

Inlopertje

Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen



cosis

Maart 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

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

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

Hallo allemaal,

Winter en tot nu toe een winter zonder sneeuw en vorst. Regen genoeg en
vandaag storm. Code oranje en een winterstorm met regen. Zelf heb ik liever
code rood en een sneeuwstorm en hoe persoonlijk dat kan zijn.

Iets anders en een jubileum. 25 jaar inloop aan de Boslaan. Het begin heb ik
meegemaakt en ik mag nu ook het 25 jarig bestaan meemaken. Vele leuke
herinneringen aan 25 jaar aan de Boslaan. Van vrijwilliger naar bezoeker en
wanneer ben je vrijwilliger en wanneer mag je jezelf een bezoeker noemen ?
Nog steeds actief voor het inloophuis en een schakeltje in het grote geheel
mogen zijn.

5 maart het eerste feestje naar aanleiding van dit jubileum. Voor bezoekers,
medewerksters en vrijwilligers. Met muziek en een lekkere maaltijd.

Donderdag 12 maart het tweede feestje. Met toespraken en nog veel meer.
Voor iedereen die het inloophuis het beste wil wensen. Zelf heb ik zin in beide
feestjes.

Ook neem ikzelf ook nog een pilsje om met mezelf te proosten op 25 jaar
inloop. Terugkijken en vooruitkijken en het heden. Hoe onzeker de toekomst
kan zijn en ook nieuwsgierig kunnen zijn naar hoe het verder gaat.

Gini neemt afscheid en wie volgt haar op? Betekent dit iets nieuws of gaat
alles op de oude voet verder? Hoe zit het met het pand en hoe lang kunnen
we nog aan de Boslaan blijven? Hoe zit het met de tekorten? Vele vragen en
de antwoorden komen er.

Het maart nummer en weer genoeg kopij binnengekregen en nog veel meer.
Een stukje van Gerrit Aalvanger over zijn belevenissen in de eerste 5 jaren
van de inloop. Mijn eigen terugblik op 25 jaar inloophuis. Kopij van Anneke
over dagelijkse routines en goed voor jezelf zorgen. Ook van Marco weer
kopij en ook weer de moeite van het plaatsen waard. Te veel om op te
noemen en kijk zelf maar.

Kopij voor het april nummer moet binnen zijn op maandag 9 maart en tot slot
wens ik jullie weer leesplezier en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginnummer
25 jaar inloophuis	4
Marco Peters	5
Zorg goed voor jezelf	6
Maart	7
Moppentrommel	8
Mens en machine	9
Dagelijkse routines	10
Lang leve de koffie	12
inloophuis 'de emmerdennen'	13
Een dag uit het leven van b.k.m. Peters	14
Het nieuws in 1995	16
Uitnodiging jubileum 12 maart	17
Uitslag en tussenstand klaverjassen	18
Van harte gefeliciteerd	18
Een museum	19
Bijdrage van Marco	20
Gedicht	20
Menu van de maand	21
Agenda	22
Menu eetcafé	24

25 jaar Inloophuis

1 januari 1995 kregen we dus de sleutel van boslaan 135. Samen aan de slag en samen schilderen, sausen en behangen en nog veel meer. Samen de vloerbedekking, de gordijnen en de meubels uitzoeken.

1 maart was het zover en we gingen open. Gerry had een contract voor 20 uur en verder werd het inloophuis in de beginjaren mede gerund door vrijwilligers en stagiaires. De maandag en woensdag eetcafé en dinsdag en donderdagavond inloop en de donderdagmiddag en zondagmiddag inloop. Zelf heb ik in die begintijd voornamelijk zondagmiddag inloop gedraaid en af en toe een eetcafé.

Anders dan nu en er waren ook veel minder regeltjes dan nu. De zondagmiddag nam ik dus voor mijn rekening. En 1 van de bezoekers willen zijn. Ik had dan de sleutel en zette de koffie en deed de frituur. En meer verschillen hoeven er niet te zijn. 1 van de groep willen zijn en ook betaalde ik die middagen mijn eigen koffie. Daar denk ik nu iets anders over dan toen en dat terzijde.

In 1999 begon ik bij de emco-groep en een contract voor 32 uur. Afscheid nemen van het dag activiteiten centrum en gas terug als het om de inloop gaat. Wel altijd 1 keer in de week even naar de inloop en zonder kon ik niet.

In 2002 vertrok Gerry en kwam Gini. Meer uren en meer uren inloophuis. Elke werkdag van 11 tot 19.00 uur, de donderdagavond tot 22.00 uur en de zondagmiddag. Professioneler en door de komst van o.a. het lunchcafé moesten er bijvoorbeeld veel meer boodschappen worden gedaan. Ook de administratie nam toe.

Geen vrijwilligers meer die de inloop mochten runnen maar altijd een betaalde kracht aanwezig. Naast Gini kwam er nog een betaalde kracht en dat was in de begintijd Aline. Later kwam Achiena en Lyset en nu nog steeds Lyset en Gerda. En natuurlijk vele stagiaires.

Van RIBW-Drenthe naar Promens-Care, een fusie tussen de Leite en de ribw. En nu Cosis. Ook de financiering veranderde en van het rijk naar de gemeente en de komst van de WMO.

2020 en 25 jaar inloop en nog steeds springlevend. Hoe belangrijk de inloop nog steeds is en belangrijker nog: voor veel bezoekers onmisbaar.

De wmo en een korting op het beschikbare budget en hoe er nu een negatieve begroting is. Cosis moet geld bijleggen en wat betekent dit voor de toekomst.... Terug in openingstijden bijvoorbeeld of weer de inzet van 'indien mogelijk' vrijwilligers. Het allerbelangrijkste is dat er een inloophuis blijft en laagdrempelig zonder indicatie met ook voor mensen met een uitkering betaalbare prijzen.

Zelf ben ik in 2012 gestopt met werken en sindsdien bezoek ik het inloophuis weer dagelijks. Daarnaast onderhoud ik de website en de facebookpagina's en natuurlijk het krantje. Het begin meegemaakt en ik reken erop dat het inloophuis nog lang blijft bestaan. Vele herinneringen en hoe het al meer dan 25 jaar onderdeel is van mijn leven. Goede en slechte tijden en meer goed dan slecht en nog steeds geen zin om afscheid te nemen.

Henk Staats

Marco Peters:

Oordelen doen we allemaal, bewust of onbewust, maar kan voor een ander heel pijnlijk zijn
NIVEA niet oordelen over een ander , want je weet niet wat er in een ander omgaat, Dus NIVEA
NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER!!



