

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen



ggz Drenthe
geestelijke gezondheidszorg

Cliëntenraad

Cliëntencommissie Emmen
GGZ Drenthe

~ GOUDEN KEI 2018 ~

13 februari 2018

Deze Gouden Kei wordt dit jaar aangeboden aan het Inloophuis Promens Care te Emmen. De lokale Cliëntenraad (cliëntencommissie Emmen) heeft hierbij besloten jullie als Inloophuis te bedanken voor jullie belangrijke werk. Jullie functie binnen de regio Emmen en jullie aandacht en steun voor de psychiatrische cliënt vinden wij geweldig!

Met de Gouden Kei hopen wij op deze manier jullie een positieve impuls te geven, in het soms moeilijke werk.

Namens:
Wilma Oebeles, Henk Heizenberg, Frieda Reiche, Rob Warburg en Emile van Gaalen



Cliëntenraad
Cliëntencommissie Emmen
GGZ Drenthe

tel: 05 92 33 40 23 | mob: 06 12 08 87 68 | mail: clientencommissie.emmen@ggzdrenthe.nl

April 2018

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis de Emmerdennen

Boslaan 135, 7822 EP Emmen. **Tel.: 088-8789628**

Website: www.inloophuisemmen.nl

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Tinus, Marco Peters, Paul v.d. Sluis en Henk Staats.

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal,

In het vorige nummer had ik het nog over de tegenvallende winter. De Russische beer kwam en een noordoostelijke stroming en winter. -10 en natuurijs. Dit was eind februari en begin maart en een koude start van de meteorologische lente. Het is nu 16 maart en er komt weer een koud weekend aan. Overdag plus 1 of net iets onder nul en nachtvorst. Lente en afgelopen weekend zag ik de eerste mensen alweer op het terras. Zelf was ik afgelopen weekend in Limburg en zonder jas naar buiten. Het weer gaat zijn eigen gang en als mens hebben we er gelukkig weinig invloed op. Als 1ling niet en met zijn allen wel. Bedreigingen en een opwarmende aarde en een in opstand komende natuur. We zien wel wat de toekomst ons nog brengt.

'De gouden kei' en op 13 februari 2018 kwam de cliënten commissie van GGZ-Drenthe voltallig naar het inloophuis. Een oorkonde en een gouden kei. Een waardering voor de Inloop. En een waardering voor iedereen die betaald of onbetaald zijn best doet voor het Inloophuis. Een waardering van de cliënten van de ggz. De oorkonde staat op een leuk plekje in het inloophuis. Net zoals de gouden kei. Op de voorkant van dit nummer vind je een kopie van de oorkonde.

Het is alweer 16 maart en normaal gesproken had ik dit krantje al af gehad. Vakantie en een weekje oppassen op onze kleinzoon en alles wordt later. Volgende week wordt het krantje gekopieerd en in elkaar gezet en op maandag 26 maart ligt het voor jullie in het inloophuis.

De agenda en de maand april niets bijzonders. Mei daarentegen wel met natuurlijk op 1 mei het jaarlijkse volleybaltoernooi en we gaan voor de eerste plek. Op 8 mei eetcafé speciaal en een culinaire maaltijd. Martijn Muller, de zoon van Gerry Muller biedt ons deze maaltijd aan. Gerry was in het begin de betaalde kracht binnen de Inloop. Meer info hierover verderop in dit nummer. Ook is er later in mei een uitje naar de dierentuin in Nordhorn. Meer info hierover in het volgende nummer!!

Weer 28 pagina's en ik heb mijn best weer gedaan. Hoop dat jullie het weer een leuk nummer vinden. De uiterste inleverdatum voor het mei nummer is vrijdag 6 april. Rest me nog jullie weer veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginnummer
Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Culinair	6
Onthaasten	7
Uit de media	8
Bijdrage van Marco	10
Moppentrommel	11
Leuk en nog eens leuk	12
Gedichten over de lente	13
Acceptatie	14
Wijze spreuken	15
Stap voor stap	16
Paul's wereldwijde knipselkrant nummer 2	17
Volleybaltoernooi	20
10 weetjes over de lente	21
Bijdrage van Marco	22
Van harte gefeliciteerd	23
Diverse uitslagen	23
Voor positiviteit	23
Ontspullen	24
Agenda	25
Heerlijke Groninger stampot met snijbonen	27
Menulijst	28

Voor wie is het Inloophuis ?

Het Inloophuis is een vrijetijdsvoorziening van Promens-Care.

*Het Inloophuis is van oorsprong voor mensen met psychische en psychiatrische problematiek die op zoek zijn naar activiteiten in hun vrije tijd, die passen bij hun interesse en mogelijkheden. **Ook anderen die een steuntje in de rug nodig hebben, zijn van harte welkom***

Het Inloophuis in Emmen biedt u de gelegenheid om vrijblijvend en in een ongedwongen en huiselijke sfeer een kopje koffie te nuttigen. Ook biedt het gezelligheid, en kun je er andere mensen ontmoeten

*Iedere dag van maandag tot en met vrijdag kan er deelgenomen worden aan het **eetcafé**. Dat wil zeggen dat u dagelijks tegen een minimale vergoeding van € 3,00 een warme maaltijd kunt gebruiken. Deze maaltijd bestaat uit een hoofdgerecht, een toetje en een kop koffie. Tijdstip van het eetcafé: 17.00 uur. Een ieder die mee-eet krijgt een taak. Dit kan variëren van tafel dekken tot koffie zetten of tuinstoelen binnenzetten.*

*Bij de taak wordt rekening gehouden met de (on) mogelijkheden van een ieder. Opgave vooraf is nodig, **voor 13.00 diezelfde middag. Op dinsdag is het eetcafé om 16.30 uur !***

*Verder bestaat er de mogelijkheid om te komen **lunchen**. Dat kan iedere dag van maandag tot en met vrijdag tussen 11.00 – 13.00 uur. Er is een kleine kaart waaruit gekozen kan worden. Met op woensdag frituur, op donderdag een lekkere gehaktbal, elke dag een broodje gezond, een soep van de dag en nog veel meer !! Probeer ook eens de uitsmijter Inloop en onze heerlijke tosti's*

*Er staan vier computers in de **computerhoek**. Met alle vier kun je op internet. Internetten is gratis. Ook voor bijvoorbeeld tekstverwerking kun je hier terecht. Ook kun je tegen kostprijs een printje maken !!!*

*Maandag tot en met vrijdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur. Donderdag van 19.00 tot 21.00 uur en zondag om de veertien dagen van 13.30 tot 16.00 uur is er **Inloop**. Tijd voor een praatje en een kop koffie. Ook worden er regelmatig tijdens deze uren activiteiten georganiseerd.*

Ook bestaat er de mogelijkheid om een taak te doen binnen het Inloophuis. Dit kan koken zijn of het lunchcafé of bardiensten draaien. Dit is niet vrijblijvend en het nakomen van afspraken is dan belangrijk. Informeer naar de mogelijkheden !!

Het inloophuis is vrijblijvend dus je bent niet verplicht te komen en je mag op tijden die jouw het beste uitkomen binnen komen !!

Er worden verder verschillende activiteiten georganiseerd. Wandelen op de dinsdagmiddag, Darten en sjoelen op de vrijdagmiddag en 1 keer in de week volleyballen.

Ook is er een activiteitencommissie die activiteiten organiseert

Wilt u meer informatie of wilt u eens langskomen dan bent u, eventueel samen met een vriend, verwijzer of persoonlijk begeleider gedurende de openingstijden van harte welkom.

We hanteren lage prijzen zodat het ook voor mensen met een kleine beurs te betalen is en we werken zoveel mogelijk met verse producten !!

Je bent geen indicatie nodig en je hoeft geen eigen bijdrage te betalen!!

