo knap had gedaan. Dat gedicht was natuurlijk een belangrijk onderdeel hiervan. Het is afkomstig van een man die ik eigenlijk voorheen niet kende. Ik hoorde van mederedacteur en verloofde Paul van der S. dat het ging om een gedicht van een beroemde dissident uit het toenmalige Tsjecho-Slowakije. Op de laatste pagina komt het gedicht, hiervoor eerst wat informatie, wat wetenswaardigheden over wie hij was: Vaclav Havel.



Vaclav Havel

Vaclav Havel (1936-2011) werd geboren in een rijk gezin. Na de Tweede Wereldoorlog kwam er een soort tweedeling van Europa. Het zogenaamde vrije Westen (West-Europa) en het communistische Oost-Europa onder de invloedssfeer van de Sovjet-Unie



(nu Rusland, Oekraïne, Kazachstan, Wit-Rusland enz.), zogenaamd achter het ijzeren gordijn. Vele landen in Oost-Europa zoals Polen, Letland, Bulgarije, Hongarije, maar ook Tsjecho-Slowakije vielen hier achter. Toen de communisten in 1948 aan de macht kwamen, was de rijke afkomst niet in het voordeel van Havel. Hij studeerde enige tijd op de technische universiteit. Na zijn militaire dienstplicht na 1959 werkte hij als toneeltechnicus en toneelschrijver in theaters. Tegelijk studeerde hij aan de Hogeschool voor Drama. Hij schreef ook voor tijdschriften en was redacteur van het blad *Tvar*. De 'Praagse Lente' van begin 1968 tot in augustus 1968, waarin Alexander Dubcek een mildere vorm van het communisme probeerde door te voeren, werd beëindigd door 5 landen van het Warschaupact (tegenhanger van de NAVO) onder de leiding van de Sovjet-Unie. Hierna kreeg Havel een publicatieverbod en werd zijn paspoort ingetrokken vanwege kritische houding naar de machthebbers.

Dit nam steeds meer politieke vormen aan. Hij werd gezien als een dissident en kwam meermalen in de gevangenis. Na de omwenteling in 1989 werd Havel president, niet geheel vanuit hem zelf, hij was ook tegen de splitsing in Tsjechië en Slowakije. Havel schreef ook gedichten. Onderstaand gedicht is slechts één van de versies die er zijn onder de naam *Hoop* of het bekendere *De Weg van de Hoop*. Deze komt uit de info van Treant dus.

### **Hoop.**

Diep in onszelf dragen wij de hoop.  
Is ze niet daar; dan is ze nergens.  
Hoop is een bewustzijn  
en staat of valt niet  
met wat er in de wereld gebeurt.

Hopen is voorspellen noch voorzien.  
Hoop zit ons in de ziel, in het hart gegrift,  
ligt voor anker voorbij de horizon.

Hopen  
in deze diepe en krachtige betekenis,  
is anders dan blij zijn om wat goed gaat,  
of je graag inzetten voor wat zeker succes heeft.

Hoop is de kunst om ergens aan te werken  
omdat het goed is,  
niet alleen omdat het kans van slagen heeft.

Hoop is niet optimisme,  
niet de overtuiging dat iets goed zal aflopen.  
Hopen is zeker weten dat iets zinvol is,  
ongeacht de afloop.

*Václav Havel*

Bronnen: Wikipedia, informatiepagina familiekamer Intensive Care Scheper Ziekenhuis Emmen en foto [International Monetary Fund](http://www.imf.org/external/photo/allphoto.asp?q=12) - <http://www.imf.org/external/photo/allphoto.asp?q=12> .

## 100 jaar



1 Hendrik Beettjer  
2 Lammechien Raad

4 Albertje Staats  
6 Hendrik Staats

5 Dina Beettjer  
7 Egbert Beettjer  
3 Pauwel Beettjer

mannen:  
Wiekgravers ??