Wij zijn niet alleswetend.

Wij zijn niet almachtig.

Dus BEMOEI JE EERST MET JE EIGEN ZAKEN, VOORDAT JE DAT BIJ EEN ANDER DOET!

Zorg goed voor jezelf met deze 8 ayurvedische routines

Als je het beste uit jezelf wilt halen, is goed voor jezelf zorgen essentieel. Volgens de eeuwenoude Ayurvedische wijsheid heeft iedereen een uniek patroon van energieën dat een belangrijke rol speelt bij het bereiken van balans tussen lichaam en geest.

Goed voor jezelf zorgen is eigenlijk pas echt nuttig als je het elke dag doet. Door deze routine dagelijks te herhalen, verandert er iets belangrijks in lichaam, geest en bewustzijn. Daarnaast is je dagelijkse routine belangrijk om balans te creëren. Het reguleert je biologische klok, bevordert de spijsvertering en opname van voedingsstoffen en verhoogt je zelfvertrouwen, geluksgevoel én je levensverwachting.

Klinkt goed, toch? Hier zijn enkele oefeningen in zelfzorg die je aan je dagelijkse routine kunt toevoegen.

1. STA VOOR ZONSOPKOMST OP

Volgens de Ayurvedisch filosofie zou het goed zijn om anderhalf uur voor zonsopkomst op te staan. Op deze manier stem je je leef ritme af op het ritme van de zon en ontwaakt je in een staat van puur bewustzijn.

2. MEDIATEER IN DE OCHTEND

Door deze staat van puur bewustzijn is de ochtend het beste moment om te mediteren. In principe is meditatie natuurlijk op elk moment van de dag goed, maar het effect is groter in de ochtend. Na een goede nachtrust is je geest helder en klaar voor de nieuwe dag.

3. BEGIN DE DAG MET EEN GLAS WARM WATER MET GEMBER EN HONING

Het drinken van een glas warm water met gember en honing is goed om jezelf van binnen te reinigen en de spijsvertering te bevorderen. Drink bijvoorbeeld een kop Rose Wisdom-thee met wat honing. Dat is niet alleen lekker, maar ook nog eens heel goed voor je.

4. GRAAF JE TENEN IN HET ZAND

Als je met je voeten op een natuurlijke ondergrond – aarde, zand of zee – staat, raak je meer verbonden met je innerlijke zelf dan je ooit zou kunnen bereiken door naar computerschermen en smartphones te staren.

5. ONTDEK DE MAGIE VAN ABHYANGA

Zelfmassage heeft allerlei voordelen. Zo bevordert Abhyanga de bloedsomloop en houdt het de gewrichten soepel. Zorg ervoor dat je de juiste soort olie gebruikt, zodat je het meeste uit je massage haalt. Wil je meer weten over Abhyanga? In dit artikel leggen we uit hoe door dagelijks masseren de balans van de dosha's kunt herstellen.

6. ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST

Ongeveer een derde van ons leven brengen we slapend door. Volgens de Ayurveda zijn die uren van rust het ideale moment om je balans te herstellen. Als je slaapt, heeft je lichaam de tijd te herstellen en zichzelf te genezen. Ook voor je geestelijke balans is slaap heel belangrijk.

7. NEEM EEN BAD VOOR MEER BALANS

Een bad nemen maakt deel uit van de Ayurvedische dinacharya (dagelijkse routine). Volgens ayurvedaspecialisten heeft het zelfs geneeskrachtige effecten: de spieren ontspannen, de poriën worden vrijgemaakt en het vochtgehalte van het weefsel wordt weer op peil gebracht. Onze [The Ritual of Ayurveda-badcollectie](#) is samengesteld met deze wijsheid in gedachten.

8. SPORT REGELMATIG

Wat voor soort sport je het beste kunt doen, hangt af van je dosha-type. Maar volgens de Ayurveda zijn in principe alle vormen van lichaamsbeweging goed om lichaam en geest in balans te brengen. Wij doen het liefst aan yoga.

Als je voor jezelf zorgt, wacht je een evenwichtig leven. Deze eenvoudige Ayurvedische oefeningen in zelfzorg kunnen het verschil maken in je zoektocht naar innerlijke harmonie, dus waarom begin je er vandaag niet meteen mee?

Bron: <https://www.rituals.com/>

Maart

Maartse regen,
brengt geen zegen.
Smoor te maerte, is vloed te meie.

Vriezende januari, natte februari,
droge maart, regen in april,
is de boeren hunnen wil.
Maartse wind en aprilse regen,
beloven voor mei de grootste zegen.

Februari met veel sneeuw,
een droge maart en een natte april,
voorspellen een goed jaar.
Als maart niet gaart,
april niet wil,
doet mei,
het voor allebei.

Zo menig vorst in maart, zo menig dauw in april.
Natte maart, veel gras.

Een natte maart,
is niks waard
Een droge maart,
is een lente (of zomer) te paard,
en zaait vruchten in de haard.

Moppentrommel

Twee beren lopen door de woestijn. "Tjonge, het moet hier wel ontzettend glad zijn." "Hoe zo?" "Nou, moet je zien hoeveel zand ze hebben gestrooid."

Jan: "Hoe gaat het op je nieuwe werk?" Piet: "O, prima. Er werken al 150 man onder me." Jan: "Zo ..." Piet: "Ja, ik werk op de tweede verdieping."

Wat is het verschil tussen een vrouw en een batterij? Een batterij heeft ook een positieve kant.

Drie werknemers van verschillende bierbrouwerijen zitten bij elkaar in de kroeg. De werknemer van Grolsch bestelt een flesje Grolsch. De werknemer van Amstel bestelt een flesje Amstel bier. De werknemer van Bavaria bestelt echter een glas cola. De andere twee kijken een beetje vreemd en vragen waarom hij cola drinkt. "Och," zegt de werknemer van Bavaria, "als jullie geen bier drinken, doe ik dat ook niet!"

Restaurantgast tegen ober: "Mijn biefstuk stinkt naar whisky!" De ober doet twee stappen terug en vraagt: "Nu nog steeds?"

Aan de bar zit een groepje mannen prostaatproblemen te bespreken die enkelen van hen in verband met hun hoge leeftijd hebben opgelopen. Er zitten ook twee stotteraars bij. De ene stotteraar weet niet wat prostaatproblemen zijn en vraagt het de ander. "N-n-nou," zegt de ander, "d-d-d-dat zijn m-mannen die p-p-p-pissen zoals w-w-wij praten."