*Graag **tot ziens** in het Inloophuis.*

Openingstijden:

Maandag tot en met vrijdag

11.00 – 13.00 uur Lunchcafé

13.00 – 16.00 uur Inloop

16.00 – 18.30 uur Eetcafé

Donderdag tot 21.00 uur geopend

Zondag om de 14 dagen van 13.30 tot 16.00 uur geopend

De huisregels!!

1. Het gebruik van alcohol en drugs is niet toegestaan!!

De toegang tot het inloophuis wordt geweigerd als men onder invloed van alcohol of drugs is of wanneer begeleiding vermoedt dat men onder invloed hiervan is

2. Zonder toestemming van de begeleiding is het niet toegestaan achter de bar/in de keuken te komen
3. Verbale en/of fysieke agressie is niet toegestaan
4. Seksuele intimidatie in woord en gedrag is niet toegestaan
5. Heb respect voor elkaar
6. Vernieling en diefstal is verboden
7. In principe wordt er niet over medicijnen en psychiatrische ziektebeelden gepraat.
8. Ongevraagd foto's of video's maken binnen het inloophuis is verboden
9. Niet eten en drinken bij de computers.

Overtreding van de huisregels kan leiden tot (tijdelijke) ontzegging van de toegang tot het inloophuis

Culinair

EETCAFÉ SPECIAAL:

Op dinsdag 8 mei is er een culinair eetcafé. Er zal dan een luxe 4-gangen diner worden gepresenteerd. Wie hieraan wil deelnemen moet zich snel opgeven. Er kunnen maximaal 24 personen deelnemen en vol=vol.

Wat: eetcafé speciaal

Waar: inloophuis

Tijd: 16.30 uur aan tafel, zorg dat je op tijd bent.

Hoe: opgeven aan de bar of telefonisch , voor 24 april.

Kosten: € 3,00,- p/p

Let op: Dit eetcafé duurt langer dan een 'normaal' eetcafé en er is deze avond geen volleybal.



Onthaasten

Sneller en sneller. 10 kilometer schaatsen in de jaren 70 en 15 minuten was snel. Rondjes van in de 33 seconden waren ondenkbaar. Nu in 2018 en komende week weer de 10 km schaatsen op de olympische spelen en hoe snel dit nu gaat. Nu is de 10 km schaatsen niet bij iedereen populair. Het duurt te lang zeggen de niet liefhebbers dan. Hou wel van die afstand. Het ritme en de tijd nemen voor...

Denk even aan de jaren 80 en ik in de productie bij de Akzo. Hoe het steeds sneller moest. Zo snel dat de mens het niet meer bij kon houden en het proces werd geautomatiseerd.

Nu en vanmorgen werd ik om even over acht wakker. Blijf nog even liggen en even rustig naar de klok kijken en zie de minuten verspringen. Haast en haast heb ik bijna nooit meer. Samen koffie en we hoeven ons niet te haasten. Werken is een gepasseerd station en het beetje geld dat we krijgen is genoeg. Na de koffie boodschappen doen en ik ga lopen. Langs de doorgaande weg en al die auto's die in een lange rij langs komen. Druk en nog eens druk en snel natuurlijk. Mijn eigen tempo en hoe meer haast een ander heeft, hoe rustiger aan ik het wil doen 😊

Tempo en het tempo in de huidige samenleving is voor mij te hoog en ik hoef gelukkig ook niet meer mee te doen. De auto is een gepasseerd station. Autorijden heb ik nooit leuk gevonden en er zijn alternatieven. Sneller en sneller en ook de trein rijdt niet echt langzaam meer. De tijd dat men 30 km per uur te snel vond ligt al lang achter ons.

Taal en we praten sneller dan 20 jaar geleden. 10 procent sneller las ik ergens en zelfs praten moet sneller en sneller. Meedoen en ik wil niet echt meedoen aan al die snelheid en toch doe ik ook ongemerkt mee. Dit stukje bijvoorbeeld schrijf ik in een 20tal minuten en ook dat kan langzamer. Ook ik word besmet door al die snelheid om me heen..

Klagen en mensen die klagen over al die snelheid en ook die geluiden hoor ik. Hoe snel de tijd gaat en hoe druk men het heeft. Geen tijd meer voor niets en niets doen en geen tijd meer voor even de tijd nemen.

Een postbode die zijn werk over 8 uur mocht verdelen en dan tijd overheeft. Ook dat is niet meer zo en hij mag ook niet meer tijd dan nodig is gebruiken. En over die tijd die nodig is, denkt men nu anders dan 20 jaren geleden. De tv en hoe snel het moet gaan. De reclame en het hoge tempo van die reclame.

Genoeg geklaagd en ik ben blij dat ik mijn eigen tempo mag kiezen. De tijd nemen voor bijna alles wat ik doe en zo af en toe gewoon even zitten op het muurtje bij de Hema en naar de klok van de grote kerk kijken. Echt vervelen doe ik me dan niet. Gedachten en ook die kan ik af en toe stilzetten.

Onthaasten en ik kan het iedereen aanraden. Even niets in je agenda zetten en daar de tijd voor nemen. Van mij mag het ook collectief. Iedereen besluit dan om het wat rustiger aan te gaan doen. Werk bijvoorbeeld en wat in 1 uur moet, mag weer in 1,5 uur. Dat zullen we dan eerst weer moeten leren. Rustig aan mogen doen en hoe dit niet echt vanzelfsprekend meer is...

Boodschappen doen en de langste rij voor de kassa kiezen. Ook dat doe ik weleens. En ik kan het iedereen aanraden.

Tijd genoeg hebben en de tijd nemen en dat is rijkdom en rijk zijn 😊

Henk Staats

Uit de media

Aantal dwangopnames in psychiatrie gestegen

5 maart 2018 – **In Nederland is vorig jaar ruim 26.000 keer een psychiatrische dwangbehandeling opgelegd. Het aantal dwangopnames zonder spoed bedroeg 17.746 in 2017, tegenover 9.703 tien jaar eerder.**

Dat blijkt uit cijfers van de Raad voor de Rechtspraak, gepubliceerd in *NRC Handelsblad*. Niet eerder was het aantal dwangopnames zo hoog. Opvallend is verder dat in de grote steden het aandeel 65-plussers dat met dwang wordt opgenomen de laatste jaren toeneemt. Dit meldt [Zorgvisie](#).

Behandeling thuis

De toename van het aantal dwangbehandelingen staat haaks op het beleid van het kabinet. Dit is er juist op gericht om het verblijf in psychiatrische instellingen terug te dringen. Onlangs werd hiertoe de Wet verplichte ggz aangenomen door de Eerste Kamer. Deze wet biedt patiënten meer inspraak in hun behandeling en maakt het bovendien mogelijk om patiënten gedwongen thuis te behandelen.

Kans op terugval groter

Johan Legemaate, hoogleraar gezondheidsrecht in Amsterdam, wijst er in de *NRC* op het verkorten van de opnameduur. Hierdoor worden psychiatrisch patiënten eerder naar huis gestuurd en is de kans op terugval groter, zegt hij. "Bovendien is het makkelijker zicht te houden op honderd patiënten in een kliniek dan op honderd patiënten verspreid over het land."

Minder tolerant

Niels Mulder, hoogleraar openbare geestelijke gezondheidszorg in Rotterdam, voegt hieraan toe dat in zijn visie de samenleving minder tolerant is geworden. "Mensen melden overlast en afwijkend gedrag mogelijk eerder," aldus Mulder. Ook de verstedelijking speelt volgens hem een rol. Buurten worden steeds onpersoonlijker, en daarvoor vallen ernstige psychiatrische problemen pas op als het echt fout gaat.

DJ Stephan Bouwman op radio openhartig over depressie

1 maart 2018 – **Dj Stephan Bouwman heeft gistermiddag in zijn programma bij QMusic openhartig bekend dat hij worstelt met een depressie. "Het gaat gewoon niet goed met me. Het gaat gewoon klote," zei hij huilend in de uitzending, meldt [Nu.nl](#).**

De dj voelde zich bijna verplicht om dit met zijn luisteraars te delen. "Want er zijn heel veel mensen die zich, net als ik, dagelijks heel alleen voelen en eenzaam. En ondanks dat je omringd bent door mensen, dat maakt dan even niet uit."