Bovenstaande foto vond ik afgelopen maand bij een familielid op facebook. Mijn vader Hendrik Staats staat op deze foto samen met zijn familie. Zijn vader is jong gestorven en zijn moeder is hertrouwd met Hendrik Beettjer. Verder staan er nog een aantal mannen op deze foto. Wiekgravers denkt men. Een foto uit de jaren 20 van de vorige eeuw. Als ik die foto zie roept dat allerlei vragen bij me op. Waar is de foto genomen? Hoe zag het dagelijkse leven er in die tijd uit? Wat waren hun dromen en verwachtingen als het om de toekomst gaat? En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Mijn vader is geboren in 1916 en dat is dus 100 jaar geleden en dan denk ik aan al die veranderingen die we in de afgelopen eeuw gezien hebben. De komst van de bijvoorbeeld de tractor in de landbouw en mijn vader was boerenknecht en heeft die verandering van dichtbij meegemaakt. De tweede wereldoorlog, nu iets meer dan 70 jaar geleden en mijn oudste broer is toen geboren. Grote gezinnen omdat het niet anders kon en dat zie je ook aan deze foto terug. Hard werken kon mijn vader wel en daardoor is hij denk ik ook niet ouder geworden dan 70 en dat mag je dan ook wel oud noemen. Vorig jaar is een broer van mij overleden en die heeft die leeftijd niet gehaald.

Veranderingen en dan is er de laatste 100 jaar ontzettend veel veranderd. Door de komst van de machine is het meeste echte zware werk verdwenen en er zijn dus veel zware beroepen verdwenen en veel andere soorten werk bijgekomen. En dan ontspanning en vrije tijd en dan heeft mijn vader de komst van de vrije dagen meegemaakt en de komst van de vakantie

En hoe vul je die vrije tijd in en ik ken mijn vader als een echte dierenliefhebber en dan denk ik aan die vele kippen en sierduiven die hij hield.

De komst van de tv en hoe die het leven heeft veranderd. Ik ken verhalen van mijn oudste zus en hoe ze samen met mijn ouders naar een stiefbroer van mijn vader gingen om daar op vrijdagavond tv te kijken en hoe de tv ook in ons huis kwam. Zelf ben ik opgegroeid met de tv. Swiebertje en de fabeltjeskrant en sport en het voetbal waar mijn broers niet zonder konden. Het schaatsen in de winter en Ard en Keesie. Mooie tv en mooie herinneringen.

Mijn vader is overleden in 1986 dus 30 jaar geleden en veel van zijn dromen ken ik dus ook niet. Had hij verwachtingen als het om de toekomst ging en hoe zag hij de vooruitgang en dat is iets waar we het nooit overhadden. Veel ouders willen dat hun kinderen het beter dan zij krijgen en niets meer of minder en wat is dan beter.... 7 kinderen, 10 kleinkinderen en de eerste achterkleinkinderen zijn er inmiddels ook. Zelf heb ik geen kinderen maar vind het leuk er even bij stil te staan dat mijn ouders met zijn tweetjes begonnen en dan het nageslacht.

Hard werken en maar afwachten wat de toekomst brengt en de tijd is verder gegaan met vele veranderingen die ik zelf niet altijd als een verbetering zie. Mens zijn in 2016 is heel anders dan mens zijn in 1916. Alleen als het al gaat om vervoer en de komst van de auto. Zo zijn er veel meer grote verschillen. Ik vraag me af of er eerder een periode van 100 jaar is geweest met zoveel ontwikkeling en zoveel vooruitgang. Zelf denk ik van niet. Terug in de tijd kan niet en dat vind ik jammer. Zou wel eens terug willen naar die tijd van die foto en een gesprek willen voeren met mijn opa. Hem vertellen hoe het leven er nu uitziet en zijn mening willen horen over de komst van bijvoorbeeld de tractor, de tv en de computer. Het huishoudelijke werk en hoe veel werk kinderen toendertijd met zich mee brachten en de pil had men nog nooit van gehoord en als je dan terug kunt in de tijd en je oma zou kunnen vertellen van de pil zou ze er stil van worden. Zag je dat dan als iets wat onmogelijk is. Wat waren hun dromen en wat waren hun toekomstverwachtingen voor hun kinderen en klein en achterkleinkinderen.