Een jonge zakenman heeft net een eigen firmaatje opgericht. Hij huurt een prachtig kantoortje, zit trots achter zijn bureau als er plots geklopt wordt. Om indruk te maken neemt hij de telefoon op en roept: "Binnen!" en begint meteen een belangrijk gesprek over een grote bestelling. Als hij neerlegt vraagt hij: "Wat kan ik voor u doen?" "Niets," is het antwoord, "ik kom de telefoon aansluiten."

Jij hebt precies dezelfde fouten in je proefwerk als de jongen die naast je zat, zegt de leraar. "Dat vind ik niet zo vreemd, we hebben dezelfde leraar!"

Jantje zit langs de gracht heel hard te huilen. Komt er een bezorgde mevrouw naar Jantje toe en zegt: "Stil maar, stil maar, wat is er gebeurd?" Jantje zegt: "Mijn moeder heeft allebei de katjes in de gracht verzopen!" "Oooh! wat gemeen!" zegt de mevrouw. "Ja," zegt Jantje, "Ze had nog zo beloofd dat ik het mocht doen!"

Kom jij eens even hier, zegt vader tegen zijn 15-jarige dochter. "Met wie heb jij gisteren in het park zitten zoenen?" "Dat hangt er van af in welk park."

De echtgenoot bezoekt een huwelijksadviseur en beklaagt zich erover dat zijn vrouw zo hardop praat in haar slaap. "Ze roept voortdurend: "Nee, Peter, nee!" "En u heet zeker niet Peter?" "Nee, ik heet Jan." "Ach, mijnheer, zolang uw vrouw nog 'nee, Peter!' roept, zou ik me maar geen zorgen maken."

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

mens en machine

Je kunt zeggen dat met de uitvinding van de lopende band een nieuw tijdperk is geboren. Met zijn allen aan een lange lijn werken aan 1 product en de machine gaat het tempo bepalen. Henry Ford, en de meesten weten dan over wie ik het heb. Hij wordt gezien als de uitvinder van de lopende band. 1 auto maken en hoeveel sneller het ineens ging en dat had weer gevolgen voor de prijs. Meer mensen konden zich zo'n ding veroorloven en we zien elke dag de gevolgen. Ook de mens moest wennen aan het feit dat de machine de macht kreeg. Ik zag een paar weken geleden een stukje op tv over die tijd en de vele mensen die het niet konden en wilden.

Mijn eigen ervaringen en ik mag even terug gaan naar de jaren 80 en mijn tijd in de fabriek. Aan een bank en hoe beter alles liep hoeveel drukker men het had met het inpakken van het product. Met zijn tweeën en elke 6 minuten een nieuwe baal. En je was 4 minuten nodig om die baal in te pakken. Hoe vreemd het was. Twee mensen hebben niets te doen en moeten zorgen dat de machine zonder storingen blijft lopen en twee mensen kunnen het tempo bijna niet aan. Hoe de machine de macht heeft. Op een gegeven moment was men bezig met het automatiseren van het inpakken. De machine had gewonnen van de mens.....

Sneller en sneller. Een thema van 1 van mijn vorige blogs en hoe productiviteit het allerbelangrijkste is geworden. Hoe ons land voor sommige werkzaamheden te duur is geworden. Kom ik weer uit bij mijn tijd bij de sociale werkplaats en het werk wat ik daar moest doen. Simpel werk wat geen geld mag kosten en waar geld bij mag en het moet toch gebeuren.

Mens en machine en ik kom uit bij de auto. Ook gewoon een machine die ons van a naar b kan brengen en voor velen de heilige koe. Een moord plegen of de auto weg doen. Voor velen een onmogelijke keuze en dan plegen velen liever een moord dat dat ze afstand doen van die machine. En dan hoop ik weer dat ik het verkeerd zie....

Jaren geleden een boek gelezen over mens en machine en hoe de mens er geen zin meer in heeft maar moet en gedwongen wordt. De machine wint de strijd. Iets later een psychose en ik ga de strijd aan met de machine en ik verlies. Misschien voor mij een reden om op een gegeven moment de auto te verkopen en te gaan fietsen en lopen. De strijd verloren en kiezen voor een ander leven. Zonder machines kunnen we niet meer en wie heeft de macht ? Zijn we nog baas of was de komst van de lopende band het einde van het baas zijn. Hoe we ons best doen het tempo van de machine bij te houden en een keuze is er niet. Blij en dankbaar dat ik niet meer kan of is het niet meer hoeft. Kiezen voor mijn mens zijn en mijn eigen tempo. En het mag 😊. Lekker rustig aan verder gaan en kiezen voor en rustig wachten op de dag dat we massaal weer gaan kiezen voor. Afstand nemen van de snelheid die ons wordt opgedrongen door de machine en pauze nemen en met zijn allen beslissen of hebben we al gekozen. Dat kan natuurlijk ook.

Henk Staats

Dit is waarom dagelijkse routines zo belangrijk voor je zijn

De beroemde filosoof Aristoteles zei het al eens, "We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit."

Hij heeft gelijk. Als je meer structuur in je leven aan wil brengen, dan begint dat bij het vormen van gezonde gewoonten en routines. Om die reden hebben wij speciaal voor jou een lijstje met even simpele als effectieve gewoonten gemaakt, zodat jij er gelijk thuis mee kunt beginnen.

WORD EEN OCHTENDMENS

Nee, echt waar. Ook al veeg je iedere ochtend lichtelijk gefrustreerd je wekker van je nachtkastje, het ontwikkelen van ochtendroutines heeft zo zijn voordelen. Zo zorgen ze er onder meer voor dat zowel je concentratie als je humeur een boost krijgen, waardoor jij iedere uitdaging aan kunt. Een paar eenvoudige tips voor een volledig (nieuw) ochtendritueel:

Start de dag met yoga. Deze zag je wel aankomen, toch? Het is nu eenmaal zo dat zowel de mentale als de fysieke voordelen van yoga zo groot zijn dat we er simpelweg niet omheen kunnen. Als je van die sporadische yogaoefeningen nou een dagelijkse gewoonte maakt, zal je merken dat je lichaam en geest gelijk al 's ochtends verenigt. Een beter begin van de dag is er niet.