Stemmetje

Bouwman (27) vertelde dat hij een stemmetje in zijn hoofd heeft dat de laatste dagen steeds harder werd. "Als ik in de spiegel kijk, dan zegt hij hoe lelijk ik ben en als ik iets doe dan vindt hij dat heel slecht."

De Qmusic-dj legde uit dat hij altijd eerlijke radio wil maken, maar dat het nu zo slecht met hem gaat dat hij niet meer kan en wil doen alsof het allemaal wel goed gaat.

Wachten op professionele hulp

Momenteel staat Bouwman op een wachtlijst voor professionele hulp. "Dat betekent dat er zoveel mensen zijn die hulp nodig hebben, maar die die hulp niet kunnen krijgen."

Taboe

Bouwman voelde zich bijna verplicht om het te delen. "Hier rust een taboe op. Als ik naar de reacties kijk. Duizenden.

Tweeduizend via de Qmusic app, op mijn telefoon via whatsapp, maar vooral ook via sociale media. Om me te bedanken of een hart onder de riem te steken, maar ook mensen die zeggen: ik kamp hier óók mee. En 'fijn om te horen, nu voel ik me niet meer zo alleen'."

Bron: Nu.nl

Jim van Os: Schizofrenie bestaat niet

Psychiater Jim van Os wil de term schizofrenie én de klassieke behandeling uitbannen in de komende 5 jaar

Op zaterdag 7 maart gaat SchizofrenieBestaatNiet.nl live. Een nieuwe website van psychiater Jim van Os, die realistische en hoopvolle informatie geeft over psychose. Met meer dan 30 korte video-interviews met mensen die hersteld zijn, psychiaters en psychologen. Hij geeft patiënten en hun omgeving tools (checklists, e-books, apps) om zelf hun toestand te verbeteren. En hij levert informatie om zelf een weg te kunnen vinden in de ggz en om de juiste behandeling te kunnen vragen.

Schizofrenie is een wanhopig makende diagnose – terwijl we inmiddels weten dat 4 van de 5 mensen met een psychose gewoon kunnen herstellen. Omdat een psychose meestal een psychische oorzaak heeft, en geen biomedische, helpen inzicht en therapie de kern van het probleem oplossen. Mits patiënten dat dan wel te horen krijgen – de geestelijke gezondheidszorg en de maatschappij lopen hopeloos achter op de wetenschap.

Van Os is het achterlopen beu en wil zowel de term als de klassieke behandeling uitbannen in de komende 5 jaar.

*Van Os' stelling: **schizofrenie bestaat niet. Het is geen chronische hersenziekte, maar een teken dat iemand overbelast is.***

Van Os is een invloedrijk psychiater uit Maastricht, die zich al tien jaar inzet voor een andere classificatie van diagnoses in het schizofrenie-spectrum. Onder meer in het handboek voor psychiatrische diagnoses, de DSM.

Website www.SchizofrenieBestaatNiet.nl

Citaten Marco:

Je moet niet te gezond eten daar wordt je alleen maar zieker van

Marco, leef zonder verwachtingen of hoop, want die zijn nu eenmaal niet voor jou weg gelegd

Elk wilsbekwaam mens wil graag begrip ontvangen. Amen

Vandaag was een criminele rollercoaster dag. Net alsof ik nog éénmaal als een wereldrecordhouder ADHD'R uit mijn eigen gegraven graf ben geknalt

Liefde is een ruim en groot begrip en kan voor eenieder verschillend zijn. Een kus, een compliment of iemand die met de playborstel het toilet voor de ander afveegt, alles kan in hart liefde zijn. Aldus uw dominee Marco

Soms hebben we allemaal wat tegengas nodig, zolang we maar zelf de keuzes kunnen maken die we zelf willen!

Als de wereld mij niet mooi maakt, maak ik de wereld wel mooi vandaag!

Ik hoop dat de euro meer waard wordt

Respect moet van twee kanten komen

B.K.M. Peters ©

Hi...

Twenty-nine feels even more adult and fine than twenty- five

So, let's take a knife, and stab it into your pie.

Hyper the pipe hurray! Let's make your birthday feeling like a summer holiday.

Tomorrow is still far away, so don't bother about yesterday with your job @ the d.t.peej (Dichterlijke vrijheid qua klank en woorden kuch...)

And don't worry about Saturday, when you are getting a Cappuccino with a big C.

Be easy and feel free when you're drinking with me, I'm a man you don't meet everyday!

I wish you many a lot of luck and health in the future.

And I'm loving it to made a text for you, because that's my nature!

B.K.M Peters© reactiona are welcome at galarts@live.com

Moppentrommel

De zeer zuinige mevrouw Derksen belt na het overlijden van haar man naar de krant om te informeren wat een rouwadvertentie kost. "Acht euro per vijf woorden," zegt de telefoniste. "Oei... en hoeveel kost het minder als ik maar twee woorden opgeef? Want dan laat ik het bij: Derksen overleden." "Nee, mevrouw, het minimum voor een rouwadvertentie is acht euro. U kunt er dus nog drie woorden bijdoen." Mevrouw Derksen denkt even na en zegt: "Zet er maar bij: Porsche te koop."

Wat hebben UFO's en intelligente mannen gemeen? Iedereen praat erover, maar niemand heeft er ooit een gezien.

Een man verlaat 's ochtends zijn huis en ziet tot zijn grote schrik dat de hele achterkant van zijn nieuwe Mercedes is gehavend. Maar hij haalt weer opgelucht adem als hij onder de ruitenwisher een briefje ontwaart. Hij neemt het weg en leest: "BESTE MERCEDES-EIGENAAR. TERWIJL IK DIT SCHRIJF STAAN ER IN DEZE STRAAT 50 MENSEN NAAR MIJ TE KIJKEN. ZIJ DENKEN DAT IK MIJN NAAM, ADRES, KENTEKEN EN POLISNUMMER OPGEEF. DAT IS DUS NIET ZO!"

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

Wat is de overeenkomst tussen mannen en make-up? Bij de eerste tekenen van emotie verdwijnen ze

Hoe was de biefstuk, meneer? "Veel te klein voor zijn leeftijd, kelner!"

Mij is iets vreselijks overkomen, klaagt een vrome boerin bij haar buurvrouw. "Bij het bidden heb ik per ongeluk de voornamen van mijn beide dochters verwisseld. En nu heeft Onze Lieve Heer mijn ongetrouwde dochter een zoon gegeven.

Wat is de beste manier om een man iets te laten doen? Zeggen dat hij er te oud voor is.

Ik heb gisteren op 4 afbetalingstermijnen een jurk gekocht, vertelt de jonge vrouw aan haar vriendin. "Zo, en wat je nu draagt is zeker de 1e termijn?"

Een kunstminnende vader neemt zijn zoontje voor het eerst mee naar een vioolconcert. In de pauze vraagt het ventje: "Pa, als die man dat kistje doorgezaagd heeft, gaan we dan naar huis?"

Jan's praatzieke schoonmoeder is ziek en ligt in bed. De dokter komt langs en stopt een thermometer in haar mond. "En nu een kwartiertje uw mond dichthouden mevrouw," zegt de dokter. Jan vraagt even later op de gang aan de dokter: "Zeg dokter, hoeveel vraagt u voor zo'n thermometer?"

Vrijgezellen hebben meer verstand van vrouwen dan getrouwde mannen. Hadden ze dat niet, dan waren ze al lang getrouwd geweest.

Leuk en nog eens leuk...



"We willen zonnig dat alles leuk, leuk, leuk is. Dat lijkt me een vergissing."

