

# *Inlopertje*

*Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen*

*Veel  
Heil en zegen  
In  
Het ní-je joar*

*En de Beste wensen voor 2020*

Januari 2020

Dit is een uitgave van: Het Inloophuis 'de Emmerdennen'  
Boslaan 135, 7822 EP Emmen. **Tel.: 088-8789628**

De inloop is een vrijetijdsvoorziening van Cosis  
Meer informatie vind je op onze website: [www.inloophuisemmen.nl](http://www.inloophuisemmen.nl)

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Anneke, Tinus en Henk S.  
Eindredactie: Henk Staats.

Stukjes voor de Inlooper en reacties graag sturen naar [h.staats@home.nl](mailto:h.staats@home.nl)

Hallo allemaal,

Eerst even over het vorige inlooptje en ik begreep dat het artikel van Marco voor enige onrust heeft gezorgd. Geestelijk ondraaglijk lijden komt voor en er is een uitweg. Het was een vervolg op het verhaal van Marco in het afgelopen maart nummer van dit blad. Deze kun je terug vinden op onze website. Het is niet mijn bedoeling om onrust te veroorzaken. Het inlooptje is daar niet voor. Na overleg met Gini en Marco heb ik besloten dit soort artikelen niet meer te plaatsen.

Ik las afgelopen week een interessant artikel van een Vlaamse hoogleraar Psychologie en hij ziet de neoliberale en op prestatiegerichte maatschappij als belangrijkste oorzaak voor de toename van psychiatrische patiënten. Ik denk ook aan de vele mensen met een burn out. Het artikel was te lang om hier te plaatsen en ik vond het wel een leuk artikel. Het wordt tijd voor een omwenteling. Van liberaal naar sociaal. Je kunt het artikel vinden op onze facebook pagina's en ik heb het geprint en het is voor de liefhebber te lezen. Mocht je het willen lezen. Vraag me even.

2020 is een bijzonder jaar. Niet alleen om 2020 maar ook het 25 jarig bestaan van onze inloop. Het begin heb ik meegemaakt en ook dit 25 jarig jubileum mag ik meemaken. Hoe gewoon het inloophuis is geworden en hoe bijzonder het is. En nog steeds broodnodig en voor velen onmisbaar.

Nieuws uit de Cliëntenraad en Anneke stopt ermee. Aftredend en niet herkiesbaar. Heb je zin en tijd om haar op te volgen, geeft dit even aan iemand van deze raad door.

In dit nummer een stukje wat ik las over de positie van mensen met een beperking en hoe dit verslechterd is. Een VN verdrag over rechten van mensen met een beperking en ons land haalt een onvoldoende. Er is nog veel voor verbetering vatbaar. Verder aandacht aan drie koningen en het Chinees nieuwjaar. Twee stukjes ingeleverd door Anneke over hoe belangrijk ventilatie is en een artikel over Feng Shui. Verder de nieuwjaarsreceptie en we gaan vogeltaarten maken. En natuurlijk weer een aantal stukjes van mezelf en last but not least de moppentrommel.

Kopy voor het volgende nummer moet binnen zijn voor vrijdag 10 januari. Rest me nog jullie weer veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer.

Henk Staats

# Inhoudsopgave

	Paginanummer
Psychisch ziek zijn is topsport	4
Uitnodiging nieuwjaarsreceptie	5
Rapport VN	6
Van harte gefeliciteerd	7
Driekoningen	8
Een tijdmachine	9
Ventilatie	10
Vogeltaart maken	11
Chinees nieuwjaar 2020	12
Uitslag klaverjassen 14 november	13
Verslag activiteitencommissie	14
Kennen (gedicht)	15
9 Feng Shui tips	16
Winter	18
Moppentrommel	19
Zomaar wat liedjes uit mijn top2000 lijst	20
Menu van de maand	21
Agenda voor de maand januari	22
Menu eetcafé	24

## Psychisch ziek zijn is topsport

Het Nederlands elftal levert een prestatie en mag weer naar het EK. Heel voetbalminnend Nederland heeft er zin en de eerste reclamemakers bedenken al de eerste slogans. De eerste oranje hamsters zijn al weer besteld.

Een topschaatser wordt wereldkampioen. Het hele jaar werken zonder belemmeringen en maar 1 doel en dat is de krans en de toejuichingen. Alle respect voor al die topsporters die het hele jaar hard werken met maar 1 doel en meedoen is allang niet belangrijk meer. Alleen de 1<sup>ste</sup> plek telt en derde of vierde worden is falen.

Die jonge vrouw die elke ochtend opstaat en niet weet wat de dag gaat brengen. Psychisch ziek en hard werken voor een goede dag en niemand die haar toejuicht en haar prestatie ziet.

De man van in de 50 vechtend voor een goed gewicht en wetende dat te niet goed is en weten en voelen en hoe groot het verschil kan zijn. Te veel gevraagd van zichzelf en het kon niet anders. Topsport bedrijven en niemand zag het en nu is de koek op en kan hij het niet meer alleen.

Autistisch zijn. Iets waar ik weinig verstand van heb en hoe je hersenen je kunnen plagen en altijd maar weer dat onbegrip en de beloning is er niet.

Depressief zijn en alleen maar in bed willen liggen. Zelfs dood willen is een gepasseerd station en iedereen zegt dat je je niet aan moet stellen. Hoe onbegrip de depressie nog groter maakt.

Stemmetjes en psychoses en hoe ik daar uit eigen ervaring over kan schrijven. De krant en de uitzondering staat in de krant. Gevaarlijk zijn voor een ander en ook echt zijn en de gevolgen en het volk oordeelt.

Hoe verwarde mensen echt de wet overtreden en dat zijn echte uitzonderingen. Al die anderen die lijden. Daarover lees je niet in de krant. De hulpverlening die pilletjes voor je heeft en niet echt begrijpt wat het werkelijk is.

Het gevecht en elke avond een stemmetje die me belooft dat ik de volgende ochtend niet meer wakker zal worden. De strijd en elke ochtend blij en dankbaar dat ik weer een nieuwe dag mag beleven.

Doorzetten loont en hoe de stemmetjes me nu vaak prijzen en complimenten geven. Zo af en toe is het nog negatief en ook dat mag.

De beloning is er verder niet. Financieel gezien al helemaal niet en hoe je als onrendabel wordt gezien en daar hoort een passende beloning bij. En van die beloning wordt je niet blij.

