

De Inloper

Maandblad van Inloophuis Emmen

Zomer

Zomer dat hoort het nu te zijn.
Zomer ik vind het altijd zo fijn.
Zomer de zon schijnt de hele dag.
Zomer er verschijnt op mijn gezicht een
lach.
Zomer dat ziet er nu niet naar uit.
Zomer maar het lijkt wel herfst.
Zomer het regend nu en daaraan de
pest.
Zomer kom maar gauw terug.
Zomer ik wil de zon weer terug.
Zomer ik vind het zo fijn.
Zomer mag het van mij altijd wel zijn.

Bron: <https://www.1001gedichten.nl/>

Juli 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, Michel Goudriaan en Henk Staats.

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal,

Eind juni is het zover. De naam Promens-Care verdwijnt uit zorgland en maakt plaats voor Cosis. Van bijzonder gewoon en gewoon bijzonder naar de kracht van samen. Of er in de praktijk echt iets verandert? Ik denk voor het dagelijkse gebeuren binnen de inloop niets. Als bezoeker zullen we weinig merken van deze naamsverandering. Of het moet het gebakje zijn dat we eind juni krijgen om dit te vieren ☺

Het dagelijkse gebeuren binnen de Inloop. Bas, 1 van de koks heeft werk gevonden en het is hem van harte gegund. Er is nu weer ruimte voor een nieuwe kok. Heb je dus zin om te koken en ken je iemand die dit zou kunnen. Geef het even door aan het team. Het zingen start weer en op zoek naar mensen die mee willen doen. Heb je hier zin in. Meld het even.

Vakantietijd en het rooster. In juli geen bijzonderheden en open zoals gebruikelijk. In augustus een paar donderdagavonden dicht en verder gewoon open. De agenda en dan zie je duidelijk terug dat het vakantietijd is. Alles komt ten einde en soms gaat het gewoon door. Het wandelen en ook het volleybal gaan in juli dus gewoon door. Zie voor meer activiteiten de agenda. Niet alles staat erin. Ben afhankelijk van de informatie die ik krijg en die is niet altijd up to date en compleet.

FC Emmen in de eredivisie en voor het eerst in de geschiedenis een Drentse club in die eredivisie. In dit nummer aandacht aan dit heugelijke feit. Verder 20 uitspraken uit het Oosten en hoe herkenbaar dit kan zijn voor het Noorden. Ook een ervaringsverhaal gevonden om te plaatsen. Ervaringen en wil je je eigen ervaringen ook eens een keertje op papier en plaatsen. Het verhaal is welkom en ik ben ook bereid te helpen bij het schrijven hiervan.

Vakantie en in augustus geen Inloper. In september weer verder. Nog steeds op zoek naar mensen die willen helpen bij het maken van dit blad. Interesse. Neem even contact met me op. Dit kan per mail of persoonlijk. Tussen de middag ben ik vaak in het inloophuis. Reacties en de wandelgangen en ik hoor wel eens iets in de wandelgangen over dit blad. Dit mag ook persoonlijk natuurlijk. Positief dan wel negatief en iedere reactie is er 1 en reacties kunnen er ook zijn om van te leren. Copy voor het septembernummer moet binnen zijn op vrijdag 10 augustus. Tot slot veel leesplezier en tot de volgende keer

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginnummer
Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Even voorstellen	6
Niet meer dan ik nodig ben	7
Tierpark Nordhorn	8
Poolcompetitie 2017/2018	9
Gif voor het brein	10
Fc Emmen promoveert naar de eredivisie	11
Van harte gefeliciteerd	11
Moppentrommel	12
20 uitspraken	13
Bijdragen Marco Peters	15
Ik heb de buik vol van.....	16
Voor positiviteit	17
Uitslag klaverjassen	17
Grote en kleine dingen	18
In vergelijking met een depressie is een marathon....	19
Agenda	22
Menu van de maand	23
Menu eetcafé	24

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

Even voorstellen

Patrick

Waar ben je geboren? Wanneer?

Veenwouden in 1974

Welke school doe je/heb je gedaan?

Mavo/Mbo in Friesland en Utrecht

Wat is jouw woonsituatie?

Studio in familieboerderij in Eesergroen

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Klussen, vrijwilligerswerk en muziekondersteuning.

Hoe gaat het met je?

Heel goed. Zeker in vergelijking met enkele jaren geleden.

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Via VNN. Ik was op zoek naar vrijwilligerswerk

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Mijn horizon wordt erdoor verbreedt. Meer sociale contacten. Ik vind het een bijzondere plek en uniek in zijn soort.

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Ik doe hier tot op dit moment op de woensdag vrijwilligerswerk. In de keuken tijdens het lunchcafé en als het aan mij ligt in de toekomst meer. Ook wil ik samen met Gini de zanggroep nieuw leven inblazen.

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

Altijd in voor een praatje. Verder mag men mij alles vragen.

Heb je ook hobby's?

Wandelen met mijn hond. Mijn hond is heel belangrijk voor mij. Muziek maken en opnemen. Ik hou van oude rock en roll en blues. Verder Paul Simon en Tom Waits.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik ben weer vanaf 0 begonnen. Het gaat steeds beter. Zit nu op 40 procent. Het doel is natuurlijk 101 procent ☺ Het streven is natuurlijk weer werken maar niet meer fulltime en het moet bij me passen.

Wil je nog iets kwijt?

Have fun en rock en roll

Niet meer dan ik nodig ben

Afgelopen week in de dierentuin van Nordhorn. 1 van de dieren die je daar kunt zien is de bosbizon. Mijn favoriete dierentuindier. Ooit ook te zien in de oude dierentuin van Emmen. Nu niet meer. Ze schijnen zeldzaam te zijn in de Europese dierentuinen. De bizon en ik denk even aan de indianen. Hoe ze leefden. Niet meer nemen dan ze echt nodig hadden. In evenwicht met de bizon en andere dieren. De natuur op 1. Respect voor hun voorouders. En nog veel meer.

Hoe anders we nu leven. Meer en meer en genoeg is genoeg bestaat niet. Respect voor onze voorouders is soms ver te zoeken. Ik denk even aan de hunebedden en hoe we onze kinderen hier vaak op laten spelen. Hoe neerbuigend ik soms mensen hoor praten over die tijd. Niet oud worden en nog veel meer. Hoe men die hunebedden toen gebouwd heeft zonder machines weet men trouwens nog steeds niet. Wel grappig. Alles kunnen weten en hoe vaak het veronderstellingen zijn als het om die tijd gaat.

