

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

ALLES IS GOED

MINDER IS BETER

NIETS IS PERFECT

Loesje

www.loesje.nl/denbosch

denbosch@loesje.nl

Mei 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 allemaal !!

9 april en 22.00 uur en tijd voor de laatste woorden van het mei nummer. Vandaag gewandeld in Gasselte en het was mooi weer. De lente komt er aan en het is vaak een kwestie van geduld. Ik hoorde afgelopen week een paar bezoekers klagen over het uitblijven van het mooie weer. Het kan voor sommigen nooit te snel gaan. Ik hou zelf van wel van rustig aan. Ik denk dat bij het uitkomen van dit nummer de bladeren weer aan de bomen zitten en dat we de eerste 20 graden dag ook gehad hebben. Pasen ligt inmiddels ook weer achter ons en in het Inloophuis was er op eerste paasdag een heerlijke paaslunch en meer dan 20 mensen hebben hiervan genoten. Pinksteren komt er weer aan en dit is 7 weken na Pasen en ook eerste pinksterdag is het inloophuis geopend. 10 dagen voor Pinksteren is het Hemelvaartsdag en dat is dit jaar op 5 mei. Het inloophuis is 5 en 6 mei gesloten. Ook de zondag erop is het inloophuis dicht. 31 maart was er weer een ontmoetingsavond in de Cluft en verderop in dit nummer een verslag. Verder in mei weer een goedgevulde agenda met voor elk wat wils.

In dit nummer weer de gebruikelijke stukjes van de verschillende redactieleden en ook weer een pagina van Harm. Welkom terug Harm en we hopen dat het nu goed met je zal blijven gaan. Frieda heeft het druk met haar werkzaamheden voor de CCR en ze vertelt hier iets meer over. Paul v.d. S vertelt iets over de bijbaantjes van tweede kamer leden en een uitgebreid artikel over de medezeggenschapsraad. Zelf heb ik ook weer een aantal stukjes voor dit krantje geschreven. O.a. over perfectie, een voorbeeld zijn en over de ontmoetingsavond in de Cluft. Tinus heeft weer een paar mooie moppen uitgezocht. Ook weer een paar gedichten van Alie Wiering, een nieuw recept en voor de meesten het belangrijkste: Wat eten we in mei ?

Wil je ook iets delen met de lezers van dit blad dan kan dat natuurlijk altijd, Kopij voor het volgende nummer moet binnen zijn op dinsdag 10 mei en kun je sturen naar mijn mail adres of even afgeven in het inloophuis. Wel even duidelijk erbij vermelden dat het voor de Inlooper is. 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 foto	6
Van harte gefeliciteerd	7
Uitslagen	7
Gedicht Contactavond	7
Primeurs in de fotografie	8
Frieda's beslommeringen	10
Frieda's mijmeringen	11
Weetjes	12
Moppentrommel	13
Voorbeeld	14
Spreuken van Harm	15
Nieuws voor Inlopers. Uit de medezeggenschapsraad	16
Fietsweetjes	18
Perfectie	19
Gedichten Alie Wiering	20
Wisten jullie dat	21
Zorg verandert	22
Agenda	24
Menu van de maand	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 foto

Enkele Inlopers gelden heb ik een foto geplaatst uit de jaren 20 van de vorige eeuw. Op deze foto stond mijn vader als kind met zijn familie. Ik heb niet zoveel foto's uit die tijd. Ik heb bijvoorbeeld maar een paar foto's van mijn ouders van voor de jaren 60 en van mijn oudere broers en zus heb ik ook een paar foto's. Ik kan me ook niet herinneren dat mijn ouders foto's van ons maakten. Het digitale tijdperk was nog ver weg. Foto's werden er in mijn jeugd niet zoveel gemaakt en ik herinner me de schoolfotograaf die 1 keer per jaar langs kwam voor het maken van een foto. Veel van die foto's heb ik nog en het zijn dierbare herinneringen.

Mijn oudste zus had volgens mij al snel een fototoestel en maakte vele foto's. In mijn tienertijd op vakantie bij mijn zus en later vaak een weekendje achterhoek en samen met haar kinderen foto's kijken. Vele albums met foto's. Een ouderwets fototoestel met een cassette of rolletje met bijvoorbeeld 12, 24 of 36 opnames en dat is ook mijn eigen eerste ervaring met het maken van foto's. Ik heb nog een album uit mijn late tienerjaren en begin twintiger jaren met foto's uit die tijd. Foto's en als ik bijvoorbeeld aan mijn ouders denk zie ik weer een foto in mijn geheugen waar ze opstaat uit de jaren 80. Ook als ik aan mijn oma denk zie ik een foto. 80 jaar worden en 80 rode rozen krijgen van mijn oudste broer. Voor de komst van de fotografie waren er niet zoveel mogelijkheden om belangrijke gebeurtenissen vast te leggen. Schilderen en tekenen denk ik dan en die vele beroemde schilders uit de middeleeuwen. Musea hangen vol met schilderijen uit die tijd.

Later de fotografie en verderop in dit nummer vind je een artikel over vele eerste foto's. Foto's kunnen dierbare herinneringen worden en soms weet ik bijvoorbeeld niet meer hoe iets er toen uitzag en hoe die tijd was. Foto's en samen met anderen foto's kijken en dan komen de verhalen en herinneringen weer naar boven.

Van analoog naar digitaal en het fotorolletje verdwijnt en de digitale fotografie rukt op. Mijn eerste digitale fototoestel en met een kabeltje kon je de foto's op de computer zetten en bijvoorbeeld bewerken en bewaren. Een foto nemen en ik zie gelijk het resultaat op een klein scherm op het toestel en kan ze als ze mislukt zijn gelijk verwijderen. Niet meer de spanning van vroeger. Een rolletje inleveren en afwachten of ze gelukt zijn. Samen met de man of vrouw achter de kassa kijken of het de goede foto's waren en of ze gelukt waren.

Nu in deze tijd zijn de opslagmogelijkheden onbeperkt. Ik heb nog een ouderwetse digitale camera en er kunnen duizenden foto's worden opgeslagen op het kaartje dat er in zit. Nooit meer een rolletje verwisselen en geen grenzen meer. En dan heb je nu de smartphone en de vele mogelijkheden die dit apparaat biedt als het gaat om het maken van foto's. 1 toestel voor bellen internetten en het maken van foto's en je kunt de foto direct delen met wie dan ook. Een apart toestel voor het maken van foto's is niet meer nodig. En toch hou ik mijn digitale fototoestel in ere. Maar nodig is het niet meer. De kwaliteit van de foto genomen met de smartphone wordt steeds beter. En grenzen en grenzen zijn er niet meer als het om de hoeveelheid gaat. Je kunt foto's blijven maken zoveel je wilt. Veel mensen hebben duizenden foto's op de computer. En zien door de bomen het bos niet meer. In mijn jonge jaren waren foto's nog bijzonder en nu.... De vooruitgang en soms vind ik het wel eens jammer dat het ouderwetse fotorolletje er niet meer is en dat er geen grenzen meer zijn als het om foto's gaat.

Henk s

Van harte gefeliciteerd !!

