

# *Inlopertje*

*Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen*

**LAST VAN  
LENTEKRIEBELS**

**GEWOON  
TERUGKRIEBELEN**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

April 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, Marco, Tinus en Henk  
Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal,

De winter zit erop. Op naar de lente en mooie dagen en veel zon. Ook weer blad aan de bomen en nog veel meer. Regen en regen genoeg gehad afgelopen winter. Recordnat en geen sneeuw en geen vorst. Goed voor de hoogte van de gasrekening. Ook nadelen natuurlijk....

Maart en 5 maart het feestje gehad ter gelegenheid van het 25 jarig bestaan. Ook in 1995 kwam ik in de inloop en ik kom nog met veel plezier in de inloop. Vrijwilliger geweest en nu een meer dan actieve bezoeker. Echt alleen maar komen voor een kopje koffie is geen optie en misschien in de toekomst. Al meer dan 10 jaar het Inlopertje en iets langer de website. Ik heb weleens zin om het anders te gaan doen. Om van het Inlopertje een nieuwsbrief te maken en meer ook niet. Schrijven en delen blijft natuurlijk leuk en er zijn natuurlijk ook meer manieren om mijn stukjes tot je te nemen en voor mij om te delen. Ik denk even aan mijn blog en facebook op het internet.

Gini neemt binnenkort afscheid en bij het verschijnen van dit nummer heeft iedereen denk ik al kennis gemaakt met haar opvolgster. Ik mocht meepraten en zat in de sollicitatiecommissie. Namens de medezeggenschapsraad natuurlijk.

April en Pasen komt eraan. Het begin van de lente op 20 maart en in dit nummer aandacht voor de lente. Anneke heeft een stukje ingeleverd over het geloof van Nelson Mandela en hoe je goed voor je huid kunt zorgen. Van Marco deze keer een halve pagina. Herhalen en ik plaats twee stukjes van 5 jaar geleden nu nog een keertje.

Een samenvatting van het tevredenheidsonderzoek gemaakt en dat vind je ook in dit nummer. Ook een verslag van het feestje op 5 maart. Natuurlijk de moppentrommel van Tinus en nog veel meer.

Kopij voor het mei nummer graag inleveren voor vrijdag 10 april.

Rest me nog jullie weer veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer.

Henk Staats

# Inhoudsopgave

	Paginanummer
We moeten iets doen	4
Feest	5
Dit is wat je kunt leren over jezelf....	6
Lente	7
Rijk worden	8
Het verhaal van de vader, zijn zoon en de ezel	8
Van harte gefeliciteerd	9
Diverse uitslagen	9
Een 7,8 voor de Inloop	10
De 10 km.	11
Gezocht	12
Bestaan Lentekriebels ?	13
Voedingstips voor een gezonde huid	14
Bijdrage van Marco	17
Moppentrommel	18
Paasbuffet	19
Steenrijk en straatarm	20
Menu van de maand	21
Agenda	22
Menu eetcafé	24

## we moeten iets doen.....

We moeten iets doen of gaan we door op de ingeslagen weg

Belastingen en hoe ingewikkeld het is geworden. Zelfs de ontwerpers zien door de bomen het bos niet meer. Slachtoffers genoeg en oplossingen zijn er niet meer. Zo zou ik veel meer voorbeelden kunnen geven. De computer en de ongekende mogelijkheden en hoe simpel niet mag of is het niet kan...

Het systeem en uitval en steeds meer mensen vallen uit. Psychiatrie en hoe groot dit nu is. Hoe velen in de problemen komen en de kosten die dit met zich meebrengt.. De jeugdzorg en de problemen en het geld.... Nog een leuk voorbeeld. De ouderen en de kosten die het ouder worden van de bevolking met zich meebrengt.

Gisteren bij een avond over onderzoeksjournalistiek en hoe belangrijk het is dat dit er is. Waarheidsvinding en het systeem en alweer zien hoe ingewikkeld het is geworden en hoe simpel het kan zijn om heel erg rijk te worden. Door gebruik te maken van de ingewikkeldheid van het systeem. Het morele kompas is er niet meer en wat mag en wat mag niet..... Het geweten kan de euro zijn en jammer genoeg is voor velen het geld de enige drijfveer...

Het klimaat en de opwarming van de aarde en we moeten iets doen. Mening en feiten en het feit dat het steeds warmer wordt. Dat kan natuurlijk ook een mening zijn en dat terzijde. Blijven praten over de oorzaak en intussen gaat het gewoon door.

Het goede leven in ons landje en de behoefte om dit niet te veranderen. Hoe we het steeds beter hebben gekregen en grenzen zijn er niet. Hoe een hekel we hebben gekregen aan beperkingen en elk jaar meer en meer. Anders hoeft niet en we wachten op de volgende crisis.

Iets anders en hoe ik nergens anders zou willen wonen. De tv zien als venster op de wereld en vele plekjes gezien waar ik voor geen goud zou willen wonen. Ook leuke plekjes natuurlijk... Hoe het kapitalisme de wereld in zijn greep heeft en vluchten kan niet meer. Ook niet echt de behoefte om op de vlucht te gaan.... Heb het wel naar mijn zin in dit rijke Nederland en soms lukt het me alles uit te zetten en is Nederland voor mij het paradijs. Weten dat het niet zo kan blijven. Uitdagingen genoeg en we moeten of niet natuurlijk en dan gaan we met zijn allen vrolijk ten onder.

De democratie en dat we het samen mogen zeggen en de stem van de meerderheid het belangrijkste is. Ook daar heb ik geen moeite mee. Zolang ik nog kan wonen en geld heb voor mijn eten en drinken en zo denken velen erover....De meerderheid beslist en hoe ik mezelf zie als een minderheid. Ook geen probleem denk ik dan. Ik zit mijn tijd wel uit en ik blijf wel doorgaan met en meer kan en wil ik niet.

Er moet iets veranderen !!! Ook daar kan ik me eerlijk gezegd wel in vinden. Ik denk echter ook dat die kans klein is.

Verder blijft het gewoon een kwestie van doorgaan en genieten van de momenten dat ik het leven kan zien als leven in het paradijs. Mezelf voor de gek houden en doen we dat niet allemaal !!!

Henk Staats

# Feest !!

Donderdag 5 maart was het zover. De viering van het 25 jarig bestaan. We zijn in januari al begonnen met de voorbereidingen. Een datum pikken, de uitnodigingen en een artiest regelen. Bert Middelbos was bij 1 van deze vergaderingen aanwezig en kwam met het idee van een jubileumboekje. Dat vonden we een goed idee dus verhalen verzamelen en profielen van een aantal bezoekers. Alle bezoekers vragen werd teveel dus een dwarsdoorsnede van de bezoekers.