De natuur en hoe ver weg we nu staan van de natuur. Vergeleken met de indianen en vergeleken met 'ik denk' de hunebedbouwer. Hoe toen alles samenging en men geen geld nodig had en er geen verschil was tussen mensen. Zwakkere mensen en hoe ze toen geholpen werden door de sterkere. Respect voor je omgeving zonder allerlei hulpmiddelen. Geen economie en geen politiek. Levend in kleine gemeenschappen met respect voor alles. Ook dit is een veronderstelling 😊

Genoeg. Ik kies voor genoeg hebben. Niet meer nemen dan nodig is. Minder materie en meer anders. Ik denk even aan spiritualiteit. Een moeilijk woord voor iets wat simpel kan zijn. Hoe ik bijvoorbeeld bij het hunebed denk contact te hebben met de eerste Drenten en wat ze van deze tijd vinden.

De mens heeft het contact met de natuur en met zijn omgeving verloren. Reizend over de hele wereld en niets zien en niets voelen of ervaren.

Consumeren op 1 en op 2 en dan een hele tijd niets.

Gelukkig zijn we wel in ons landje. Op nummer 1 in Europa. Onze ecologische voetafdruk is ook het grootst. Alweer zo'n moeilijk woord. Meer nemen van de natuur dan we teruggeven. We nemen veel en veel te veel en hebben geen oog meer voor iets anders dan geld uitgeven, materie en de welvaart natuurlijk.

Zelf doe ik het al een tijdje anders. Zo min mogelijk kopen en kopen. Genoege hebben aan een flesje water en een stenen muurtje of bankje om op te zitten. Een uitkering en meer dan genoeg hebben. De welvaart en consument zijn. Eerst mens willen zijn en dan pas iets anders. De vele regeltjes en we kunnen niet meer zonder en de meerderheid wil ook niet anders meer. Een auto en een eigen huis en het systeem liefhebben door bijvoorbeeld zoveel mogelijk geld uit te geven. Zonder kunnen we ons ook niet meer redden.

Anders en anders mogen zijn en gelukkig mag dat. Moeilijk blijft het wel. Go with the flow en stel je eens voor dat we met zijn allen in de verkeerde flow zitten....

IK ben ook nog hoog gevoelig zijn en hoe moeilijk het leven dan kan zijn. Of is het helder voelend? Gevoelig voor emotie en voor al die drukte en voor nog veel meer..... Het blijft lastig maar het is ook iets wat motiverend is. Rebel en ik blijf een rebel en ik blijf het anders zien 😊

Henk Staats

Tierpark Nordhorn



Op 16 mei was het zover. Het eerste uitstapje van dit jaar. In goed overleg werd gekozen voor de dierentuin in Nordhorn. De voorbereidingen en de busjes regelen. Kijken wat het kost en de afstand. Meegaan kostte maar 10 euro. Ook de entree en de andere kosten werden gehaald uit het potje "Vrienden van Promens-care".

Met zijn achttien een dagje op stap. Precies twee busjes vol. Om

even over tien vertrekken we richting de dierentuin. Zelf was ik wel benieuwd. Had al iets gehoord en vergeleken met het grote Wildlands schijnt het iets kleiner te zijn met minder dieren en ook schijnt het kindvriendelijk te zijn. Om even over 11 komen we aan. Gratis parkeren. Kiezen en ik kies ervoor de dierentuin in mijn eentje te bekijken. Anderen kiezen voor de groep of gaan ook alleen of met zijn tweeën.

Leuk park en veel groen en kleine dieren. Loslopende kippen, een ooievaar, kalkoenen, ezels, sierduiven en nog veel meer. Open en een open karakter met lage houten hekken.

Beginnen en we komen bij de bosbizons. Ooit ook in de oude dierentuin van Emmen en mijn favoriete dierentuindier. Stoere dieren en ooit door de blanke medemens bijna uitgeroeid. De indianen en hoe ze anders met de bizon omgingen en niet meer namen dan nodig was. Iets waar we veel van kunnen leren. Een rondje door het park en het is groter dan verwacht. Een leuke indeling en veel bankjes om even te relaxen en om naar de dieren te kijken. Voor gehandicapten gratis entree en ook rolstoelvriendelijk. Ook een grote speeltuin voor de kinderen. Wildlands wil speciaal zijn en hier valt vooral het gewone op ☺.



Om 14.45 uur naar het verzamelpunt en Janneke en Sonja zitten daar al te wachten. Ook zij vonden het de moeite waard. Tegen drieën is iedereen er. Nog even napraten en de busjes opgezocht. De terugreis ging ook vlot en tegen vieren waren we weer in Emmen. Een leuke en geslaagde dag en zeer zeker de moeite waard. Het is de bedoeling om in het najaar nog een uitje te organiseren. Ideeën en suggesties zijn welkom!!

Henk Staats

Poolcompetitie 2017/2018



Vorig jaar september zijn wij gestart met de poolcompetitie. Op de vaste woensdagmiddag eens in de twee weken. Met een aantal vaste deelnemers en gast deelnemers zijn wij de strijd aangegaan! Er heerste vanaf het begin een gezonde wedstrijdspanning, waarin de een naar de

andere prachtige carambole werd gemaakt.

Winnen stond niet centraal, plezier en de vrijheid om mee te doen wel. De deelnemers waren aan elkaar gewaagd, en onderling werden tactieken besproken. Het was dan ook spannend wie aan de haal ging met de 1^e prijs.

De volgende mensen hebben deelgenomen: Gert W, Michel G, Henk Z, Anita, Mark Jan, Marko K, Paul F, Gert T, Roelof en Gerald.



Vooraf hadden we afgesproken een vast bedrag in te leggen per speelronde. Hier konden we dan een ijsje van kopen aan het eind van de competitie. Dit moment is ten tijde van dit schrijven bijna gekomen. Wat mij betreft gaan we heerlijk genieten van dit welverdiende ijsje!

Allemaal bedankt voor jullie enthousiasme en inzet!

Groeten Gerald.