6 mei Hans W
7 mei Lout
7 mei Marcel K
8 mei Jan M
8 mei Marleen
9 mei Marjoke
14 mei Jos
17 mei Ad
21 mei Vivian
28 mei Gini T
31 mei Clara

Uitslag bowlen maart 2016

1. Paul F 210 punten
2. Marco 170 punten
3. Harry S 162 punten
4. Henk S 154 punten
5. Sisca 152 punten

Uitslag klaverjassen maart 2016

1. Marcel 3253 punten
 2. Tinus 2361 punten
 3. Gini 2323 punten
 4. Henk S 2099 punten
-

Gedicht voor contactavond 'wij doen het samen' 30-3-2016

Goede mensen

Vind goede mensen om je heen
wie in de cirkel stapt, is niet alleen:
iedereen heeft weleens pijn,
al kan die soms verborgen zijn:
dus oordeel niet te hard,
kleur meer dan wit of zwart:
teken dan een ruime lijn,
waarbinnen bijna alles past,
en je ontmoet ze vast.

*@jan- Peter Scheffer
Klankbordgroep GGZ Emmen*

Primeurs in de fotografie

We kunnen het ons nauwelijks indenken hoe revolutionair de allereerste foto's moeten zijn geweest. In plaats van een nageschilderde afbeelding had je ineens een 'echt' beeld van iemand voor je. En het begon allemaal in de 19e eeuw, met ingenieuze uitvinders die nu bijna allemaal vergeten zijn. Een terugblik op enkele van de vroege mijlpalen in de geschiedenis van de fotografie.

In onze tijd met camera's op iedere smartphone nemen we wereldwijd meer dan een miljard foto's per dag. Geschat wordt dat er vanaf het ontstaan van de fotografie in totaal zo'n 3,5 biljoen foto's zijn genomen. Op Facebook alleen al staan er zo'n 140 miljard. Iedere twee minuten worden nu meer foto's genomen dan er in de gehele 19e eeuw bij elkaar geschoten zijn. En in die 19e eeuw, om precies te zijn in 1826, begon het allemaal.

De eerste foto ter wereld

De Fransman Joseph Nicéphore Niépce (1765-1833) was al sinds 1793 aan het experimenteren met allerlei soorten lichtgevoelige materialen en chemicaliën. Het projecteren van een beeld op een lichtgevoelige plaat lukte wel, maar iedere keer zodra de plaat aan licht werd blootgesteld, vervaagde het beeld weer.

In 1826 had hij eindelijk de juiste combinatie van stoffen en materialen te pakken om het beeld te behouden. Hij zette zijn camera obscura voor het raam in de werkkamer van zijn huis in het Franse plaatsje Saint-Loup-de-Varenes.

Acht uur lang brandde het beeld van enkele gebouwtjes en een perenboom in zijn tuin op de lichtgevoelige plaat. De foto, getiteld 'La cour du domaine du Gras', wordt gezien als de allereerste bewaard gebleven foto ter wereld. Niépce staat sindsdien bekend als de uitvinder van de fotografie.

De eerste daguerrotypie

Na de dood van Niépce in 1833 ging zijn medewerker Louis-Jacques-Mandé Daguerre (1787-1851) verder met experimenteren. Hij verbond zijn naam aan de daguerrotypie, een nieuwe techniek die scherpere foto's met meer detail en een kortere belichtingstijd opleverde.

De eerste daguerrotypie, getiteld 'L'atelier de l'artiste', is genomen in 1837 en toont een deel van Daguerres werkkamer.

De eerste foto van een mens

In 1838 maakte Daguerre een opname van de Boulevard du Temple in Parijs. De straat lijkt leeg, maar schijn bedriegt. Door de belichtingstijd van tien minuten is het verkeer dat zich hier wel degelijk voortbewoog, niet meer te zien.

Alleen een man die zijn laarzen liet poetsen en de schoenpoetser, linksonder op de foto, bleven lang genoeg stilstaan om vastgelegd te worden. Hun identiteit is onbekend. Waarschijnlijk hebben ze nooit geweten dat zij de eerste mensen waren die op een foto te zien zijn.

De eerste selfie

Toonde 'Boulevard du Temple' alleen nog maar een vaag silhouet van twee mensen, een jaar later volgde de allereerste foto waarop het gezicht van een man duidelijk te zien is. Dit is de foto die de Amerikaan Robert Cornelius (1809-1893), zoon van een Nederlandse immigrant, in 1839 van zichzelf maakte.

Deze foto is daarmee ook de allereerste selfie die ooit gemaakt is.

De eerste vrouw op de foto

De Amerikaanse Dorothy Catherine Draper (geboorte- en sterfjaar onbekend) was de eerste vrouw die op foto is vastgelegd. Haar broer, John William Draper (1811-1882), een pionier op het gebied van de fotografie, maakte de foto in 1839. Een jaar later had hij een tweede primeur te pakken: de eerste gedetailleerde foto van het oppervlak van de maan.

De vroegstgeboren mensen op de foto

Wie de vroegstgeboren mens is waarvan een foto bestaat, is niet helemaal duidelijk. De hoogste ogen gooit de Amerikaanse Hannah Stillee Gorby (1746-1840/1850). Geboren in 1746 was ze al 31 jaar toen de Amerikaanse Onafhankelijkheidsoorlog (1775-1783) uitbrak. Onbekend is in welk jaar de foto is genomen, maar het zal rond 1840 zijn geweest.

Van de Duitser Samuel Hahnemann (1755-1843), de grondlegger van de homeopathie, weten we in elk geval dat de foto in 1841 is genomen.

De eerste kleurenfoto's

Op de allereerste kleurenfoto ter wereld is een lintje te zien, gemaakt van de stof tartan, waar ook Schotse kilts van worden gemaakt. De Schot James Clerk Maxwell (1831-1879), tevens beroemd natuurkundige, maakte in 1861 drie zwart-witfoto's van het lintje. Voor iedere foto zette hij een andere kleurfilter in de kleuren rood, groen en blauw voor de lens. Hierna projecteerde hij de drie foto's over elkaar heen. Dit leverde een kleurenreproductie op van alle originele kleuren van de Schotse ruit.

De eerste kleurenfoto van een landschap

De Fransman Louis Arthur Ducos du Hauron (1837-1920) maakte in 1872 een foto van de stad Agen in Zuidwest-Frankrijk. Daarmee is het de eerste foto in kleur van een landschap.

De oudste Nederlandse foto's

De allereerste foto die in Nederland is genomen dateert van 1839. De Zutphenaar Willem Hallegraef maakte een foto van een prent. Deze was bestemd voor een 'album amicorum' (vriendenboek, een vroeg soort poeziealbum) voor een vriend van hem.

Wie de allereerste Nederlandse mens is van wie een foto bestaat, is aan discussie onderhevig. Het meest waarschijnlijk is dat het om de Dordrechtenaar Henri Vriesendorp (1804-1864) gaat. Een rondreizende Franse fotograaf die Nederland aandeed, nam de foto in 1842.

Frieda's beslommeringen

Als lid van de CCR heb je de reguliere reguliere vergadering (CCR leden vergaderen onderling met de onafhankelijke voorzitter) en de overlegvergadering van ons als CCR met de Raad van Bestuur en werkbezoeken aan de verschillende (vele) locaties. Verder zijn er cursussen en workshops. Daarnaast zijn er ook diverse bijeenkomsten waarbij je (ik) niet noodzakelijk aanwezig hoeft te zijn. Deze kunnen soms leuk informatief zijn en soms minder relevant. Zo was er een tijdje geleden een bijeenkomst van diverse cliëntenraden van verschillende GGZ instellingen (geestelijke gezondheidszorg) van zowel GGZ (dus nu is de organisatie bedoeld) en organisaties zoals Promens Care, sector GGZ (nu dus het algemene begrip) in Zaandam.