Dan de vooroordelen die je elke dag tegenkomt en eigen schuld en dikke bult en begrijpen doet bijna niemand het.

Iedereen die een topsportprestatie levert zou gezien moeten worden.

Belangrijk is dan om voor jezelf op te komen en het achterlijke systeem van de beloning en de straf los te laten.

Evolutie en op een dag krijgt iedereen de beloning die hij of zij verdient en ziet iedereen je topsportprestatie...

Henk Staats

# Uitnodiging

## Nieuwjaarsreceptie



*In 1995 opende de inloop voor het eerst haar deuren aan de Boslaan. Het is nu 2020 en we vieren dit jaar dus ons 25 jarig bestaan.*

*We beginnen dit jubileumjaar op donderdag 9 januari met een nieuwjaarsreceptie*

*Het is van  
14.00 tot 16.00  
uur  
En iedereen is  
van harte  
welkom*



## **Nederland krijgt een onvoldoende voor de positie van mensen met een beperking**

De positie van mensen met een beperking in Nederland is verslechterd. Het land krijgt een onvoldoende in een rapport dat aan de Verenigde Naties wordt aangeboden.

**Marco Visser** 3 december 2019

De afgelopen drie jaar is de het voor mensen met een beperking moeilijker geworden om volwaardig mee te doen. Werk, inkomen, onderwijs, op allerlei gebieden scoort Nederland een onvoldoende in een zogeheten schaduwrapportage die vandaag uitkomt en bestemd is voor het VN-Mensenrechtencomité in Genève.

### **Gehandicaptenverdrag**

Het rapport is opgesteld in opdracht van de Alliantie VN-Verdrag, een samenwerking van vijf organisaties die opkomen voor mensen met een beperking.

Drie jaar geleden ratificeerde Nederland het VN-Gehandicaptenverdrag. Dat is geen vrijblijvend papiertje. Tien jaar duurde het voordat de regering bereid was om het verdrag te bekrachtigen.

Het onderzoek dat vandaag uitkomt is te zien als een onvoldoende voor Nederland. De Alliantie stuurt het onderzoek door naar VN-Mensenrechtencomité.

### **Meer armoede, meer werkloosheid**

De onderzoekers vroegen mensen met een beperking naar hun ervaringen en doken in de cijfers. Over armoede bijvoorbeeld. Tien jaar geleden leefde 9,5 procent van de mensen met een beperking in armoede, in 2016 was dat 24,6 procent.

Het aantal kinderen dat vanwege hun beperking uitgesloten is van het schoolsysteem groeide van 3317 in 2011 naar 5576 in 2018. En de Participatiewet, die ervoor moet zorgen dat mensen met een beperking een baan vinden in een regulier bedrijf, heeft niet gewerkt. Zelfs in tijden van personeelstekorten neemt de werkloosheid onder mensen met een beperking toe. Ook zien de onderzoekers een tekort aan betaalbare aangepaste woningen. "Je kunt alle drempels weghalen, alle cafés, festivals en websites toegankelijk maken, maar als mensen met een beperking geen opleiding krijgen, geen inkomen hebben of dak boven hun hoofd, dan komen ze niet eens in de horeca of op festivals", zegt Illya Soffer, directeur van koepelorganisatie Iederin, een van de deelnemers aan de Alliantie VN-Verdrag. "Dan blijven ze op achterstand staan."

### **Terugtrekkende overheid**

Om uitsluiting en achterstand van mensen met een beperking tegen te gaan, moet de overheid ingrijpen, stelt Soffer. Maar de trend van dit decennium is juist dat de overheid zich terugtrekt en minder aan de knoppen draait. Dat heeft het Rijk deels uitbesteed aan de gemeenten tijdens de veelbesproken decentralisatie uit 2015.

Daarmee is direct een belangrijke oorzaak genoemd voor de slechtere positie van mensen met een beperking. "Je ziet dat daar veel negatieve effecten vandaan komen", zegt Soffer.

“Veel voorzieningen voor zorg en ondersteuning, leren, wonen en werken zijn afgebouwd en afgebroken, toeslagen en fiscale voordelen zijn verdwenen, terwijl die waren bedoeld om mensen met een beperking een gewone plek in de samenleving te geven. Maar een gewone plek wil niet zeggen dat je ineens voldoet aan het gemiddelde waaraan we allemaal moeten voldoen. Veel mensen met een beperking zijn juist zelfredzaam, met een beetje hulp en niet zónder. Die gedachte is niet goed uitgewerkt in de decentralisatie, die ook nog eens samenging met bezuinigingen.”

### **Krap bij kas**

Als gevolg daarvan zitten gemeenten krap bij kas. Dat pakt voor gehandicapten extra nadelig uit. “Stadsbesturen hebben te maken met verslaafden, overlastgevers, armoede, kindermishandeling, vluchtelingen, en dan heb je ook nog wat gehandicapten”, zegt Soffer. “Geld gaat eerder naar sociale problemen en overlast. Dat zie je bij de jeugdhulp. Kinderen met een beperking komen er in de jeugdhulp bekaaid van af omdat de nadruk ligt op kanselijkheid voor kinderen die uit kwetsbare gezinnen komen.

“Mensen met een beperking zijn niet zo zichtbaar. Ze stappen niet op trekkers richting Malieveld. Ze zijn afhankelijk, geïsoleerd en veroorzaken geen overlast. Die optelsom maakt hun positie extra kwetsbaar.”

Bron: [www.trouw.nl](http://www.trouw.nl)

=====  
Van harte gefeliciteerd !!!

5 januari Gea K.

7 januari Gert d W.

12 januari Piet

13 januari Lyset

14 januari Geert S.

14 januari Diana G

16 januari Anita W

16 januari Willy B.

17 janauri Bert B.

24 januari Daniël O.

27 januari Paul V.

30 januari Henk S

# Driekoningen

Met Driekoningen moet de kerstboom weg, maar wat vieren we eigenlijk?

**Twee weken na kerstmis is het Driekoningen. Voor de meeste mensen het teken dat de kerstboom eruit moet, want anders brengt het ongeluk. Tenminste, dat is ons altijd zo geleerd. Maar wat is Driekoningen nog meer en wat wordt er dan gevierd?**



Driekoningen, of Drie Wijzen Uit Het Oosten, valt op 6 januari en wordt zowel door protestanten als door katholieken gevierd. Volgens het Bijbelse verhaal kwamen de drie wijzen vanuit het Oosten naar Jeruzalem, omdat ze een ster hadden gezien. Hieruit maakten zij op dat de langverwachte, ware Koning der Joden was geboren. En dat was zoals we allemaal weten kindje Jezus. Drie of vier wijzen?