Gif voor het brein

Medicijnen en psychiatrie. In veel gevallen een goede combinatie. Soms ook de enige oplossing die men voor je heeft. Minder en minder goede eigenschappen die deze medicijnen hebben. Voorbeelden genoeg gezien. Hoe het goed kan uitpakken. Hoe soms de medicijnen slecht uitpakken. Strijd. Ken mensen die strijden tegen het innemen van een pilletje. Hoe dit soms terecht is en soms niet. Iemand vertelt me hoe zijn psychiater zich laat beïnvloeden door zijn stemming. Met de auto en gestrest zijn. En de psychiater wil hem gelijk een pilletje voorschrijven. De volgende keer anders en hij gaat lopend of met de fiets. Hoe ontspannen hij dan de spreekkamer binnenkomt. Geen sprake meer van een pilletje ☺.

Hoe medicijnen je brein kunnen beïnvloeden en dit hoeft niet altijd positief te zijn. Hoe leuk me een ggz lijkt zonder medicijnen. Hoe onmogelijk dit op dit moment is. Verpleegkundigen moeten dan anders opgeleid worden en ook de rol van de psychiater wordt anders. Hoe medicijnen werken en hoe weinig men hier nog van af weet. Medicijnen tenzij het anders kan. Eerst anders en als het echt niet anders kan een pilletje. Dat blijft een mooie droom.

Mijn eigen geschiedenis en hoe anders die had kunnen uitpakken zonder pillen. Vrede en ik heb er nu vrede mee. Ook omdat mijn dagelijkse pilletje weinig met mijn brein doet. Alcohol en met mijn alcoholgebruik in het verleden heb ik meer moeite. Een gele sticker op het medicijnendoosje en daar had men beter een rode sticker op kunnen plakken. Helder en hoe helder alles is zonder alcohol.

Gif en gif voor mijn brein. De tv. Kijken naar programma's over misstanden. In eigen land en in de wereld. Veel van dit soort programma's gezien. Relativeren is dan belangrijk. Anders ga je alleen maar geloven in al die problemen. Ons landje en hoe leuk het leven kan zijn. Niet werken kan zonder al te veel problemen. Eten en drinken in overvloed. Ook aan veel materie geen gebrek.

Het nieuws en hoe het slechte nieuws beter verkoopt dan het goede. Hoe blij ik ben met het feit dat ik al het slechte nieuws zo weer kan vergeten. Hoe de krant gif voor mijn brein kan zijn. Ook dat heb ik gezien en ervaren. Goed kan dan zijn om even geen krant meer te lezen. Het journaal overslaan, Al die slecht nieuws programma's en verder zappen.

Simpel en simpel is het leven in ons landje allang niet meer. Met veel plichten en iets minder rechten of is het andersom. Slecht hoeft het leven in Nederland ook niet te zijn. Het gif het gif laten en weten dat er ook nog een andere kant is. Voorbij het systeem en voorbij het kapitalisme en voorbij de politiek. Weten dat ik niet de enige ben die het graag anders zou willen. Dromen van een (r)evolutie en dromen van verder gaan.

Deugen en niet deugen en vergif. Hoe ons elke dag weer wordt verteld dat mensen niet deugen. Moeten moet anders komt er niets van terecht. Weten en geloven dat ieder mens in **principe** deugt. Al het gif zorgt er dan voor dat de mens niet gaat deugen. Las deze week dat de auteur van 'gratis geld' Rutger Bregman bezig is met een nieuw boek: "de mens deugt" Gratis geld zien veel mensen ook als gif. Gif voor de mensen terwijl ik dit wel eens zie als het perfecte medicijn en een oplossing voor vele problemen.

Wat de 1 ziet als vergif wordt door de ander gezien als het perfecte medicijn voor elke kwaal. Mening en feiten en zo gaat het dan door....

Henk Staats

‘FC Emmen promoveert naar de eredivisie’



Eindelijk is het dan zover! Us Emmen gaat de strijd aan met ploegen als FC Groningen, SC Heerenveen, PEC Zwolle en Heracles Almelo. Het is 33 jaar geleden dat Emmen eindelijk de profdivisie heeft weten te bereiken. Jaren geleden heeft Emmen 2 x het doel net gemist. Dit was tegen SC Heerenveen en NEC Nijmegen. De provincie Drenthe hunkerde eindelijk naar deze prestatie. En nu is het eindelijk zover!

Het seizoen verliep wisselvallig, 16 gelijke spelen, 8 overwinningen en 14 verliespartijen. Ondanks het aantal

punten eindigde FC Emmen toch netjes op de 7^e plaats. Deze plaats gaf recht op de playoffs voor 1 plaats naar de eredivisie. In de poulefase werd eerst NEC verslagen met 4-0, uit werd het 4-1 voor NEC. Wat recht gaf op een finaleplaats. Daarin trof FC Emmen Sparta Rotterdam. De thuiswedstrijd werd met 0-0 gelijk gespeeld. Daarna moest FC Emmen naar Sparta toe. In een bloedstollende wedstrijd won Emmen met 1-3 na een 1-0 achterstand. Dus werd het ultieme doel, de eredivisie bereikt.

Volgend Seizoen gaat Emmen kijken of de vereniging eredivisie waardig is. Als de eerste trainingsdag een feit is zal blijken of de animo positief is. Dat wil zeggen het stadion minstens $\frac{3}{4}$ vol brengen met goed voetbal. Nogmaals Emmen, we gaan ervoor!

Sportieve groet,

Michel Goudriaan.

Van harte gefeliciteerd

1 juli	Michelle
5 juli	Björn
8 juli	Frieda
11 juli	Arie
15 juli	Bert K.
22 juli	Wietse
23 juli	Paul v.d. S
24 juli	Cora
28 juli	Bennie N
29 juli	Gert T

Moppentrommel

Wat verstaat een man onder helpen in het huishouden? Zijn benen optillen zodat de vrouw kunt stofzuigen.

Ik zie dat je de trompet van je buurman hebt geleend. Ik wist niet dat jij het ook speelt. "Doe ik ook niet, maar zolang ik hem heb kan hij het ook niet doen."