Voor wie niet direct de geografische kennis alert heeft, dat vanaf Emmen met de trein naar Amsterdam en vandaar verder met de trein naar Zaandam. Nu betekende dat wel, voor mij dan, erg vroeg vertrekken. Rond 7 uur om met de reisafstand, overstappen en het beginnen rond 10 uur. Na een aantal hectische maanden waarover ik in mijn diverse rubrieken in de vorige Inlopers heb gehad, was ik wel toe aan wat rust. Wat zeg ik? Een heleboel rust eigenlijk!!! Dan hakt zo'n vroeg uitstapje, zeker als het niet verplicht is en echt noodzakelijk, er wel erg in qua energie. Naast alle andere verplichtingen van begeleiding, medezeggenschapsraad en CCR en zo. Aan de andere kant vind ik het eigenlijk ook een voorrecht om cliënten en bezoekers van Inloophuizen te vertegenwoordigen. Daarbij gevoegd dat ik nieuwe ervaringen altijd wel leuk, boeiend en uitdagend vind, zeker als ik er anders geen toegang tot zou hebben. Je kunt nieuwe dingen leren van hoe anderen het aan pakken.

De vermaarde Engelse schrijver en dichter William Shakespeare zette het al eens treffend neer en vaak daarna door anderen geciteerd bij dilemma's en vragen. Dat er overigens hardnekkige verhalen bestaan dat Shakespeare niet zelf (de meeste van) zijn stukken schreef, maar eigenlijk toe horen aan iemand anders daargelaten. Eigenlijk zou dit (niet vleidend bedoeld) een wapenspreuk voor mij kunnen zijn als het gaat om aparte wapenspreuken voor negatieve en positieve aspecten van iemand. Ik heb het al vaker hierover in vooral mijn beslommeringen, maar ook mijn mijmeringen gehad. Twijfel en vooral bij het kiezen. Van broodbeleg, tot wat voor kleding aan te trekken tot hoe of wat te doen naar wat te zeggen.

Diegene die maar wat van Shakespeare kennen, want immers een van zijn beroemdste uitspraken en in de gehele wereldliteratuur en veelvuldig aangehaald in situaties van keuzes en dilemma's, voelen deze al aan komen.

"To be or not to be, that is the question." Vertaald naar deze situatie: te gaan of niet te gaan, dat is de vraag. Voor mij zelf zou dit wellicht beter na de komma vertaald kunnen worden met: is het dilemma. Aan de ene kant de aantrekkelijkheid van langer op bed te blijven liggen en lekker uit te slapen. Geen gedoe met reizen, hoe leuk een reis wel of niet is. Bang voor een terugslag qua energie en vermoeidheid die zelfde dag en vooral de dagen er na. Echter niet gaan zou betekenen dat ik misschien iets boeiends of nuttig zou kunnen missen.

Echt "To be or not to be" of kan ik beter zeggen "To do or not to do" en misschien nog nauwkeuriger "To travel or not to travel" of "To go or not to go". Het werd toch te doen, te reizen, te gaan. Ik besloot mij er toch over heen te zetten en de lange reis naar Zaandam aan te gaan. Gelukkig geen voettocht, al zou met de scooter nog wel leuk kunnen zijn, maar hoe vroeg moet ik dan wel niet weg?! Daarbij komt natuurlijk altijd wel een angst en onzekerheid, vaak ook frustratie, dat een bijbehorende lunch of anderzijds eten hoe zeer van te voren ook gecommuniceerd er toch iets van melkproducten in zitten. Daarbij is het naast boeiend ook best wel spannend om weer nieuwe mensen te ontmoeten. Ik heb zeker wel iets opgestoken, was het de moeite waard. Lastig te bepalen, maar interessante gesprekken met andere deelnemers heb ik best wel gehad.

Een van de gesprekken ging over iets wat misschien best interessant is, ook voor hier in de buurt. Deze was ook bereid om naar Emmen te komen om dat te delen met ons. Mocht dat concrete vormen aan nemen dan kunnen jullie ongetwijfeld op één of andere manier hierover wel t.z.t. lezen in het Inloophuis of in de Inloper of beide. Dus zelfs al zou de reis en de keuze van om wel te gaan en deze bijeenkomst alles overwegende wellicht tegenvallen, dan zou er wel mogelijk iets uit voort kunnen komen, waar wij hier in Emmen, zelfs Drenthe nut van zouden kunnen hebben.

Frieda R.

Frieda's mijmeringen

In het bovenstaande stukje verwijs ik naar een beroemde zinsnede uit een werk van William Shakespeare. Deze is geboren in het Engelse Stratford-upon-Avon in april 1564, overleden in april 1616. De door mij aangehaalde zin "To be or not to be" komt uit zijn beroemde Hamlet. Vanwege wat er allemaal gebeurd is in dit stuk overweegt Hamlet of hij door al deze toestanden al dan niet zelfmoord moet plegen. Er te zijn of er niet te zijn is dus een juistere vertaling, alleen dan was die minder mooi passend voor mijn vorige stuk. Vandaar wat dichterlijke vrijheid in mijn vertaling.

Wat was er allemaal zoal gebeurd. **Opgelet er volgen hierna wel belangrijke spoilers, dus een deel van he verhaal wordt verraden. Dus niet lezen als je van plan bent om Hamlet te lezen of anderzijds te volgen.**

- Zijn vader wordt vermoord;
- Hij komt er achter dat zijn oom Claudius zijn vader heeft vermoord;
- Deze eigent zich daarna de troon toe;
- Daarop trouwt deze oom de moeder van Hamlet;
- Zijn vader verschijnt aan hem als geest en vertelt hem dit alles en ook tegelijk diens eigen slechtheid.

Als dat geen dilemma's zijn.

Frieda R.

Weetjes

Wist je dat **-89,2 °C** de **laagste** buitentemperatuur ooit gemeten is?

Wist je dat **57,7 °C** de **hoogste** buitentemperatuur ooit gemeten is?

Wist je dat alleen vrouwelijke muggen steken?

Wist je dat als je een goudvis in een donkere kamer opsluit, hij wit wordt?

Wist je dat als je je rechteroog sluit nooit over je rechterschouder kunt kijken?

Wist je dat Bill Gates in 2010 en 2008 niet de rijkste man is?

Wist je dat Coca-Cola oorspronkelijk **groen** was?

Wist je dat Coca-Cola vroeger **cocaïne** bevatte?

Wist je dat dat de meeste vrouwen het vaak kouder hebben dan mannen?

Wist je dat dat een varken fysiek niet in staat is om naar de lucht te kijken?

Wist je dat dat net zoals de vingerafdruk ook de tongafdruk bij ieder mens uniek is?

Wist je dat de **aansteker** al werd uitgevonden voor de lucifers?

Wist je dat de aarde ongeveer 6 000 000 000 000 000 000 000 000 kilogram weegt?

Wist je dat de gemiddelde chauffeur **15.250 keer toeterd** in zijn leven?

Wist je dat de hoogste golf ooit gemeten 64 meter boven de zeespiegel uitkwam?

Wist je dat de Kolibrie achteruit kan vliegen?

Wist je dat de langste hartstilstand die iemand overleefde **4 uur duurde**?

Wist je dat de Nijl de langste rivier ter wereld is?

Wist je dat de omtrek van de aarde wel 40.000 kilometer is?

Wist je dat de oudste boom ter wereld meer dan **4700 jaar oud** is?

Wist je dat de rijkste man aller tijden John D. Rockefeller is?

Wist je dat de sterkste spier van het menselijk lichaam de tong is?