Besloten werd ook om beide dagen om 19.00 uur dicht te gaan zodat



het hele team de hele dag aanwezig kon zijn. 13.30 uur open en geen lunchcafé. 5 maart was het dus zover en zelf nog een beetje geholpen met de voorbereidingen. Ontvangst met koffie en gebak. Verder een usb stick voor een doorlopende diavoorstelling op de tv en natuurlijk muziek in de vorm van een optreden van Troubadour Edgar. Hiernaast op de foto. Toespraken horen er ook bij en

Gini heet iedereen welkom en even wat extra aandacht aan de bezoekers die al 25 jaar het inloophuis bezoeken. Het geheugen en de beperkingen die dat heeft en er dan achter komen dat nog twee bezoekers menen dat ze al 25 jaar komen en die we waren vergeten. Hiervoor onze welgemeende excuses !! Ook Paul v.d. Sluis horen we later op de middag nog iets vertellen over hoe belangrijk de inloop is.

Zelf mocht ik het jubileumboekje presenteren en het ziet er goed en professioneel uit. Verzorgd door de afdeling communicatie van Cosis en een cadeautje voor het 25 jarig jubileum. Dit boekje kun je nu ook vinden op onze website. 40 bezoekers hadden zich opgegeven en het merendeel was aanwezig. De middag werd afgesloten met een gezamenlijke nasi maaltijd en deze werd verzorgd door onze vaste kok Bas.

Een leuk feest met goede muziek en veel mensen. Veel hapjes gemaakt door het team en een mooi versierde inloop. Volgende week nog een



keer en dan een receptie voor genodigden en bij het schrijven van dit stukje moet dat nog plaatsvinden.

Herinneringen ophalen bij het zien van de vele foto's en hoe velen genieten van deze middag. Zonder de inzet van het team was het niet mogelijk geweest. En zonder bezoekers geen inloophuis. Dat is ook wel weer zo.

Namens de jubileumcommissie: Henk Staats

# Dit is wat je kunt leren over ‘jezelf zijn’ van de Afrikaanse ubuntu-filosofie

TEKST: JOANNE WIENEN

**Mensen vormen elkaar continu. Echt jezelf worden kan dan ook alleen in verhouding tot de anderen. Dat is de gedachte achter de Afrikaanse ubuntu-filosofie.**

Ubuntu is één van de meest belangrijke gedachten in de Afrikaanse traditie. Er zijn meerdere definities, die eigenlijk allemaal neerkomen op hetzelfde concept: een mens is een mens omdat er anderen zijn. Dat is een radicaal andere gedachte dan de meeste westerlingen aanhangen. Waar in het Westen vooral eigen identiteit (‘ik denk, dus ik ben’) centraal staat, draait het bij ubuntu juist om de groep (‘ik ben, omdat wij zijn’).

Aartsbisschop Desmond Tutu legde in 1999 het begrip uit met de volgende woorden: ‘Iemand met ubuntu staat open voor en is toegankelijk voor anderen, wijdt zich aan anderen, voelt zich niet bedreigd door het kunnen van anderen omdat hij of zij genoeg zelfvertrouwen put uit de wetenschap dat hij of zij onderdeel is van een groter geheel en krimpt ineen wanneer anderen worden vernederd of wanneer anderen worden gemarteld of onderdrukt.’

## Open de dialoog

Michael Onyebuchi Eze is kenner van de Afrikaanse filosofie en verbonden aan de universiteiten van Amsterdam en Cambridge. In een interview noemde hij ubuntu de ‘filosofie van de dialoog’ en Nelson Mandela de belichaming daarvan. Meer dan vijftig jaar werd hij gevangen gehouden omdat hij streed tegen de Zuid-Afrikaanse apartheid. De meeste mensen zouden hierdoor verbitterd raken, maar Mandela liet zich niet leiden door haat. Hij ging juist in gesprek met zijn bewakers en probeerde hen te begrijpen.

Het is makkelijk om mensen af te wijzen wanneer ze jou onrecht aandoen. Maar volgens Eze is het juist heel erg van belang te begrijpen waarom iemand zich zo gedraagt. Kijk naar Mandela. Met zijn oprechte interesse in degenen die hem zo slecht behandelden, kreeg hij het uiteindelijk voor elkaar een compleet land te verenigen.

## Een kopje koffie

De kans dat jij of ik ooit in eenzelfde situatie als Mandela belandden is klein. Toch kunnen we wel lessen trekken uit de verdraagzaamheid en het empathisch vermogen van de Afrikaanse leider. In Filosofie Magazine vertelt Eze dat we in ons dagelijks leven ook zo’n houding kunnen aannemen ‘Misschien is het een idee om eens koffie te gaan drinken met iemand die je niet aardig vindt. Op die manier stel je je ook open voor een positie waarin jij je nu niet kunt vinden; anders had je die persoon waarschijnlijk wel gemogen. Dat is al een heel andere instelling dan: dit is wie ik ben, ik praat met mensen die daarbij passen.’

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

## De Lente

De astronomische lente is begonnen op 20 maart. Het punt dat de dag en nacht even lang zijn. Als de zon door het lente punt gaat begint de lente en daarna gaan we naar de langste dag toe en dit is rond 21 juni. Tevens het begin van de astronomische zomer. Het woord *lente* is een oude afleiding van *lang* en heeft betrekking op het **lengen van de dagen**. Het is verwant aan het Duitse *Lenz* en het Engelse *lent* ('vastentijd').

In de winter staat alles stil en is alles kaal en kan het koud zijn en het kan sneeuwen. Zelfs in de lente is nog een sneeuwbuï mogelijk. Het is nu begin maart en de donkere dagen liggen al een tijdje achter ons. Meteorologisch begint de lente al op 1 maart en wat het weer betreft lijkt het er nog lang niet op.

Het gras begint te groeien bij 6 graden. Dit las ik net toen ik hiernaar zocht. De meningen hierover zijn wel verdeeld en bij sommige grassoorten begint de groei bij 12 graden. Daar hou ik het zelf dan even op. De winter ligt dus weer achter ons en als het gaat om vorstnachten was het een normale winter. Veel vorstnachten maar niet echt koud en de -10 hebben we niet gehaald. Dat kan ook in maart nog dus ik hou een slag om de arm.

Zelf hou ik wel alle jaargetijden en dan dus ook echte winters met sneeuw en ijs en daarna dan een mooie lente met een graad of 20 en alles in de natuur komt weer tot leven. Ook de mensen worden weer wakker en het duurt dan nooit lang en een ieder begint weer in de tuin en de terrassen stromen weer vol en ook de eerste motorrijders pakken de motor weer uit de schuur voor een ritje en dat lees je dan weer in de krant want dat is wennen voor de automobilist.