Zorg voor een gezond ontbijt. Dat hoeft natuurlijk geen ingewikkelde maaltijd te zijn waar je een halfuur voor moet ploeteren, maar zolang je ervoor zorgt dat je aan het begin van de dag gelijk de belangrijkste vitaminen en voedingsstoffen binnen krijgt, merk je al snel dat je je beter voelt – en je immuunsysteem profiteert er ook van! Geen tijd? Echt wel, kijk maar eens naar dit recept voor een heerlijk, gezond (en snel!) smoothie-ontbijt.

Mediteren voor een goed begin van je dag. Dat hoeft je natuurlijk geen drie kwartier lang te doen, want wie heeft daar 's ochtends nou tijd voor? Nee, in slechts tien minuten zorg jij ervoor dat je alle positieve effecten van meditatie meekrijgt en de dag aftrapt met de nodige rust in je hoofd.

LEG JEZELF IN DE WATTEN

Iedereen kent het wel: zodra je te lang, te weinig tijd aan jezelf besteedt, loop je het risico op een gegeven moment helemaal leeg te zijn.

Zodra dat het geval is, zal je merken dat je er ook niet echt (meer) voor anderen kunt zijn. Met andere woorden: zorg goed voor jezelf.

Bijvoorbeeld met de Ayurvedische kunst van Abhyanga, ofwel zelfmassage. Door hier iedere dag een aantal minuten voor uit te trekken, bevordert je de bloedsomloop en verlaag je je stresslevel, om maar eens wat positieve effecten te noemen.

Een ander Ayurvedisch ritueel is dry-brushing. Door dit elke dag te doen, voel je je niet alleen geweldig, maar zie je er ook nog eens stralender uit dan ooit tevoren.

NIGHTLY ROUTINES FOR SWEET DREAMS

Je kent er natuurlijk al een paar, van die voor het slapen gaan-rituelen. Tandepoetsen, de outfit van morgen uitzoeken en klaarleggen, je kleren van vandaag uittrekken en ga zo maar door. Er zijn echter meer waardevolle gewoonten vlak voor het slapen gaan die je jezelf aan kunt leren.

Bijvoorbeeld het lezen van een hoofdstuk van een (goed) boek. Lezen heeft een geweldige invloed op ons humeur en onze gezondheid. Het is natuurlijk verleidelijk om naar een of andere serie op tv te staren, maar neem van ons aan dat iedere dag een paar pagina's lezen je lichaam en geest een stuk meer doet ontspannen.

Schrijf iets in je dagboek waarvoor je dankbaar bent. Als je dit doet voordat je gaat slapen, val je vanzelf met een positievere houding en gedachte in slaap. Zeker op dagen die allesbehalve prettig waren. Doe je dit elke dag, dan helpt het je er tevens aan herinneren dat iedere dag een nieuw begin is.

Doe een Nidra yogaoefening. We horen je denken: maar er stond toch al yoga in dit lijstje? Klopt, maar yoga is zo'n goede toevoeging aan je dagelijkse gewoonten dat we het er twee keer in hebben gezet. Nidra, ook wel bekend als slaapyoga, is een oefening die speciaal ontwikkeld is om je lichaam, geest en ziel tot rust te laten komen voordat je naar bed gaat. Als je dit iedere dag doet, train je vanzelf je hersenen en spieren om in een ontzettend ontspannen modus te raken, waardoor je automatisch heel goed slaapt.

Probeer bovenstaande gewoonten in je dagelijkse leven in te passen en je merkt vanzelf dat je je ontspannen en in balans voelt.

Bron: <https://www.rituals.com/>

lang leve de koffie

Vandaag in het nieuws en we drinken gemiddeld iets meer dan 2,5 kopje koffie per persoon per dag.

Hoe ik als kind geen koffie lustte en dat was geen uitzondering. Veel kinderen vinden koffie vies en het duurt tot in de puberteit voordat men het lekker gaat vinden. Koffie en hoe ik rond mijn 14^{de} jaar het koffie drinken ontdekte. Koffie zetten en een keteltje water op het vuur en dan opschenken en niet te vergeten het lepeltje Buisman. Hoe ik kon genieten van het koffie zetten.

Nu jaren later drink ik nog met veel plezier mijn kopje koffie. Geen modern apparaat met al die mogelijkheden maar gewoon ouderwets met filterkoffie van Douwe Egberts. Op gang komen met koffie en wat later samen met mijn lief de dag beginnen en zonder koffie gaat dat niet. De genezende werking van koffie en ik wil jullie even mee terug nemen naar mijn jaren 90 en hoe ik terechtkwam op een activiteiten centrum en hoe ik weer tussen de mensen kwam. De koffie nam ik op me en hoe er steeds meer mensen kwamen koffie drinken. En het roken mocht ook nog. Zware tijden gehad en hoe het drinken en zetten van koffie kan zorgen voor betere tijden ☺.

Het sociale gebeuren wat koffie met zich meebrengt. Samen koffie drinken en hoe gezellig dat kan zijn. Sommigen drinken liever een pilsje met vrienden maar geef mij maar koffie ☺.

Koffie en hoeveel koffie ik in mijn leven al wel niet heb gedronken. Die 2,5 kop koffie per dag haal ik nog steeds met gemak. Ik las afgelopen week ook iets over leeftijd en hoe mensen die veel koffie drinken ouder worden dan gemiddeld. Ach ja ik heb ook vele gewoontes die mijn te halen leeftijd weer naar beneden brengen....

Ook koffie zetten moet ik niet vergeten te benoemen en hoe naast de koffie ook de liefde een rol speelt bij het zetten. Aandacht en de tijd nemen en des te lekkerder wordt de koffie.

De koffie en de horeca en hoe duur de koffie is geworden. Modern en machines en crème koffie en hoe je de ouderwetse filterkoffie niet meer tegenkomt. In de inloop gelukkig nog ouderwetse filterkoffie met prijzen uit het jaar 0 dus ook voor mensen met een uitkering niet te duur.

Modern en de Starbucks. Nog nooit koffie van de Starbucks geproefd en hoe die prijzen me al afschrikken en hoe ik het niet zie als koffie ☺. Het station en de restauratie en hoe de koffie me dan nog smaakt. 2 euro voor een goedgevulde beker en ook dat wordt minder en minder en duurder en duurder.

Koffie en ik wil niet meer zonder. Koffie en water en af en toe een glas melk en dat is dan het vocht wat ik op een dag binnenkrijg. Alcohol drink ik allang niet meer en de frisdranken lust ik ook allang niet meer. Ik heb weleens zin om ook weer thee te gaan drinken en we zien wel....