Dirk de Wachter - Psychiater

Het idee dat het leven vooral leuk moet zijn, is de ziekte van deze tijd

Het is dé ziekte van deze tijd, zegt psychiater Dirk de Wachter in zijn *Brainwash Talk*. Het idee dat ons leven vooral leuk moet zijn. En dat terwijl juist tegenslag ons zoveel kan brengen.

Psychiater zijn, het leek me wel een leuk beroep. Rustig aan: boekje lezen, patiënten spreken. Maar het is onvoorstelbaar hoeveel mensen mij komen opzoeken. Ik krijg het werk niet gedaan. En mijn collega's ook niet; er zijn overal wachtlijsten. Wat is er aan de hand in dit leven, dat ogenschijnlijk zo goed is? Waarom wil iedereen naar de psychiater?

We hebben geen grote hongersnood, geen epidemieën waar hele bevolkingsgroepen aan sterven en materieel hebben we het in onze geschiedenis nog nooit zo goed gehad als nu. Waarom zijn we dan zo erg in nood? Waarom zijn we zo vermoeid, nemen we zoveel pillen en heeft iedereen een diagnose?

We zijn te geobsedeerd met geluk. We zijn te zeer bezig met gelukkig zijn. We willen dat alles leuk, leuk, leuk is. En dat lijkt me een vergissing.

We moeten in dit aardse leven aanvaarden dat het af en toe een klein beetje lastig kan zijn. Een klein beetje, liefst niet te veel. Maar we hebben het moeilijk met de kleine lastigheden van het gewone leven. We lijken niet te kunnen niet accepteren dat het dagelijkse leven af en toe een klein beetje gewoon en een klein beetje verdrietig is.

Voorheen konden we uitkijken naar een hemel na dit leven, waar het leven goed zou zijn. Deze hemel is afgeschaft, dat paste niet meer in de begroting. Nu willen wij zonnig de hemel hier. Met onze westerse hoogmoed denken we ook dat we deze hemel kunnen maken, produceren of zelfs kunnen kopen. Dat lijkt me een meritocratische vergissing: dat we dat kunnen grijpen. En dit streven naar een onmogelijke regen van geluk zorgt voor veel miserie, depressie en vermoeidheid.

Meestal hebben we nog niet voldoende aan het gewone geluk, maar we willen zonnig fantastisch gelukkig zijn. De meeste mensen willen dat alles ongelofelijk is. Niet zomaar een beetje content, maar fantastisch.

Na het weekend kom je op je werk en men vraagt wat je gedaan hebt. 'Oh gewoon, een beetje thuis geweest.' Dan is de reactie: 'gaat het wel, ben je ziek?' We moeten verre reizen maken. Heel ver, zo ver: maar als je op de aardbol maar ver genoeg gaat, dan kom je gewoon weer terug bij je huis uit.

Hoe kunnen we rustig aan doen, gewoon doen? Ik pleit voor gewonigheid en het plezier daarin te vinden. Ik pleit niet voor ongelukkigheid *an sich*, maar voor geluk vinden in het gewone. We willen altijd party time, foto's van verre reizen, en multiple orgasms. Zeer vermoeiend.

Hoe kunnen we de lastigheid van het leven een plaats geven? Ik denk dat de lastigheden van het leven aanleiding geven tot de liefde.

De liefde verschijnt niet in de fantastische kant van het leven. Niet als iedereen zich geweldig voelt en bonussen binnenharkt. Want juist als het leven een beetje moeilijk wordt, heeft het menselijke dier nood aan een ander. Dan hebben we nood aan hechting, streling, de blik van de ander en samenzijn met de ander. Dat komt vooral als het moeilijk is.

Dan overstijgt de ongelukkigheid zich en het verandert zich paradoxaal in verbondenheid. Liefdevolheid ontstaat in het menselijk tekort. Het verdriet, dat we liever niet willen en niet zo leuk vinden, dat geeft aanleiding tot de liefde. En wat is nu het probleem van onze maatschappij? Dat verdriet moet altijd worden weggemoffeld in de duisternis; onze lastigheid, onze moeilijkheid, onze kwetsbaarheid en ons tekort wordt weggeduwd in de duisternis. We kunnen daarvoor niet terecht bij onze vrienden en onze geliefden, want we willen altijd stoer en leuk en sterk zijn. En dus gaan we ons afsluiten en inbunkeren voor de liefdevolheid.

Onze maatschappij lijkt door te schieten in 'ikkigheid', in een overgewaardeerd denken van autonomie, van 'ik kan het helemaal alleen'. Het ontstaan van het individu, wat een goede zaak is, is begonnen in de Verlichting. Maar dat is gekanteld naar een teveel aan helemaal alleen alles presteren. Ik pleit ervoor om meer kwetsbaarheid, gevoeligheid en de kleine verdrietigheden met elkaar te delen. Zodat mensen een beetje elkaars psychiater kunnen zijn.

lente

Het is lente
Iedereen is vrolijk en blij
Het is lente
Maar wanneer ontwaakt die in mij?
Het is lente
Iedereen loopt vrolijk buiten
Het is lente
Maar ik zit mezelf weer op te sluiten
Het is lente
Maar ik zag het niet
Het is lente
En ik merk dat ik weer geniet!

Het is lente

De zon begint te schijnen
Als de maan gaat verdwijnen
De vogeltjes fluiten
Een aangename temperatuur is het buiten

De lente is begonnen
Met lekker weer, buiten aan het zonnen
De vlinders vliegen weer rond
Langer licht is het in de avond

Bladeren groeien weer aan de bomen
Alle knoppen beginnen uit te komen
Vogels leggen eitjes
De tijd komt ook weer voor de bijtjes

Het is lente

Bron: www.1001gedichten.nl

Acceptatie

Eind jaren 80 zat ik op een behandelafdeling van een ggz kliniek in Assen. Behandeling voor schizofrenie. 8 maanden behandeling met als thema ziek zijn en lijden aan schizofrenie. Men had het toen over rouw en rouwen om het ziek zijn. Wennen aan het idee dat ik mijn leven lang medicijnen nodig heb.. Positieve en negatieve en positieve symptomen betekende dan een psychose en negatieve symptomen het verlies van vaardigheden. Voor en na de diagnose en wat de diagnose kan betekenen voor de rest van je leven. Accepteren dat sommige dromen nooit uit kunnen komen en nog veel meer accepteren.

Lang geleden en ik heb nu mijn twijfels bij deze diagnose. Kwetsbaar ben ik wel en omgaan met stress is nog steeds moeilijk. Medicijnen en zonder zal denk ik niet meer kunnen. Mijn menselijke geest en hoe ik dit nu zelf ervaar. Rouwen en na een periode van rouw volgt acceptatie en herstel natuurlijk. In die tijd had men het niet over herstel en betekende de diagnose een leven lang ziek zijn en werd het als chronisch gezien. Zelfstandig wonen werd afgeraden en zo werden nog veel meer dingen als onhaalbaar gezien.

Accepteren en zo heb ik mezelf nu wel geaccepteerd. Het moeten achter me gelaten en het mogen omarmd. Moeten en zo heb ik van mezelf ook veel gemoeten. Werken bijvoorbeeld en hoe belangrijk ik dit jarenlang vond en hoe onbelangrijk ik dit nu vind. Medicijnen is ook zoiets en hoe ik hier heel veel moeite mee heb gehad en ik neem nu zonder er bij na te denken elke dag mijn pilletje. Ook wetende dat het zonder niet meer kan.

Accepteren een paar maanden gelden een stukje gelezen van iemand over tolerantie en de link met acceptatie. Acceptatie vond de schrijver veel leuker dan tolerantie.. Accepteren dat een ander anders kan zijn dan jezelf en accepteren dat bijvoorbeeld de meerderheid het anders ziet dan jezelf. Tolereren en accepteren en misschien is het wel hetzelfde en is het verschil niet zo groot.

De meerderheid en de minderheid. Ook deze week een stukje in de krant over een cowboy en indianen feestje voor de kinderen en hoe een minderheid dit geen goed idee en discriminerend en kwetsend vond en men besluit dit soort feestjes niet meer te organiseren..... Heeft weer niets met tolerantie of accepteren te maken. De minderheid laat zich weer horen en de meerderheid past zich aan.