Op de eerste zondag na de eerste volle maan na het begin van de lente is het tijd voor Pasen en ook de andere feestdagen in het voorjaar hebben hiermee te maken. Alleen de Kerst heeft een vaste datum en Hemelvaartsdag en Pinksteren en zelfs Carnaval hebben dus te maken met deze eerste volle maan.

Voor christenen zijn Goede Vrijdag en Pasen heel erg belangrijk. Op Goede Vrijdag wordt teruggedacht aan een moment in de geschiedenis ongeveer 2000 jaar geleden waarop Jezus van Nazareth aan een kruis werd gehangen en ter dood werd gebracht. Met Pasen gedenken en vieren christenen dat Jezus weer opstond uit het graf.

Voor veel anderen een lang weekend en heel vaak is goede vrijdag ook een vrije dag. Wat het weer betreft kan het alle kanten op. Ik heb wel eens sneeuw meegemaakt met Pasen en ook wel eens op het terras gezeten. Veel pretparken gaan met Pasen voor het eerst open en bij heel veel mensen begint het dan te kriebelen en ze willen er weer op uit.

Zelf heb ik meer met Hemelvaartsdag en dat heeft weer niets met het geloof te maken maar met het eerste optreden van mijn favoriete bandje en dan officieel de oprichting van Normaal. Dit jaar 45 jaar geleden en zo kan een ieder zijn eigen herinneringen hebben. Daarnaast spreekt gewoon hemelvaartsdag me wel aan. Ooit kiezen we met zijn allen voor leven op aarde zoals in het paradijs of niet.... Ik hoop dat we een mooi voorjaar krijgen met veel zon en mooi weer. Dat is dan ook even weer afwachten.

Henk Staats

## Rijk worden

Een rijke ondernemer uit New York liep tijdens zijn vakantie over het strand. Hij zag een visser die rustig naast zijn boot zat, zijn huid gebruid en verweerd door zon, zee en wind. Het leek of hij geen haast had iets te gaan doen. Nieuwsgierig vanwege dit gebrek aan activiteit, stapte de ondernemer op hem af en vroeg: "Waarom ben je niet aan het vissen?" Omdat ik voor vandaag genoeg vis gevangen heb", zei de visser.

"Maar waarom vang je dan niet meer vis dan je nodig hebt" vroeg de ondernemer. "Wat zou ik er mee moeten doen?" Je zou meer geld gaan verdienen en een betere boot kunnen kopen. Dan zou je verder de zee op kunnen en grotere vissen kunnen vangen. Je zou nylon netten kunnen kopen om nog meer geld te verdienen. Binnen de kortste keren zou je net zo rijk kunnen zijn als ik." De visser dacht even na en vroeg toen: En wat zou ik dan moeten doen?" Je zou rustig van het leven kunnen gaan genieten!" En wat denk je dat ik nu dan aan het doen ben?" vroeg de wijze oude man.

### Het verhaal van vader, zijn zoon en de ezel.....



Op een dag gingen vader en zijn zoon op reis. Vader besloot zelf te gaan lopen en zette zijn zoon op de rug van de ezel. Zo gingen zij op weg tot zij een paar mensen tegenkwamen die zeiden: 'Dat is de wereld op zijn kop. De jeugd heeft geen respect meer voor de ouderen. Die gezonde jongen rijdt op een ezel, terwijl zijn arme, vermoeide vader nauwelijks vooruit komt'. Toen de jongen dit hoorde stond hem het schaamrood op de kaken. Hij stapte af en stond erop dat zijn vader verder zou rijden. Zo liepen ze verder, vader op de ezel en de jongen te voet. Even later kwamen ze weer mensen tegen die zeiden: 'Moet je dat zien! Wat een ontaarde vader, die zelf lekker op de ezel zit en zijn kind laat lopen'.

Na dit verwijt draaide de vader zich naar zijn zoon en zei: 'Kom, dan zullen we samen op de ezel rijden'. Zo vervolgden ze hun weg, tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: 'Kijk, dat arme beest! Zijn rug zakt door onder het gewicht van hen beiden, wat een dierenbeulen!'.

Daarop zei Vader tot zijn zoon: 'Laten we afstappen. Het is beter dat we allebei gaan lopen, dan kan niemand ons nog iets verwijten'. Zo liepen ze verder achter hun ezel. Tot een stel voorbijgangers weer commentaar leverde: 'Wat zijn er toch een dwazen op de wereld! Ze lopen in de brandende zon en geen van beiden denkt eraan op de ezel te gaan zitten'.

Vader draaide zich om naar zijn zoon en zei: 'Je hebt het gezien mijn zoon. Hoe je je ook gedraagt, op en aanmerkingen zullen er altijd zijn. Volg daarom altijd wat je eigen hart je ingeeft'.

Verhaal toegeschreven aan Aesopus (zesde eeuw voor Christus).



Van harte gefeliciteerd !!

4 april Alex H.

13 april Milan

17 april Don

19 april Roelof

21 april Francheska

26 april Inge H.

## Uitslag klaverjassen 13 februari 2020

1. Marcel 2552 punten

2. Bertus 2544 punten

3. Henk S. 2268 punten

4. Tinus 2194 punten

5. Derk 1982 punten

6. Louis 1906 punten

## Uitslag bowlen 19 februari 2020

1. Paul F. 209 punten

2. Henk S. 194 punten

3. Marco 174 punten

4. Anita 109 punten

## perfect

op ieder mens

is wel wat aan te merken

de perfecte mens

bestaat niet

imperfectie

mag de norm zijn

waarom vinder we onszelf

toch zo geweldig

dat vraag ik me wel eens af

liefde en het leven en hoe

vaak we dit vergeten

feiten en meningen

we mogen allemaal verschillend

en niet perfect zijn....

perfectie is voor velen een mooie droom

en iets wat we nooit zullen bereiken....

weten dat ik niet perfect ben en ik er toch mag zijn !!

© Henk Staats

## Een 7,8 voor de Inloop.

Vorig jaar was er weer een vragenlijst voor de bezoekers. Doel was om te kijken of het inloophuis nog aansluit bij de wensen en behoeften van de bezoekers. Ook de tevredenheid is belangrijk. Zijn er verbeterpunten is dan de laatste vraag. Van de 100 verstrekte vragenlijsten komen er 41 terug dus iets minder dan de helft.

Eerst een paar algemene vragen en dan valt op dat meer dan 26 mensen de inloop langer dan 3 jaar bezoekt. Ook wonen de meesten alleen. 18 mensen krijgen nog ambulante begeleiding en 14 bezoekers doen het zonder een vorm van begeleiding. Je kunt dan stellen dat ze door ondermeer het bezoeken van de inloop geen begeleiding meer nodig hebben.

