

Inlopertje

Maandblad van Inloophuis Emmen. Augustus 2022

Z O M E R 2022 /
Floriade 2022 in Almere



Foto: Janneke Fontijn

Redactioneel/inleiding

Een nieuwe uitgave van het Inlooptje. De zomer is er met tot nog toe veelal droog weer, vaak temperaturen ruim boven de 20 graden. In medialand wordt vaak gesproken over de zomer (vakantie) periode als komkommertijd. Wat zoveel betekent als een heel rustige tijd wat betreft nieuws. De politiek zoals de Tweede Kamer is met reces (=gewoon vakantie), in het kabinet nemen een klein aantal bewindslieden het waar voor de rest en is er veelal radiostilte. In de sport liggen bij de meest populaire sporten de competities stil. Er is dus laagseizoen van het nieuws, met uitzondering van internationaal nieuws, vooral als het gaat om narigheid en ellende. Oorlogen, weerextremen, klimaatverandering, aardbevingen, bosbranden en overstromingen. Al is er deze zomerperiode wel ook binnenlands nieuws: de boerenprotesten tegen het stikstofbeleid van het kabinet.

Wat betreft het darten daarover volgt een uitgebreid verslag in het volgende nummer. Tevens daarin dat op 8 september weer met de dartcompetitie wordt begonnen. Deelnemers zijn van harte welkom. Dus informeer nu al bij mij of bij Lyset Ottens voor deelname.

Ik blijf een oproep doen aan jullie als lezers. Als je een artikel of stukje wil schrijven over wat jou interesseert of jij wat van af weet of een ervaring die je wilt delen met de lezers, stuur dan dit in. Deadline is 20 augustus voor de uitgave van september 2022. Stuur in Word, Open Office of Pages (geen PDF) naar paulvdsluis@hotmail.com Als iemand graag iets zou schrijven en niet goed weet om te gaan met computers en tekstverwerking, dan is er vast wel iemand in het Inloophuis die daarbij kan helpen.

Veel leesplezier met o.a. de langzamerhand vaste bijdragen van Lyset waarin zij deze keer vertelt dat zij en haar partner als ouders eigenlijk leren van Xenn, die immers nog niet een pratend kind is. Henk Staats over anders zijn en Ubuntu en Bert met een bijdrage over afscheid. Verder wordt Gerda van D. even voorgesteld. Na een tijdje afwezig komt Janneke Fontijn met een stukje, hierin een verslag van een bezoek aan de Floriade in Almere. Mocht je hierdoor interesse hebben in om de Floriade te bezoeken na lezen hiervan: <https://floriade.com/nl/>
De foto op de voorpagina is ook door Janneke gemaakt op de Floriade.

Verder een aankondiging! Ik ga als er belangstelling voor is weer eens een stadswandeling organiseren om in een rustig tempo wat van Emmen en de geschiedenis er van te vertellen. In het Inloophuis komt binnenkort een affiche te hangen waarop dit staat met een datum en belangstellenden kunnen aan geven indien zij interesse hebben. Naar verwachting zal dit in augustus gebeuren, onder voorbehoud.

Paul van der Sluis

Algemene (contact)informatie

Het Inlooptje is het maandblad van Inloophuis de Emmer Dennen van Cosis.

Inloophuis adres: Boslaan 135, 7822 EP Emmen.

Telefoonnummer: 088 8789628/Internet:

www.inloophuisemmen.nl

Hoofdredactie Paul van der Sluis e-mail: paulvdsuis@hotmail.com

Verjaardagen augustus 2022

7 augustus	Albert Bosma
18 augustus	Rik Veenstra
21 augustus	Grietje Barenkamp, Yvonne Brakenhof, Bert v.d. H.
28 augustus	Michel Nijman
30 augustus	Lukas Haak, Jan L.
31 augustus	Marjan Stuurwold

Lunchcafé/Eetcafé

Van maandag tot en met vrijdag is er een lunchcafé van 11:00-13:00. Met broodjes, uitsmijters, tosti's en soep. Aantal dagen iets speciaal. Actueel o.a.: (prijzen onder voorbehoud van wijziging/aanpassing)

Dranken

Koffie en thee	0,40
Senseo	0,50
Melk	0,30
Sinas, cassis, cola (light)	1,00
Chocolademelk	1,00
IJsthee	1,00

Speciaal maandag o.a. broodje hamburger+saus voor 1,40

Speciaal dinsdag: Pannenkoeken in diverse variaties van Dorothy

Speciaal woensdag o.a. kaassoufflé, (groente)kroket, frikandel voor 1,00

Speciaal donderdag gehaktbal voor 1,20/met saus 1,40/broodje gehaktbal voor 1,40/met saus 1,60

Eetcafé maandag-vrijdag. Opgeven zoals altijd voor 13:00 uur. Om 17:00 uur eten in het Inloophuis. Er kan ook nog afgehaald worden tussen 16:30 en 17:00 uur. Geef dus aan of je wil mee eten of afhalen. Zoals gewoonlijk staat het menu weer op de achterkant.