Nederland een tolerant land en men accepteert elkaar zonder mopperen en zonder de ander te willen veranderen en hoe er steeds minder tolerantie is en men steeds meer de ander die het anders ziet afwijst en erger nog wil veranderen. Nederland stond altijd bekend als een tolerant landje en dit wordt steeds minder en dat vind ik jammer.

Accepteren dat iemand anders er anders overdenkt. Accepteren dat ik er ook anders over mag denken. Ook dat is iets wat ik heb moeten leren. Ieder mens is uniek en ieder mens mag (tot op zekere hoogte) zichzelf zijn.

Links of rechts. Roken of niet roken. Geloven in God of geloven in helemaal niets. Geloven in alleen maar meer of denken dat het alleen maar met minder kan.

Meningen en zo zijn er in ons kleine landje heel veel meningen en toch moeten we het samen doen. Ruimte en zo lijkt het wel of er steeds minder ruimte is voor het accepteren van elkaar en dat is iets wat we in mijn ogen met zijn allen niet zouden moeten willen.

Henk Staats

Wijze spreuken, gezegden, citaten en wijsheden over werk.

Veel werknemers zoeken geen andere baan, maar een andere baas.

Het is beter af en toe vergiffenis te vragen, dan permanent toestemming.

Als je doet wat je leuk vindt hoef je nooit te werken.

Door trouw elke dag 8 uur te werken word je misschien nog wel eens baas. En dan moet je 12 uur per dag werken.

Op de door iedereen geprezen gulden middenweg heeft men meestal ook maar middelmatig werk geleverd.

Omdat je toevallig de baas bent wil dat niet zeggen dat je het beter weet.

In de meeste organisaties zijn de prestaties van de medewerkers gemaximeerd tot de kwaliteit van hun leidinggevenden.

Managen is vooral het opruimen van de troep van anderen.

Als je niet kunt werken met liefde, maar alleen met afkeer, dan is het beter dat je je werk verlaat.

Een vergadering volgt het tempo van de langzaamste geest in de kamer.

Als je gierig bent, zijn je medewerkers gierig: ze geven je minder en minder van zichzelf en vragen altijd meer.

Kijk af en toe over je schouder om er zeker van te zijn dat iemand je volgt.

Er zijn nog steeds managers die geloven dat zij een grote, belangrijke toegevoegde waarde hebben.

Werklozen die iets nuttigs willen doen, moeten niet vergeten dat heel wat werkenden dat ook best willen.

Een bureau is een gevaarlijke plek om naar de wereld te kijken.

Het zijn altijd degenen die niets doen die willen dat alles volgens de regels gebeurt.

Niets remt een organisatie sneller af dan mensen die geloven dat de manier waarop je gisteren werkte de beste manier is voor morgen.

In een hiërarchie stijgt elk personeelslid tot het niveau van zijn incompetentie.

Als je iets gedaan wilt krijgen, geef de klus dan aan iemand die het druk heeft.

De bezige bij heeft geen tijd voor verdriet.

Stap voor stap

Vandaag de derde wandeling van het winterkwartet van de wandelclub. Wandel nu al weer een jaar of zeven en sinds ik ben gaan wandelen is het alleen maar beter gegaan. Herstel zoals ze dat in de psychiatrie noemen. Hou van het wandeltempo en stap voor stap onderweg zijn. Het dagelijkse leven en hoe ik rustig aan mag doen. Werken kan of moet ik schrijven hoeft niet meer. Arbeidsongeschikt en ik ga het meer en meer als vervroegd pensioen zien. Helemaal niets doen past niet bij me dus zo af en toe doe ik nog iets. In mijn eigen tempo en ik maak me nuttig voor de samenleving. Ik zie mijn uitkering ook als een onkostenvergoeding die het kapitalisme me verschuldigd is en het is genoeg. Vandaag dus weer een wandeldag en om 7.30 uur ging de wekker. Koffie en brood smeren voor onderweg. Mijn lief wordt wakker en even een praatje. Tegen een uur of 9 vertrek ik naar het busstation. Iets te vroeg en ik heb een hekel aan haast. Om kwart over negen bij de spoorwegovergang en even wachten op de binnenkomende trein en naar de overkant. Mijn bus vertrekt om 9.30 uur dus ruim op tijd.

De bus is ook op tijd en een half uurtje later kom ik aan in het centrum van Schoonoord. Dan nog zo'n 3 kilometer lopen naar de start en finish plaats. Net onderweg en een auto stopt en ik mag mee naar de startplaats. Om twintig over tien kan ik aan de wandeling beginnen en lig voor op schema. Zonnig en koud en handschoenen aan en het heeft vannacht een beetje gevoren en af en toe glad en mooi wit van de vorst. Even over de camping en dan het bos in. Ander bos dan in Emmen en mooie droge paden af en toe afgewisseld met een stukje fietspad. Weer richting Schoonoord en we komen uit achter het mooie openluchtmuseum Ellert en Brammert en jammer genoeg gesloten. Een stukje door Schoonoord en de pauze is vlakbij de plek waar ik uit de bus gestapt ben. De eerste 6,5 km zitten erop en even een stempel halen en op een bankje neem ik even pauze voor brood en water. Echt veel geld ben ik op zo'n wandeldag niet nodig en naast het inschrijfgeld en de kosten van de bus geef ik meestal niets uit. Na de pauze de weg oversteken en weer richting Wezuperbrug. Stap voor stap naar de finish en vandaag een stevig wandeltempo. Nog ruim 4 km te gaan en even later het mooie bos weer in. Langs de ijsbaan en ijs ligt er niet. Ik hoop dat ze deze winter het schaatsen nog mee mogen maken. Een smal bospad en mensen voor me en inhalen lukt even niet. Even wachten op een breder bospad en ik kan ze inhalen. Later links af en kaalslag en ik zie geen bospad meer. Verderop zie ik een gele richtingaanwijzer en die richting hou ik maar even aan. Boskap en kaal en 5 minuten later weer bos en een pad. Een stukje heide en dat hebben we nog niet gehad. Tegen 12.30 uur bij de start en finish en besluit lekker rustig aan te doen. Zou de bus van 13.00 uur kunnen halen. Neem de bus van 14.00 uur en bij wijze van uitzondering geef ik geld uit voor een kop soep. Wachten tot 13.00 uur en dan richting de bushalte. De snelste weg en dan is het een kilometer of 3. Kom om 13.30 uur aan bij de bushalte en tijd voor het resterende brood en wat water. De bus is er om even over twee en om half drie weer in Emmen. Nog een kwartiertje fietsen en tijd voor alweer koffie en een warme douche. Het was een mooie wandeling met veel zon en een mooie route. Op naar de vierde wandeling van het winterkwartet met als start en finishplek: "Rij maar an" tussen Sleen en Schoonoord.

Henk Staats

Paul's wereldwijde knipselkrant nummer 2

- oftewel bijzonder nieuws uit de hele wereld bijeengebracht uit diverse kranten en nog wat - Paul van der Sluis

Deze Inloper komt uit vlak voor april. Een periode waarin uitgebreid stil wordt gestaan bij de Tweede Wereldoorlog. Deze keer daarom een aantal krantenartikelen rond de Tweede Wereldoorlog ook uit Joods Nederlands perspectief. Deze artikelen komen uit diverse Nederlandse kranten en die met een Joodse achtergrond. Deze zijn afkomstig uit het bijzondere boek *Dat heeft mijn oog gezien - Het leven in oorlogstijd in krantenberichten uit de Algemene en Joodse pers 1940-1945* - van Mau Kopuit. De artikelen uit het begin van de oorlog weerspiegelen ondanks de oorlog de gewone dag.