De inloop en ontmoetingsruimte en bijna iedereen is tevreden over de ligging. Ook bijna iedereen is tevreden over de openingstijden. Meer dan driekwart is tevreden over de inrichting van het gebouw. Er is een kleine minderheid die zich niet prettig voelt bij andere bezoekers en een minderheid die zich er niet veilig voelt.

Als het gaat om aandacht vinden 13 mensen dat er iets te weinig aandacht voor hen is. Ook als het gaat om het actiever worden door het bezoeken van de inloop zijn er 16 die zeggen dat ze niet echt actiever worden. 4 mensen worden zelfs minder actief.

Over de begeleiding is de meerderheid ook tevreden. Een enkeling voelt zich niet prettig bij de begeleiding. Als het gaat om afspraken vinden 5 mensen dat de begeleiding zich niet altijd aan afspraken houdt. Vrijheid en 36 mensen vinden dat de begeleiding niet te veel voor ze bepaalt.

Rechten en plichten en kunnen zeggen dat je het ergens niet mee eens bent en ook daar is men tevreden over. Op de hoogte zijn en dan zijn er verschillende manieren om op de hoogte te kunnen blijven. Een minderheid vindt dat ze niet goed op de hoogte worden gehouden. Toch is er elke maand een bezoekersoverleg waar iedereen welkom is. Op de hoogte zijn kan ook een stukje eigen verantwoordelijkheid zijn. Verder staan de begeleiders altijd open voor nieuwe ideeën en daar is de meerderheid het ook mee eens.

Gelukkig zijn en gezondheid en 22 mensen voelen zich gezond, 13 mensen iets minder en 3 mensen geven gezondheid een onvoldoende. Gelukkig zijn en 20 mensen zijn hier positief over, 13 mensen iets minder en 4 mensen geven gelukkig zijn een onvoldoende.

Een cijfer geven en zou je het inloophuis ook aan anderen aanbevelen. 9 mensen geven de inloop een 10 en 4 mensen geven de inloop een 9. De meerderheid kiest voor het cijfer 8. Ook nog twee onvoldoendes. 2 mensen geven een 5 en 1 komt niet verder dan een 1. Gemiddeld een 7,8.

Het rapport wordt besloten met veel losse opmerkingen. Complimenten en verbeterpunten. Velen voelen zich betrokken en komen met goede opmerkingen. Na het lezen van dit rapport concludeer ik dat het wel goed zit met de dienstverlening en de kwaliteit van het inloophuis. Een grote meerderheid is tevreden !!!

Wil je het rapport zelf lezen ? Het ligt ter inzage in de inloop !!

Henk Staats

## ik ben een 10 km man :-)

Dit weekend weer schaatsen op tv. De WK afstanden in Salt Lake. Ik kijk al meer dan 50 jaar naar het schaatsen. Begonnen in de jaren 70 met Ard Schenk en Kees Verkerk. Buitenbanen en de klapschaats was nog niet uitgevonden. Ook de wk afstanden bestond nog niet.

De WK en EK allround. 4 afstanden in een weekend. En wie mag er met de beker naar huis? De 500, de 5 km, de 1500 en als afsluiting de 10 km. 16 rijders die de 10 km mochten rijden met rondjes van 40 seconden en tijden boven de 15 minuten.

Hoe anders is het nu en alles moet sneller en sneller. Rondjes van 30 seconden en eindtijden onder de 13 minuten en geen 16 mensen maar 12 of minder. Afgelopen vrijdag dus weer een 10 kilometer en van de 12 halen er maar 9 de finish. Genieten van de schaatsers die ronde na ronde dezelfde rondetijden mogen noteren.

Af en toe terugdenkend aan de jaren 70 en hoe langzaam het toen ging en we vonden het snel 😊. Genieten en ik vraag me af of zij ook genieten van steeds maar weer hetzelfde rondje en hoe belangrijk presteren is of is geworden. Voor het eerst in 20 jaar wint een niet Nederlander de 10 km en alweer een wereldrecord.

Het leven zien als een schaatsafstand en dat is mijn leven een 10 km. 25 rondjes en het mag van mij wel in het jaren 70 tempo. Geen 30 seconden voor een rondje maar 40 of meer. Kijkend en rekening houdend met mijn leeftijd mag het ook wel in een minuut 😊.

Rondje na rondje en niet opgeven en een tempo kiezen die je jarenlang kunt volhouden. Lang en zo hou ik sommige dingen langer vol dan een ander of niet. Dat kan ook.

Ik hou van 10 kilometers en een doel hebben en niet in een sprint van 500 meter je doel willen bereiken. Saai zegt men dan en hoe velen de 10 km saai noemen....

Bijvoorbeeld Normaal en 40 jaar fan zijn en inmiddels nog veel langer. Afscheid nemen en daar ben ik niet zo goed in... Het lukt gelukkig wel. Afscheid van de muziek en alles wat erbij hoort. 25 jaren inloop en nog steeds geen zin om afscheid te nemen. Een ander dagelijks rondje en mijn territorium iets uitbreiden. Niet alleen het muurtje bij de hema en het station. Een ander rondje en soms heb ik daar ook geen zin in en waarom zou ik het doen ?

Een tempo kiezen die je jarenlang kunt volhouden en waarom zou ik het anders doen ? Mensen en hoe gek we kunnen zijn op hetzelfde rondje. Af en toe een beetje afwisseling en hoe vele gevangen zitten in cirkels en bezig zijn met hun 10 km.

Treinen. Hoe ik kan genieten van steeds maar weer hetzelfde traject en steeds weer iets anders zie. Soms kiezen voor afwisseling en een ander rondje en vaker nog heb ik daar geen zin in.

Ik schrijf alweer meer dan 8 jaar en dan komen thema's steeds weer terug. Af en toe iets anders en verder gewoon doorgaan...

Op een dag stopt het... Dat dan weer wel 😊

Henk Staats

# Gezocht !!

*Zoals jullie weten heb ik een volkstuin.*



*Nu ben ik op zoek naar  
terracottapotten  
(binnenpotten)*

*Ik ben ook bereid om er  
in overleg een kleine  
vergoeding voor te  
betalen.*

*Louis*

---

## De lentezon

De Lente zon doet wat hij kan  
En laat zijn nog zwakke stralen  
Door de ochtend nevel op ons nederdalen  
En de natuur die profiteert hiervan.

De natuur, zij reageert direct  
Het is de Krokus die zijn knopje strekt  
En de merels vliegen in ' t rond  
Zoekend naar bouwmaterialen op de grond.

De spreeuwen zullen niet achterblijven  
Al zitten zij nu nog in een boom te kijken  
En op het erf van de boer  
Ligt menig kat reeds op de loer.