Een tijdmachine lijkt nu iets wat onmogelijk is maar hoe ziet die gedachte eruit over honderd jaar. Iets wat 100 jaar geleden onmogelijk leek hebben we nu bereikt.. En wat is onmogelijk.... Lijkt me wel een leuk vooruitzicht. Terug in de tijd zonder die tijd te verstoren wordt dan lastig zo niet onmogelijk en ik denk aan de film back to the future. De tijd veranderen en door de tijd reizen. Gevaarlijk en het kan er voor zorgen dat de toekomst er anders uit gaat zien. Maar ja als je mijn grootouders zou vertellen hoe we nu bijvoorbeeld met elkaar praten door een mobieltje hadden zij dat waarschijnlijk ook wel gevaarlijk gevonden.. Wel leuk om op deze plaats even stil te staan bij het leven van mijn ouders en grootouders en dan hebben ze mede bijgedragen aan mijn leven en aan deze tijd. Ben wel benieuwd of er iemand 100 jaar na mijn geboorte stil zal staan bij mijn leven en of 1 van die kleinkinderen of achterkleinkinderen van mijn ouders stil zal staan bij mijn leven en bij deze tijd. Ben ook wel benieuwd hoe het leven in ons land er over honderd jaar uit zal zien en misschien komt die tijdmachine er wel en komt er iemand uit de verre toekomst naar deze tijd om te zien hoe wij nu leven en wat onze dromen zijn voor de toekomst van onze kinderen !!

Henk s

## Anita wordt opgenomen krijgt vervolg !!

**Het programma Anita wordt Opgenomen van Anita Witzier krijgt een tweede seizoen. In de nieuwe reeks afleveringen draait de presentatrice een aantal maanden mee in een verslavingskliniek, meldt de KRO-NCRV maandag.**

Witzier volgt cliënten, behandelaars en verpleegkundigen. Op die manier hoopt de presentatrice ervoor te zorgen dat de kijker ziet hoe het leven eraan toe gaat in de wereld van een verslavingskliniek.

“Ik hoop dat er door dit programma meer begrip ontstaat voor verslaafden”, zegt de 54-jarige presentatrice. “Er is vaak een eenzijdig beeld over mensen met een verslaving of de oorzaken hiervan. Onbekend maakt onbemind.”

In het vorige seizoen van Anita wordt Opgenomen was te zien hoe Witzier zich liet opnemen in een psychiatrische instelling en praat met patiënten, professionele verzorgers en behandelaars.

### **Privacy**

Een jaar geleden keken ruim 1,6 miljoen mensen naar de eerste aflevering van deze reeks. Rond deze serie ontstond enige ophef omdat de cliëntenraad Flevoland van GGZ-Centraal, waar opnames werden gemaakt naar de landelijke commissie van Vertrouwenslieden was gestapt omdat ze de plannen voor tv-opnamen in de gesloten instelling Meregard in Almere niet zag zitten. De cliëntenraad, met daarin cliënten van deze instelling, vond de tv-opnamen onder meer in strijd met interne regels over privacy. De commissie stelde de Cliëntenraad achteraf in het gelijk.

Het leidde zelfs tot kamervragen

---

## Gedicht

Ben je anders dan een ander,  
Ja natuurlijk, jij bent jij;  
Want je bent apart geschapen,  
Uit een ander hoopje klei.

Kijk gerust eens in de spiegel  
Naar het kunstwerk dat je bent  
Jouw gezicht, jouw lijf en leden/jouw karakter, jou talent.

Zie je wel, je bent een wonder,  
Niets aan jou is saai en grijs,  
Maar wees maar jij, en blijf bijzonder,  
Zing gewoon je eigen wijs.

Het leven is geen kwestie van mijlpalen, maar van momenten

Goede vrienden zie je niet  
Want ze staan altijd achter je

Wat je ziet is wat je bent  
En wat je bent is wat andere mensen zien

# Wandelen

Met ingang van deze maand gaan we twee keer in de maand wandelen !



Iedere tweede en vierde dinsdag van de maand. We vertrekken iedere keer om 13.30 uur en als de paden het toelaten wordt het een boswandeling. De wandeling duurt ongeveer een uur

De data tot de zomer

Dinsdag 8 maart

Dinsdag 22 maart

Dinsdag 12 april

Dinsdag 26 april

Dinsdag 10 mei

Dinsdag 24 mei

Dinsdag 14 juni

Dinsdag 29 juni



## Top 10 gezonde voeding

**Als je wilt starten met afvallen dan is het verstandig goed te kijken hoe je huidige voedingspatroon in elkaar zit. Wellicht zijn niet alle voeding in dit lijstje goede en gezonde voeding om mee af te vallen maar het is wel voeding waar je gezonder van gaat leven.**

Om te starten met afvallen kan je ook eens kijken naar [buikvet verbrandende voeding](#). Gezonde voeding is namelijk niet direct voeding waar je afvallen mee kunt stimuleren. Hier wil ik in dit lijstje niet te diep op in gaan. Wat we hier wel behandelen is de gezonde voeding, voeding die je een stuk lekkerder laat voelen en waar je fitter en gezonder van wordt. Minstens zo belangrijk als [afvallen](#) toch?