Sommige bronnen noemen de drie koningen bij naam: Caspar, Melchior en Balthasar. Zij zouden ieder een werelddeel vertegenwoordigen. De jonge Balthasar kwam uit Azië, de oude grijze Melchior kwam uit Europa en de donkere Caspar kwam uit Afrika.

Het verhaal gaat dat er een vierde wijze zou zijn, maar hij haalde de stal niet omdat hij steeds armen en hulpbehoevenden wilde helpen onderweg. Zijn naam zou Artaban zijn.

## **Wierook, mirre en goud**

De drie wijzen kwamen niet met lege handen op kraambezoek. Voor het pasgeboren kindje namen ze wierook, mirre en goud mee. Goud was het symbool voor koningen, wierook stond voor zijn goddelijke afkomst en met de mirre werd aangegeven dat dit kindje zou lijden in zijn leven.

## **Langs de deuren**

Hoewel het nu steeds minder gedaan wordt, gaan in bepaalde delen van het land kinderen verkleed als Drie Koningen al liedjes zingend langs de deuren om snoep te verzamelen. Ze hebben een lange stok bij waar een verlichte ster aan hangt. In Brabant staat de traditie zelfs op de nationale lijst van immaterieel erfgoed. Al wordt het vooral in Tilburg, Den Bosch en omliggende dorpen gevierd. Een ander gebruik is het bakken van een driekoningenkoek. In deze koek zit een boon verstopt. Wie de boon vindt, is voor die dag de koning. Meestal mag de gelukkige de spelletjes uitkiezen of bepalen wat er die dag gegeten wordt.

Bron: <https://www.bndestem.nl/brabant/met-driekoningen-moet-de-kerstboom-weg-maar-wat-vieren-we-eigenlijk~a280b60c/>



# Een tijdmachine

Tv kijkend en opeens kom ik mijn eigen persoonlijke tv kanaal tegen. Beginnend in 1961 tot en met nu. Ik kan simpel met 1 druk op de knop naar mijn geboorte en verder gaan. Lijkt me wel leuk. Tv kijkend naar mijn eigen leven. Men zegt weleens dat de eerste drie levensjaren bepalend kunnen zijn voor de rest van je leven. Gewoon even kijken maar mezelf 3 jaren jong. Ik zou ook wel terug willen kijken naar mijn tienertijd en de kennismaking met bijvoorbeeld muziek en Normaal. Zappen door mijn leven. Ook om ervan te leren.

Zou ook op zoek gaan naar het tv kanaal van mijn ouders. Gewoon willen weten hoe ze bijvoorbeeld de oorlog zijn doorgekomen. Leren van mijn ouders en gewoon willen weten.

De geschiedenis en hoe de geschiedenis begint bij het geschreven woord en we van alles daarvoor niets weten. Weten dat er 5000 jaren geleden al mensen woonden in Drenthe en ze bouwden toen het hunebed. Zou ook wel willen kijken naar beelden uit die tijd. Ik stel me voor dat er geen geld was en alles wat dat met zich meebrengt. Ik had er graag willen leven en wonen.

Terug naar het verleden en er is een stamboom van mijn familie te vinden op het internet. De mannelijke kant dan en terug in de tijd naar de 17<sup>de</sup> of was het 18<sup>de</sup> eeuw en een keuterboertje in Roswinkel en gewoon willen weten hoe men toen leefde in Drenthe.

Het tv kanaal Drenthe dus en ik zou het huis niet meer uitkomen en dagenlang tv gaan kijken 😊. Het ontstaan van emmercompascuum willen zien en willen weten hoe mijn grootouders leefden. De geboorten en het sterven en verdergaan.

Ik zou ook wel vooruit in de tijd willen. 50 jaren na nu en onze kleinzoon wordt 58. Net zo oud als ik nu ben. Ik zal er dan niet meer zijn en ik kan dan zien wat er van hem is geworden en weten wat hij nog van mij weet : -). 100 jaren verder willen in de tijd en 2120 willen zien. Volgens een berichtje wat ik vandaag las is de mens er dan niet meer. Zien of dat klopt en zo niet. Hoe ziet het leven er dan uit. Hebben we afscheid genomen van altijd maar meer willen en van het geld en van de economie. Zijn er dan nog auto's of ligt dat achter ons en zo zijn nog veel meer vragen.

Terug gaan in de tijd kan niet maar terugkijken kan altijd. Hoe herinneringen door de tijd veranderen en hoe afhankelijk we dan bijvoorbeeld zijn van ons eigen brein en het geschreven woord.

De realiteit en hoe ik graag tv kijk en door de tv een kijkje kan nemen op plekjes waar ik nooit zal komen en die ik nooit in het echt zal zien. Vaak is de behoefte er ook niet 😊.

Als het om mijn eigen leven gaat. Terugkijken lijkt me wel leuk maar vooruit zien hoeft van mij niet. Ik hoef niet te weten wanneer ik sterf en hoe ik sterf en ik laat me graag verrassen 😊.

Henk Staats

# Ventilatie: juist in de winter belangrijk

Vaak denken we in de winter niet aan ventilatie. Tenslotte haal je daarmee koude lucht naar binnen – niet erg handig als je de verwarming aan hebt staan. Toch is ventilatie juist in de winter belangrijk. Ongemerkt wordt het in huis stoffiger, muffe en vochtiger: de ideale omstandigheden om last te krijgen van ademnood, astma-aanvallen of huisstofmijt allergie. Ventilatie is juist in de winter belangrijk.

Waarom ventileren in de winter?

In de zomer groeit de populatie huisstofmijten flink. Alleen, omdat het warm is zetten we al snel alle deuren en ramen open. Dit heeft als gevolg dat we er geen last van hebben. In het najaar wordt het killer en dus laten we de ramen en deuren dicht. We plakken tochtstrips, isoleren de boel en zetten de verwarming aan. Omdat de lucht zowel binnen als buiten vochtiger wordt, creëren we de ideale omstandigheden voor onprettige burens: schimmelen huisstofmijten vinden het heerlijk. Daarom is juist als het kouder wordt, ventilatie van groot belang. Hiermee haal je niet alleen de vervuilde lucht uit huis, maar gaan huisstofmijten dood en kunnen schimmels minder snel groeien. Zelfs als het buiten ook vochtig is, is die lucht schoner en droger dan de lucht binnenshuis!