Wist je dat de strepen van een zebra voor verkoeling zorgen?

Bron: www.detop100.nl

Moppentrommel

Een Nederlander, een Belg en een Duitser hadden in het zwembad een goede daad gedaan ,ze mochten van een goede fee ieder een wens doen op de duikplank en direct er na in het zwembad springen.

De Nederlander wenst dat het water in bier veranderde en zie daar het was bier geworden.

De Belg wenst dat het water in wijn veranderde en zie daar het water was wijn geworden.

De Duitser klimt op de duikplank glijd uit en roept: ?Scheise??

En zie daar?

Een winkelier vroeg aan een collega: "Heb jij succes met adverteren?" "Reken maar", kreeg hij te horen. "Vorige week nog. Toen zetten we een advertentie in de krant voor een baan als nachtwaker. De nacht daarop werd onze zaak leeggehaald."

Een vrek liet zich overhalen door een vriend om twee loten te kopen van de staatsloterij. Hij won de hoofdprijs, maar leek daar niet vrolijk van te worden.

"Wat mankeert je?" vroeg de vriend. "Je bent op slag rijk!"

"Dat weet ik ook wel", zei de vrek. "Maar waarom moest ik zo nodig twee loten kopen?"

Als het personeel met elkaar uitgaat na het werk, praten ze over voetbal of basketbal.

Als het middenkader met elkaar uitgaat na het werk, praten ze over tennis of basebal.

Als het topmanagement met elkaar uitgaat na het werk, heeft men het over golf.

Conclusie: des te hoger in de organisatie je zit, des te kleiner zijn je ballen...

Een man vraagt aan God: "God, waarom heeft u vrouwen toch zo mooi gemaakt?", waarop God antwoord: "Zodat je ze aantrekkelijk vindt". Dan vraagt hij: "Maar God, waarom heeft u ze dan zo dom gemaakt?", waarop God antwoord: "Zodat ze jou ook aantrekkelijk vinden!".

Een kale man nam plaats in een schoonheidsalon. "Wat kan ik voor uw doen?" vroeg een kapster. "Ik wilde een haartransplantatie laten doen," legde de cliënt uit, "maar ik kon de pijn niet verdragen. Als u mij, zonder hinderlijke bijverschijnselen, haar kunt bezorgen dat er zo uitziet als het uwe, krijgt u 5.000 gulden van me." "Geen enkel probleem," zei de kapster en schoor snel haar eigen hoofd kaal.

"Ik zit verschrikkelijk in de problemen," zegt Marcel tegen Gerard. "Ik heb een brief gekregen van een man die dreigt mijn benen te breken als ik niet van zijn vrouw afblijf."

"Dan blijf je toch bij haar uit de buurt," adviseert Gerard.

"Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan."

"Ben je dan zo gek op haar?" vraagt Gerard.

"Dat is het niet," zegt Marcel. "De brief was niet ondertekend."

Een Belg komt een cafe binnen en vraagt: "Waar is het toilet?"

De ober zegt: "Dat is verstopt". De Belg weer: "Dat geeft niet, dan zoek ik hem wel"

Voorbeeld

wat je maakt of wie je nadoet vb: hij tekende de vogel niet uit zijn hoofd maar naar een voorbeeld
aan hem kun je een voorbeeld nemen [*proberen het net zo goed te doen*]
het goede voorbeeld geven [*laten zien hoe het moet*]

Voorbeeld en ik denk dan even aan het werk wat ik ooit deed bij de sociale werkplaats. Een voorbeeld en het proberen na te maken. Een sticker op de juiste plaats of een lamp met veel verschillende kleuren draden en namaken. Het voorbeeld en een voorbeeld maakt het gemakkelijker om te doen.

Voorbeelden en zo kun je ook als het om leven gaat een voorbeeld hebben. Ooit dacht men bijvoorbeeld dat Bennie Jolink een voorbeeld voor me was. Ik had ook lang haar en ging een hoed dragen. Tja Normaal en mijn verleden en dan hoort muziek tot mijn verleden. Misschien was het ooit wel 1 van mijn voorbeelden en verandering en hoe onbelangrijk muziek nu voor me is. Voorbeelden en heel vaak zijn we als mensen altijd op zoek naar een voorbeeld.

Als ik nu aan voorbeelden denk kom ik uit bij de tv series in mijn jeugd. Bonanza en Swiebertje en de Fabeltjeskrant om maar een paar te noemen. Verschillend en herinneringen kloppen soms ook niet. Een paar jaren geleden weer eens een keertje naar Bonanza gekeken en hoe anders waren mijn herinneringen. Hoe ooit je ouders je voorbeeld kunnen zijn en hoe hun leven jouw leven weer beïnvloedt. Eerdere generaties en de fouten die zij maakten en hoe we van hun fouten kunnen leren maar heel vaak maken wij jammer genoeg weer dezelfde fouten. Hoe je niet kunt leren van het verleden en voorbeeld doet volgen. Mensen en hoe mensen elkaar kunnen beïnvloeden. Ik denk aan het populisme en extreem rechts en de geschiedenis en hoe we weer keer op keer bewijzen dat we niet van de geschiedenis kunnen leren.

Zelf zie ik het ook wel eens als iets wat bij het mens zijn en het niet perfect zijn van de mens hoort. Alles voor het individu zoals in deze tijd en de democratie en dat we allemaal een eigen mening mogen hebben. Niemand heeft de wijsheid in pacht en dat bewijzen we steeds weer. Als het gaat om ontwikkeling hebben we veel bereikt maar als het gaat om mens zijn, zie ik zelf weinig groei en misschien is dit ook wel iets te negatief.

Voorbeeld en ik denk aan mijn verstandelijke beperkte nicht en hoe ze heel vaak een voorbeeld voor me is. Als het gaat om bijvoorbeeld geld, bezit en de economie. Voor haar van geen waarde en hoe gelijk ze heeft. Ooit keek ze naar Bassie en Adriaan en vele malen naar dezelfde aflevering en hoe ze elke keer weer genoot. Gelukkig hebben we niet allemaal haar verstandelijke vermogen of moet ik zeggen jammer genoeg. Hadden we allemaal maar iets van haar goede eigenschappen. Geen geld en geen verschil en nog belangrijker geen strijd en niet al te veel meningen en vaak een goed humeur. In heel veel opzichten is ze voor mij een voorbeeld.

Voorbeeldfunctie of slachtofferrol en ik denk aan mijn lief en hoe ze wel eens baalt van de slachtofferrol die sommigen aannemen. In mijn ogen niet altijd een eigen keuze maar ergens geef ik haar soms wel gelijk. En dan mijn eigen houding en dan probeer ik altijd een voorbeeld te zijn. Oordelen en oordelen laat ik liever aan een ander over en dan weet ik niet of anderen me een voorbeeld vinden en of ik voor een ander een voorbeeldfunctie heb. Zelf hoop ik van wel. Voorbeelden en voorbeelden genoeg en vele mensen die ons voorgingen op deze mooie aarde en we mogen kiezen. Goed voorbeeld doet goed volgen en over wat goed is mogen we weer van mening verschillen.