- 26 april 1940 (dus net voor de oorlog) **Nieuw Israelitisch Weekblad**

De verjaardag van Prinses Juliana. „Dinsdag a.s. hoopt Prinses Juliana haar verjaardag te vieren. (...) Prinses Juliana wenschen wij nog vele gelukkige jaren, omringd door Haar Man, Haar Kinderen en Haar Moeder (...).”

Van en Voor- De Joodsche Militairen. „ In verband met het feit, dat zal worden overgegaan tot het verleenen van periodieke verloven, zij het op beperkter voet dan tot dusver het geval is geweest, is de Rabbijn belast met de geestelijke en ritueele verzorging van de Joodsche militairen door de desbetreffende autoriteiten gemachtigd mede te deelen, dat op het oogenblik nog n i e t is beslist of aan alle Joodsche militairen het periodiek verlof op de laatste dagen van Pesach zal worden verleend, dat w e l de Joodsche militairen op die dagen hun periodiek verlof kunnen verkrijgen door r u i l i n g.” (Pesach is het Joodse lentefeest, dus niet een Joods Pasen, ter viering van de uittocht uit Egypte uit de slavernij, Pesach betekent over slaan/slag, dat bij de 10e plaag de Joodse huizen werden overgeslagen voor de dood van alle eerstgeboren zonen, PaulvdS)

- 1 mei 1940 **Nieuwe Amsterdamsche Courant (NAR) Algemeen Handelsblad**
(de ochtendkrant was natuurlijk al gedrukt voordat de invasie begon)

Militairen defileerden te Hilversum. „Overall langs den weg, dien de soldaten namen, stond het zwart van de menschen. Een concert op den Kerkbrink.”

Vrouwen van militairen kunnen reizen voor halven prijs. „De Nederlandsche Spoorwegen zullen met ingang van 7 mei, voor het bezoeken van militairen door hun echtgenooten Zaterdags, Zondags en Maandags op de spoorreis een reductie verlenen van 50 procent van den enkelen reis prijs in alle klassen. In verband hiermede zullen op de

stations legitimatiebewijzen verkrijgbaar worden gesteld tegen den prijs van een gulden. Deze legitimatiekaarten hebben een geldigheid van drie maanden. Op vertoon van dit bewijs zullen (...) worden afgegeven van haar woonplaats naar „ergens in Nederland” en terug.

- 17 mei 1940 (zowel een algemene als een Joodse krant voor het verschil zowel als de overeenkomst) **NAR Algemeen Handelsblad**.

Bericht. „De bladen behorende tot de Nederlandsche Dagbladpers, zullen tijdens den duur der bezetting door de militaire autoriteiten verschijnen, zonder dat op deze bladen een voorcensuur wordt uitgeoefend. Deze tegemoetkomende houding veronderstelt natuurlijk een absoluut loyale houding van uitgevers en redacteuren.”

Het alledaagsche leven herneemt zijn gang. „Aan het werk! En den blik vooruit. Het leven herneemt zijn rechten. Het overwint op den duur elken tegenslag en het veracht elk verdriet. (...) Want het leven eischt: v e r d e r!, en het duldt geen stilstand. (...) In onze steden en dorpen wordt gaandeweg het normale levensbeeld weer zichtbaar. Hier en daar gaan gemeenteraden weer vergaderen (...) Nu de oorlog voor het bezette gebied voorbij is, ontwikkelt ook de verhouding tusschen de Nederlandsche bevolking n de Duitsche militairen zich gaandeweg langs lijnen (...) menselijke waarde (...)

(op een daar bijbehorende foto zijn 2 Duitse militairen te zien die in Amsterdam bij een haringkar haring staan te happen, Paulvds)

- 17 mei 1940 **Nieuw Israelitisch Weekblad**.

Mededeeling van den Opperrabbijn. „De Opperrabbijn van Amsterdam wijst er op, dat het in de huidige omstandigheden niet mogelijk is, de electriche- en gasSabbathovens te begruiken, mede in verband met noodzakelijke bezuiniging van gas en electriciteit. Degenen, die hun radio gedurende den Sabbath laten instaan voor het hooren van afkondigingen van de zijde der Overheid, mogen aan den stand van de radio gedurende den geheelen Sabbath niets veranderen.”

(Op de rustdag Sabbath mogen geen werkzaamheden worden uitgevoerd, dus ook niet aan de knop van een radio draaien)

Verder een grote oproep van de Opperrabbijn van Amsterdam L.H. Sarlouis. Hoop op God, wees sterk, dat Hij Uw hart sterk make: en hoop op G. (Ps. 27,14) „In voor ons Vaderland moeilijke omstandigheden wend ik mij tot al mijn geloofsgenooten in Nederland, om een opwekkend en bemoedigend woord te laten klinken. Voor alles geldt het thans, door een waardige en rustige houding te voldoen aan de eischen van de Overheid en door stipte gehoorzaamheid aan alle door haar gegeven en nog te geven voorschriften te toonen, dat wij loyale staatsburgers zijn. (...) Ieder doe rustig zijn arbeid, in dienst van gezin en maatschappij, maar vinde bovenal de noodige levenskracht en innerlijke zekerheid in nauwkeurige opvolging en diep doorvoelen van de heiligende Joodsche levensvoorschriften. Weest niet zwak!

Toont Uw kracht in G's vertrouwen! Hij sterke Uw hart! Hoopt op G.!"
In de loop van augustus 1940 werd door de Duitse bezetter (in naam van Rijkscommissaris Seyss-Inquart) het rituele slachten verboden. Van groot belang in de Joodse traditie om aan voedselregels te kunnen voldoen.

23 augustus 1940 **Nieuw Israelitisch Weekblad.**

De Sjechieta. Wezen en vraagstukken van het ritueele slachten. Door Chaim Abram.

„Volgens de Joodsche wet mag een Jood alleen dieren eten, welke rein zijn; de Tora zegt uitdrukkelijk, dat van de zoogdieren alleen de herkauwers met gespleten hoeven mogen gegeten worden, en van de vogels een aantal met name genoemde soorten niet (...) Op welke wijze moet dit dooden nu geschieden? De Tora geeft hieromtrent slechts één aanduiding: Mozes zegt namelijk, dat ‚alle rund en kleinvee geslacht, en alle vissen gevangen zouden moeten worden‘ (...) Wat dit slachten nu is, wordt ons duidelijk gemaakt door de Traditie, welke onmiddellijk in den tijd van Mozes reeds heeft bestaan
(...)

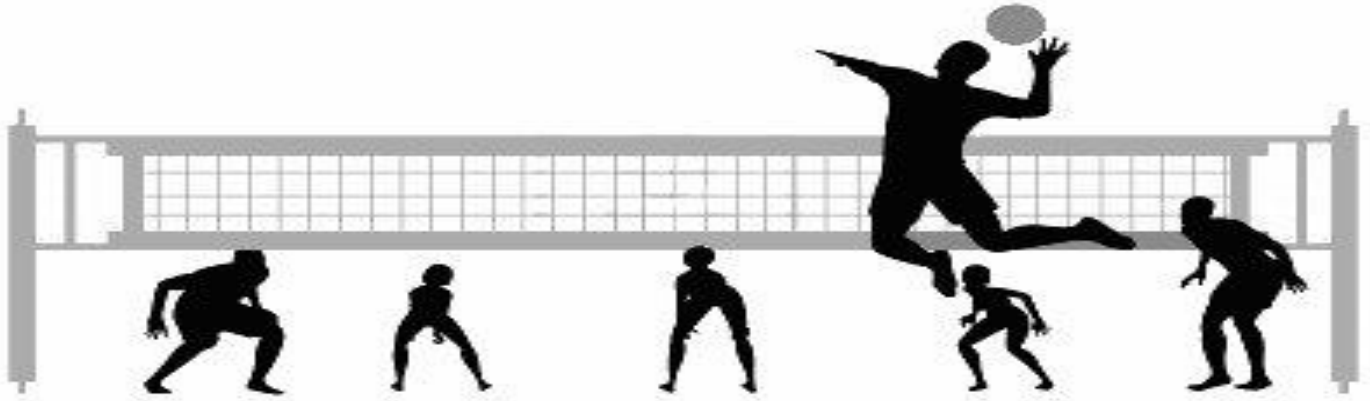
Waarin bestaat nu dit slachten? Het ritueele slachten vindt plaats, doordat men, met een *scherp mes*, dat *geen* enkele *oneffenheid* vertoont, van een dier de *luchtpijp* en *slokdarm*, en tegelijk daarmede ook de *halsslagader*, in *één enkele beweging*, zonder drukken, hakken, steken of trekken, *doorsnijdt*. Ieder afwijken hiervan is verboden, en maakt het beest ongeoorloofd. Het is een Jood verboden een dier op enigerlei andere wijze te dooden (behalve natuurlijk schadelijke en roofdieren) (...) De andere hier te lande gebruikelijke wijzen van ‚verdooving‘ van het dier kwamen voor het ritueele slachten niet in aanmerking, n.l. de kogel en het schietmasker (...) mag het dooden van het dier alleen door de halssnede veroorzaakt worden (...)