Thomas Edison deed er jaren over om het elektrisch licht uit te vinden. Laat op een avond lukte het hem een peer aan het gloeien te krijgen. Hij stoof zijn laboratorium uit, het huis door, de trap op en de slaapkamer in. "Schat," riep Edison naar zijn vrouw, "ik heb het voor elkaar!" Ze draaide zich op een andere zij en mompelde: "Doe dan nu het licht maar uit en kom in bed."

tijdens een van de kruistochten in de Middeleeuwen, valt een ridder in een harnas onder een boom in slaap. Er naderen twee leeuwen. Zegt de ene leeuw tegen de andere: "Laten we deze keer maar doorlopen. Ik wil wel eens wat anders dan vlees in blik!"

Een dronken man gaat naar de kermis. Bij de schiettent schiet hij in de roos en krijgt als prijs een waterschildpadje. De volgende dag gaat de dronken man weer naar de kermis. Bij de schiettent schiet hij weer in de roos en krijgt weer een waterschildpadje. De derde dag gaat 'ie weer naar de kermis, en schiet bij de schiettent in de roos. Krijgt hij als prijs een teddybeer. "Hé," zegt de dronken vent, "zijn de gevulde koeken op?"

Drie sportlui, een Arabier, een Duitser en een Fransman zitten op een caféterrasje. Er komt een blonde schoonheid voorbij, met alles erop en eraan. "Bij Allah," zegt de Arabier. "Bei Gott," hijgt de Duitser. "Bij mij, vanavond?" glimlacht de Fransman, naar het knappe meisje knipogend

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

De gezagvoerder maakt zijn afscheidsvlucht. "Geachte passagiers, dit is mijn laatste traject en daarom wil ik u iets bijzonders aanbieden. WIJ ZULLEN EEN LOOPING MAKEN! Fasten your seatbelts, please." De Boeing-747 maakt een looping, een sensationele belevenis voor de 280 passagiers. Als het toestel zijn omwenteling heeft gemaakt en weer normaal vliegt, steekt een man zijn besmeurde hoofd om de deur van het toilet en roept: "Leuk hoor!"

Twee oenen lopen door een winkelstraat: "Pas op! Poep!" Zegt de ene oen. "Hoe weet jij zeker dat dat poep is?" vraagt de andere oen. "Tja, laten we dan maar een stukje oppakken en er aan ruiken." "Hmm... ik weet het nog steeds niet zeker," zegt de ene oen. "Laat ik maar een flinke hap nemen." Plotseling roept hij: "Blèèh! Het is inderdaad poep!" "Pfoeh!" zegt de andere oen. "Maar goed dat we er niet ingetrapt zijn, hè?"

Man: "Mijn broer heeft het ver gebracht. Hij is nu een echte graaf!" Buurman: "Oh ja? Wat voor een graaf?" Man: "Fotograaf!"

Kent u die van die diepzeeduiker die aan beleefdheid stierf? Hij zag een zeemeermin en nam zijn helm af.

20 uitspraken die je alleen kent als je uit het oosten komt

Ook herkenbaar voor de Drent 🗺️

Bron: [Froot.nl](https://www.froot.nl)

Ik ben niet goed te pas. Even wat in de Otto gooien. Wat een onmeunig slecht seizoen van FC Twente. Ja, oosterlingen hebben een bijzonder vocabulaire. 22 uitspraken die je alleen kent als je uit het oosten van Nederland komt.

1. SLOERIG IN 'N RAKKERT

Je hebt een avondje doorgehaald of je voelt je 'mwoah'. Als je je sloerig voelt dan ben je gewoon niet zo lekker. Maar wat je precies hebt, dat weet je eigenlijk ook niet. Je bent gewoon sloerig. Niet te verwarren met sloerie.

2. BROMMERS KIEK'N

Inmiddels is het een uitspraak die al in vele delen van Nederland bekend is geworden. Je gaat dus niet écht naar brommers kijken wanneer een jongen dit vraagt. De boerenvent is je namelijk gewoon aan het versieren en probeert je mee te lokken naar de fietsenstalling, waar geheid ook wat mooie brommers staan.

3. DE KOEKJES ZIJN SLOF

Nee, de koek is niet veranderd in een slof. De koekjes zijn slof en daarom niet meer te vreten. In het Nederlands beter bekend als: de koekjes zijn oud of zacht.

4. HEE HEF DE KNOL'N OP

Hij heeft de knollen op. Nee, je eet geen bloembollen en nee je eet ook geen heel paard. Het betekent dat iemand heel erg moe is.

5. IK BEN NIET GOED TE PAS

Wanneer je dit zegt buiten het oosten, kijken mensen je vaak raar aan. Heb je een been gebroken? Mankeert er iets aan je benen? Nee, als iemand zegt dat ie niet goed te pas is, voelt ie zich gewoon niet lekker.

6. ONMEUNIG

Onmeunig lekker. Je kent het woord misschien van de lekkere salades van Johma, oet Twente. Onmeunig wordt gebruikt om een zin te versterken. Als het onmeunig lekker is, dan is iets mega lekker.

7. KATTENBAK

Voor jou is geen plek meer, ga maar in de kattenbak. Waar het woord vandaan komt is een raadsel, want de kattenbak is gewoon een kofferbak van de auto. Misschien stoppen wij oosterlingen er graag katten in.

8. DOE HET RAAM EVEN 'LOS'

Het raam is niet kapot, het raam moet juist open wanneer iemand dit zegt. In plaats van iets dat open is, zoals een winkel of een raam, zeggen wij in het oosten 'los'.

9. DAT PAK MELK IS KAPOT

Je zult denken dat er een gat in het pak melk zit. Niets is minder waar. Het betekent dat het over de datum is. Wegflikkeren dus.

10. GOOI HET EVEN IN DE OTTO. OF IN DE TON.

Ik kreeg een hartverzakking toen ik hoorde dat de Otto alleen in het oosten een bekend fenomeen is. De rest van Nederland zegt namelijk gewoon Kliko of container. Otto is toch veel leuker? Triest detail: de Otto zal verdwijnen.

11. STEEK ME DE GEK NIET AAN JOH

Als iemand je de gek aan steekt, neemt degene je in de maling.

12. WE PAKKEN DE PALING IN

Zo, het is mooi geweest. Je bent er klaar mee. Oftwel: je gaat naar huis. Dan pakken we lekker de paling in. Best gek.

13. DE KEET

Niet helemaal een woord uit het oosten misschien, maar wel een zeer bekende plek waar je naartoe kunt gaan. Een keet is een soort van café in een schuur of caravan, meestal bij iemand thuis, waar vrienden in het weekend bij elkaar komen. Er wordt bier gedronken, muziek gedraaid en gechilld op oude banken. Keet 't oma was een keet waar ik vroeger wel eens kwam. Je raadt het al, een schuur bij een oma in de achtertuin.