Hoe kun je ventileren?

Er zijn twee vormen van ventilatie. De 'gewone' manier is door regelmatig ramen en deuren open te zetten. Dat heeft als nadeel dat er heel veel koude lucht binnen komt, waardoor je veel energie verliest. Bovendien moet je eigenlijk elke dag de ramen minstens een half uur open hebben om goed te ventileren. Niet echt een pretje en ook niet erg energiebesparend. Daarom kiezen steeds meer mensen voor een mechanisch ventilatiesysteem. Hierbij wordt de lucht door het systeem ververst, maar merk je niets van kou die daarmee binnenkomt. Je hebt meer frisse lucht in huis, schimmels en huisstofmijt worden beteugeld en je kunt weer gezond en vrij ademen.

Hoe kun je mechanische ventilatie (laten) inbouwen?

Mechanische ventilatiesystemen worden tegenwoordig vaak in nieuwbouwwoningen ingebouwd. Echter, je kunt ze ook in bestaande woningen inbouwen. Meestal gaat dat zonder al teveel sloop- en breekwerk. Het zelf installeren van een ventilatiesysteem vereist wel wat handigheid. Daarom kiezen veel mensen ervoor dit door professionals te laten doen. Dat gaat een stuk gemakkelijker, sneller en efficiënter. Bovendien is het op de langere termijn ook wat goedkoper, omdat er geen fouten tijdens de installatie worden gemaakt.

Een ventilatiesysteem is juist in de winter belangrijk. Omdat we in de winter veel minder geneigd zijn de lucht in huis te verversen door ramen of deuren open te zetten, moet alle frisse lucht via ventilatie worden binnengehaald. Heb jij last van benauwdheid, astma of allergie? Overweeg dan om een ventilatiesysteem aan te schaffen. De kans is groot dat je problemen dan sterk zullen verminderen of zelfs verdwijnen!

Bron: <https://www.ikwoonfijn.nl>

## *Vogelstaart !!*



### *Vogelstaart maken*

*Dinsdag 21 januari 2020 13.00 uur*

*De opbrengst is voor het 25 jarig  
jubileum van het Inloophuis.*

*Deelname kost € 2,50*

*Opgeven voor woensdag 15 januari 2020*

# Chinees Nieuwjaar 2020

Het Chinese Nieuwjaar is de belangrijkste Chinese feestperiode die zich kenmerkt door maaltijden met de familie, de kleur rood, lampionnen en veel vuurwerk. De eerste dag valt ieder jaar op de tweede of derde nieuwe maan na de zonnewende, wat meestal eind januari of in februari is. Het feest duurt daarna nog 15 dagen, waarbij ook de laatste dag weer belangrijk is. In China zelf wordt het Chinese Nieuwjaar 春节 (chūnjié) genoemd wat *Lentefestival* betekent.



In **2020** valt het Chinese Nieuwjaar op **25 januari**. Volgens de Chinese kalender begint in 2020 het jaar van de **rat**. Het nieuwjaarsfestival duurt in 2020 van 25 januari tot 8 februari. De wettelijk verplichte vrije dagen vallen van 25 januari tot en met 30 januari, maar in de praktijk krijgen veel Chinezen ook enkele dagen daarvoor en daarna vrij.

Hoe wordt het gevierd?

Het Chinese Nieuwjaar is in de eerste plaats een familiefeest. Alle leden van de familie komen dan bij elkaar in het huis van het oudste familielid. Voor sommige Chinezen die in de grote steden werken is dit de enige tijd van het jaar dat ze hun familie zien. Een belangrijk feest dus. Het begint met de familiemaaltijd op de eerste dag van het Chinese Nieuwjaar. Nu zijn er in China veel regionale verschillen, maar ten noorden van de Yangtze staan jiaozi (饺子) steevast op het menu. In het zuiden eet men juist graag de gestoomde cake niangao (年糕).

China is een land waar aanzien belangrijk is en dat geldt helemaal tijdens het Chinese Nieuwjaar. De meeste Chinezen kopen dan nieuwe en bij voorkeur wat duurdere kleding. Ook gaan ze nog even naar de kapper. Verder wordt je geacht je familieleden te vertellen over de grote successen die je behaald hebt. Jongere Chinezen krijgen vragen van oudere generaties over wanneer er nieuw nageslacht en dan bij voorkeur een jongetje komt. Gelukkig voor deze jongere Chinezen zijn deze vragen 's avonds niet meer te horen.

Het vuurwerk knalt in China namelijk veel harder dan in Nederland. Het is een prachtig spektakel om te zien, maar ook zul je je verbazen hoe veel Chinezen volledig roekeloos met het vuurwerk omgaan. Pas dus op als je China tijdens het Chinese Nieuwjaar bezoekt! Ze gooien het vuurwerk zo uit het raam van hun appartement.

Nadat het geknal verstomd is, worden de overige dagen gebruikt om andere familieleden te zien. Getrouwde vrouwen zoeken bijvoorbeeld hun eigen ouders op. Ook worden er op deze dagen tempels bezocht. De laatste dag, het Lantaarnfeest, is tenslotte de afsluiting van het Chinese Nieuwjaar. Op deze dag hangen Chinezen een rode lantaarn voor hun deur. Doordat deze dag meestal buiten de wettelijke feestdagen valt, is het Lantaarnfeest wat minder belangrijk geworden. Veel families hangen de lantaarns daarom al eerder op.

### Rode enveloppen en versieringen

Hoewel je er als buitenstaander weinig van meekrijgt, vormen rode enveloppen met geld een belangrijk onderdeel van het Chinese Nieuwjaar. Of je rode enveloppen uitdeelt of ontvangt hangt af van je positie in de familie. Getrouwde, werkende familieleden moeten geld geven, terwijl kinderen en ouderen geld mogen ontvangen.

Wat je als buitenstaander juist wel meemaakt zijn de versieringen. Op veel deuren zul je rode Chinese tekens zoals 福 (fú) wat voorspoed betekent zien staan. Ook kun je grote versieringen in de vorm van het betreffende dier uit de Chinese dierenriem verwachten. Zo is 2020 het Jaar van de rat, wat betekent dat je in winkelcentra, op openbare pleinen en langs de straat grote, soms erg leuke afbeeldingen van ratten ziet.