Sociaal en hoe sociaal een koffie dus kan zijn. Ik geniet elke dag weer van mijn kopje koffie en het liefst in gezelschap. Lang leve de mensen die ons de koffie hebben gebracht.

Henk Staats

Inloophuis 'De Emmerdennen'

Uit een inlooptje van 2015

Mag ik mij even voorstellen? Mijn naam is Gerrit Aalvanger. Ik ben van 1995 tot 2002 vrijwilliger geweest in het inloophuis. Er is mij gevraagd om in verband met het twintigjarig bestaan van het inloophuis een verhaal te schrijven. Dit doe ik graag. Het begon eigenlijk allemaal in Licht & Kracht in Assen. Daar ontmoette ik iemand die mij uitnodigde om eens langs te komen in het WLP. Het 'Werk Leer Project'. Dit is de voorloper van het huidige DAC 'De Brug'. Het WLP had zowel een inlooptje als een dagbestedingsfunctie. De inlooptje is later over gegaan naar het inloophuis. Beide hadden dezelfde locatieleider; mevrouw Gerrie Muller. Voordat de inlooptje geopend werd, is er hard gewerkt om het interieur te verven en te sausen. Dit werd gedaan door de bezoekers. Omdat ook de wc's schoongemaakt moesten worden en niemand zich geroepen voelde, maakte ik elke vrijdag de toiletten schoon. Op een dag vroeg Gerrie mij of ik vrijwilliger wilde worden. Daar heb ik ja op gezegd. Ik heb het altijd een leuke en boeiende ervaring gevonden. Omdat ik zelf bekend ben met de psychiatrie, heb ik het altijd leuk gevonden om ook voor anderen wat te kunnen betekenen. Ook de samenwerking met de stagiaires heb ik altijd erg leuk gevonden. De sfeer in het inloophuis is altijd goed geweest. Mij werd gevraagd of ik een cursus 'Omgaan met moeilijk gedrag' wilde volgen. De directie vond dat nodig, dat hoorde nu eenmaal bij de functie. Ik heb de cursus met plezier gedaan. Maar veel heb ik er niet aan gehad. Niet omdat de cursus niet goed was, maar omdat wij in Emmen in het inloophuis zo'n goede warme sfeer hadden. Zelf heb ik het altijd heel belangrijk gevonden dat iedereen zichzelf kon zijn. Op goede en minder goede dagen. Na zeven jaar, heb ik besloten met het vrijwilligerswerk te stoppen. Dit voornamelijk om gezondheidsredenen. Later ben ik nog een keertje terug geweest. De inrichting is inmiddels compleet gemoderniseerd. Wel zag ik nog het naambordje 'De Emmerdennen', dat ik toentertijd nog gemaakt heb hangen. Dat deed me goed. Het bordje met het huisnummer 135 wat ik gemaakt had, is inmiddels ook vervangen. Ik ben er van overtuigd, dat het inloophuis een primaire functie heeft. Met de huidige politieke ontwikkelingen, die in 2015 hun beslag krijgen, zal de inlooptje nog vele malen belangrijker worden. Het aantal mensen met psychische klachten, zal alleen maar toenemen, terwijl de behandeling minder wordt. Daarbij snakken veel mensen naar een omgeving, waarin zij zichzelf kunnen zijn. Zonder maskertje op. Het inloophuis, is zo'n omgeving. Hier verdwijnen klassen, iedereen is gelijk. Ik denk dat dit en de laagdrempeligheid, een van de sterkste kanten is van de inlooptje. Ik zag laatst nog een aantal bekenden van vroeger. Dat die er nog rondlopen, en dat met mijn kookkunst van toen, is een wonder. Ik wens iedereen... , een gezond, voorspoedig en vrolijk 2015 toe. Er verandert veel in de zorg. Ook wij gaan dat merken. Daarom; een Russisch spreekwoord zegt "De laatste die sterft, is de hoop".

"moed verloren, al verloren"; Al het zwoegen van de mens is voor zijn mond, en toch wordt de begeerte niet vervuld. Laten er vele woorden zijn, zij vermeederen slechts de ijdelheid. Welk voordeel heeft de mens daarvan? Want wie weet, wat goed voor de mens is in het leven gedurende de weinige dagen van zijn ijdel leven, die hij als een schaduw doorbrengt? Wie toch zal de mens te kennen geven wat er na hem onder de zon geschieden zal?

H.gr. Gerrit

Een dag uit het leven van B.K.M Peters in 2 pagina's

gistermorgen (24 december 2017) werd ik volgens mij ik om plusminus 7 uur 's ochtends wakker en ben meteen uit het bed gegaan. En heb die dag veel goede dingen gedaan.

Ik heb natuurlijk ook heel veel goede dingen NIET gedaan, maar dat kan ook niet anders, want ik ben een mens een mens kan niet alles in één keer doen op één dag □.

Vlak voor twaalfen belde ik met jou, Judith. Ik wenste jou een goede nachtrust en jij mij ook. Dat vond ik heel fijn , ik voelde dat we elkaar dat toe wensten met intense liefde.

Echter toen ik in bed lag en het was ca. 00:00 uur middernacht. Kon ik de slaap niet vatten. Ik was nog creatief in mijn brein en ging wat schrijven (d.m.v. te typen) op mijn telefoon.

Ik kwam deze SMS tegen die ik had bedacht: "Is de droger al klaar gekomen?" Dit heb ik bedacht in jouw bijzijn Judith, en dit kun je je vast nog wel herinneren. Ik was destijds verbaasd over mezelf en lachte om de ludieke woordspeling en zei "Dit Will *ik nog uitwerken.

*Ik heb bewust de letter "l ", in het woord wil dubbel geschreven, want als ik het woord in het engels schrijf, krijgt het woord een nog meer eervolle lading voor mij, dan dat het woord al heeft in het Algemeen Beschaafd Nederlands.

Ik ben nu dankzij onze liefde heel creatief in mijn hoofd en daar wil ik mezelf een compliment voor geven: Goed zo Marco, je kunt échter meer dan je zelf gedacht hebt!

In mijn telefoon kan ik een bericht aanmaken dat 6 smsjes beslaat. Dus dat zijn vele lettertekens.

Ik kreeg ingeving voor een stukje cabarettekst. Mocht ik ooit een cabaretshow van mij komen, dan is de kans groot dat het stuk erin komt dat ik straks die nacht zo zou gaan schrijven.