Het inloophuis is maandag-vrijdag van 11:00 tot 18:30 uur open en op zondagen 31 juli, op 14 en 28 augustus geopend.

Lyset's Ditjes en Datjes

- Wanneer je je openstelt kun je van iedereen leren -

De titel van mijn stukje slaat op de situatie waarin we ons begeven. We leren als ouders onwijs veel van een kind wat niet spreekt. Dat gaat niet vanzelf, je moet je open stellen en tijd en rust nemen, want dan ga je het ook zien. Xenn heeft ons geleerd om heel creatief te zijn, in communicatie, om te onthaasten en om aan te sluiten bij zijn beleving. Doe je dat niet dan heb je voortdurend conflict en keert hij uiteindelijk in zich zelf.

Daarbij is hij heel vaardig in het aangeven van zijn grenzen. Gaan we te snel dan staat hij letterlijk stil. Probeer je in de loop om hem te motiveren toch echt mee te gaan, dan krijg je een protest. Je moet dan letterlijk terug naar de basis en op ooghoogte hem uitleggen dat we ergens naar toe gaan en hoe we dat gaan doen. Dan begrijpt hij wat er gaat gebeuren en is de kans groot dat hij mee werkt.

Aansluiten bij zijn beleving is ook erg belangrijk. Als ouder draai je graag een riedel af en hoop je dat dit werkt. Een voorbeeld is een boekje voorlezen. Je leest dan letterlijk voor wat er in dat boekje staat. Bij Xenn werkt dat niet helemaal. Hij ziet met name de plaatjes en is daarvan onder de indruk. Als je zijn aandacht wil, maak je je eigen verhaal en speel je in op wat hij aan wijst of waar hij enthousiast van wordt.

Daarnaast is Xenn zeer goed in gebaren. Op de *Taaltrain* leren ze eerst te communiceren door middel van gebaren zodat ze zich op een wijze duidelijk kunnen maken. Steeds weer leert hij ons nieuwe gebaren op willekeurige tijd en tijdens een willekeurige activiteit. Daar moet je het ook als ouder zien. Niets teleurstellender dan dat hij jou door middel van gebaren iets duidelijk wil maken, maar je dat compleet mist.

Als ouders communiceren wij ook zoveel mogelijk met gebaren. Gebaren dwingen je ook om langzamer te spreken waardoor Xenn ons beter begrijpt.

Tot zover het lerende aspect... Ik zie het als een verrijking van het geheel waar je geen invloed op hebt. Genieten van het goede leven maar

Lyset

Muziek vroeger en nu

Terug naar de jaren 70 en ik ontdekte de muziek... Al heel snel Normaal en alles wat er op leek. Op fietse naar Emmen of singletjes en elpees te kopen... Normaal was wel gemakkelijk. 3 singles en 1 nieuwe elpee in het jaar. Soms nog een verzamelelpee of iets anders. Ook andere muziek natuurlijk. 6 gulden voor een single en 20 gulden voor een elpee. Ook de popbladen. De Hitkrant, de Muziek Express en meer...

De tv moet ik ook nog even noemen. Op Volle Toeren en later op Losse Groeven. Nederland Muziekland en Top Pop. Er was geen internet, dus het was de enige manier om je favoriete artiesten te zien optreden. Normaal was altijd wel een feestje. Ze hadden een hekel aan doen net alsof en het lange wachten, dus ze waren vaak onder invloed van te zien. Altijd anders dan de andere artiesten.

De komst van de cd mee gemaakt. Ik woonde inmiddels in Emmen. Was iets gemakkelijker als het gaat om kopen van cd's. Feestjes met ZZ Top en andere helden : -). Ook een Walkman met cassettebandjes. Een dubbele cassettedeck hebben. Dus aan het klooiën met bandjes. Geen dag zonder muziek op mijn oren. Een goede afleiding in slechte tijden.