14. DE VLOER PIKT

Rustig maar, er steken geen pikken uit de vloer. Als iemand uit het oosten roept dat iets pikt, dan bedoelt degene gewoon dat iets plakkerig is.

15. HIJ HEEFT EEN DIKKE GLIP IN Z'N KOP

Ai, dan stroomt er waarschijnlijk behoorlijk wat bloed uit. Een glip in je kop is namelijk een diepe snee die zeker gehecht moet worden.

16. PFF, DAT DOE JE GEWOON EXTRA

Om gek van te worden, die mensen die dat gewoon extra doen. Ze doen namelijk iets expres.

17. IK DOE ER NIETS OP UIT

Beter bekend als: ergens niet op in gaan.

18. SJIKKER

Als je sjikker bent, dan heb je heel wat wijntjes achter de kiezen. Want dan ben je gewoon aangeschoten. Sjikker klinkt een stuk leuker toch?

19. HET HANGT ER MET DE BENEN UIT

Jezus, je kunt je kont niet keren joh. Het hangt er met de benen uit. Oftewel: het is er enorm druk.

20. MAAK AAN, GEK

Hey, aanmaken jij. Niet het vuurtje aansteken en ook niet iemand die je beveelt om verkering te nemen. Als iemand moet aanmaken betekent dat dat ie moet opschieten.

Judith

Knuffel mij,
Wees met me blij,
Neem me zoals ik ben,
Because i will be your man.

(Geschreven door B.K.M. Peters op zondag 13 mei 2018)

Wow auw

Als ik een vogeltje was geweest, ging ik op je schouder zingen en
zong een mooi lied voor jou.

Als ik een katertje was geweest dan spinde ik en zei tegen jou:
"Miaaaauw!"

Als ik een hondje was geweest dan deelde ik mijn brokjes met jou en
blafte: "Kom maar gauw!"

Als ik een papegaai was geweest dan floot ik: "Wow" naar jou,

Maar als ik een vis was geweest dan wist ik niet wat ik zeggen
zou.....

Geschreven en bedacht door B.K.M. Marco Peters ©

Ik heb de buik vol van grapjes over Drenthe - en FC Emmen kan donders goed voetballen

Trouw 22 mei 2018

© Marijn de Vries

Emmen naar de eredivisie. Het is echt waar. Voetbalclub FC Emmen is gepromoveerd naar de eredivisie. En voor eenieder die komend seizoen naar Emmen afreist - verslaggever, supporter, analist - of een samenvatting met bijbehorende interviews op televisie gaat aanschouwen, is deze column.

Ik kom daar namelijk weg. Vandáán, corrigeert altijd wel iemand me enigszins hooghartig als ik bij wijze van grapje 'weg' zeg. Van mijn geboortehuis in buitendorp 't Haantje naar voetbalstadion de Meerdijk is het tien kilometer fietsen. Mijn moeder komt uit een boerenfamilie in de regio Smilde en mijn vader is de zoon van de laatste smid van Nieuwlande, dus ik ben zo Drents als maar zijn kan

Het beeld van Drenthe is in de rest van Nederland niet bepaald positief. Ja, bejaarden kunnen er mooi fietsen en er is een geinig dierenpark, maar verder wonen er gebochelde boeren met puisten (volgens Maarten van Rossem) en uitdrukkingsloze ogen (dixit Yvonne Kroonenberg). Grapjes waren dat hoor. Grapjes. Ik weet het. Maar dit soort dingen worden net iets te vaak over Drenthe gezegd om echt grappig te zijn. En ik heb daar de buik een beetje vol van.

Leer de Drent begrijpen en waarderen

Dus voordat we dadelijk weer allerlei verhalen krijgen over de stugheid van de Drent, de geslotenheid en de onbegrijpelijkheid, volgt hier een korte cursus 'Leer de Drent begrijpen en waarderen' voor sportliefhebbers in het algemeen en voetballiefhebbers in het bijzonder.

Punt 1 Een Drent is niet stug; hij verstaat de kunst veel te zeggen met weinig woorden. Dat is misschien wel knapper dan weinig zeggen met veel woorden. Daar kun je een prima politicus mee worden, maar of je er geloofwaardig mee blijft: vraag dat maar aan de Groningers.

Punt 2 Enthousiasme wordt niet met bijvoeglijke naamwoorden en uitroeptekens geuit. Als een Drent met 'mag wel' reageert op de vraag of hij koffie wil, dan heeft hij gloepens veel zin in een kop. Antwoordt een Drent 'kon minder' op de vraag hoe het met hem gaat, dan gaat het hartstikke goed met hem. Zegt een Drent 'ik zal erover nadenken' op welke vraag dan ook, dan bedoelt hij 'nee'.

Punt 3 Een Drent zal nooit zeggen dat hij iets goed kan. Hij houdt niet van snakken en niet van snakkerds, niet van mensen die schreeuwerig laten weten hoe goed ze iets kunnen. Een Drent dóet liever, hij laat het liever zien - en is een beetje verongelijkt als het vervolgens niet gezien wordt, als de aandacht toch weer naar de schreeuwerds en de dikdoeners gaat.

Punt 4 Drenten zijn in tegenstelling tot wat vaak beweerd wordt wél trots. Dit misverstand hangt nauw samen met punt 3: vaak ben je trots op iets wat je goed gedaan hebt, dus zeggen dat je trots bent is hetzelfde als zeggen dat je ergens goed in bent. En dat doen Drenten niet.

Met punt 1 tot en met 3 hoop ik wat begrip te kweken bij iedereen die straks de Meerdijk bezoekt. Want echt, als je je best doet de Drent te leren kennen, dan ontdek je ook dat achter zijn spaarzame woordgebruik een hart van goud schuilt.

Punt 4 is een puntje van zelfkritiek. Wij Drenten gaan de rest van Nederland niet leren bescheidener te zijn. Nee, we moeten zelf opstaan en zeggen wat we goed kunnen. Waar we trots op zijn. Daar is niks mis mee. Want sommige dingen zijn om zo mirakels trots op te zijn dat je het best uit jubelen mag.