Vol creativiteit en wild begon ik snel te tikken. Ik vind dat ik met de telefoon *merk* heel snel smsjes kan tikken. Dit wordt echter niet altijd goed door mij verwoord, dit heeft te maken met mijn N.A.H. oftewel mijn Niet Aangeboren Hersen Letsel en het feit dat ik ongeduldig ben (Autisme).

Ongeduldigheid door toedoen van autisme is voor mij en anderen een nare kant van mij.

Maar mijn autisme heeft ook zijn goede zijdes en dat is onder andere mijn creativiteit. □

Aan de ongeduldigheid van mij kan ik aan gaan werken en The will is zéker aanwezig. En ik heb mezelf een paar dagen geleden opgelegd om een bericht pas te verzenden als ik hem geredigeerd heb en als ik het bericht wil uitwerken in de vorm van een tekst dat ik moet gaan denken dat het slechts een concept is en dat ik die tevens moet redigeren.

Het is een concept, want het zijn gedachtes en gedachtes zijn bij mij vaak nog niet af is mijn waarneming.

Ik heb al één geheugensteuntje bedacht en bij mijn p.c. geplakt en dat helpt me tot dusver erg goed, ook omdat ik graag dingen goed wil doen. Maar het is niet genoeg. Want ik heb ook nog een telefoon waarmee ik door het hele huis paradeer.

Mijn telefoon gebruik ik het meest gebruik als kladblok voor mijn gedachten, dus te pas en te onpas krijg ik gedachten die ik wil opschrijven in mijn telefoongeheugen, dus wil ik op meerdere plekken “geheugensteuntjes” gaan plakken in het huis waar ik in woon.

Maar om even “to the point” te komen, wat voor mij tevens een verbeterpunt is ;) , maar dat doel is nu nog veel te groot, dus dat laat ik nu rusten: Ik ging typen als een goed bezeten persoon en de creativiteit barste uit mijn brein en gedachtes, maar zag al gauw dat er op mijn telefoon stond dat ik nog maar 1 van de 6 sms-berichten kon voltikken, dus ik ging in steno schrijven.

Ik kan steno schrijven, maar het nare en tevens het grappige hieraan is dat als ik steno schrijf het heel snel vergeten ben wat ik daarmee bedoelde. Dit heeft te maken met de vele impulsies die in mijn brein binnen treden en door toedoen van mijn Niet Aangeboren Hersenletsel en misschien alcohol.

Ik ben niet perfect en zal dat ook nooit gaan worden, nu nog dát feit accepteren, maar nu even niet!

Want ik moet al zoveel en dat kost zoveel energie dat ik er vaak doodmoe van word.

Na Enkele seconde was mijn hele scetch klaar en wilde ik het opslaan in mijn telefoongeheugen. Maar ik kon het niet opslaan, want het telefoongeheugen zat vol, dus ik moest met mijn geheugenstoornis dit gauw op de p.c. tikken, want anders zou ik iets briljants vergeten wat ik zojuist bedacht had en dat zou een ramp betekenen!

Volgens mij heeft psychiater en lotgenoot Menno Oosterhoff hier ook hinder van.

Ik ging zo snel mogelijk weer naar beneden en deed zo zachtjes mogelijk. Ik wil niet me niet bedreigt voelen door de burens die dan als “tokkies” op de muur of grond gaan bonken of stampen, want dan wordt het bij mij code rood qua angst. En aan de andere kant wil ik, Marco Peters ook niet tot last zijn.

Ik zat achter de computer en wat was er geschied? De telefoon was “offline” gegaan en mijn concept-sketch was verdwenen, dus ik moest als de sodemieter improviseren in mijn brein naar alle grappen van de sketch die ik zojuist had bedacht. Wonder boven wonder lukte me dat na al meer dan 13 uur op te zijn. Dat gaf me een opgelucht gevoel en het concept staat op mijn computer en ik ga het uitwerken als ik tijd, ruimte en rust in mijn kop heb en jij, Judith mag de eerste zijn die mijn werkje mag lezen :D

Ik zat nog in de flow en bleef maar achter de computer zitten en rondlopen vol goede moed in huis.

Maar ik bedacht ook dat ik moest gaan slapen, ik had in die 13 uur immers óók al “Ik-weet-niet-hoeveel” flessen bier burgemeester gemaakt. Maar ben de hele dag niet dronken, noch aangeschoten geweest. In tegendeel ik heb het alcoholgebruik zo verspreid over de 13 uur dat ik nog kraakhelder was in mijn bovenkamer.

Ik had ook nog een grote wil, want ik wil deze dagen geen verslavende benzodiazepinen slikken, want het is rotzooi en het dooft mijn goede gevoel.

Citaat van B.K.M. Peters: Ook als is het verrekke moeilijk :Als je dingen loslaat heb je je handen vrij om iets nieuws te pakken.

Het nieuws in 1995

Op 1 januari 1995 kregen we de sleutel van boslaan 135 en op 1 maart ging het inloophuis van start. Wat gebeurde er verder in 1995

17-01 De Japanse stad Kobe wordt getroffen door een zware aardbeving met een kracht van 7,2 Richter. De stad wordt voor een groot deel verwoest. Er sterven minstens 2.000 mensen.

19-01 Geboortedag Mathieu van der Poel. Nederlands veldrijder, wielrenner en mountainbiker.

20-03 Leden van de Japanse sekte Aum Shinrikyo verspreiden een hoeveelheid (zelfgemaakt) zenuwgas sarin op een station van de ondergrondse van Tokio. Er vallen 12 doden en 3000 gewonden.

08-04 Snackfabrikant Smith introduceert in zijn zakken chips Flippo's, ronde kartonnen schijfjes met afbeeldingen van stripfiguren. Het wordt een rage onder scholieren.

01-05 TMF (The Music Factory) - het eerste Nederlandse muziekkanaal op tv - gaat van start.

24-05 Ajax veroverd voor het eerst sinds 22 jaar de Europacup I. In Wenen scoort de 18-jarige Patrick Kluivert in de 86-ste minuut het enige (en winnende doelpunt).

11-06 Sterfdag Martin Veltman. Nederlands reclameman en dichter. Bedenker van: 's lands grootste kruidenier blijft op de kleintjes letten.

11-07 Bosnische Serviers vallen de moslimstad Srebrenica binnen. Zo'n zeventienduizend inwoners worden gedeporteerd en vermoord. De enclave staat onder toezicht van het Nederlandse VN-onderdeel Dutchbat. Er wordt niet ingegrepen.