### **Nummer 1. – Broccoli**

Naast dat broccoli erg lekker is is het ook erg gezond. Het bevat namelijk een grote hoeveelheid vitamine C, ijzer, foliumzuur, calcium en magnesium. Naast deze gezonde voedingsstoffen is broccoli goed ter bescherming van bepaalde soorten kanker en is het bacteriedodend.

### **Nummer 2. – Wortelen**

Wortelen zijn goede groenten voor je lichaam. Het is ook makkelijk deze groente als snack te eten als je bijvoorbeeld wilt afvallen. In een wortel zitten belangrijke vezels en veel vitamine a, b, c en k. Daarnaast bevatten wortelen veel magnesium, kalium en foliumzuur.

### **Nummer 3. – Asperges**

Ook asperges zijn goed voor je lichaam. De vitamines die in de groente te vinden zijn zijn vitamines A, B, C en K. Asperges kunnen zelfs goed zijn voor depressies.

### **Nummer 4. – Peulvruchten**

Een aanrader van Mitchel van Duuren van het Paleo dieet. Het Paleo Dieet is een dieet waarbij je veelal groentes eet van vroeger. Onbewerkt en zonder gifstoffen. Peulvruchten zijn een belangrijk onderdeel van dit dieet.

### **Nummer 5. – Zoete aardappel**

Een zoete aardappel kun je ook rauw eten als snack en bevatten vitamines A, B, C en K. De aardappel behoort ook tot één van de meest gezonde groentes.

### **Nummer 6. – Groenblad groente**

De groenblad groentes worden ook wel veel gebruikt in de erg gezonde groene smoothies (aanrader). Voorbeelden hiervan zijn sla, boerenkool, spinazie en snijbiet. Ze zijn zeer rijk aan voedingsstoffen en bevatten goede stoffen voor je lichaam.

## **Nummer 7. – Tomaat**

Fytonutriënt lycoppeen is de gezondste stof in de tomaat. Er zijn ook nog diverse andere stoffen zoals carotenoiden en vitamine C die gezond zijn voor je lichaam. Tomaat kun je eten op brood tussen bijvoorbeeld een plakje kaas of eten als snack tussendoor, ook goed voor een eetpatroon voor afvallen.

## **Nummer 8. – De paprika**

In paprika's zijn veel gezonde voedingsstoffen te vinden en met name vitamines A, B, C en K. Heerlijk om als snack mee te nemen naar je werk of in een schaalte op een verjaardag. Ook kun je paprika's in diverse gerechten vermengen.

## **Nummer 9. – Citrusvruchten**

Deze vruchten zijn één van de gezondste vruchten. De citrusvruchten bevatten een hoge dosis vitamines en beschermt je lichaam tegen kanker, hart- en vaatziekten en is ontstekingsremmend.

## **Nummer 10. – Druiven**

De hekkensluiter van dit top 10 lijstje zijn de druiven. Druiven zijn rijk aan vitamines en heeft een positieve werking op ontkalking en gaat verstoppingen in de aderen tegen.

---

## **Slapen als het stormt**

Jaren geleden zocht een boer naar een nieuwe knecht. Op zijn advertentie kwam alleen een kleine, dunne man van middelbare leeftijd af.

‘Ben je een goede knecht?’, vroeg de boer.

‘Nou, ik kan slapen als het stormt’, antwoordde de man.

De boer raakte verward door dit antwoord, maar besloot de man bij gebrek aan beter toch aan te nemen.

De kleine man bleek een harde werker te zijn. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat was hij voortdurend aan het werk. De boer was erg tevreden. Totdat 's nachts de wind harder ging waaien. Het ging stormen. De boer maakte zijn knecht wakker. ‘Sta op. Het stormt. Alles waait weg.’

‘Oh’, zei de knecht, ‘ik kan slapen als het stormt’. En de knecht ging weer in zijn bed liggen.