De komst van internet en het mp3 formaat. Veel muziek downloaden. Daarna op mijn mp3 speler zetten. Meer en meer : -) Een cd kopen was niet meer nodig en the sky is the limit. Ik heb nog een externe harde schijf waar veel muziek op staat. Complete lijstjes en vele liedjes.

Nu nog verder in de tijd. Downloaden hoeft niet meer en ook de mp3 speler is verleden tijd. Even niet weten of ze nog te koop zijn. De komst van de smartphone en altijd online. Internetradio en Spotify. Je eigen afspeellijstjes maken en muziek is nooit ver weg. Ik zie velen met oortjes fietsen en ze horen net als ik jaren geleden niets en zien ook niets :-) De elpee en de single noemt men vinyl. Bij veel muzikliefhebbers nog steeds populair. Een terugkeer van het ouderwetse plaatjes draaien. Nieuw is er nog steeds. Wel lastig voor wie dat wil doen. Veel perserijen zijn er niet meer. Het vergt een goede planning. Toch wint het online luisteren het van een geluidsdrager als de elpee, cd en single. Toch is het er nog.

Vele elpees en singles gekocht. Ook vele cd's. Of ik ze nog heb? Niet veel meer. Weggegooid en verkocht. Ik ben ook niet echt een verzamelaar.

Echt van muziek genieten kon ik op een gegeven moment ook niet meer. Het genieten is terug en toch anders. Ik mag graag naar internetradio en streekradio luisteren. Geen Normaal en hardrock meer. Ik hou nu van rootsmuziek. Country, Americana en blues en af en toe Southern rock. Ook nog steeds gewone radio. Ik ga dan voor regionale radio. De laatste cd die ik heb gekocht was er toch 1tje van Normaal : -) In combinatie met een boek. De cd nog steeds niet gedraaid : -) Lang geleden dat ik iets heb opgezet. Geen zin meer in. Een pick-up heb ik nog en een aantal elpees. Het staat boven niets te doen. Misschien ooit weer. Ik zeg dan in dit geval even niet nooit!

Henk Staats

De Floriade

Vrijdag 8 juli 2022 ben ik naar de Floriade geweest met Diana, mijn ex echtgenote, en met Hizkia en Naomi, twee van onze drie kinderen. De Floriade 2022 is in Almere. Vanaf de entree kwamen we met de kabelbaan op het Floriade terrein. Het thema was ecologie, natuur en duurzaamheid. Op de van oorsprong tuinbouw tentoonstelling ging het dit keer over de terugkeer naar duurzame leefwijzen. Dichter bij de natuur. Veel plekken waar de natuur zijn gang kan gaan. Grassen die anderhalve meter hoog staan, waar daartussen door wat rode bieten groeiden. Tiny Houses van hout waar mycelium in verwerkt is, een product vervaardigd uit paddenstoelen

Een plek waar het dak geplaatst is waar ik mijn auto kan parkeren mét een elektrisch oplaadpunt. Er was ook een soort kelder gemaakt onder de grond waar het lekker koel is. Vroeger, toen er nog geen diepvriezers waren, werd zo een kelder gebruikt om dikke ijsschotsen uit de sloot in te bewaren voor huisartsen en andere artsen. Dan bleef dat ijs intact in zo een kelder en kon dan in de geneeskunde worden gebruikt bij patiënten.

Ik zie dus een terugkeer naar vroeger met een modern technologisch uiterlijk. Iets van tuinbouw was er nauwelijks. Misschien wat bij hydrocultuur waar planten met hun wortels in het water staan. Druppelsgewijs, waar voedingsstoffen voor het gewas in zijn opgelost. Een techniek die door Israëliërs is uitgevonden. Daar wordt de techniek toegepast om woestijngrond vruchtbaar te maken. De woestijn zal bloeien als een roos, staat er in de bijbel.

Er was ook een klein kerkje die met de zon mee draait om zoveel mogelijk licht op te vangen met een dak vol zonnepanelen. Er is daarbij geen energie meer nodig van een energiemaatschappij. Er is veel diversiteit in de natuur aanwezig zoals het hier wordt toegepast. Ik zie ook veel diversiteit in verschillende mensen, rassen, talen en landen op de Floriade. Daar komt dan ook veel diversiteit in religies bij kijken. Christenen, Islam, animisme, Hindoeïsme. Te zien is ook hoe landen als Qatar, Saoedi Arabië, Irak mét de woestijn omgaan. Het is er bloed heet, maar zij weten te overleven door irrigatie met water en het beplanten van de woestijn met helmgras zoals wij dat doen met de duinen.