(andere slachtmethoden zouden de dood al kunnen bewerkstelligen en die zou dan dus niet door middel van een halssnede zijn geschiedt en andere verdovingsvormen vallen af door diverse bezwaren hoe de dieren daarop zouden reageren, PaulvdS)

Deze dringende noodzaak nu trad op bij de uitvaardiging van de verordening van den Rijkscommissaris voor het bezette Nederlandsche gebied, waarin de verdooving bij het slachten van alle warmbloedige dieren (...) werd voorgeschreven (zijnde schietmasker, kogel door de hersenen of elektrische verdooving PaulvdS)

Van de beide eerste heb ik zoeven uiteengezet waarom zij voor de sjechieta niet in aanmerking komen. Van de laatste (de elektrische) is de bruikbaarheid in de jongste weken onderzocht, door Rabbinale en veterinaire deskundigen en zij heeft beider goedkeuring kunnen wegdragen." (probleem was dat voor kleine gemeenten deze methode duur was)

Volgende keer verandert de toon steeds meer weg van het gewone.



Dinsdag 1 mei 2018 is het weer tijd voor het jaarlijkse volleybaltoernooi!

Deze keer georganiseerd door het inloophuis en we mogen de beker verdedigen



Van 10.00 uur tot 16.00 uur in de sportzaal in Emmerhout

Supporters welkom !!

10 weetjes over de lente

1. De lente, ook wel voorjaar genoemd, begint officieel op 20 maart en eindigt 21 juni. De laatste dag van de lente is ook de langste dag van het jaar.
2. En daar komt ook het woord lente vandaan. Dat is afgeleid van het woord 'lang'. Lente betekent oorspronkelijk 'het lengen der dagen' en dat is precies wat er in het voorjaar gebeurt.
3. In de lente komt er meer groen, meer dieren en meer zon! Alle bloemen, bomen en planten beginnen weer te groeien. We zien krokussen opduiken uit de grond, er komen blaadjes aan de bomen en het gras wordt steeds langer en groener. Door de toename van het licht maken planten en bomen nieuwe bladeren. Planten hebben namelijk licht nodig om te groeien.
4. Voor veel dieren is het dan ook weer tijd om wakker te worden. Ze ontwaken uit hun winterslaap en de natuur biedt weer volop voedsel zodat ze kunnen aansterken. Bekende voorbeelden hier van zijn de egel en de beer, maar ook bepaalde soorten schildpadden en slangen houden een winterslaap.
5. In de lente komen de trekvogels weer terug van hun vakantieadres in het zuiden. Ze hebben het koude Nederland ontvlucht en komen nu terug om de hete temperaturen te mijden.
6. Je ziet niet alleen meer dieren, maar ook meer gelukkige mensen! Doordat de dagen lengen en er meer zon is, komen de lentekriebels naar boven. Dat komt door de aanmaak van serotonine en dopamine. Die stofjes zorgen voor een opgewekt en gelukkig gevoel.
7. Je kan door de eerste lentedag weten wanneer het Pasen is. Want de eerste zondag na de volle maan is de datum waarop Pasen valt. Dit jaar is dat op 16 april.
8. Voor zo'n 1,5 miljoen Nederlanders zit er ook een nadeel aan de lente. Namelijk rode ogen, jeuk, hoesten, snotteren en niezen. Oftewel: hooikoorts. Dat komt omdat er meer pollen in de lucht zijn, het stuifmeel van gras, planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.
9. Voor de fashionista's onder ons brengt de lente nog een dilemma met zich mee: doe je een winter, zomer of tussenjas aan? "*De tussenjas is geen zomerjas, en ook geen winterjas, maar iets ertussenin. Een jas voor maart, of september, of, toch ook wel vaak, augustus.*"
10. Mensen worden niet alleen gelukkiger, maar ook actiever in de lente. En dat zet ze weer aan tot de welbekende voorjaars schoonmaak. Heb jij de stofzuiger, mop, dweil en stofdoek al uit de kast gehaald?

Citaten en moppen bedacht door Marco:

Reclame: Marco's DEOdorant, GODdelijk lekker!

Er lopen twee scheikundigen op het strand. Zegt de één tegen de één ander : Heb je ook zo'n zin in een H₂O- co?

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

Bedacht en geschreven door B.K.M. Peters©

Marco Peters© oneliners:

- Een Atheïst is in zijn of haar geloofsovertuiging ook een hokjesdenker.
- Ik ben alles kwijt in mijn leven; o.a. : werk,hobby,s en liefde, nu ik nog!
- Ergens open voor staan moet een BEWUSTE KEUZE zijn. Gij kent zelf uw Eigen grenzen en die hebt gij niet voor niets zo gecreeërd...Ddus geef ze aan!

Van harte gefeliciteerd !!

13 april Milan
19 april Roelof
21 april Francheska
26 april Paul W
27 april Marcel P

Uitslag klaverjassen 1 maart

1. Tinus 3034 punten
2. Henk 2882 punten
3. Marcel 2306 punten
4. Derk 1914 punten

Uitslag sjoelen dinsdag 27 februari

1. Harry S 468 punten
2. Henk S 4654 punten
3. Henk Z 317 punten
4. Michel 236 punten

Voor positiviteit

Liefde en compassie, we kunnen niet zonder. De mensheid zou het niet overleven.

Laat los wat voorbij is. Wees dankbaar voor wat over blijft en kijk vooruit naar wat er gaat komen.

Voor als het tegenzit... Alles komt goed. Misschien nog niet vandaag. Misschien nog niet morgen. Maar er komt een moment, een kantelpunt wat een betere periode inleidt.

Er zal altijd wel iemand knapper, slimmer, jonger dan jij zijn. Maar dat maakt niet uit, want ze zullen nooit jou zijn.

Ontspullen

Populair en het is op dit moment populair. Kijken wat je echt nodig hebt en kijken waar je echt zonder kunt. Denk even aan al die huizen vol met spulletjes van de kringloop of the action. Ook in mijn huis vind je veel spulletjes gekocht bij de kringloop of op rommelmarkten. Het maakt het wel gezellig en vol is vol. Een groter huis behoort niet tot de mogelijkheden dus eerst iets weg doen en dan pas iets nieuws kopen.

Meer en meer is de mode en eerst iets naar de kringloop brengen voor er iets nieuws kan komen. Kleiner gaan wonen en ook dat zie ik en lees ik. Een kleiner huis en alle overbodige spulletjes naar de kringloop brengen zodat anderen het weer kunnen kopen. Ontspullen en zelf heb ik alles al en vind ik hebben totaal niet meer interessant. Veel staat er nog en het staat niet in de weg. Dus nog geen redenen om het naar de kringloop te brengen. Meedoen met kopen en kopen en ook meegedaan aan het kopen en kopen. De reclame lezen en zin krijgen in iets wat ik niet nodig ben of was en op dat moment geld genoeg 😊. Geld en wat doe ik met mijn geld. Delen en we delen ons geld en de 1 koopt wat meer dan de ander. Overvloed en een overvloed aan geld heb ik niet. Genoeg en wat is genoeg als iedereen om je heen alleen maar meer wil en krijgt. Mensen met wie ik omga behoren bij de minima en dat is alleen maar minder en minder. Staken voor meer behoort niet tot de mogelijkheden en dat hoeft ook niet. Als het aan mij ligt tenminste.