De kippen stappen dapper in het rond  
En halen af en toe een wormpje uit de grond  
De koeien worden weer van stal gehaald  
Het is de zon die dit alles bepaald.  
DdJ

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

## Bestaan lentekriebels?

Wat de eerste lentezon niet allemaal teweeg kan brengen: kriebels in je buik, rusteloosheid, vrolijkheid, romantische gevoelens, lustgevoelens\* nou ja, vooral een algehele energiestoot.

Bennie Mols 26 mei 2008, 0:59

En natuurlijk rokjesdag, bloesjesdag, bermudadag, of hoe de dag waarop de eerste naakte lichaamsdelen op straat zich aan de lentezon blootstellen ook bestempeld wordt. Wat is het toch dat de lente met ons lichaam doet?

Britten en Amerikanen spreken trouwens van *spring fever* –lente koorts– wat nog veel heftiger klinkt dan het bescheiden 'lentekriebels'. „Koorts is een woord dat in dit verband wel erg ver gaat”, zegt hoogleraar psychofysiologie Gerard Kerkhof van de Universiteit van Amsterdam, gespecialiseerd in het menselijke bioritme. „Echte harde gegevens over lentekriebels ken ik niet. Die zijn volgens mij ook moeilijk te verkrijgen”, zegt hij. „Maar een voor de hand liggende verklaring ligt in de rol die licht speelt in het menselijk functioneren. Daar hebben we wel veel wetenschappelijke gegevens van.” Licht heeft twee belangrijke effecten, legt Kerkhof uit. „Allereerst heeft het een rechtstreeks effect op onze stemming. Veel onderzoek –wereldwijd– laat zien dat onze stemming seizoensschommelingen vertoont. In de winter een dal; in de zomer een piek. In Nederland is de lichtintensiteit 's winters maar een tiende van die in de zomer. En de lengte van de periode waarin het licht is, is 's winters maar de helft van 's zomers. Er is een subgroep die echt last heeft van winterdepressie. Maar ook gezonde mensen vertonen seizoensschommelingen in hun stemming.”

Naast het directe effect van licht op onze stemming, heeft licht een tweede belangrijke effect. Kerkhof: „De afwisseling tussen licht en donker zet onze ingebouwde biologische klok gelijk met de omgeving. Deze klok volgt niet exact de periode van een etmaal, maar zijn periode is iets langer. Om toch in de pas te lopen met de omgeving, zet de licht-donkerovergang de biologische klok gelijk. Pas in de afgelopen jaren hebben wetenschappers ontdekt dat het netvlies speciale cellen heeft die alleen reageren op trage veranderingen in de lichtcondities. Deze cellen geven een signaal door aan de biologische klok.” De herfst en lente zijn in dit verhaal de overgangsseizoenen. In de lente klimt onze stemming dus uit het winterdal, langzaam naar de zomerpiek. Wanneer in de lente de dagen langer beginnen te worden en de lichtintensiteit toeneemt, worden we *grosso modo* alerter en beter gemutst. Onderzoek onder vijfhonderd Amerikanen en Canadezen liet zien dat hoe langer mensen op een zonnige lentedag buiten zijn, hoe beter hun stemming is. De optimale temperatuur schijnt 22 °C te zijn –kamertemperatuur, zeg maar. Op warme zomerdagen, wanneer het kwik tot boven kamertemperatuur stijgt, neemt de stemming juist weer wat af.

Lentekriebels kenmerken zich door een combinatie van snelle, onvoorspelbare schommelingen in onze stemming, en een gevoel van een energiestoot. Waarschijnlijk juist omdat het contrast met het wat bedrukte wintergevoel zo groot is, vallen die eerste lentekriebels ons zo op.

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

# voedingstips voor een gezonde huid

**Niet roken, veel water en beschermende zonnebrand of crème met SPF. We doen en laten van alles voor een mooie, gezonde en stralende huid. Maar wat we misschien over het hoofd zien is de rol van voeding. Je dagelijkse voeding heeft een enorme invloed op je huid. Lees hier hoe de juiste voedingsstoffen je huid van binnen naar buiten kunnen verzorgen.**

We willen allemaal een stralende en gezonde huid. Hoewel we zo goed mogelijk proberen te zorgen voor de huid, vergeten we vaak hoe belangrijk het is om gezonde voedingskeuzes te maken. Je kunt je huid natuurlijk een gezonde boost geven met een [voedende huidverzorging](#) met de [juiste producten](#), maar vergeet niet dat goeie gezichtsverzorging niet alleen draait om wat je opsmeert – maar ook om wat je opeet.

## GEZONDE DARMEN, GEZONDE HUID

In de afgelopen jaren heeft onderzoek aangetoond dat onze darmen het interne ecosysteem van ons lichaam zijn. Met een ongelooflijke variëteit aan microben reguleert het ons immuunsysteem, levert het voedingsstoffen voor onze cellen en bestrijdt het schadelijke bacteriën en virussen. Die kleine darmmicroben die deel uitmaken van je darmflora zijn enorm belangrijk voor het grootste orgaan van het lichaam - de huid. Hoewel gezonde darmen zorgen voor de juiste bescherming tegen huidontstekingen, kunnen ongezonde darmen je huidflora verstoren en huidafwijkingen veroorzaken, zoals eczeem en acne. De beste manier om je interne ecosysteem gezond te houden, is door de juiste voeding te kiezen, waardoor je huid weer glanst van gezondheid en vitaliteit.

Om je alvast op weg te helpen delen we hier een kort overzicht van de beste en de slechtste voeding voor je huid.

## VOEDING VOOR EEN GEZONDE HUID

De ingrediënten die je graag voor je huid gebruikt, zoals vitamine C en andere antioxidanten, zijn ook [de ingrediënten die je terug zou moeten zien op je bord](#).

### 1. GROENTEN EN FRUIT VOL KLEUR

Antioxidanten geven kleur aan groenten en fruit, een kleurrijk dieet betekent dus een dieet rijk aan antioxidanten. Zo zit geel fruit boordevol vitamine C die je lichaam helpt bij de productie van collageen en kun je wortels knabbelen om aan je dosis betacaroteen en vitamine A te komen. Tomaten en ander rood fruit bevatten veel lycopene, een krachtige antioxidant die zeer goed is voor je huid. Paars of blauwe groenten en fruit zitten ook boordevol antioxidanten die je cellen beschermen tegen schade van buitenaf en ontstekingen bestrijden. Een regenboogdieet zorgt ervoor dat je de voordelen van al deze antioxidanten binnen krijgt.