Tien jaar geleden in 2012 gingen wij als Inloophuis naar de Floriade in Venlo. Daar was het thema modeltuinen. Deze tentoonstelling (Almere) is helemaal gericht op de toekomst met energie opwekking en terugkeer naar de natuur

Janneke Fontijn

Verschillen mogen er zijn

Vandaag had iemand in de inloop het over wegwerkzaamheden. Hoe hij met zijn auto vaak in de file stond. Hoe ik er altijd langs fiets en dan even zwaai. Geen autorijder zijn. Weten dat het meer en meer een uitzondering is. 8,5 miljoen auto's in ons landje. Het worden er meer en meer. Ook zijn er natuurlijk heel veel fietsen in ons landje... Maar goed denk ik, met een glimlach dat de meeste van die fietsen in Emmen in de schuur staan. Dan blijft er ruimte op het fietspad.

Auto's is voor velen een favoriet gespreksonderwerp. Ik kan dan niet mee praten. Ik heb in mijn leven nog nooit een mooie auto gezien. Wel een auto gehad. Kopen vond ik moeilijk. Wat vind ik nu mooi? Heb ik met veel meer. Wat vind ik mooi en wat niet... We zijn al een paar jaren op zoek naar een nieuwe bank. Wat er nu in de winkel staat, is niet onze smaak. Wachten tot onze smaak weer in de mode komt : -)

Verschillen mogen er zijn. Ik denk even aan al die tv en radiozenders. Zoals vroeger is het niet meer. Stil op straat en iedereen kijkt naar hetzelfde programma. Verleden tijd. Of de tv me nog boeit. Ik kijk mee. Vaak heb ik er geen zin meer in. Voor mijn lief is het anders, dus kijk ik met haar mee : -)
Soms met tegenzin en soms niet.

Allemaal dezelfde mening hebben komt ook nog maar weinig voor. De vele politieke partijen als voorbeeld. Soms is er een gemene deler en zijn we het weer eens. Ik denk even aan die boerenacties van afgelopen week. Links, rechts of het midden. Ze zijn het eens. Sport verbreedert ook. Straks weer het WK voetbal en we zijn weer allemaal voor Oranje. De winkels zullen er wel weer op in spelen. Ik denk dat ik voor België ben. Geen zin om mee te doen aan de oranjegekte. Soms vind ik het ook wel humor. Juichen als het Nederlands elftal verliest....

Ook oorlog verbreedert. Een gemeenschappelijke tegenstander hebben. Nu even Rusland. Of ik ook tegen de Russen ben. Geen idee. Ik ondervind wel elke dag de gevolgen van die oorlog.

Verschillend mogen zijn tot op zekere hoogte. Je hebt het systeem en de mening van je medemens. Ergens bij willen horen en dan zijn er grenzen aan wat wel en niet mag. De meerderheid heeft het bijvoorbeeld altijd druk en weinig ruimte voor lui zijn. Ik heb het niet druk en ik ben graag lui : -) Soms vind ik dat ik niet lui genoeg kan zijn. Weten dat velen dit afwijzen. Dat mag ook. Niets leuker voor de ander om te praten over iemand die afwijkt van de norm. Schade en schande spreken over is voor velen een favoriete bezigheid. Gelukkig woon ik in een vrij land en mag ik afwijken van de norm. Verschillen mogen er zijn! Verschillend zijn van je medemens heeft ook nadelen. Autoliefhebbers die het alleen maar over de auto kunnen hebben zijn voor mij geen gesprekspartners ... Ik heb het liever over de fiets en de vele voordelen van de trein.

Soms hou ik wel van verschillen. Maar toch mensen nodig die met mij dezelfde interesses delen. Gelukkig zijn die er. Anders werd het leven wel heel erg niet meer de moeite waard !!

Henk Staats

Afscheid

Ik wist dat het zou gaan komen. Ik moest je later gaan, maar toch bleef ik altijd hopen en denken! Het is nog niet gedaan. Ik dacht het duurt nog wel even, er is nog heel veel tijd en wanneer het zover is dan ben ik voorbereid. Ineens was je er niet meer. Maar ik weet iets heel zeker. We zien ons later weer in de hemel!