Alle geld op een bult en gelijke porties ervan maken. Iedereen meer dan genoeg en ook dat is niet de bedoeling. Ontspullen en de meerderheid vind op een gegeven moment dat het genoeg heeft en een kleine minderheid wil nog meer en besmet de meerderheid weer. Leuk en leuker zou zijn als die minderheid die genoeg meer dan genoeg vindt de meerderheid zou besmetten. Dit blijft 1 van mijn dromen en misschien komt die droom nog een keertje uit 😊.

Bagage en de bagage of rugzakje die ik inmiddels na 57 jaren wel heb. Vergeten en vergeten doe ik ook wel. Wat onthoud je en wat mag bij me blijven.

Geestelijke bagage zagezegd. Ook dan is ontspullen leuk. Alles uit het verleden wat geen nut meer heeft in een klein doosje doen en weggoaien. Het geheugen en hoe gekleurd dit kan zijn en hoe dit kan veranderen. Een goede stemming en terugkijken of balen en dan terugkijken en hoe dit 1 manier kan zijn waardoor het verleden verandert of kan veranderen. Het geheugen en hoe gekleurd en persoonlijk dit kan zijn. Terugkijken en zelf heb ik minder en minder zin om terug te kijken. Gisteren is voorbij en we zijn onderweg naar morgen en vandaag is het allerbelangrijkste. Een glimlach op mijn gezicht als ik terugkijk en denk aan en ooit was dit wel anders. Verder gaan en meenemen wat nuttig is en achterlaten wat minder nut heeft. Veranderen en je medemens veranderen kan niet of is bijna onmogelijk. Jezelf veranderen is dan simpeler.

Achterlaten en zo heb ik vele dingen achter me gelaten. Figuurlijk en letterlijk steeds minder nodig zijn 😊.

Henk staats

Agenda voor de maand maart 2018

Week 13

Sjoelen: dinsdag 27 maart. Aanvang 13.30 uur Gratis !!

Volleybal: dinsdag 27 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 !!

Poolcompetitie: Woensdag 28 maart. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost 50 eurocent.

Darten: vrijdag 30 maart is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 1 april geopend van 11.30 tot 15.30 uur. Tevens paaslunch. **Aanvang paaslunch 12.00 uur.** Opgeven kan niet meer

Week 14

Maandag 2 april gesloten (2^{de} paasdag)

Wandelen: Dinsdag 3 april. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

Volleybal: dinsdag 3 april 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 !!

Bakactiviteit: Woensdag 4 april. De activiteit start om 13.30 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur. Koekjes maken.

Activiteitencommissie. Woensdag 4 april om 13.30 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

Week 15

Volleybal: dinsdag 10 april 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 !!

Poolcompetitie: Woensdag 11 april. Aanvang 14.00 uur

Bezoekersoverleg: Donderdag 12 april. Aanvang 18.15 uur. Over de

dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

Klaverjassen: Donderdag 12 april klaverjassen. Aanvang 19.15 uur en meedoen kost maar 1 euro en 50 cent

Darten: vrijdag 13 april is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

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

Week 16

Wandelen: Dinsdag 17 april. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

Volleybal: dinsdag 17 april 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 !!

Bakactiviteit: Woensdag 18 april De activiteit start om 13.30 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur. Appel koeken maken

Filmmiddag: Vrijdag 20 april. Aanvang 13.30 uur

Week 17

Volleybal: dinsdag 24 april 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 !!

Poolcompetitie: Woensdag 25 april. Aanvang 14.00 uur

vrijdag 27 april Koningsdag en gesloten!!

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

Week 18

Volleybal: dinsdag 1 mei van 10.00 tot 16.00 uur het jaarlijkse volleybaltoernooi. Meer info elders in dit nummer.

Bakactiviteit: Woensdag 2 mei De activiteit start om 13.30 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur. cup cake met fondant maken

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Heerlijke Groninger stampot met snijbonen

Heb je geen inspiratie om iets te koken? Probeer dan eens deze heerlijke stampot met snijbonen uit Groningen.



Heb je geen inspiratie om wat lekkers te koken? Deze Groningse stampot is een heerlijke afwisseling om vooral in de winter te eten. Het gerecht wordt ook wel 'Blote billetjes in 't groene gras' genoemd, vanwege de kleuren van het gerecht.

Je hebt de volgende ingrediënten nodig voor 4 tot 6 personen:

- 500 gram snijbonen
- 250 gram witte bonen
- Een kilo aardappels
- Rookworst
- 0,2 liter melk
- 100 gram roomboter

In plaats van de rookworst kan ook een saucijsje worden gebruikt, of een lekkere gehaktbal. De gehaktbal zorgt ervoor dat je ook direct een lekkere jus hebt om de aardappels wat smeuïger mee te maken.

Begin met het schillen van de aardappels. Snijd ze vervolgens in stukken, dit zorgt er voor dat de aardappels sneller gaar zullen zijn. Gooi de aardappels in een grote pan met een ruime hoeveelheid water en breng de aardappels aan de kook. Voeg ook de snijbonen hier aan toe en de rookworst. Als de aardappels bijna gaar zijn, kun je de witte bonen opwarmen in een apart pannetje.

Als de aardappels gaar zijn giet je de pan af. Voeg vervolgens een aantal klontjes roomboter toe aan de pan. Schep de boter, de snijbonen en de aardappels goed door elkaar heen zodat er een geheel ontstaat. Voeg nu de melk aan het geheel toe. Het beste resultaat behaal je door de melk even op te warmen in de magnetron. Meng alles door elkaar heen tot er een puree-achtige mix ontstaat.

Voeg nu de witte bonen toe aan de mix. Breng het geheel op smaak met zout en peper, en het gerecht is al klaar! Serveer de stampot met de eerder gekookte rookworst, of maak nog een saucijsje of een gehaktbal klaar. Als alternatief voor de snijbonen kan worden gekozen voor sperziebonen. Hierbij is het wel belangrijk dat de sperziebonen kort afgesneden worden. Daarnaast is het gerecht erg geschikt als je de dag ervoor flink hebt gedronken, dit gerecht helpt je namelijk van een kater af.

Eet smakelijk!

Bron: www.tipsvanoma.com

Menulijst april 2018

Maandag 2 april	Gesloten i.v.m. 2^e paasdag
Dinsdag 3 april	Tortilla's
Woensdag 4 april	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Donderdag 5 april	Gekookte aardappelen, witlofsalade en vlees
Vrijdag 6 april	Gekookte aardappelen, wortelen en doperwten en een slavink
Maandag 9 april	Krieltjes, bloemkool en een runderburger
Dinsdag 10 april	Bami
Woensdag 11 april	Groninger stampot met snijbonen
Donderdag 12 april	Gebakken aardappelen, rode bieten salade en een schnitzel
Vrijdag 13 april	Bruine bonen, salade en spekjes
Maandag 16 april	Spaghetti
Dinsdag 17 april	Stampot prei met ham reepjes en ei
Woensdag 18 april	Pannenkoeken
Donderdag 19 april	Macaroni
Vrijdag 20 april	Moussaka
Maandag 23 april	Nasi met kroepoek en satesaus
Dinsdag 24 april	Stampot rauwe andijvie met spekjes en een runder saucijs
Woensdag 25 april	Gekookte aardappelen, spinazie en een karbonade
Donderdag 26 april	Lasagne
Vrijdag 27 april	Gesloten i.v.m. koningsdag
Maandag 30 april	Rijst met runde goulash