Henk s

Spreuken door Harm

Wat maakt U troef ? Schoppen of hartelijkheid

Zorg voor rendement. Produceer een glimlach

Hoog tijd voor naastenliefde

ssst..... laat een ander ook eens praten

ik wil dat het verandert. Ik verander mezelf

1 procent hulp is meer dan 100 procent medelijden

Een maatschappij sterft als het gezin kapot gaat

Een betere wereld begint in je eigen hart

Goede politiek: niet kakelen, eieren leggen

De hel maken we zelf, de hemel ook

Verberg je niet in donkere dagen

een 'tevreden mens' een hemel in huis

Humor, een goede schokbreker als je botst in het leven

Het leven. Niet gegeven om te piekeren

Liefde en trouw, de sleutels van je geluk

Kent gij uw oude vader en moeder nog ?

Beloof niet meer... dan u geven kunt

Vreemdelingen zijn ook broeders

Wat ben ik zonder de anderen....

Wees verstandig gebruik uw hart

Honger, het is ook uw zaak

Heldhaftigheid is dikwijls met een klein hart je plicht doen

Zijn er nog interessante mensen buiten U ?

Oud worden..... met een jong hart

Niet weelde, maar liefde schept gezelligheid

Maak het vooral niet te ingewikkeld

Nieuws voor Inlopers, uit de medezeggenschapraad

Het is al weer een tijdje geleden dat er een speciale rubriek verschenen is over nieuws uit de medezeggenschapsraad. Even kort ter opfrissing. Voor het Inloophuis in Emmen van Promens Care is er al sinds begin 2010 een medezeggenschapsraad. Sommige locaties gebruiken de term cliëntenraad, net zoals de centrale cliëntenraad, de overkoepelende medezeggenschap voor en door cliënten, inloophuisbezoekers en medewerkers aan werkprojecten. Medezeggenschap geeft veel meer aan dat je wel degelijk gehoord moet worden en je zetje mag doen en idealiter dat daar ook terdege rekening mee moet worden gehouden. Soms in goed overleg en meedenkende samenwerking, soms door stevig in de bres te springen voor de belangen van de bezoekers van het Inloophuis. Als er nieuws is, heeft de medezeggenschap ook een eigen agendapunt op het maandelijks bezoekersoverleg, wat uit gaat van de organisatie.

Sinds 2010 dus met meestal maandelijks, soms vaker, vergaderingen met het locatiehoofd. Tot een paar maanden terug was dit steeds Lout van der V., hij doet nu iets anders bij Promens Care en het nieuwe locatiehoofd is Ruud de Jonge. Elke maand is het de bedoeling dat deze het maandverslag overlegt aan ons als raad. In dat maandverslag staat nieuws over hoe het met de organisatie en vooral het Inloophuis gesteld is, bijvoorbeeld personeel en aantal bezoekers.

De eerste samenstelling was Paul van der S. als voorzitter, Frieda R. en Daniel P als deel secretarissen, later is dit overgenomen door Henk S., verder nog Linda K. "Hmmm", zo lijkt het haast een rechtbankverslag van een misdaad of overtreding, dat komt vanwege dat wij al enkele jaren doorgaans geen achternamen gebruiken wegens privacy. Daniel ging vroeg uit de raad en later volgde Linda. Toen vonden wij het tijd om aanvulling te krijgen. De eerste heuse verkiezingen waren een feit met een officiële aftrap in het bezoekersoverleg en met een campagne in de daaropvolgende weken.

De kandidaten werden middels kleine interviews in de Inlooper en in het Inloophuis voorgesteld. De kandidaten waren Paul F., Harry S., Michel G. en Benny N. Er was een heuse deadline om ieders stem uit te brengen en een stembus. Er was daarna een uitslagenavond. Paul F. won overtuigend met 50% van de stemmen, kom daar maar eens mee in de Nederlandse politiek. Paul F. kwam er bij, na enige tijd breidden wij op verzoek van Lout onze medezeggenschap uit naar de (inmiddels voormalige) werkprojecten Nijverheidsstraat.

Deze konden niet een eigen raad bij elkaar krijgen waarop Ben S. namens de Nijverheidsstraat toe trad. Hij heeft al enkele jaren terug afscheid genomen, daarbij bestaan de werkprojecten Nijverheidsstraat niet langer. Johan van R. zat korte tijd ook in de raad. Om ook de medewerkers een nadrukkelijke stem te geven en omdat zij zich graag in de raad nuttig wilde maken, maakt Vivian V. (bekend van het lunchcafé) sinds enkele jaren ook deel uit van de raad.

Namens de medezeggenschapsraad zitten er ook twee leden in de werkgroep "de toekomst", waar het locatiehoofd in zit samen met Gini T. en Lyset O. van team Inloop.

Eerst waren dat ondergetekende Paul van der S. en Henk S., Sinds eind vorig jaar heeft Henk plaats gemaakt voor Paul F. Uit deze werkgroep is inmiddels ook een sub werkgroep ontstaan, "het scharnier", een nieuw project om de functie van het Inloophuis uit te breiden met een soort veilige laagdrempelige re-integratie/participatie voor een aantal mensen per halfjaar. De ontwikkeling hiervan is nog bezig, maar als er nieuws is dan horen jullie het. Voorop staat ook daarbij natuurlijk ook het belang van jullie als bezoekers en gebruikers van het Inloophuis met behoud van de zo kenmerkende sfeer hier.

Ik wil toch ook even verwijzen dat inmiddels al twee leden in de Centrale Cliëntenraad van Promens Care zitting (hebben gehad) in Assen. Dat is voor één medezeggenschapsraad toch iets om best trots op te zijn, dus ook van één Inloophuis: jullie Inloophuis "De Emmer Dennen" in Emmen. Henk heeft het meerdere jaren gedaan en is daarna vrijwillig afgetreden en sinds enkele jaren maakt nu Frieda ook alweer deel uit van de CCR. Ik wil van deze gelegenheid toch maar weer eens gebruik maken om namens de medezeggenschapsraad belangstellenden om eventueel in de raad te gaan zitten op te roepen zich te melden. Je zit er niet gelijk aan vast, maar geïnformeerd worden zou misschien de belangstelling kunnen aanwakkeren. Goed, je moet elke maand vergaderen, soms iets meer en soms zijn er speciale bijeenkomsten. Tevens zijn er andere bijeenkomsten of overleggen waar (een deel van de) leden hun neus (en ook de rest) laten zien. Daar staat tegenover dat je in een naast een goed functionerende en prettige raad komt ook dat je op komt voor de belangen van het Inloophuis en de mensen die hier gebruik van maken.

Om maar gelijk via een ezelsbruggetje bij de eigenlijke reden van dit stuk te komen. Een van die andere bijeenkomsten is het bezoeken van het sectoraal overleg, meestal twee maal in het jaar. Dan gaan diverse leden van ons in overleg met leden van andere Inloophuizen van Promens Care (GGZ kant, vroegere RIBW) in Drenthe: die van (straks weer) Assen/Noordenveld (Roden) en verder Meppel, Hogeveen en Coevorden. Daarbij zitten dan Bert Middelbos vanuit de organisatie (houdt zich bezig met de medezeggenschap) en Lieke Ruijgers en als notulist Jolanda van der Ploeg. Normaal zit er ook apart iemand van de CCR er bij, maar die was verhinderd wegens ziekte. 7 april was er weer zo'n overleg in Hogeveen. Je bespreekt de notulen van de vorige vergadering en nieuws van de raden uit de diverse Inloophuizen en wat verder actueel of van belang is. Een nuttige uitwisseling van gedachten en ideeën.