Zoals donders goed voetballen. Zo donders goed dat FC Emmen komend seizoen in de eredivisie speelt.



Voor Positiviteit

Stop nooit met het goede doen. Ongeacht wat de ander doet. Als iemand jou slecht behandelt, is dat een reflectie van de ander. Niet van jou.

Sluit iedere dag af met een glimlach en versier de sterrenhemel met jouw dromen. [#Dodinsky](#)

Het leven is als een echo. Wat je uitstraalt, krijg je terug. Wat je zaait, kun je oogsten. Wat je ziet in anderen, groeit in jezelf.

Glimlach, omdat het goed voor je is. Wees dankbaar, omdat het je gelukkig maakt. En heb lief, omdat het je leven kleur geeft.

Uitslag klaverjassen 17 mei 2018

1. Derk 2748 punten
2. Tinus 2532 punten
3. Marcel 2272 punten
4. Henk 1704 punten

Grote en kleine dingen

Een mayonaisepot en een aantal grote knikkers. Ruimte en na het doen van die knikkers in die pot blijft er nog veel ruimte over. Kiezelsteentjes erbij in en nog veel ruimte over. Deze ruimte vullen met zand en vol is die pot. Als laatste kan de koffie erbij en hij zit echt vol....Het leven en het grote op nummer 1. De grote knikkers en wat is het allerbelangrijkste. Afbouwen naar het kleine. De vele zandkorrels die er nog in kunnen.

Het leven en eerst de grote knikkers en als laatste het zand en de koffie ☺. Het leven en wat is dan voor mij echt het allerbelangrijkste. Mijn lief denk ik dan en alles wat haar dierbaar is. Mijn rol in haar leven en veel meer wil ik ook niet zijn. Dienstbaar zijn en op nummer 1 haar wensen. Een kus bij het opstaan en bij het slapen gaan. Opa en oma zijn en hoe leuk en belangrijk ik dit vind. Geld zou je ook kunnen zien als een grote knikker.

Het systeem kan er ook bij horen. Geld zien als zand en meer ook niet. Noodzakelijk en een vergoeding die het systeem me verschuldigd is en meer ook niet. Geld als zand en dat ligt ook aan je wensen. Veel wensen heb ik dan niet. Het kapitaal en hoe dit voor velen op nummer 1 staat. Als het gaat om grote dingen denk ik dat de meesten hun gezin of familie op nummer 1 zullen zetten en pas veel later het geld. Soms twijfel ik over deze mening. Als je kijkt wat mensen over hebben voor meer en meer geld. Alles denk ik dan en dan komt geld voor de rest. Jammer en wat is geld nog waard als je aan het eind van je leven in je kist ligt.

Groot en klein. Wie het kleine niet eert, is het grote niet weerd. Een spreuk uit het verleden en zonder het kleine heb je niets aan het grote. Tijd hoort ook bij de grote knikkers en hoe velen tijd te kort komen. Velen vergeten dat tijd er ook nog bij hoort. Hoeveel doe ik op een dag en hoeveel tijd heb ik om van de tijd te genieten. Veel tijd denk ik dan. Aan werken ben ik geen tijd kwijt en dat scheelt al heel veel ☺.

Tijd nemen om de tijd te ervaren. Zomaar even 5 minuten naar de kerkklok kijken en hoe snel die 5 minuten kunnen gaan. De liefde staat voor mij dus op nummer 1. In het groot en in het klein. Een grote knikker en het vele zand. Waar heb je daar dan veel van. Een paar knikkers en de pot is vol en er kunnen nog wel vele zandkorrels in. Zand als water en velen vergissen zich en doen alles voor die grote knikkers en vergeten het zand. Genieten van alles wat gratis of bijna gratis is. Het terras en koffie met je vriend, vriendin of wie dan ook en hoe duur die koffie mag zijn. Mijn flesje water en hoe goedkoop water dan wel niet is. Kiezen en de meerderheid kiest voor die dure koffie en vergeten. Geef mij mijn flesje water maar op het muurtje bij de Hema en een gesprek met wie maar wil.

Koffie. Hoe vol de pot ook zit. Ruimte voor koffie blijft en elke dag wakker worden met koffie. De tweede ronde en koffie met mijn lief en de tijd tikt door en de dag kan dan echt beginnen. 11 uur in het inloophuis en koffie met vrienden en praten over het weekend, het leven en het voetbal natuurlijk. Hoe belangrijk koffie kan zijn en soms is het leven voor mij niet meer dan een kopje koffie met mijn lief, met vrienden of met wie dan ook ☺.

In vergelijking met een depressie is een marathon een eitje

7 juni 2018 – Eleanor Crick (25) heeft drie depressies gehad en de kans is daarom groot dat ze er nog eens mee te maken krijgt. Nu gaat het erg goed met haar en zet ze zich in om het taboe rondom depressie te doorbreken.

In het kader van de overheidscampagne 'Hey, het is oké. Maak depressie bespreekbaar' deed Eleanor met een eigen team mee aan de 'Moodcamp' in Beesd, een obstaclerun helemaal in het teken van depressie. Zo waren er obstakels als Het Zwarte Gat, Het Web en de Uit-balans-baan. 'Een obstaclerun is een mooie metafoor voor een depressie. Het leven is één grote hindernisbaan voor iemand die depressief is. Ik wilde dus graag aan het evenement meewerken. Na die dag stroomden de aanvragen voor interviews binnen. Van de NOS, verschillende kranten... De afgelopen maanden waren daarom erg hectisch. Maar ik ben natuurlijk blij met de vele aandacht voor dit onderwerp. Ik merk dat depressie steeds meer bespreekbaar wordt.'