### Achtergrond van het Chinese Nieuwjaar

De festiviteiten van het Chinese Nieuwjaar gaan terug naar de eeuwenoude legendes van de Nian. Dit was een mythologisch en mensenetend beest dat ieder begin van het jaar de dorpen afspeurde naar kinderen. Na verloop van tijd kwamen de Chinezen erachter dat de Nian bang was voor de kleur rood en voor luide knallen. Dit verklaart de traditie van rode lampions, rode versieringen en natuurlijk het vuurwerk tijdens het Chinese Nieuwjaar.

## uitslag klaverjassen 14 november

1. Louis	2634 punten
2. Henk S	2519 punten
3. Marcel	2411 punten
4. Derk	2071 punten
5. Tinus	1973 punten
6. Bertus	1748 punten

## Verlag van de activiteiten commissie op 4 december 2019

Aanwezig: Henk S., Michel, Roelof, Gerda, Marloes en Gini.

1. Opening.  
Henk opent het overleg en heet iedereen welkom.
2. Mededelingen:  
Gini: lekkage in de keuken is opgelost, blijkbaar heeft deze lekkage wel veel schade aangebracht onder linoleum en ondergrond. Wordt verder onderzocht en zal hersteld moeten worden. Keuken moet misschien wel een dag dicht hierdoor.  
Jan M. in ziekenhuis. Shumara vrij i.v.m. privé omstandigheden.
3. Verslag van 6 november.  
Naar aanleiding hiervan: Marloes: opgeven voor bezoekje aan de bieb kan nog steeds.  
Marloes: In januari inventariseren hoeveel belangstelling er is voor sporten overdag in sporthal Laan v.d. Kinholt, andere locaties Cosis in Emmerhout mee betrekken en een kostenplaatje maken. Het verslag wordt goedgekeurd.
4. Terugblik activiteiten:  
2 x een bakactiviteit georganiseerd in november, weinig deelname, wel gezellig en lekkere resultaten.  
21 november Thema middag Jan Dijkgraaf, ambassadeur Samen Sterk zonder Stigma.  
De aanwezigen vonden het een goede, geslaagde middag. De uitwisseling die plaatsvond gebeurde op respectvolle wijze en de aanwezigen namen actief deel aan de discussie. Complimenten daarvoor.
5. Lopende activiteiten  
Poolen : wekelijks op woensdagmiddag  
Zingen : wekelijks op woensdagmiddag om 15.00 uur  
Klaverjassen: volgens planning, 1 x p. mnd. Competitie, 6 deelnemers  
Volleybal: belangstelling neemt weer toe, 7 deelnemers,
6. Geplande activiteiten:  
December:  
5 december      Pakjesmiddag  
10 december     Kerstfiguren maken van zoutdeeg  
12 december:    Bezoekersoverleg om 13.00 uur  
13 december:    Filmmiddag  
17december:     Wandelen  
19 december:    Kerstdiner  
31 december :   Brunch  
Kerstbakjes maken niet ingepland, iedereen kan aanschuiven wanneer begeleiding hiermee aan de slag gaat.  
OP HET PRIKBORD NADERE INFORMATIE M.B.T. DEZE ACTIVITEITEN.  
Januari  
8 jan.            11.30 u:          Overleg activiteitencommissie  
9 jan.            14.00 u            Nieuwjaarsreceptie  
13 jan.           13.00 u            Bezoekersoverleg  
15 jan.           11.30 u:          Overleg Feestcommissie 25 jaar Inloop  
19 jan.           14.00 u            Start Dartcompetitie/afsluiting vorig seizoen  
21 jan.           13.00 u:          Vogeltaarten maken  
23 jan.           13.30 u:          Filmmiddag

## 7. 25 jaar Inloophuis in 2020

Er hebben zich geen kandidaten aangemeld voor de feestcommissie die dit jubileum gaan voorbereiden zodat de bestaande activiteitencommissie deze taak er bij neemt.

De Stichting Vrienden van Cosis wil wel een activiteit financieren, maar geeft geen financiële bijdrage zonder meer (moet gekoppeld zijn aan een activiteit).

Gini stelt voor om activiteiten te organiseren waarvan de opbrengst ten goede komt aan het jubileum, bijvoorbeeld knieperties bakken. Andere ideeën zijn de vogeltaarten die gemaakt gaan worden te verkopen. Hierdoor kunnen bezoekers betrokken worden om deel te nemen. Andere ideeën worden nog uitgedroefd.

## 8. Rondvraag

Opgave voor Gluren bij de Buren is de deur uit, er hebben zich 37 artiesten en 39 Huiskamers aangemeld. De organisatie is nog op zoek naar partners die een advertentie willen plaatsen in de programmakrant. Gini benaderd Cosis hiervoor.

Roelof vraagt naar het hoe rond het naderend afscheid van Gini; zou in het voorjaar kunnen met een BBQ bijvoorbeeld ?

Michel: Michel N. FC Emmen, vrijkaarten, wedstrijd bezoeken, na de jaarwisseling.

---

---

## Kennen

Sommigen kennen me van vroeger

Anderen van nu

Soms kent men mij alleen maar van facebook

of van de vele woorden :-)

en soms kent men mij ook in het echt

Voor sommigen ben ik familie

en van anderen ben ik een goede kennis

Sommigen mogen me niet erger nog ..

ze vinden me een kltzk.

ik laat de klinkers even weg

en toch willen ze alles van me weten :-)

bang en soms zijn ze bang

toch doe ik geen vlieg kwaad : -)

Anderen vinden me een toffe peer

en dan vinden ze dat ik gelijk heb

wat is gelijk hebben in een wereld vol gekte :-)

Zoveel mensen en zovele kleuren

en dat maakt het leven leuk

Zwart of wit en geef mij

maar de kleuren van de regenboog

© **Henk Staats**

# 9 Feng Shui tips waar je mee thuis kunt komen

*Happiness begint met harmonie*

**Als je goede voornemens dit jaar heel toevallig iets te maken hebben met een gezonder en meer mindful leven, dan is een flinke Feng Shui boost voor je huis *the way forward*. Met een paar simpele veranderingen in je interieur geef je de energie om je heen een zetje in de juiste richting. Het resultaat? Je wordt productiever, voelt je beter en bent meer uitgerust.**

Wat is Feng Shui?