23-07 De Spaanse wielrenner Miguel Induráin wint de voor de vijfde en laatste keer de Ronde van Frankrijk.

24-08 Microsoft Windows 95 wordt op de markt gebracht.

09-09 Ajax-voetballer Patrick Kluivert veroorzaakt een dodelijk ongeluk in een geleende, onverzekerde BMW-sportauto.

15-09 Sterfdag Rien Poortvliet. Nederlands tekenaar en schilder.

10-10 Alle Nederlandse telefoonnummers worden tiencijferig.



Inloop Emmen 25 jaar! UITNODIGING



De Inloop in Emmen van Cosis aan de Boslaan 135 bestaat op 12 maart 2020 een kwart eeuw. Dat willen we natuurlijk graag vieren.

We nodigen u van harte uit om dat op donderdag 12 maart met ons te doen.

PROGRAMMA DONDERDAG 12 MAART

- | | |
|-----------|--|
| 13.30 uur | Deuren open van de Inloop |
| 14.00 uur | Officiële opening jubileumbijeenkomst |
| 14.10 uur | Kort optreden van de <i>Rappe Gasten</i> |
| 14.15 uur | Toespraken Ron den Ouden, locatie hoofd en Raad van Bestuur Cosis
Aanbieden boek ' <i>Wat betekent het Inloophuis voor mij?</i> ' |
| 14.30 uur | Een hapje en een drankje |
| 15.00 uur | Kort optreden van de <i>Rappe Gasten</i> |
| 15.30 uur | Afsluiting. |

WE HOPEN OP UW AANWEZIGHEID OP 12 MAART!

Graag opgave voor 4 maart:

- meld het in de Inloop *of*
- stuur een mail naar g.timmer@cosis.nu

Hartelijke groeten namens de voorbereidingscommissie
25 jaar Inloop Emmen.

De Inloop – Boslaan 135 – 7822 EP Emmen



Uitslag klaverjassen 16 januari 2020

1. Marcel	2543 punten
2. Louis	2459 punten
3. Bertus	2260 punten
4. Tinus	2222 punten
5. Henk	1969 punten
6. Derk	1933 punten

Tussenstand klaverjassen tot en met Januari 2020

1. Louis	12196 punten
2. Marcel	11348 punten
3. Tinus	10926 punten
4. Bertus	10690 punten
5. Henk	10620 punten
6. Derk	10522 punten

Van harte gefeliciteerd

7 maart Geert d B.

12 maart Dorothy

17 maart Jan F.

17 maart Wim N.

19 maart Tjitske

24 maart Ben S.

29 maart Sisca

Een museum

In september 1987 en ik ging al een tijdje naar een hulpverlenster van het Consultatieburo voor alcohol en drugs. Hulp zoeken omdat het niet echt goed ging. Alles of niets. Soms ging het goed en kon ik alles. Vaker nog ging het ontzettend slecht en kon ik niks.

Op een dag had ik het helemaal gehad. Een verhaal en ik wil wonen in een museum. Breng me elke dag maar wat te eten en te drinken en ik zie het niet meer zitten. Nog veel meer natuurlijk. Voor die hulpverlenster een reden om de psychiater te bellen en nog een gesprek, Redenen genoeg voor een gedwongen opname 😊. Lang geleden en veel weet ik er verder ook niet meer van. Nodig en echt nodig. Achteraf gezien misschien wel of misschien niet.

Een museum en de wens om een tijdje in een museum te wonen heb ik nog steeds. Het veenmuseum in 1 van de buitendorpen van Emmen. Mijn favoriete museum met plaggenhutten en huizen uit het veenkoloniale tijdperk. Niet echt gebouwd om in te wonen. Dat is dan weer jammer.

Lijkt me leuk. De rest van mijn leven in een museum. Geld lever ik in en een beetje terug om winkeltje te spelen. Een park zonder de auto waar mensen komen kijken naar het verleden.

Er staat een leuk kroegje in dat museum en daar wil ik wel werken. Even een beetje met de tijd mee en we maken er een inloop van met alleen koffie, thee en een glaasje fris. Met prijzen zoals het in de jaren 60 was 😊.

Iets meenemen uit deze tijd en het wordt denk ik de computer en het internet. Ook mijn lief neem ik graag mee en dan ook enkele andere machines uit deze tijd. Ik denk even aan de wasmachine.

Kiezen en veel te kiezen is er in deze tijd niet. Het kapitalisme en de democratie centraal. Ook nog die vele meningen en er komen steeds meer meningen bij. Een museum maken van de aarde. Niet steeds maar meer willen en niet meer streven naar winst of de overwinning. Leven zoals het leven in het paradijs zou kunnen zijn.

Wel met ziekte en de dood. Om plaats te maken voor nieuw en om verder te gaan in het bestaan. Ooit was er niet meer dan sterrenstof en ooit mogen we allemaal weer sterrenstof worden.

In die tussentijd streven naar harmonie en naar een gelukkig leven zonder al te veel gedoe.

Beperkingen en ik ken mensen die door hun beperking niet mee kunnen doen. Weinig geld om te besteden en dat is voor de meesten dan geen probleem. Ik ken ook mensen die niets hebben met geld, politiek en al die andere dingen die bij het volwassen leven horen. Mensen met bijvoorbeeld een verstandelijke beperking zagezegd of hebben ze gelijk.

Ik doe vaak niet echt met plezier mee. Volwassen zijn en alles wat erbij hoort. Een mening moeten hebben en nog veel meer. Het geluk hebben dat ik arbeidsongeschikt ben en ik ook niet meer mee hoef te doen.

Een museum lijkt me de ideale manier van leven en velen denken er anders over en misschien is dat maar goed ook.

Henk Staats

Als ik een vogeltje was, dan vloog ik naar jou toe,

Ging op je hand zitten en zong dan een mooi liedje voor jou.

In de binnenkant van jouw hand legde ik dan een lekker eitje van chocolade met daarin een hartje van goud als cadeautje.

En als ik dan besjes van jou te eten kreeg, dan kwam er nog meer pit in mij!

Geschreven door B.K.M. Peters©

Stemmen op de tweede kamer geschreven door Marco Peters

Veel mensen zeggen vaak: “Als je niet gestemd hebt tijdens de verkiezingen, dan moet je ook niet gaan zeuren! “

Ik vind dit een **zwartwit** gedachte, want stemmende mens stemt op de beloftes die een lijsttrekker van een politieke partij uitspreekt.