## **2. GEFERMENTEERD ETEN**

Als voedsel fermenteert produceert het bacteriën die de gezondheid van je darmen en spijsvertering verbeteren, en dit heeft weer een positief effect op je huid. Vroeger waren gefermenteerde dranken en voedingsmiddelen vaak onderdeel van elke maaltijd. Tegenwoordig vind je echter nauwelijks gefermenteerde voedingsmiddelen zoals kimchi, zuurkool, kombucha en kefir op de eettafel. Probeer deze geweldige gefermenteerde producten voor een supergezond microbioom en een stralende huid!

## **3. GROENE BLAADJES**

De kleur groen kan niet ontbreken in je regenboogdieet. [Boerenkool](#), broccoli en spinazie bijvoorbeeld, want die zijn rijk aan zwavel en dat helpt je huid te ontgiften.

## **4. VETTE VIS EN PLANTAARDIGE OLIE**

Dat vetten slecht voor je zouden zijn, is allang achterhaald. Omega 3 en Omega 6 zijn bijvoorbeeld twee vetzuren die naast je gezondheid ook belangrijk zijn voor je huid. Omega 3 vind je in vette vis als zalm, haring en makreel, maar voor de vegetariërs onder ons bijvoorbeeld ook in lijnzaad, walnoten en hennepzaad. Omega 6 vind je in plantaardige oliën zoals zonnebloem-, teunisbloem- en hennepolie. Beiden vetzuren hydrateren de huid van binnenuit en zijn ontstekingsremmend, waardoor huidproblemen als uitdroging en afbraak van collageen voorkomen wordt.

## **5. RUNDERBOUILLON**

Bouillon is al eeuwenlang niet weg te denken uit de keuken. Iets meer recentelijk is het herontdekt als een rijke voedingsbron, en sommige voedingsdeskundigen noemen het zelfs het natuurlijke alternatief voor botox. Bouillon - getrokken uit bot en bereid met kruiden, groenten, water en veel kooktijd - zit boordevol voedingsstoffen die goed zijn voor je huid. Het is een rijke bron van anti-verouderingsmineralen zoals calcium, fosfor en magnesium en bevat een hoog gehalte aan collageen, voor versterking van de huid, en ontgiftende glycine. Bovendien is bouillon heel smakelijk en makkelijk thuis te bereiden.

## **VOEDING OM TE VERMIJDEN**

Sommige voedingsmiddelen hebben een slechte invloed op je huid. Voor een gezonde en stralende huid kun je beter de volgende dingen van boodschappenlijst afstrepen.

### **1. ALCOHOL**

We weten het, *no great story ever started with a salad*, maar toch doe je er voor je gezondheid én je huid echt goed aan om je alcoholconsumptie eens kritisch onder de loep te nemen. Vaak onderschatten we de hoeveelheid glazen per week, net als de negatieve gevolgen voor je huid. Alcohol zorgt voor ontstekingen in je huid en kan roodheid, droogte en rimpels in je gezicht veroorzaken. Probeer het gewoon even, laat alcohol een maand lang staan en zie wat voor effect dat op je huid heeft.

## **2. SUIKER**

Rimpels zijn genadeloos, je ontkomt er niet aan. Naarmate je ouder wordt, zullen er onvermijdelijk fijne lijntjes rond je ogen en mond ontstaan. Het is echter mogelijk om het verouderingsproces een beetje te vertragen door gezond voedsel te kiezen en door voedingsmiddelen met toegevoegde suiker zoveel mogelijk te vermijden. Suiker breekt collageen en elastine af en veroorzaakt rimpels en slappe huid. Om een gezonde, stralende huid op elke leeftijd te behouden, laat dan suikerhoudende voedingsmiddelen en dranken lekker staan.

## **3. ZUIVEL**

Heb je snel last van acne of eczeem, dan doe je er misschien goed aan om zuivel te laten staan. Voor veel mensen zijn de vetten en suikers in zuivel lastig te verteren. Zuivel kan ook voor een verhoogde talgproductie zorgen die huidproblemen veroorzaakt. Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg fijne alternatieven - bijna overal kun je een amandelmelk latte te bestellen in plaats van het origineel met koemelk. Naast [plantaardige melk](#) zou je ook geitenmelk kunnen proberen, want dit is voor veel mensen makkelijker te verteren.

## **DE TIPS VAN EEN EXPERT**

De Amerikaanse Pia Beck is voedingsdeskundige en deelt op haar website en blog [Real Food Fed](#) gezonde recepten die je huid van binnenuit voeden. We vroegen haar om tips en tricks voor een gezonde en stralende huid.

### ***Waarom heeft ons dieet zoveel invloed op onze huid?***

“De huid is ons grootste orgaan en wordt voor een groot gedeelte beïnvloed door onze darmen. Als je bijvoorbeeld last hebt van een lekkende darm of de darmflora verstoord is, kan dit huidproblemen als eczeem veroorzaken. Veel factoren kunnen je darmen verstoren, zoals bijvoorbeeld te weinig slaap, de kwaliteit van je slaap of blootstelling aan gifstoffen. Maar het allerbelangrijkst voor gezonde darmen is een gezond en voedzaam dieet.”

### ***Wat kunnen we het beste eten voor een gezonde huid?***

Omdat de conditie van je huid in je darmen begint, focus ik me graag op voedsel dat goed is voor je darmen: runderbouillon, gefermenteerd eten, zoals kimchi en zuurkool, en biologische dierlijke vetten en eiwitten.”

### ***Welke voedingsmiddelen zijn slecht voor de huid?***

“Verwerkt of sterk geraffineerd voedsel, suiker en ongezonde vetten zijn schadelijk voor al onze lichaamssystemen, inclusief onze huid. Mijn belangrijkste tip voor je gezondheid is om echt voedsel te eten. Dit betekent groenten en fruit, hoogwaardige dierlijke producten en noten, zaden, peulvruchten en sommige granen. Een van mijn regels is: als ik naar de ingrediënten op een voedsel etiket kijk en niet weet wat iets is of het niet kan uitspreken, dan eet ik het niet! Als je bepaalde voedselintoleranties hebt kan dat ook invloed hebben op de conditie van je huid. Intoleranties die het meest voorkomen zijn die voor zuivel en gluten. Daarom adviseer ik bij huidproblemen om deze twee minstens dertig dagen te schrappen om te kijken of dat helpt.”



### ***Hoe zit het met drinken? Wat zijn je tips?***

“Water! Gehydrateerd blijven maakt echt het verschil voor mijn huid. Ik raad je aan om per dag tenminste de helft van je lichaamsgewicht in water te drinken (let op: reken in ons, niet in gram) – en meer als je veel sport. Probeer ook vooral geen frisdrank te drinken.”