Feng Shui gaat over hoe je gevoel en je geluk wordt beïnvloed door je omgeving. Deze Chinese filosofie is al meer dan 3.500 jaar oud, niet bepaald een trend van gisteren dus. Feng Shui gaat uit van energiestromen tussen alles en iedereen. 'Feng' betekent wind, en 'Shui' betekent water. Deze krachtige natuurverschijnselen hebben invloed op de stroming van energie. Energie stroomt overal om ons heen. Hoe die energie stroomt (en waar de energie soms ook blokkeert) wordt bepaald door de inrichting van je woning. Daar heb je dus zelf veel invloed op. Denk aan de plaats waar je je meubels zet en voor welke vormen, kleuren en materialen je kiest. Samen bepaalt dit de stroming van de energie om je heen.

## **Aan de slag met Feng Shui**

Je kunt honderden boeken lezen over deze interessante filosofie en er zelfs een studie in volgen. Maar je kunt ook gewoon beginnen! Met een paar tweaks in je interieur kun je al heel wat teweegbrengen. We hebben 9 praktische tips voor je op een rijtje gezet.

### 1. ORDENEN, OPRUIMEN, SORTEREN

Alles wat je niet gebruikt, niet nodig hebt, of waar je niet blij van wordt: *Let. It. Go*. Feng Shui experts zijn het er allemaal over eens: rommel — zeker in de woon- en slaapkamer, heeft een negatieve impact op ons. Tip: lees Marie Kondo's boek 'Opgeruimd!'. Ze geeft je handige tips hoe je een rommelig huis (en leven) kunt omzetten in inspirerende en serene ruimten.

### 2. GROENE OASE

Planten zijn belangrijk voor harmonie in ons leven. Planten zijn natuurlijke luchtzuiveraars en hebben een positieve invloed op de luchtvochtigheid. Door een plant in een hoek te plaatsen, laat je de energie doorstromen: er ontstaat er geen 'stilstaande' energie in een scherpe hoek van de kamer. Een mooie hangplant kan zo'n hoek ook verzachten. Plaats verschillende luchtzuiverende planten in je huis zoals Phlebodium, lepelplant, vijgenplant en varen.

### 3. OVERAL BLOEMEN!

Bloemen doen meer dan je denkt. En je kunt er van alles mee zeggen en laten zien. Hoe je bloemen schikt in je vaas is creatieve zelfexpressie. De bloemen leven en geven je elke dag weer nieuwe energie. Bloemen die verwelken hebben geen energie meer, vervang ze op tijd door nieuwe verse bloemen. Als het aan ons ligt, vullen we elke kamer in het huis met een bos verse bloemen uit het seizoen, het hele jaar door! Mocht je niet kunnen kiezen, deze bloemen zorgen gegarandeerd voor een golf positieve energie: pioenrozen, lotusbloemen, orchideeën, narcissen en chrysanten.



#### 4. SPEEL MET DE ELEMENTEN

Je huis in balans = is je mind in balans. Ga bewust op zoek naar een goede balans van de vijf elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water. Voel je je lusteloos of ongemotiveerd? Haal dan het vuur-element naar binnen. Steek kaarsen aan, of kies voor een rode mat of vloerkleed. Heb je een licht en koel huis (veel lichte tinten en metaal) experimenteer dan door vuur en hout-elementen toe te voegen. Denk aan planten en kussens in rijke, warme tinten.

#### 5. GA VOOR KLEUR

Geef de positieve energie een extra boost met wat catchy kleuren aan je muur! Heel je huis paars verven is niet nodig, maar door een opvallend kunstwerk of één muur te behangen in een opvallende print, breng je levendigheid naar binnen en trek je de positieve energie aan. We zijn fan van het moderne behang van Roomblush: de rijke kleuren en prints uit hun wallpaper-collectie matchen perfect met planten en bloemen.

#### 6. WELVAART IN EEN VAAS

Als je van bloemen houdt, zijn vazen onmisbaar. In Feng Shui worden ze gebruikt om rijkdom aan te trekken. Kies je favoriete vaas en vul deze met kleine items zoals een lachende boeddha of gouden munten. Er wordt gezegd dat het toevoegen van aarde uit de tuin van een rijke vriend(in) wonderen doet... Het proberen waard toch?

#### 7. SPIEGELS EVERYWHERE

Spiegels creëren meer ruimte en licht, en stimuleren een betere energiestroom. Plaats een spiegel tegenover je tuin, of achter een mooie vaas met verse bloemen. Dit verdubbelt de positieve energie in huis. Als je een spiegel ophangt, let dan goed op dat je spiegel meer licht en ruimte laat zien (en niet een rommelige boekenplank!).

#### 8. EEN SCHERPE BLIK OP JE SPULLEN

Eenmaal alles lekker opgeruimd? Bepaal dan welke items en meubels belangrijk voor je zijn. Van welke accessoires word je blij? En waar krijg je eigenlijk helemaal geen energie van? Alles wat in het zicht staat — of het nou een klok, kandelaar of boek is — moet je inspireren of een fijn gevoel geven.

#### 9. EEN WARM WELKOM

Je voordeur is een van de meest belangrijke plekken in je huis. Het is de toegangspoort — ook wel de 'mouth of Ch'i' genoemd — van alle energie die naar binnen stroomt. Volgens de principes van Feng Shui heeft de entree van je huis invloed op je welvaart. Zorg ervoor dat je entree als een warm welkom voelt. Verse bloemen in de hal zorgen voor een welkom gevoel. En door alles netjes en opgeruimd te houden, kan de energie goed binnenkomen. Staar je niet blind op de regels en principes van Feng Shui, maar pak dát aan wat je aanspreekt. Begin klein en heb er plezier in. Ook dat is very Feng Shui. Begin vandaag nog en haal positieve energie in huis met een bos verse bloemen uit het seizoen. Rechtstreeks aan de mouth of Ch'i — je voordeur — geleverd!

Bron: <https://www.bloomon.nl/>

# Winter



Het is weer winter. Zelf hou ik wel van het Nederlandse klimaat en de verschillen tussen de jaargetijden. Ook het vele licht in de zomer en de donkere dagen in de winter heeft zijn charme. Toch is de winter mijn minst favoriete jaargetijde. De winter en de winters die het leukste waren. Dat heeft te maken met sneeuw en de kou. De winters in mijn jeugd met

ijs op het kanaal voor het huis en sneeuwpoppen maken en natuurlijk sneeuwballen gooien. De legendarische winter van 1979 en hoe we het in de inloop nog weleens over die winter hebben.

De opwarming van de aarde en hoe de winter de laatste jaren steeds meer op de herfst is gaan lijken. Weinig sneeuw en weinig echte kou. Voor de gasrekening positief en voor mijn wintergevoel negatief.