Vorige maand was Eleanor ook te zien in het [tv-programma #Jesuisdepri](#). Daarin vertelden vijf jongeren openhartig over hun depressie. De serie werd, naast nog een aantal andere programma's over hetzelfde onderwerp, uitgezonden in het kader van de 'True Selfie-weken' van de NPO. 'De opnames waren heftig', vertelt Eleanor. 'Je wordt geacht over je zwartste momenten te vertellen en je kwetsbaar op te stellen. En dat terwijl er voortdurend een lens op je gericht is. Ik ben wel gewend over mijn depressies te schrijven. Dat doe ik veel op mijn blog en op Instagram. Maar zo voor een camera is toch anders. Die zoomt in en vergroot één aspect van je leven uit,

Lastige jeugd

Toch heeft Eleanor er geen moeite mee om haar verhaal nog eens te vertellen. Ze was voor het eerst depressief toen ze op de middelbare school zat, maar een aantal factoren die daaraan hebben bijgedragen gaan verder terug. 'Als kind had ik het niet zo makkelijk. Ik heb drie broers en was thuis dus het enige meisje. Eén van mijn broers heeft autisme en was vroeger erg agressief. Hij reageerde dat op mij af. Hij schold me uit, noemde me lelijk en dik, en sloeg me regelmatig in elkaar. Dat heeft me heel onzeker gemaakt. Als kind kun je zoiets maar moeilijk relativiseren. En van mijn ouders kregen ik en mijn andere broers weinig aandacht. Wij waren 'normaal', hadden die aandacht minder nodig, dus richtten mijn ouders zich vooral op mijn autistische broer.'

En ook op school had Eleanor het niet makkelijk. Ze is Brits van oorsprong en sprak thuis alleen Engels. Nederlands leerde ze pas op school, toen ze een jaar of vier was. 'Dat ging op zich wel snel, hoor. Maar toch voelde ik me een buitenbeentje. Contact leggen lukte wel, maar er was een cultuurverschil. Ik at bijvoorbeeld andere dingen dan Nederlandse kinderen. Daarbij was ik angstig aangelegd. Ik had faalangst en ik was ook voor veel 'dingen' bang. Voor computers bijvoorbeeld.

Van mijn juf moest ik Nederlandse woordjes oefenen op de computer. Daarvan – iets doen op de computer waar ik niet zo goed in was – raakte ik helemaal in paniek.'

En toen zette ook al vroeg de puberteit in. 'Mijn moeder was er als kind ook vroeg bij, dus die had me er al wel voor gewaarschuwd. Mijn lichaam veranderde, ik kreeg vrouwelijke vormen, terwijl er bij andere kinderen nog niets gebeurde. Daar werd ik mee gepest. Ook de eerste jaren van de middelbare school waren daarom lastig. Ik schaamde me voor mijn lichaam en voelde me dik. Om die onzekerheid te compenseren, had ik enorme prestatiedrang en was ik heel perfectionistisch. Ik had goede cijfers en werd daarom gezien als het brave meisje met wie alles prima ging.'

Eerste depressie

Eigenlijk was Eleanor toen al depressief. Ze was suïcidaal, wilde het liefst dood. Ze gaf dat ook weleens aan, maar er was weinig aandacht voor en ze kreeg dus geen hulp. Toen ze een vriendje kreeg, kon ze zich daar op richten en is ze zelf stukje bij beetje weer uit haar depressie gekomen. Na vijf jaar vwo zakte Eleanor af naar de havo. 'Ik was vooral bezig met jongens, feesten en alcohol en mijn cijfers waren niet goed genoeg om over te gaan. Daar zat ik in eerste instantie heel erg mee, maar mijn moeder wist me ervan te overtuigen dat niet een vwo-diploma, maar gelukkig zijn het belangrijkste is. Bovendien had ik weinig vrienden in mijn klas en wilde ik na mijn eindexamen toch een HBO-opleiding – Journalistiek – gaan doen.'

Tweede depressie

In Eleanors eindexamenjaar, vlak voor haar 18de verjaardag, kwam haar moeder om bij een auto-ongeluk. Ze had een goede band met haar moeder, dus dat was een enorme klap. 'Ik snapte het leven niet meer. Alles wat ik deed voelde nutteloos. Ik dacht dat verhuizen naar Utrecht zou helpen om de pijn te ontvluchten. Maar ik voelde me schuldig dat ik mijn vader alleen thuis achterliet en voelde me eenzaam. Ik raakte voor de tweede keer depressief. Toen had ik een goed 'excuus' om wel echt hulp te zoeken. Maar de psycholoog bij wie ik terechtkwam zei dat het allemaal kwam door het overlijden van mijn moeder en dat ik moest rouwen. Ik wist echter dat er meer aan de hand was en heb het er niet bij laten zitten.'

In die periode is Eleanor bij veel psychologen geweest, maar het klikte meestal niet en ze had moeite om zich open te stellen. Ze belandde op een wachtlijst bij een psycholoog die haar door een vriendin was aanbevolen. Maar dat duurde zo lang dat toen ze eenmaal aan de beurt was, ze niet meer wilde. Antidepressiva en haar verhuizing naar een ander studentenhuus hielpen haar uiteindelijk uit haar depressie. Ze isoleerde zich niet meer en kreeg goede vriendinnen. Omdat het goed ging, stopte ze weer met de antidepressiva. Maar door druk die ze zichzelf oplegde ging het op een gegeven moment toch weer mis.

Derde depressie

'Mijn derde depressie was het zwaarst. Dat kwam eigenlijk doordat ik het opgaf. Ik wilde niks meer en had geen hoop meer dat ik ooit nog beter zou worden. Ik was suïcidaal en toen ook nog mijn toenmalige vriend het uitmaakte, werd zelfmoord een reële optie. Uiteindelijk heb ik dat niet gedaan, omdat de vriendinnen met wie ik samenwoonde in de gaten hadden dat ik overstuur was en iets van plan was. Zij hebben ervoor gezorgd dat ik intensievere hulp kreeg. De instelling waar ik terechtkwam wilde me dezelfde dag alweer naar huis laten gaan, maar toen heb ik gezegd: "Als jullie me nu naar huis laten gaan, ben ik er morgen niet meer." Ik heb daar toen een week gezeten om weer tot mezelf te komen.'

Daarna deed Eleanor alsnog een zelfmoordpoging. Die mislukte. 'Toen ik mijn vriendinnen zag huilen, wist ik: nu moet ik hier echt iets aan gaan doen. Zij doen zo hun best voor mij en ik gooi er met de pet naar. Ik moet nu gaan zorgen dat ik beter word. Dat was het moment dat ik voor het leven koos en besloot er iets van te maken.'

Bloggen en hardlopen

Eleanor kreeg andere antidepressiva, ging in therapie en in 2015 begon ze met haar blog 'Loop Depressievrij'. Ik ben daardoor mezelf gaan accepteren zoals ik ben. Openlijk praten over mijn depressies hielp me enorm. Ik heb bovendien drastisch mijn levensstijl veranderd om te voorkomen dat ik terugval. Ik ben gezond gaan eten en gaan hardlopen.'