Deze keer ben ik, Paul van der S, en Frieda naar het overleg geweest (mag altijd meer zijn), maar als jij straks wellicht bij het volgende overleg aanwezig wilt zijn. In principe op 6 oktober vindt het overleg weer plaats en nu voor het eerst op ons voorstel bij het overleg in het Inloophuis Emmen. Nogmaals meldt als je info wil over hoe het is om in de raad te zitten bij één van ons, dus één van de Paulen, Henk, Frieda of Vivian of bij iemand van team Inloop. Wie weet ben jij er dan bij in oktober bij een thuiswedstrijd met lunch (wij hebben opgescheept over wat het team Inloop en zo aan lunches kan klaar maken), want wij moeten natuurlijk met een sterke delegatie gastheer zijn.

Paul van der S. (voorzitter medezeggenschapsraad)

Fietsweetjes

- De fiets in 1817 werd uitgevonden?
- Er wereldwijd een miljard fietsen zijn? Alleen in China zijn er al zo'n 400.000.000 stuks, waarvan 9 miljoen fietsen in Beijing, aldus Katie Melua.
- Er in Nederland 18 miljoen fietsen in omloop zijn? Dat is gemiddeld 1,3 fiets per persoon, in België is dit zo'n 0,5 fiets per persoon.
- In 1888 John Dunlop een patent op luchtgevulde fietsbanden aanvraag, maar dit patent later weer werd ingetrokken omdat Thomson hem in 1846 voor was?
- Een fietsdynamo ongeveer 3 watt per uur levert?
- De langste tandem die ooit gemaakt is, 20 meter lang was en 35 zitplaatsen had?
- In Nederland, in de stad, een fietser gemiddeld 5% sneller op zijn bestemming is dan een automobilist?
- Het wereldrecord langste afstand fietsen in 12 uur op 475.26 km staat? Dit record is gezet door Marko Baloh uit Slovenië
- Er in Nederland tussen 08:00-09:00 uur en 14:00-16:00 het meest gefietst wordt?
- Er een sportschool is die energie opwekt met spinningfietsen? Wanneer er niet fanatiek genoeg wordt getrapt gaat in het spinningzaaltje langzaam het licht uit.
- Er in 1865 de eerste fiets met trappers werd gemaakt?
- De eerste Tour de France werd gereden in 1903?
- In 2015 de Tour voor de 102e keer zal plaatsvinden?
- Een fiets met een groot en klein wiel ook wel hoge bi wordt genoemd? Deze werd uitgevonden zodat je sneller vooruit kon komen.
- Binnen een half uur fietsen je al de calorieën van een frikadel eraf fietst?
- Nederland het beste fietsland binnen Europa is op het gebied van fietsveiligheid, het aantal fietsen, fietstoerisme, de aanwezigheid van belangengroepen en het aantal mensen dat de fiets als hun belangrijkste vervoersmiddel beschouwt?
- Als je reflecterende kleding draagt, je in het donker op 150 meter afstand te zien bent voor het verkeer?
- Wist u dat 52% van de Nederlanders regelmatig een recreatieve fietstocht maakt van minimaal 1 uur?
- In 1868 de eerste fiets met een kettingaandrijving werd gebouwd?
- Jongens en meisjes in Nederland tussen de 12 en 16 jaar het meest op de fiets zitten?
- In Nederland werk de belangrijkste reden is om op de fiets te stappen?
- De Omafiets de meest verkochte fiets is?
- Eenwieleren tientallen jaren geleden een verplicht vak was op de St. Helen School in Newbury in Ohio? Het werd zelfs toegestaan om door de gangen te rijden.
- Er jaarlijks ongeveer 800.000 fietsen worden gestolen in Nederland? Dat zijn er 2192 per dag en 91 per uur.

Bron: www.fietskeus.nl

Perfectie

volkomenheid, volmaaktheid voortreffelijkheid

Ik kijk nu al een paar weken naar het tv programma de laatste Downer. Er komt of er is al een test waarbij je vroegtijdig en op een simpele manier tijdens de zwangerschap al kunt weten of je toekomstige kindje het syndroom van Down heeft. En je kunt dan beslissen voor al of niet een abortus. In 1 van de Scandinavische landen is die test er al een tijdje en er worden nog maar weinig kinderen met het syndroom van Down geboren. Met twee mensen met het syndroom van Down gaat men in dit tv programma verschillende zaken onderzoeken. Men begint met de vraag of het syndroom van Down ook in Nederland zeldzaam wordt en uit kan sterven. Perfectie en ieder mens wil dan een gezond kind en hoe krijg je die dan ? Op voorhand kun je nu al een aantal zaken laten onderzoeken. Zelf lijkt me dit niet echt een goed idee. Ook iemand met een beperking is de moeite waard en mag er zijn. 1 van de kinderen van mijn broers en zussen heeft een verstandelijke beperking en ze is voor mij net zo veel en soms betekent ze zelfs iets meer voor me dan alle andere neven en nichten. Een bezoeker van het inloophuis vertelt wel eens wat over zijn kinderen en ook hij heeft een dochter met een verstandelijke beperking en hij is net zo blij met haar als met zijn twee andere kinderen.

Perfectie en hoe gaat de samenleving dan om met mensen die in de ogen van die samenleving niet perfect zijn. Heel vaak wordt bijvoorbeeld alles in onze samenleving uitgedrukt in geld. Ook bij dit programma is dit geen uitzondering en men vertelt over de medische en andere kosten. Kun je een mensenleven in geld uitdrukken of is dit weer te simpel. Kwaliteit van leven is voor mij veel belangrijker en mag in mijn ogen niet belemmerd worden door geld. Een beperking of handicap hebben en heb je die dan door de ogen van de samenleving of door je eigen ogen. Een samenleving waarin iedereen zichzelf mag zijn en waar je beperkingen of handicaps ook kunt zien als een eigenschap is veel leuker. Een eigenschap die uniek kan zijn en bijzonder en waar je als samenleving iets van kunt leren. Perfectie en in mijn eigen ogen is de mens geen perfecte soort. Ik denk dan aan al die oorlogen en al dat geweld en bijvoorbeeld terreur. Ook denk ik aan al die mensen die hun eigen imperfectie niet meer zien en alles wat niet aan hun eigen perfecte beeld voldoet afwijzen.

En wat is dan de volgende stap ? Dat vraag ik me ook wel eens af. DNA en DNA profielen met elkaar vergelijken en eisen stellen aan de genetische eigenschappen van je partner. Alleen maar om perfecte kinderen te krijgen. Niet de liefde bepaalt maar het DNA profiel en zo kun je steeds minder ruimte krijgen voor mensen die anders zijn en anders denken en er anders uitzien. Groepen en groepen mensen die anders zijn horen er gewoon bij en dat zorgt voor een goede samenleving waarin respect voor elkaar voorop kan staan. Anders zijn is Normaal en dat is steeds minder de werkelijkheid. Willen we allemaal op elkaar lijken en willen we steeds minder en minder afwijkingen ? Dat vraag ik me wel eens af ? Aan de andere kant heb je natuurlijk het individu en jammer genoeg wordt samen steeds minder belangrijk. Zelfredzaamheid en perfectie spelen een grote rol in deze tijd. En alles wat afwijkt van jezelf wordt als niet normaal gezien en afgewezen... En wat is normaal ?