Ik hou wel van sneeuw en kou in de winter. Echt het idee krijgen dat het anders is als in de zomer en echt de handschoenen en de winterjas nodig hebben.

Licht en donker en ook dan is het verschil tussen zomer en winter groot. De zomer begint met de langste dag en de winter met de kortste dag. De donkere dagen aan het eind van het jaar en het wil maar niet echt licht worden. Hoe mensen van stemming veranderen en depressief kunnen worden van te weinig licht. Je ziet het in de lente bij de eerste warme dagen en hoe mensen opeens weer lachen en je groeten.

Winter en hoe vroeger de meeste mensen werkzaam waren op het land en in de landbouw. Winter en stilstand en niets wil groeien en in de zomer sparen voor de koude maanden. Hoe mijn vader alle aardappelen die we als gezin nodig hadden zelf verbouwde en in de winter uit de kelder. En op een bult op het land met stro en zand bedekt. Tot ze in de kelder op waren. De boerenkool en eerst de vorst erover voordat het geoogst werd.

Ook ben ik jarig in de winter en hoe die dag leuker wordt als het dan sneeuwt. Een paar keer meegemaakt en hoe blij ik kan worden van sneeuw op mijn verjaardag 😊.

De Elfstedentocht en dat kan alleen als het echt winter wordt. Hoe zeldzaam deze tocht is. Voor het laatst in 1996 en wanneer wordt de volgende keer? Soms kun je er niets van zeggen en verrast het klimaat ons allemaal. Een koude-record zoals we afgelopen zomer een warmterecord hadden zal denk ik niet gebeuren.

Gelukkig gaat het weer zijn eigen gang en geen mens kan het laten sneeuwen of laten vriezen. Collectief en als mensheid hebben we wel een beetje (of is het veel) invloed en daar is dan ook alles mee gezegd.

Henk Staats

## Moppentrommel

Ik zit laatst in de trein tegenover een man. De man vertelt: "Ik gga nnaar Hhhhilversum." "Wat ga je daar doen?" vraag ik. Hij zegt: "Ssssoliciteren." "Waar?" vraag ik. Hij zegt: "Bbbbij de KKKKRO." Ik vraag: "Als wat?" Hij zegt: "Als omroeper." Op de terugweg zie ik die man weer in de trein zitten. Dus ik vraag: "En, hoe is je sollicitatie gegaan?" De man zegt: "Kkkkkklote." "Hoezo?" vraag ik. De man zegt: "Zzzze hhhebben me nnnniet aangenomen." "Nou!" zeg ik: "Waarom niet?" Zegt de man: "Ik ben niet kkkkatholiek."

Jager: "Kijk, een fazant! Die kan zijn testament wel maken." Hij mikt, schiet, maar de fazant vliegt weg. Z'n collega: "Ik denk dat hij naar de notaris moet."

Een jongen en een meisje zitten romantisch in een park. Het meisje vraagt: "Wil jij zien waar ik aan mijn blindendarm ben geopereerd?" Opgewonden antwoordt de jongen: "Ja, nou en of!" "Daar" wijst het meisje, "in dat grote gebouw met al die ramen."

Mama, mag ik een nieuwe pop? "Maar kindje," zegt moeder, "je hebt toch nog een goede pop!" "Ja, maar jij krijgt toch ook een baby terwijl ik nog goed ben?"

Zit een man op een bankje in een park. Ineens komt er een vrouw naast hem zitten en zegt: "Weet u, u lijkt sprekend op mijn 3e man". "Goh," zegt de man, "Hoeveel keer bent u dan getrouwd?" "2 keer," zegt de vrouw.

De ouders van Mirjam zijn heel zuinig met geld. Mirjam komt thuis met een folder waarop staat dat er morgen een groot feest is in de speeltuin. Mirjam: "Kijk, mama en papa, er is morgen een feest, kinderen halve prijs! Geweldig hé? Nu wordt het eens tijd dat jullie voordelig een broertje voor me kopen!"

Baas tegen zijn werknemer: "Je werkt langzaam, je praat langzaam en je loopt langzaam. Is er dan niets dat jou vlug afgaat?" "Oh, ja hoor. Ik ben vlug moe."

Een vrouw springt van acht hoog van een flat af en toch is ze niet dood, hoe kan dat? Ze had always met vleugeltjes aan!

Er belt een collectant aan de deur. Een vrouw doet open. Het blijkt een collecte te zijn voor de vrijwillige brandweer. "Kees," roept de vrouw naar achteren, "'t is voor de vrijwillige brandweer." Roept Kees terug: "Geef ze maar twee emmers water mee."

Theodoor is overleden en Fred gaat naar zijn huis om zijn vriend een laatste groet te brengen. In de sterfkamer staat de weduwe van Theodoor bij de kist. Fred kijkt lange tijd naar de gestorvene en zegt dan getroffen: "Wat ziet hij er goed uit!" "Geen wonder," zegt de weduwe, "hij heeft de hele winter in Spanje gezeten."

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

Het echtpaar zit over onbetaalde rekeningen te broeden. "Wat zullen we betalen, de doktersrekening of de telefoonkosten?" vraagt de vrouw. "De telefoonkosten maar, "vindt haar man. "Tenslotte kan de dokter niet de bloedsomloop blokkeren!"

## Zomaar wat liedjes uit mijn top2000 lijst

### **Lynyrd skynyrd- simple man**

Wat je nodig hebt om gelukkig te zijn en de pot met goud aan het eind van de regenboog en hoe alles wat je nodig hebt in je hart zit

### **Lynyrd skynyrd\_ free bird**

En een vrije vogel ben ik en zal ik altijd blijven.. Vooral die hele lange liveversie is leuk

### **Normaal – Alie**

Volgens Bennie Jolink is ze de ongekroonde koningin van de boerendochters. Een prinses dus en elke ochtend mag ik naast haar wakker worden 😊

### **Normaal – Deurdonderen live**

1981 en hoeveel leuke herinneringen ik heb aan dat normaal jaar en verder is het leven niet veel meer dan deurdonderen

### **Normaal – de boer dat is de keerl**

The farmer is the man en hoe vertaal je dat naar het achterhoeks. Een vraag van de toenmalige Engelse gitarist van Normaal. Een nieuw liedje werd geboren. In de jaren 80 en dan met duizend man dit liedje meebrullen en klappen

### **Skik – op fietse**

Op fietse door mooi zuid-oost Drenthe en hoe ik niet anders meer wil

### **Daniel Lohues- hier kom ik weg**

Het liedje spreekt voor zich en gaat over de liefde voor de eigen streek

### **Herman Brood & hus wild romance- never be clever**

En hoe verstandig ik mezelf vind 😊

### **Herman Brood & his wild romance- I love you like I love myself**

Gedraaid op onze bruiloft en hoe veel ik hou van mijn lief

### **Bob seger & the silver bullet band \_ against the wind**

Tegen de stroom in en tegen de wind in en hoe sterk ik daarvan geworden ben

### **Bob Seger- Like a Rock**

En ik blijf in mijn dromen geloven.. Like a Rock 😊

### **De Dijk – wakker in een vreemde wereld**

Hoe ik lang geleden wakker werd in de isoleercel...