Als tranen een trap konden bouwen en herinneringen één brug. Dan klommen we hoog in de hemel en haalden we je gelijk weer terug!

Elke dag is er één. Elke dag is uniek. De één is een put en de andere een piek. Gun elke dag zijn eigen gezicht. De ene is open. De andere is dicht. De één is perfect en de ander van slag. Je maakt van een put nooit een piek van een dag!

Wie in zichzelf geloofd hoeft zich nooit te bewijzen.

Bert van der Heide

Even voorstellen:

Gerda v D.

Waar ben je geboren? Wanneer?

5 juli 1974 in Delfzijl

Welke school doe je/heb je gedaan?

Lagere school en spinazieacademie. Daarna nog vele studies en niets afgemaakt.

Wat is jouw woonsituatie?

Ik woon alleen in een flatje in Emmerhout.

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Ik werk 4 dagen bij Werkpro (dagbesteding) Normaal ben ik er chauffeur en ik werk er op de houtbewerking. Verder kom ik elke dag in de inloop (eetcafé)

Hoe gaat het met je?

Het gaat vandaag goed. Morgen weet ik nog niet.

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Via mijn begeleider van Cosis

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Gezelligheid

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Elke dag tijdens het eetcafé en natuurlijk het klaverjassen. Op maandag kom ik meestal lunchen (vrije dag)

Wat wil je dat de mensen van het Inloophuis van jou weten?

Als jullie wat willen weten moeten jullie het maar gewoon vragen.

Heb je ook hobby's?

Brommer rijden. Ik mag graag wandelen als ik er zin in heb. Ik vind het fijn in de natuur te zijn.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Geen idee nog. Ik zie wel wat er op mijn pad komt. Ik bekijk het leven per dag.

Wil je nog iets kwijt?

Ja. Ik vind dat we wat liever voor elkaar moeten zijn.

Henk Staats (in overleg met Michel Goudriaan)

Ubuntu

Wie niet werkt zal niet eten. Een manier van denken die je veel tegenkomt. Mensen die niet willen werken zijn lui en dat mag niet. Van jongs af aan wordt ons geleerd dat we iets moeten doen. Vlijtig zijn. Ik denk even aan mijn lagere school rapport. Gedrag een 8 en vlijt een 8. Ik was dus niet lui en ook op mijn gedrag viel volgens de meester niets op aan te merken... Ouder worden en nog steeds staat niet lui zijn voorop. Luie mensen zullen nooit rijk worden en horen er ook niet echt bij. Af en toe mag je lui zijn maar meer ook niet. Je kunt het ook een manier van denken noemen. Wie niet kan werken mag ook een goed leven hebben. Het ligt er een beetje aan waarom je niet kunt werken. Een verstandelijke beperking hebben bijvoorbeeld. Dan kun je een goed leven hebben. Ook omdat veel van wat de anderen belangrijk vinden voor jou niet belangrijk is. Je geeft niet om geld en een leven lang schommelen is je droom.

Andere beperkingen zijn er natuurlijk ook. De GGZ beperking noem ik ook maar even. Dan zijn je dromen anders en lijken ze meer op de dromen van de 'gezonde' medemens maar weten dat veel van wat de 'gezonde' medemens heeft voor jou niet te bereiken is.

Wie niet kan werken mag ook op vakantie. Mag ook een auto en mag ook geld. Dat moet natuurlijk minder zijn dan iemand die werkt. Waarom? Ook dat is een manier van denken. Swiebertje willen zijn. Een tv serie over een zwerver in de jaren 20 van de vorige eeuw. Een kopje koffie drinken bij de huishoudster van de burgermeester. Een beetje lol maken met de veldwachter. Als beste vriend een kringloopwinkel-eigenaar. Veel meer ambitie had hij niet. Te lui om te werken. De serie speelde zich ook in een andere tijd af. Op tv in de jaren 60/70. Hij is 1 van mijn voorbeelden : -) Leven in een vrij land. Wat is dan vrij zijn? Mag je het anders zien dan de meerderheid. Dat mag. Wel hangt er vaak een prijskaartje aan. Hoeft ook geen probleem te zijn. Wat is geld? Ook maar materie en weten dat zonder niet kan. Oh ja ik dwaal weer af.

De Nederlandse manier van denken is natuurlijk op zich niets mis mee. Soms vind ik het wel gekte. Alles voor de economie en alles in dienst van die economie. Anders kan niet meer. Weten dat het wereldwijd de manier van leven is. Gaat het slecht met de economie. Dan gaat het slecht met het volk. Elke dag zie ik daar weer voorbeelden van in het journaal. Het is een manier van leven waar ik ook elke dag van profiteer.