Henk S

Ruisende reuzen (Alie Wiering)

Achter de maatschappij
en onder de boom
liggen eikels hun toekomst
stilletjes te verwachten

Gevallen van boven
Naar een eenzaam lot,
zonder de zekerheid
ooit iemand te worden

Een levensmoede oude boom
die zichzelf al eeuwen kent
en de tijd allang niet meer telt,
is uitgekeken op zijn grootsheid

Hij stuurt enkel nog zijn zaden
de wijde reusachtige wereld in
vanuit het oude, wijze weten
dat één enkele zal overleven

Met het wilskrachtige verlangen
eens een reus van een boom te zijn,
die de tijd moeiteloos weerstreeft
en onophoudelijk eikels produceert

Geen schijn van heiligheid (Alie Wiering)

Heiligheid is voor mij
een onnodig streven
Voor schijnheiligheid ben ik
te dicht bij mezelf gebleven

Zelfs het Boeddistische
acht-voudige pad
helpt mij geen zier
ter vervolmaking

Omdat ik de gulden middenweg
niet vermag te bewandelen
Ik dwaal altijd in extremiteiten
Als extreem vervolg van stemmingsbeelden

Ik treur echter niet om mijn gebrekigheid
Ik vermaak me nu in 't leven uitstekend
Een halve heilige te zijn is erger
dan gewoonweg je eigen fouten maken

Cadeautjes en bijbaantjes of te wel geschenken en nevenfuncties – deel 2 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? Dat was het begin van mijn rubriek in het nummer van april. Daarin hebben jullie kunnen zien dat er zeer uiteenlopende cadeautjes en attenties zijn gegeven aan Kamerleden. Tevens verschilt het erg hoeveel van dit soort zaken en dergelijke krijgen. De cadeautjes en zo zijn openbaar en via een lijst inn te zien op Internet. Bij het ene Kamerlid 0 vermeldingen (of wellicht niet de moeite genomen alles te melden?) en bij de meeste enkele en bij sommige pagina's lang. Dat varieerde van enkele euro waarde of emotionele waarde tot aan dure concertkaarten, sieraden enz. Jullie zagen daarin cadeaus voorbij komen zoals een cd van Monique Smit, kaartjes voor een concert in de Arena voor de Toppers (opvallend veel VVD'ers bij deze), parfum, exotische souvenirs en gebruiksvoorwerpen. Veel boeken, entree voor sport en evenementen tot aan (voor de open haard?) blok hout.

Dit tweede deel bevatten een deel van de nevenfuncties met al dan niet een beloning daarvoor.

- Fleur Agema (PVV) staat op 0;
- Khadija Arib (PvdA), de nieuwe Kamervoorzitter heeft diverse, meeste zijn onbezoldigd waaronder lidmaatschap van comités en raden. Een verhaal als bijdrage van een boek leverde haar bruto € 3000 op;
- Bisschop (SGP), 130 euro per keer voor een column van het blad *Terdege* en verder onbezoldigd lid van het Algemeen Bestuur van de Bond tegen het vloeken;
- Harry van Bommel (SP), allen (misschien niet verrassend) onbezoldigd, lid van het Comité van aanbeveling 'campagne tegen de muur in Palestina' en wellicht opvallender lid van vrienden van de Limburgse jagers;
- Ton Elias (VVD), lid van Ton Elias b.v. met bijna 5000 euro voor 2014;
- Lutz Jacoby (PvdA), lid Raad van Toezicht Ambulancevoorziening Fryslan 3000 per jaar, lid klachtencommissie S.C. Heerenveen: seizoenskaart;
- Alexander Pechtold (D66), net als bij de cadeaus een lange lijst, ditmaal bijna één pagina, wel onbezoldigd, zoals lid zijn van diverse organen van bijvoorbeeld het hospice Wageningen, Xenia Hospice, speeltuin Tuindorp Wageningen, Pink Pony Express en Stichting Veteranenkunst;
- Diederik Samsom (PvdA), stagiair Thuiszorg Careyn Spijkenisse, gratis;
- G. Segers (Christenunie)Lid Raad van Toezicht van Viaa (gereformeerde Hogeschool) Zwolle voor 3400 bruto, als auteur van het boek "Wat christenen geloven en moslims niet begrijpen" over 2012 bijna 1200;
- Geert Wilders (PVV), enige is voor 3000 per jaar bestuurder OnLiberty;
- Halbe Zijlstra (VVD) is buitengewoon ambtenaar burgerlijke stand (trouwen) Utrecht.

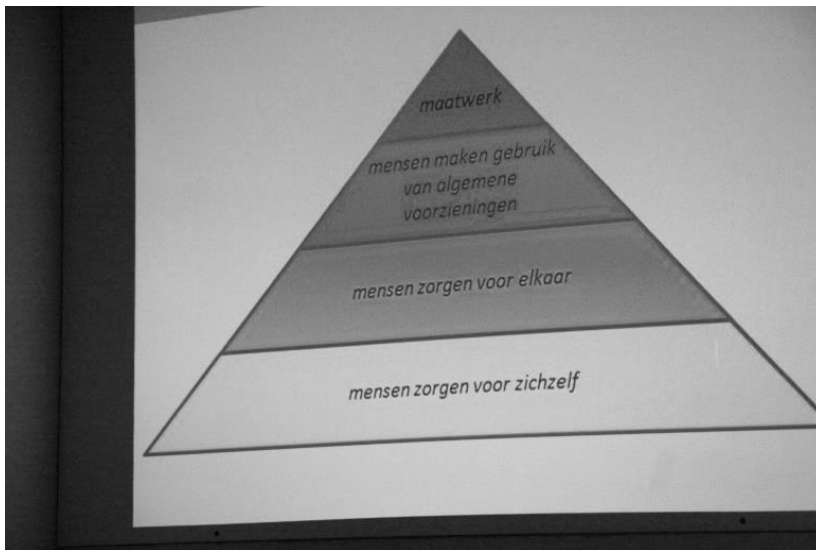
Paul van der S.

Zorg verandert

Wij doen het samen. Een werkgroep met leden van de klankbordgroepen van VNN afdeling Emmen, GGZ Drenthe ook Emmen en mensen van ons inloophuis. Het doel is ontmoetingsavonden organiseren met een thema. De eerste was in 2015 met een warme maaltijd en als thema stigma en de tweede was afgelopen woensdag 31 maart met als thema de veranderingen in de zorg. Deze avond werd gehouden in de Cluft in de wijk Angelslo. Zorg verandert verzorgde deze avond. Met een opkomst van meer dan 30 mensen waren we tevreden.

Zorg en als je hulp nodig hebt ga je op zoek en kijk je naar de mogelijkheden die de maatschappij biedt. En die waren er genoeg. Van begeleiding thuis tot vele vormen van dagbesteding. Bij dagbesteding denk ik aan DAC de Brug, de bike shop en ook het inloophuis hoort daarbij. Bezuinigingen en veel veranderingen en dat zie je terug om je heen. De Bike shop gaat door deze bezuinigingen bijvoorbeeld verhuizen en zo zie je ook projecten die niet meer uit kunnen. Jammer en het is verandering. Minder geld en minder mogelijkheden.

Onder de noemer eigen regie wordt er iets anders gevraagd van de man of vrouw met een beperking. Rian Scholtens van zorg verandert vertelt op deze avond wat men bedoelt met eigen regie. **Eigen regie is het naar vermogen zelf sturing kunnen geven aan je leven.** Lijkt me logisch. Eerst kijken naar wat je zelf kunt en dan hulp vragen. Aan de andere kant betekent dit een verandering. Voor alles was er hulp en er was geld genoeg. Eerst kijken wat je



zelf kunt. De volgende stap is kijken wat je omgeving voor je kan doen. Je familie, kinderen en burens om hulp vragen.

En om hulp vragen is ook iets wat we zijn verleerd. Het was ook niet nodig natuurlijk en bij veel dingen kon je professionele hulp krijgen en vragen was niet nodig.