### **U2- I still haven't found what I am looking for**

Het begin van dit liedje spreekt me aan en hoe ik na lang zoeken heb gevonden wat ik zocht

### **Bökkers- iedereene hef een reden**

Begonnen als een Normaal coverbandje en nu eigen liedjes en hoe ze steeds beter worden

Henk Staats

## Menu van de maand

### Frisse spruitenstampot met druiven en een gehaktbal

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 g gemengd gehakt
- 300 g rundergehakt
- 1 ui
- 1 el fijne mosterd
- 1 ei
- 4 el paneermeel
- 2 tl gemalen nootmuskaat
- 2 el peterselie
- 1 kg kruimige aardappelen
- 500 g spruiten
- 1 teen knoflook
- 125 ml volle melk
- 50 g roomboter
- 2 tl kerriepoeder
- 75 g pitloze druiven
- 1 pureestamper

#### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor tot °180 C. Meng het gehakt met de ui, de mosterd, het ei, het paneermeel, de nootmuskaat en de peterselie. Voeg zout en peper naar smaak toe.
2. Schep het gehakt in de cakevorm en strijk glad. Bak het gehaktbrood in de voorverwarmde oven in 40 min. bruin en gaar.
3. Kook de aardappelen met de spruiten, de ui en de knoflook in water met zout in 15-20 min. gaar. Verwarm intussen de melk met de boter en het kerriepoeder.
4. Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk tot een smeuijge stampot. Schep de druiven met zout en peper naar smaak erdoor.

# Agenda komende periode

## Week 1

**Dinsdag 31 december. Oudejaarsbrunch..** Open van 11.00 uur tot 14.30 uur. Geen lunchcafé, geen eetcafé, geen wandelen en geen volleybal. De brunch begint om 12.30 uur. Van 11.00 tot 12.30 uur inloop met voor iedereen een oliebol.

**Woensdag 1 januari gesloten**

**Zondag 5 januari** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

## Week 2

**Volleybal: dinsdag 7 januari van 18.00 tot 19.00 uur** in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. . Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

**Activiteitencommissie. Woensdag 8 januari** om 11.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geeft het door en/of kom naar deze vergadering.

**Poolen. Woensdag 8 januari.** Aanvang 13.30 uur. Meer info bij Marloes en Michel G.

**Zingen. Woensdag 8 januari** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

**Nieuwjaarsreceptie. Donderdag 9 januari.** Van 14.00 tot 16.00 uur.

**Klaverjassen: Donderdag 9 januari.** Aanvang 19.00 uur en mee doen kost 1 euro en 50 eurocent.

## Week 3

**Wandelen. Dinsdag 14 januari** gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

**Volleybal: dinsdag 14 januari van 18.00 tot 19.00 uur** in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje

**Poolen. Woensdag 15 januari.** Aanvang 13.30 uur.

**Zingen. Woensdag 15 januari** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

**Bezoekersoverleg. Donderdag 16 januari.** Aanvang 13.00 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

**Dartcompetitie. Vrijdag 17 januari.** Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

**Zondag 19 januari** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

## **Week 4**

**Vogeltaart. Dinsdag 21 januari.** Aanvang 13.00 uur. Meer info elders in dit blad en op het prikbord

**Volleybal: dinsdag 21 januari van 18.00 tot 19.00 uur** in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje.

**Poolen. Woensdag 22 januari.** Aanvang 13.30 uur.

**Zingen. Woensdag 22 januari** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

**Filmmiddag. Vrijdag 23 januari.** Aanvang 13.30 uur. Filmkeuze in overleg.

## **Week 5**

**Wandelen. Dinsdag 28 januari** gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

**Volleybal: dinsdag 28 januari van 18.00 tot 19.00 uur** in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje.

**Poolen. Woensdag 29 januari.** Aanvang 13.30 uur.

**Zingen. Woensdag 29 januari** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

**Dartcompetitie. Vrijdag 31 januari** Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

**Zondag 2 februari** zijn we geopend.

Wijzigingen voorbehouden. Meer info op het prikbord en op [www.inloophuisemmen.nl](http://www.inloophuisemmen.nl)

# Menulijst januari 2020

<b>Woensdag 1 januari</b>	<b>Gesloten Nieuwjaarsdag</b>
Donderdag 2 januari	Bami met satésaus
Vrijdag 3 januari	Aardappelpartjes, witlofsalade en een kipschnitzel
Maandag 6 januari	Nasi
Dinsdag 7 januari	Gekookte aardappelen, sperziebonen en rundervink
Woensdag 8 januari	Snert met roggebrood en katenspek
Donderdag 9 januari	Stamppot rauwe andijvie met een saucijs
Vrijdag 10 januari	Gebakken aardappelen, broccoli en een karbonade
Maandag 13 januari	Hutspot met een rundersaucijs
Dinsdag 14 januari	Spaghetti
Woensdag 15 januari	Gekookte aardappelen, wortelen en doperwten en pangafilet
Donderdag 16 januari	Zuurkoolschotel met gehakt
Vrijdag 17 januari	Tortilla's
Maandag 20 januari	Chili con carne en een salade
Dinsdag 21 januari	Gekookte aardappelen, bloemkool en een speklap
Woensdag 22 januari	Gebakken aardappelen, kipshoarma en een salade
Donderdag 23 januari	Stamppot boerenkool met spekjes en rookworst
Vrijdag 24 januari	Menu v.d. maand: Stamppot spruiten met druiven en gehaktbal
Maandag 27 januari	Krieltjes, rode bieten en vlees
Dinsdag 28 januari	Rijst met kip kerrie
Woensdag 29 januari	Gekookte aardappelen, spruiten en een gehaktbal
Donderdag 30 januari	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en saucijs
Vrijdag 31 januari	Lasagne