Kan het ook anders....In sommige landen zijn er mensen die het anders zien. Er zijn Afrikaanse stammen waar men het anders ziet en doet. Dan ben ik even jaloers. Samen en hoe kun je rijk zijn als de rest daardoor honger moet lijden. Zeldzaam. Vaak staat het eigen belang centraal. Daar dus niet. Samen. Ze hebben er een woord voor: Ubuntu. Vertalen naar het Nederlands en dan betekent het "Ik ben omdat we dat zijn" Hoe leg je dit nu uit. Een hardloophwedstrijd voor kinderen. De eerste prijs is een zak snoep. De winnaar besluit de zak snoep te delen met alle andere kinderen die mee deden aan die wedstrijd. Hoe kan ik genieten van die zak snoep als alle anderen niets krijgen. Bij ons draait alles om het individu. Ubuntu is in mijn ogen veel leuker en ook veel beter voor de planeet!

Henk Staats

Agenda augustus 2022

Vakantie

In de maand augustus is er geen wandelen. Samen sporten ligt stil tot 22 augustus.

Week 30

Zondag 31 juli. Geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

Week 31

Dinsdag 2 augustus. Knutselen/creatief. Aanvang 13.30 uur.

Week 32

Dinsdag 9 augustus. Knutselen/creatief. Aanvang 13.30 uur.

Zondag 14 augustus. Geopend van 13.30 tot 16.00 uur!

Week 33

Dinsdag 16 augustus. Knutselen/creatief. Aanvang 13.30 uur.

Week 34

Maandag 22 augustus. Samen sporten. Van 15.00 tot 16.00 uur. In de sportzaal Oosterstraat 72. Meer info in de inloop.

Dinsdag 23 augustus. Knutselen/creatief. Aanvang 13.30 uur.

Zondag 28 augustus. Geopend van 13.30 tot 16.00 uur.

Week 35

Maandag 29 augustus. Samen sporten. Van 15.00 tot 16.00 uur. In de sportzaal Oosterstraat 72. Meer info in de inloop

Dinsdag 30 augustus. Knutselen/creatief. Aanvang 13.30 uur.

Donderdag 1 september. **High tea**. Van 14.00 tot 16.00 uur.

Tevens afscheid Gini

Donderdag 1 september start het **klaverjassen** weer. Aanvang 19.00 uur. Meedoen kost 2 euro. Meer info bij Henk S.

(Donderdag 8 september start het dartseizoen weer. Aanvang 14:00 uur. Kosten 0,50 cent. Deelnemers welkom. Meer info in het volgende Inlopertje.)

Menulijst Augustus 2022

Maandag 1 augustus	Gekookte aardappelen, wortelen en een lekkerbekje
Dinsdag 2 augustus	Macaroni
Woensdag 3 augustus	Gebakken aardappelen, salade en een schnitzel
Donderdag 4 augustus	Bami met satésaus
Vrijdag 5 augustus	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een slavink

Maandag 8 augustus	Zuurkool ovenschotel met gehakt en ananas
Dinsdag 9 augustus	Gek. aardappelen, rode bieten en een runderburger
Woensdag 10 augustus	Spaghetti
Donderdag 11 augustus	Chili con carne met een salade
Vrijdag 12 augustus	Stamppot rauwe andijvie met een rundervink

Maandag 15 augustus	Witlof ham/kaas met aardappelpuree
Dinsdag 16 augustus	Gekookte aardappelen, broccoli en een karbonade
Woensdag 17 augustus	Tortilla's
Donderdag 18 augustus	Nasi
Vrijdag 19 augustus	Lasagne

Maandag 22 augustus	Gekookte aardappelen spinazie en een gehaktbal
Dinsdag 23 augustus	Rösti, bloemkool en een kipschnitzel
Woensdag 24 augustus	Preischotel met gehakt en kerriesaus
Donderdag 25 augustus	Krieltjes, witlofsalade en een cordon blue
Vrijdag 26 augustus	Gekookte aardappelen, rode kool en een saucijs

Maandag 29 augustus	Bruine bonen, salade en spekjes
Dinsdag 30 augustus	Tagliatelle met roomsaus, roerbakgroenten en kip
Woensdag 31 augustus	Rijst met kip in zoetzuur