Eleanor ging zelfs trainen voor een halve marathon. 'Om een concreet doel te hebben én om mijn ex te laten zien wat hij was kwijtgeraakt. Door het hardlopen zat ik strakker in mijn vel en heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Ruim een half jaar heb ik de hoop gehad dat het nog goed zou komen met mijn ex. Maar hij begreep mijn depressies niet en we hadden veel ruzie. Uiteindelijk heb ik het contact verbroken.'

Nu gaat het goed met Eleanor. Sinds een half jaar heeft ze zelfs een nieuwe relatie. 'Mijn huidige vriend staat stevig in zijn schoenen en ik kan met hem goed praten over mijn depressies. Ik slik nog steeds antidepressiva en dat zal ik voorlopig ook nog wel blijven doen. Omdat ik meerdere depressies heb gehad is de kans groot dat ik er opnieuw mee te maken krijg. Na één depressie is die kans 50%, na twee depressies 70% en na drie of meer zelfs 90%. De vraag is dus niet óf, maar wanneer ik er weer een krijg. De omgeving van mijn vriend raadde hem dan ook af om met mij te daten. Dat doet pijn natuurlijk. Er zijn zo veel vooroordelen over deze ziekte. Want dat is het: een ziekte. Die iedereen kan krijgen. Maar ik weet inmiddels veel beter hoe ik ermee om moet gaan.'

Bron: plusvws.nl

Agenda voor de maand juli 2018

Week 27

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

Volleybal: dinsdag 3 juli van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Activiteitencommissie. Woensdag 4 juli 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

Klaverjassen: Donderdag 5 juli klaverjassen. Aanvang 19.15 uur en meedoen kost maar 1 euro en 50 cent (onder voorbehoud)

Darten vrijdag 6 juli: Afsluiting competitie en grote finale Aanvang 14.00 uur

Zondag 8 juli zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

Week 28

Volleybal: dinsdag 10 juli 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 !!

Filmmiddag: Vrijdag 13 juli. Aanvang 13.30 uur

Week 29

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

Volleybal: dinsdag 17 juli 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 !!

Bezoekersoverleg: Donderdag 19 juli. Aanvang 18.15 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

Zondag 22 juli zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

Week 30

Volleybal: dinsdag 24 juli 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 !!

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Bruine bonen met rijst en zoutvlees

Ooit bezongen en bejubeld in een bekend Surinaams liedje: BB met R. Een grappige combinatie van oerhollandse bruine bonen met surinaamse rijst en ingrediënten.

Oorspronkelijk hoort er zoutvlees in de bruine bonen met rijst, maar je kunt het ook heel goed maken met kip.

Ingrediënten:

- grote pot of blik bruine bonen
- 125 gram zoutvlees of/en in stukjes gesneden kip(filet)
- 1 ui
- 2 knoflook
- 1 tomaat
- beetje suiker
- 1 eetlepel tomatenpuree of tomatenketchup
- 1 tak selderij
- 1 Madam Jeanette peper (als je van heet houdt, dan kun je ook wat extra fijngesneden peper meebakken met de ui).
- 2 maggiblokjes of 1 kippenbouillontablet
- olie om te bakken
- zwarte peper
- eventueel mespuntje vetsin

Bereiding:

- Als je zoutvlees gebruikt dan eerst even het zoutvlees uitkoken en in stukjes snijden.
 - Als je kip gebruikt, de kip (of kipfilet) in kleine stukken snijden
 - In de hete olie (paar eetlepels) de ui, daarna de knoflook bakken, dan de tomaat, suiker, maggiblokjes en tomatenpuree zachtjes erbij doen.
 - het zoutvlees of/en de stukjes kip meebakken.
 - Doe er dan de uitgelekte bruine bonen bij en roer het goed om. Eventueel een klein scheutje water toevoegen.
 - Laat het geheel even sudderen met de madame Jeanette peper boven op het gerecht. Zorg er heel goed voor dat de peper niet opengaat, want dan wordt het gerecht veel te heet. Het aroma van deze soort peper is belangrijk voor het gerecht.
- Neem liefst een gele peper, want die geurt het beste.
- Strooi er op het laatst een eetlepel fijngesneden verse selderij doorheen.

De Javanen doen er soms nog een klein stukje trassi doorheen (meebakken met de tomaat).

Eet de BB met R met witte rijst en een frisse komkommersalade!

Tip: Als je kipfilet gebruikt, dan is het ook lekker om deze eerst met een beetje water, bouillonblokje en knoflook(poeder) gaar te koken en ik kleine stukjes te scheuren.

Kook de bouillon grotendeels in tot een bodempje vocht en gebruik deze in het gerecht. Voeg het toe voor je de bruine bonen erbij doet.

Menulijst Juli 2018

Maandag 2 juli	Krieltjes, sperziebonen en karbonade
Dinsdag 3 juli	Bami
Woensdag 4 juli	Lasagne
Donderdag 5 juli	Gekookte aardappelen, wortelen en doperwten en een speklap
Vrijdag 6 juli	Gekookte aardappelen, broccoli en een lekkerbekje
Maandag 9 juli	Zwolse stoof van Ad
Dinsdag 10 juli	Penne met gehakt, tomatensaus en groenten
Woensdag 11 juli	Tortilla's
Donderdag 12 juli	Gekookte aardappelen, bloemkool en gehaktbal
Vrijdag 13 juli	Gebakken aardappelen, salade en een slavink
Maandag 16 juli	Gekookte aardappelen, rodebietensalade, vlees
Dinsdag 17 juli	Nasi
Woensdag 18 juli	Stamppot rauwe andijvie met een saucijs
Donderdag 19 juli	Macaroni met ham en kaas
Vrijdag 20 juli	Röstirondjes met salade en kip
Maandag 23 juli	Surinaamse bruine bonen met rijst en zoutvlees
Dinsdag 24 juli	Wraps met kipshoarma en salade
Woensdag 25 juli	Gekookte aardappelen, broccoli en een rundervink
Donderdag 26 juli	Spaghetti
Vrijdag 27 juli	Pannenkoeken
Maandag 30 juli	Aardappelen, witlofsalade en kipschnitzel
Dinsdag 31 juli	Macaroni met gehakt en groenten