### ***Heb je nog unieke insider's tips voor ons?***

“Er zijn twee dingen die echt goed zijn voor mijn huid. Dagelijks gebruik van collageen peptides en persoonlijke verzorgingsproducten die vrij zijn van giftige stoffen. Collageen is een aminozuur dat onder andere essentieel is voor de groei van huid, haar en nagels. De meeste mensen zijn niet in staat om voldoende collageen aan te maken om aan alle behoeftes van ons lichaam te voldoen en daarom kan het echt goed zijn om dit aan te vullen. Ik voeg iedere dag Vital Proteins toe aan mijn koffie! Blootstelling aan giftige stoffen kan ook huidproblemen veroorzaken, of door direct contact of indirect doordat het onze darmbacterie beïnvloedt. Een paar jaar geleden heb ik al mijn verzorgingsproducten en schoonmaakproducten in huis te vervangen door natuurlijke alternatieven, van schoonmaakmiddel tot tandpasta. Ik ben ook volledig natuurlijke producten gaan gebruiken voor mijn huidverzorging, en ik zie een enorm verschil.”

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

---

### **Bijdragen van Marco**

1. In gesprek blijven met elkander.
2. Zeg wat je voelt **Niet** wat je DENKT!
3. Streef niet naar perfectie!
4. Proberen te accepteren en los te laten
5. Ontspanning doen!!!!!!
6. Focus je meer op de goede dingen/ momenten

Zonder je grenzen aan te geven wordt het een extreme chaos in onze liefdesrelatie.

Werk hier aan ( m.b.v. Marco) en in kleine stapjes.

Dit is het mooiste gebed dat ik ken

### **Gebed tot de Aartsengel Michael**

Heilige Aartsengel Michaël, verdedig ons in de strijd;  
wees onze bescherming tegen de boosheid en de  
listen van de duivel.

Wij smeken ootmoedig dat God hem Zijn macht doe gevoelen.

En gij, vorst van de hemelse legerscharen,  
drijf Satan en de andere boze geesten,  
die tot verderf van de zielen over de wereld rondgaan,  
door de goddelijke kracht in de hel terug.

Amen.

## Moppentrommel

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

Rij-instructeur tegen een oud dametje tijdens de 1e les: "Als u met dit tempo blijft rijden, mevrouwetje, dan hebben we straks een bon wegens dubbel parkeren."

Fransje zit in de klas en is zijn gummetje kwijt. Hij gaat op de grond liggen om zijn gummetje te zoeken. Dan vraagt de meester aan Anne-Marie: "Wat zou jij op mijn graf zetten als ik dood was?" Anne-Marie: "Hier rust de lieve meester." Fransje is nog steeds zijn gum aan het zoeken. Dan vraagt meester: "Fransje, wat zou jij op mijn graf zetten?" Fransje: "Daar ligt dat kreng!"

Een generaal is op inspectie en informeert in de kazerne hoe het eten is. "We vechten erom, generaal," antwoordt een der manschappen. "Een prima pot, dus?" vraagt de generaal. "Integendeel, generaal. Wie verliest moet het opeten."

Piet belt de weerman van de televisie op: "Ik wou u alleen maar melden, dat de brandweer net bezig is uw "lichte bewolking" uit mijn kelder te pompen..."

De burgemeester betrapt een ambtenaar die achter zijn bureau zit te slapen. "Hé, wakker worden, waarom werk je niet?" "Ik hoorde u niet binnenkomen, meneer."

Als een woord met het voorvoegsel 'on' begint heeft dit woord meestal een ongunstige betekenis," zegt de onderwijzer, "Bijvoorbeeld: ondeugend, onfatsoenlijk, ongelukkig. Kan iemand nog een voorbeeld noemen?" Dirk steekt zijn vinger op en zegt: "Ik weet er een meester: Onderwijzer."

Klaas klopt op de deur van het kantoor waar de beambte zit. Geen antwoord. Hij klopt nog eens en gaat naar binnen. Beleefd groet hij: "Goedemorgen." Geen antwoord, alleen een vermoeide blik. Klaas wijst naar de vensterbank en zegt: "Ze beweren dat dit heel ongezond is." "Wat?" vraagt de man aan het bureau. "Bloemen neerzetten in een slaapkamer," zegt Klaas.

Muggenmoeder tegen haar muggenkindertjes: "En als jullie nu allemaal braaf gaan slapen, vliegen we morgen naar het nudistenkamp om daar te ontbijten."

Weet uw zoontje wat hij wil worden? "Jazeker: VUILNISMAN!" "Gek, dat hoor je niet vaak. Hoe komt dat?" "Hij denkt dat een vuilnisman alleen op dinsdag werkt."

Stralend zegt zij na de verloving: "Als we getrouwd zijn, schat, krijgen we drie kinderen!" "Hoe weet je dat zo precies, liefje?", vraagt de aanstaande bruidegom. "Ze wonen nu nog bij mijn moeder."

Wat is de overeenkomst tussen mannen en koffie? De beste is sterk en warm en houdt u de hele nacht wakker

# Paasbuffet

Zondag 12 april



Aanvang 11.30 uur

Meedoen kost 5 euro.

Opgeven voor 7 april

De inloop gaat om 11 uur open en we sluiten om 15.00 uur!!

## steenrijk en straatarm

De titel en het thema van een tv-programma. Mensen die straatarm zijn mogen een weekje steenrijk zijn. Op de commerciële tv en even niets anders op. Een man, vrouw en twee kinderen en door ziekte en andere ongein hebben ze maar 80 euro in de week te besteden. Twee andere mensen en door van geld meer geld te maken hebben ze maar liefst 1600 euro in de week te besteden.

In het kader van dit programma ruilen ze een week van woning en geld. Hoe ga je om met die rijkdom en hoe ga je om met die armoede. Grappig om te zien en het verkoopt en het levert kijkcijfers op.

Hoe straatarm bestaat. Net zoals steenrijk en hoe graag ik die verschillen kleiner zou willen zien. Een minimum besteedbaar bedrag en daarnaast een maximum besteedbaar bedrag. 1600 euro en hoe ik dit niet eens per maand krijg en hoeveel dit dan kan zijn.

Straatarm ben ik ook niet en nog nooit uitgerekend wat ik per week mag besteden. Ik ben niet echt met geld bezig. Jaren geleden schreef ik iedere uitgave op en ook de inkomsten noteerde ik. Met geld bezig zijn en een gezonde buffer willen hebben. Volgens mijn lief ben ik nog te veel met geld bezig...

Iets meer willen zodat ik iets voor een ander kan doen. Weten dat er genoeg werkende arme mensen zijn. En dan iets willen doen en hoe dat er ook niet echt in zit.

1600 euro per week na aftrek van vaste lasten en je mag het gebruiken voor de dagelijkse dingen. Zou ik dat willen en nodig hebben. Hetzelfde doen als anders en het geld meenemen en bewaren voor slechte tijden of een ander het gunnen. 80 euro in de week en hoe weinig dat kan zijn. Man, vrouw en twee kinderen en een aantal huisdieren. De huisdieren uit de tijd dat het nog goed ging en wegdoen is dan geen optie...