De boer rende woedend naar buiten om alles stevig vast te maken. Tot zijn grote verbazing zag hij de koeien op stal en de kippen in hun kooi. Op alle benodigde plekken waren voorzorgsmaatregelen genomen. Alles was goed geregeld.

Toen begreep de boer wat de knecht bedoelde. Wees altijd goed voorbereid. Spiritueel, mentaal, fysiek. Zodoende hoef je niets te vrezen. Als je gedaan hebt wat nodig is, kun je de innerlijke rust bewaren.

★★★



# MENU

## VAN DE MAAND

## ***Chinese kool met spekjes***

### **INGREDIENTEN 4 personen**

2 eetlepels olie  
2 sjalotjes, gesnipperd  
150 g gerookte spekreepjes  
1 Chinese kool, in reepjes van 1 cm  
1 appel, in blokjes van cm  
200 g maïskorrels (blik), uitgelekt  
100 g geraspte oude kaas  
2 lente-uitjes, in smalle ringetjes



### **Bereidingswijze**

Verhit de olie in de wok en roerbak de sjalotten en spekreepjes ca. 3 minuten. Voeg de kool en appel toe en roerbak het geheel 4 minuten. Schep de ma en kaas erdoor, warm alles enkele minuten door en voeg zout (voorzichtig, de kaas is ook al zout) en peper naar smaak toe. Serveer het gerecht in een warme schaal en bestrooi het met de lente-ui.

### **Serveertips**

Lekker met een karbonade en rijst



# Agenda voor de maand maart 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.

## **Vergadering Activiteitencommissie**

**Maandag 1 maart** Aanvang 13.30 uur

## **Darten**

Op de **vrijdag 4 maart en vrijdag 18 maart** darten. De competitie begint weer. Ook hierbij wordt rekening gehouden met ieders nivo !! We beginnen tussen 13.30 uur en 14.00 uur

## **Wandelen**

**Dinsdag 8 en dinsdag 22 maart.** Meer info elders in dit nummer.

## **Bezoekersoverleg**

**Donderdag 10 maart.** Aanvang 18.15 uur

## **Sjoelen**

Op **maandag 14 maart** sjoelen. Kosten 50 eurocent. Kun je sjoelen, sjoel dan mee

## **Klaverjassen**

**Op Donderdag 17 maart** klaverjassen. Aanvang 19.00 uur  
Kosten 1 euro en 50 eurocent.  
Nieuwe spelers zijn van harte welkom !!

## **Film**

Op **vrijdag 25 maart** 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 6 maart en zondag 20 maart** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur. **Zondag 27 maart** Paaslunch. Meer info elders in dit nummer

## Menulijst maart 2016

Dinsdag 1 maart	Bruine bonen, spekjes en salade
Woensdag 2 maart	Bami
Donderdag 3 maart	Stamppot koolraap met spekjes en worst
Vrijdag 4 maart	Aardappelen, spinazie en een gehaktbal
Maandag 7 maart slavink	Aardappelen, wortelen en doperwten en een
Dinsdag 8 maart	Boerenschnitzel van Peter
Woensdag 9 maart	Stoofpotje a la Özkan
Donderdag 10 maart	Penne met tomatensaus, gehakt en groenten
Vrijdag 11 maart	Gebakken aardappelen, rode bieten en vlees
Maandag 14 maart	Nasi
Dinsdag 15 maart	Tortilla's
Woensdag 16 maart	Aardappelen, broccoli en vlees
Donderdag 17 maart	Witlof ham/kaas met aardappelpuree
Vrijdag 18 maart	Chili con carne
Maandag 21 maart	Spaghetti bolognese
Dinsdag 22 maart	Ovenschotel met winterpeen en ui
Woensdag 23 maart	Krieltjes, salade en een kip cordon blue
Donderdag 24 maart	Stamppot zuurkool met ananas en een speklap
Vrijdag 25 maart	Aardappelen, wortelen en vis
<b>Maandag 28 maart</b>	<b>Gesloten (2<sup>e</sup> paasdag)</b>
Dinsdag 29 maart	Menu v.d. maand: Chinese kool met spekjes
Woensdag 30 maart	Lasagne
Donderdag 31 maart	Stamppot rauwe andijvie met een saucijs