Echter worden die beloftes vrijwel nooit waargemaakt!

Dus met andere woorden: Als je wél gaat stemmen wat heeft je stem dan eigenlijk voor zin???

Dus mensen die stemmen mogen van mij zeuren, maar óók de niet-stemmende mensen mogen van mij zeuren.

Het wél stemmen staat in mijn ogen gelijk aan het niet stemmen, want hoe je het ook went of keert: Het zal toch een zootje blijven in de huidige maatschappij.

De Politici en de huidige maatschappij denkt alleen aan geld en aan regels.

Nu stel ik voor om dit te zeggen: “ Het is niet verboden om zelf na te denken tijdens je werk, hoor en daarna mag je van mij lekker denken aan de regels”.

Amen

B.K.M. Peters©

Wonderen...

Wie zegt dat er geen wonderen gebeuren,
heeft nog nooit de zon onder zien gaan

Wie zegt dat er geen wonderen gebeuren,
heeft nog nooit een bloem in bloei zien staan

Wie zegt dat er geen wonderen gebeuren,
heeft nog nooit de schoonheid van een roos herkend

Wie zegt dat er geen wonderen gebeuren,
heeft nog nooit gezien hoe lief jij voor me bent

Bron: www.1001gedichten.nl

PASTA-OVENSCHOTEL MET GEHAKT EN PREI



Deze pasta-ovenshotel met gehakt en prei hebben we binnen een mum van tijd op tafel gezet toen we weinig tijd hadden om te koken. In 30 minuten is dit heerlijke gerecht klaar en kun je eten!

Recept voor 2 personen

Tijd: 15 min. + 15 min. in de oven

BENODIGDHEDEN:

- 175 gr pasta
- 200 gr gehakt
- 1 prei
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 400 ml tomatensaus/gezeefde tomaten
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 1 bol mozzarella
- snufje zout en peper
- evt. geraspte kaas

BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Maak de prei schoon en snijd de prei en ui in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de prei met de ui en 2 uitgeperste tenen knoflook. Na ongeveer 5 minuten voeg je het gehakt en de kruiden toe en bak je het gehakt rul.

Daarna voeg je de tomatensaus toe. Laat de saus ongeveer 5 minuten pruttelen. Daarna zet je het vuur uit en meng je de gekookte pasta door de saus. Schep alles in een ingevette ovenschaal.

Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel over de pasta. Zelf vind ik het lekker om ook nog wat geraspte kaas er overheen te strooien. Zet de pasta-ovenshotel ongeveer 15 minuten in de oven.

Agenda komende periode

Week 9

Wandelen. Dinsdag 25 februari gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

Volleybal: dinsdag 25 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje.

Poolen. Woensdag 26 februari. Aanvang 13.30 uur.

Zingen. Woensdag 26 februari onder leiding van Peter. Aanvang: 15.00 uur.

Dartcompetitie. Vrijdag 28 februari. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset.

Zondag 1 maart zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

Week 10

Volleybal: dinsdag 3 maart van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers van harte welkom !!.. Meer info bij Lyset

Activiteitencommissie. Woensdag 4 maart 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 4 maart. Aanvang 13.30 uur.

Zingen. Woensdag 4 maart onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

Jubileumfeest. donderdag 5 maart. Aanvang 13.30 uur. We gaan om 19.00 uur sluiten.

Week 11

Wandelen. Dinsdag 10 maart gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

Volleybal: dinsdag 10 maart van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers van harte welkom !!.. Meer info bij Lyset

Poolen. Woensdag 11 maart. Aanvang 13.30 uur.

Zingen. Woensdag 11 maart onder leiding van Peter. Aanvang: 15.00 uur.

Receptie nar aanleiding van het 25 jarig bestaan. Donderdag 12 maart.

Aanvang 13.30 uur. We gaan om 19.00 uur dicht.

Dartcompetitie. Vrijdag 13 maart. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset.

Zondag 15 maart zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

Week 12

Volleybal: dinsdag 17 maart 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 !!

Poolen. Woensdag 18 maart Aanvang 13.30 uur. Meer info bij Michel G.

Zingen. Woensdag 18 maart onder leiding van Peter. Aanvang 15.00 uur

Bezoekersoverleg. Donderdag 19 maart. Aanvang 13.00 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !! **Na afloop sjoelen.**

Klaverjassen: Donderdag 19 maart. Aanvang 19.00 uur en mee doen kost 1 euro en 50 eurocent.

Filmmiddag. Vrijdag 20 maart. Aanvang 13.30 uur. Filmkeuze in overleg.

Week 13

Wandelen. Dinsdag 24 maart gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

Volleybal: dinsdag 24 maart van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje

Poolen. Woensdag 25 maart Aanvang 13.30 uur. Meer info bij Michel G.

Zingen. Woensdag 25 maart onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

Dartcompetitie. Vrijdag 27 maart. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset.

Zondag 29 maart zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

Wijzigingen voorbehouden. Meer info op het prikbord en op www.inloophuisemmen.nl

Menulijst Maart 2020

Maandag 2 maart	Bami met satésaus
Dinsdag 3 maart	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Woensdag 4 maart	Lasagne
Donderdag 5 maart	Feestmaaltijd (nasi goreng + satéh)
Vrijdag 6 maart	Gebakken aardappelen, broccoli en een karbonade
Maandag 9 maart	Chili con carne met salade
Dinsdag 10 maart	Gekookte aardappelen, bloemkool en een speklap
Woensdag 11 maart	Spaghetti
Donderdag 12 maart	Snert met roggebrood en spek
Vrijdag 13 maart	Krieltjes, salade en een schnitzel
Maandag 16 maart	Gekookte aardappelen, rodekool en een slavink
Dinsdag 17 maart	Rijst met goulash
Woensdag 18 maart	Spruitjes ovenschotel met gehakt
Donderdag 19 maart	Tagliatelle met kip en roerbakgroenten
Vrijdag 20 maart	Tortilla's
Maandag 23 maart	Gekookte aardappelen, spinazie en een runderburger
Dinsdag 24 maart	Aardappelkroketjes, witlofsalade en vlees
Woensdag 25 maart	Gekookte aardappelen, wortelen en pangafilet
Donderdag 26 maart	Menu van de maand: Pasta ovenschotel met prei en gehakt
Vrijdag 27 maart	Bruine bonen met spekjes en salade
Maandag 30 maart	Macaroni met ham
Dinsdag 31 maart	Gekookte aardappelen, rode bieten salade en vlees