Een basisinkomen. Zo zie ik mijn uitkering vaak en met dat van mijn lief genoeg om me vrij te voelen. Hoe te weinig geld kan zorgen voor een onvrij gevoel en hoe te veel geld zorgt voor ..... Hoe ik iedereen een basisinkomen gun. Genoeg om geen honger te hebben.

Niet meer weten hoe het is om met een 'normaal' bedrag te moeten leven.. 1600 euro en 6 arme gezinnen adopteren en ze wekelijks 100 euro leefgeld geven en dan heb je nog 1000 euro over...Genoeg of is dat ook nog veel te veel.

Tv en max maakt mogelijk... Een ander programma en ouderen levend in Moldavië en Albanië. Arme plekjes in Europa en hoe die dromen van 80 euro in de week. Geen goed huisje en geen warmte in de winter. De houtkachel en hoe hout te duur is.. Bedelen en met 3 euro per maand geeft je ze een goed leven.

Hoe kijk je naar dit soort programma's als je 1600 euro per week te besteden hebt. Kun je dan die 3 euro per maand missen.... Of kijk je geen tv en weet je niets van de armoede in de wereld.. Dat kan ook... En na max maakt mogelijk weer reclame voor de cooker en een gehoorapparaat. Voor de rijke Nederlander...

Me druk maken om steenrijk en straatarm doe ik niet. Weten dat het kapitalistische systeem een oneerlijk systeem kan zijn of is. Arm en rijk en hoe het niet zonder kan en hoe het 1 het ander in stand houdt.

Henk Staats

# Pasta ovenschotel met salami en mozzarella

## Ingrediënten

- 120 gr salami (boterham beleg)
- 250 gr pasta
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 bol mozzarella
- handje geraspte kaas
- 400 ml gezeefde tomatensaus
- ½ eetlepel italiaanse kruiden
- basilicum

## Bereiding



Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de paprika en courgette in stukjes. Verhit een beetje olie of margarine in een pan. Voeg de paprika en courgette toe en roerbak een paar minuutjes. Breng de groenten op smaak met een snufje peper, zout en Italiaanse kruiden.



Kook ondertussen ook de pasta gaar in ca 10 minuten en giet daarna af. Bewaar 6 plakken salami en snijd de rest in grove stukken, voeg toe aan de groenten in de pan. Doe dan de gezeefde tomatensaus erbij. Voeg als laatste de pasta toe aan de pan en schep alles goed door elkaar.



Doe de helft van het pastamengsel in een ingevette ovenschaal. Verdeel hier de helft van de mozzarella in stukjes over en een paar basilicumblaadjes. Dek af met de rest van het mengsel. Verdeel hier de rest van de mozzarella in stukjes over en de geraspte kaas. Leg als laatste de overige 6 plakjes salami op de ovenschotel.



Zet de pastaschotel met salami ongeveer 20 minuten in de oven tot de kaas mooi gesmolten is. Garneer de ovenschotel met wat verse basilicum.

# Agenda komende periode

## **Week 13**

Wandelen. Dinsdag 24 maart gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 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. 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.

## **Week 14**

Wandelen. Dinsdag 30 maart gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur.

Volleybal: dinsdag 31 maart van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje.

Poolen. Woensdag 1 april. Aanvang 13.30 uur.

Zingen. Woensdag 1 april. Aanvang: 15.00 uur.

## **Week 15**

Wandelen. Dinsdag 7 april gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur.

Volleybal: dinsdag 7 april 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 8 april om 11.30 uur is er een vergadering.

poolen. Woensdag 8 april. Aanvang 13.30 uur.

Zingen. Woensdag 8 april. We beginnen om 15.00 uur.

Klaverjassen: Donderdag 9 april. Aanvang 19.00 uur en meedoen kost € 1,50.

Dartcompetitie. Vrijdag 10 april. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset.

Zondag 12 april paasbuffet. Open om 11.00 uur Meedoen kost 5 euro. Meer info op het prikboord en elders in dit nummer.

## **Week 16**

Maandag 13 april gesloten.

Wandelen. Dinsdag 14 april gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur.

Volleybal: dinsdag 14 april van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Meer info bij Lyset

Poolen. Woensdag 15 april. Aanvang 13.30 uur.

Zingen. Woensdag 15 april. Aanvang: 15.00 uur.

Filmmiddag. Vrijdag 17 april. Aanvang 13.30 uur. Filmkeuze in overleg.

## **Week 17**

Wandelen. Dinsdag 21 april gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur.

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

Poolen. Woensdag 21 april Aanvang 13.30 uur. Meer info bij Michel G.

Zingen. Woensdag 21 april. Aanvang 15.00 uur

Bezoekersoverleg. Donderdag 22 april. 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.

Dartcompetitie. Vrijdag 23 april. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset.

Zondag 26 april zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

## **Week 18**

### **Maandag 27 april gesloten (koningsdag)**

Wandelen. Dinsdag 28 april gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur.

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

Poolen. Woensdag 29 april Aanvang 13.30 uur. Meer info bij Michel G.

Zingen. Woensdag 29 april. Aanvang 15.00 uur

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

## Menulijst april 2020

Woensdag 1 april	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Donderdag 2 april	Nasi
Vrijdag 3 april	zuurkoolschotel met ananas en spekjes
Maandag 6 april	Macaroni met ham en groenten
Dinsdag 7 april	Rijst met goulash
Woensdag 8 april	Gebakken aardappelen met witlof ham/kaas
Donderdag 9 april	Gekookte aardappelen, rodekool en een speklap
Vrijdag 10 april	Tortilla's
Maandag 13 april	Gesloten 2 <sup>e</sup> paasdag
Dinsdag 14 april	Stamppot rauwe andijvie met een rundervink
Woensdag 15 april	Krieltjes, witlof salade en een kipschnitzel
Donderdag 16 april	Bruine bonen met spekjes en salade
Vrijdag 17 april	Bami
Maandag 20 april	Gekookte aardappelen, rode bieten en een karbonade
Dinsdag 21 april	Spaghetti
Woensdag 22 april	Menu van de maand: Pasta ovenschotel met salami en mozzarella
Donderdag 23 april	Rösti met broccoli en een schnitzel
Vrijdag 24 april	Pilaf met rijst
Maandag 27 april	Gesloten wegens koningsdag
Dinsdag 28 april	Penne met tomatensaus, gehakt en groenten
Woensdag 29 april	Pannenkoeken
Donderdag 30 april	Gekookte aardappelen, bloemkool en een lekkerbekje