Nu is er minder geld en moet het anders. Hulp vragen is moeilijk en een rondje in de zaal en dan blijkt dat velen wel hulp willen geven.

Mits men gevraagd wordt natuurlijk en misschien is dit te negatief. Een broer of zus of ouders hebben die het niet alleen kunnen en ook niet vragen om hulp. Is of was niet nodig. De hulp (is) was er en nu moeten ze vragen. Verandering en ook kinderen en andere familieleden kunnen hun hulp dan aanbieden en dat is ook verandering en kan het vragen gemakkelijker maken. Iedereen is van de wereld en de wereld is van iedereen en we mogen het samen doen. Tja eerst kijken of je jezelf kunt redden en dan pas kijken of je het samen met anderen redt. De eerste stap overslaan is veel leuker.

Het betekent dus voor de mensen met een beperking een hele verandering. En ook van de 'gezonde' mens in je omgeving wordt meer gevraagd. De samenleving moet dus bij deze kanteling mee veranderen en mee doen. Anders heeft het geen zin !! Natuurlijk blijft er 'als het echt niet anders kan' ruimte voor professionele hulp. Maar dan ook echt als het niet anders kan. Deze avond stond dus in het teken van al die veranderingen en zelf vond ik het verhaal wel duidelijk. Wel wat te veel gericht op wat de veranderingen betekenen voor de mens met de beperking en hun rechten en vooral hun plichten.

Het betekent ook een verandering voor de samenleving en de 'gezonde' medemens. Ik denk dan met name aan dagbesteding. Geen aparte plekje meer in de samenleving maar samen en dan moeten ook mensen met een beperking een plekje hebben waar ze hun dag zinvol kunnen doorbrengen. Ik denk dan met name aan vrijwilligerswerk en de begeleiding die ze daarbij nodig hebben. Is de samenleving daar nu al klaar voor. Of komen ze thuis te zitten. Ik ken een paar goede voorbeelden als het gaat om integratie maar ik ken ook mensen die nu niets meer te doen hebben. Het kan zorgen voor een verslechtering van hun gezondheid. In het vorige nummer heb ik iets geschreven over de inclusieve samenleving en dit is belangrijk en zelfs noodzakelijk.

Na de pauze met elkaar in gesprek over deze veranderingen en de gesprekken werden goed geleid door de vrijwilligsters van Zorg verandert. Leuk om al die ervaringen van anderen te horen als het gaat om deze kanteling.

Veranderingen zijn soms niet leuk en ook bij deze verandering wordt er in mijn ogen te veel gevraagd van de mens die hulp nodig heeft. Dit kan alleen als iedereen mee doet en ook het begrip en het meedoen van de 'gezonde' medemens is onontbeerlijk.

Ook het keukentafelgesprek kwam nog even ter sprake en het is belangrijk om te weten dat je dit niet alleen hoeft te doen. Je mag iemand meenemen en MEE-Drenthe kan zorgen voor professionele en onafhankelijke ondersteuning. Je mag natuurlijk ook een vriend of familielid meenemen. Zorg dat je goed weet wat je wilt en dat je weet welke begeleiding je nodig hebt. Goed voorbereid zijn is nog steeds het halve werk !!

Wat ik verder miste is de eigen bijdrage en dat kan ook voor veel mensen een belemmering zijn om professionele hulp en ondersteuning te zoeken en te vragen. Zag vorige week nog een stukje op de tv over de hoge eigen bijdrage en dat men daarom maar afzag van dagbesteding.

Meer info over de veranderingen en eigen regie en het keukentafelgesprek vind je www.zorgverandert.nl

In juni komt er weer een avond en we hopen dat jullie allemaal komen. Wij doen het samen !! Tips en reacties zijn welkom op wijdoenhetsamen@gmail.com Misschien heb je zelf nog een leuk idee voor een thema en dat mag je ons ook laten weten. Ook als je lid wil worden van deze werkgroep kun je dit via dit e-mail adres aan ons doorgeven. Persoonlijk mag natuurlijk ook !!

Namens wij doen het samen

Henk Staats

Agenda voor de maand mei 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 13 en vrijdag 27 mei** 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 10 en dinsdag 24 mei. Meer info elders in dit nummer.

Bezoekersoverleg

Donderdag 12 mei. Aanvang 18.15 uur

Sjoelen

Op **maandag 9 mei** sjoelen. Kosten 50 eurocent. Kun je sjoelen, sjoel dan mee

Klaverjassen

Op Donderdag 12 mei klaverjassen. Aanvang 19.00 uur
Kosten 1 euro en 50 eurocent.

Bowlen

Op **woensdag 18 mei** gaan we weer bowlen. Van 14.00 tot 15.00 uur en meedoen kost tussen 5 en 6 euro.

Film

Op **vrijdag 20 mei** 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 1, zondag 15 en zondag 29 mei** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

★ ★ ★

☞ **MENU** ☜

VAN DE MAAND

Fruitage maaltijdsalade

Ingrediënten:

1 verse ananas (of uit blik)
1 klein blikje mais, uitgelekt
250 gram cherrytomaatjes
Handje pecannoten
4 kipfilets
Kerrievoeder
½ meloen in blokjes
Peper en zout
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
150 gram sla (eikenblad)
stokbrood en kruidenboter

Materialen:

Grillpan
Optioneel: Ananassnijder

Bereidingswijze:

Schil de ananas en snijd in schijven, vang het sap op. Je kunt ook een ananas snijder gebruiken hiervoor. Snijd ook de meloen in stukken en halveer de tomaatjes. Meng het ananassap met de olijfolie, citroensap en peper tot een dressing. Grill de ananasschijven aan beide kanten licht bruin. Bestrooi de kip met kerrievoeder en een snufje zout en peper en grill deze ook mooi bruin in de pan.

Schep de meloen, cherrytomaatjes en maïs door de sla en giet de dressing er bij. Verdeel de sla over 4 borden of kommen en leg de gegrilde ananas er op en verdeel de pecannoten er over. Snijd de warme kip eventueel in plakken en serveer op de tropische salade.



Menulijst mei

Maandag 2 mei	Aardappelen, sperziebonen en een karbonade
Dinsdag 3 mei	Babi pangang met rijst
Woensdag 4 mei	Aardappelen, broccoli en een gehaktbal
Donderdag 5 mei	Gesloten wegens Hemelvaart
Vrijdag 6 mei	Inloophuis gesloten
Maandag 9 mei	Hachee met rodekool en aardappelpuree
Dinsdag 10 mei	Bruine bonen met salade en spekjes
Woensdag 11 mei	Pasta met tonijn a la Özkan
Donderdag 12 mei	Gebakken aardappelen, rodenbieten en een schnitzel
Vrijdag 13 mei	Stoofpotje a la Özkan
Maandag 16 mei	Gesloten 2^e Pinksterdag
Dinsdag 17 mei	Menu vd maand: Fruitige maaltijdsalade Met stokbrood en kruidenboter
Woensdag 18 mei	Maggi ovenschotel met bloemkool
Donderdag 19 mei	Bami met satésaus en kroepoek
Vrijdag 20 mei	Aardappelen, wortelen en doperwten en een slavink
Maandag 23 mei	Chili con carne met salade
Dinsdag 24 mei	Lasagne
Woensdag 25 mei	Aardappelen, spinazie en een speklap
Donderdag 26 mei	Pilaf
Vrijdag 27 mei	Krieltjes, salade en vlees
Maandag 30 mei	Macaroni
Dinsdag 31 mei	Quesadilla