

# De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

**BIJ MIJ  
IS HET ALTIJD  
ZOMERTIJD**

*Loesje*

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

Maart 2018

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis de Emmerdennen

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

Website : [www.inloophuisemmen.nl](http://www.inloophuisemmen.nl)

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Tinus, Anneke, Frieda, Michel Goudriaan, 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](mailto:h.staats@home.nl)



## 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, vrijdag een broodje haring, elke dag een broodje gezond en een soep van de dag !! 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. Zingen op de woensdagmiddag, 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 !!*

*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 tussen 13.30 en 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 vermoed 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

### Gert de Weerd

#### Waar ben je geboren? Wanneer?

Ik ben geboren in Exloo het jaar des heren 1967

#### Welke school doe je/heb je gedaan?

Ik heb de lagere school gedaan, LTS Timmeren en daarna de KMBO Timmeren. Is niks van geworden. Ik heb twee linkerhanden

#### Wat is jouw woonsituatie?

Nog op zoek naar een vrouw

#### Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Rustig en als ik zin heb doe ik wat.

#### Hoe gaat het met je?

Vrij goed op het moment. Maar heb momenten dat ik echt hartstikke druk kan zijn, veel humor en daarna in elkaar plof. Pieken en dalen. En kom soms te hard de berg weer af in het dal.

#### Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Zat bij het ggz en daar lag een folder van het inloophuis. Had er nog nooit van gehoord. Dus daar ook maar eens heen. Bevalt goed

#### Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Heel veel. Vind het heel leuk en gezellig. Heel veel mensen ontmoet met allemaal een andere levensstijl en inzichten waar ik zelf ook heel veel van leer.

#### Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Meestal overdag en ik doe niet mee aan het eetcafé

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

Bij het ggz tijdens onderzoek zijn ze er achter gekomen dat ik borderline heb en emotionele stoornis. Dit heeft zo een impact op mij gehad en nog steeds dat ik soms nog niet weet hoe te handelen en ik op sommige momenten als ik in de inloop ben der spanning mij te veel word en ik dan eigenlijk letterlijk gezegd weg moet om de spanning te ontvluchten. Meestal als er veel mensen zijn en veel rumoer. Daarom eet ik s'avonds ook niet mee.

#### Heb je ook hobby's?

Fotografie heb ik altijd gedaan. En het is nu nog steeds een van mijn dingen wat ik het liefste doe. Thuis koken is dat ook een hobby?  
Sporten en bankhangen

#### Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik bekijk het per dag

#### Wil je nog iets kwijt?

Mensen mogen mij altijd vragen

## Vreemdeling

Een dagje Amsterdam en hoe snel ik me een vreemdeling voel. Iets eten en de menukaart en alles is in het Engels. Een ober die je aanspreekt in het Engels en toch ben ik een Nederlander en Amsterdam is een Nederlandse stad. De Nederlander en hoe goed de Nederlander het wil doen voor een vreemdeling. Even op mijn muurtje bij het station en iemand vraagt me in het Engels de weg. Verstaan en toch in het Nederlands antwoord willen geven en hoe vreemd de vrager me aankijkt.

Het Engels als tweede taal en meer dan de helft van de Nederlanders beheerst het Engels. Verstaan doe ik het wel en spreken niet. Hoe normaal het Engels inmiddels in ons land is. Zou willen dat de Nederlander wat meer van de Fransman zou hebben. Eigen taal eerst en pas veel later een 'vreemde' taal. In de trein en tegenover me zitten een paar tieners. Ze spreken een taal waar ik niets van begrijp en niets van versta en ze hebben lol. Ik voel me een vreemdeling en ik vraag me af wat er mis is met het mooie en blijkbaar moeilijke Nederlands. De thuiszoeker oftewel asielzoeker en hoe ze in hun eigen taal blijven praten en hoe ze elkaar opzoeken. Zou ik dat ook doen? Vluchten naar een ander land en niet de enige Nederlander zijn en mijn landgenoten opzoeken om iets te praten te hebben. Voor de inwoner van dat land onbegrijpelijk en ze weten niet eens dat ik Nederlands spreek. Net zoals ik niet weet welke taal die tieners spreken..

Buitenlanders en Engels kunnen spreken en wij passen ons aan en spreken ze ook in het Engels aan. Vreemde talen en andere mensen. Ook die kom ik dus regelmatig tegen en de taal. Ik versta en ik begrijp het niet. Soms vind ik ook dat men zich moet aanpassen en dat ze onze taal moeten leren spreken en verstaan. Maar zou ik dat zelf ook kunnen en belangrijker willen als ik in een ander land terecht zou komen. Tolken genoeg en landgenoten genoeg in de buurt voor het spreken van je eigen taal. En meer dan woorden als een goedemorgen en een goede avond in die vreemde taal hoef ik niet te kennen.

De vooruitgang en ik volg het een beetje. Stel me weleens voor dat ik meer dan 10 jaren in de gevangenis had moeten doorbrengen. Geen krant en geen tv en geen internet en hoe ik me dan na mijn vrijlating zou voelen en hoe vreemd de wereld er dan uit zou zien. De tijdmachine en een hunebedbouwer naar deze tijd halen en hoe die hunebedbouwer zich een vreemdeling zou voelen in deze tijd. Tv en hoe weinig ik heb met bijvoorbeeld reclame en met bijvoorbeeld het amusement of cabaret. Ik snap het wel en ook weer niet en ik voel me weer een vreemdeling in deze tijd en in dit land. Volgen is iets anders dan begrijpen. Thuis voelen is weer iets anders. Hoe ik me niet thuis kan voelen in ons land en soms ook weer wel natuurlijk.

Vertrekken naar een land zonder en hoe zou ik me daar voelen en zal ik er nog iets van snappen.

Andersom en kan ik aan een vreemdeling uitleggen hoe mijn medemens denkt en hoe de Nederlander in elkaar steekt. Aanpassen en kan een vreemdeling zich aanpassen aan de oorspronkelijke bewoners van een land. Een vreemdeling zijn in eigen land en hoe vaak ik mijzelf zie als een vreemdeling in eigen land...

Henk Staats

## 5 paastradities onder de loep

**Het paasweekend staat voor de deur, waarin menig Nederlander meer eieren eet dan normaal gesproken in een paar weken. Maar waarom eten we eigenlijk eieren met Pasen? Waar komen matzes vandaan? En wie of wat bepaalt eigenlijk wanneer we Pasen vieren?**

### **Waarom eten we eieren?**

Er zijn meerdere theorieën die zouden kunnen verklaren waarom we eieren eten met Pasen. De meest bekende stelt dat eieren symbool staan voor een nieuw begin (want: nieuw leven). Dat past natuurlijk perfect bij het paasfeest, dat staat voor de wederopstanding van Jezus. Een minder bekende verklaring voor ons eiervreetfeest heeft te maken met de vastenperiode die na carnaval ingaat. In die periode aten mensen ook geen eieren. Daardoor ontstond een overschot aan eieren, die tijdens het paasfeest massaal werden verorberd.

### **Waarom verstoppen we eieren met Pasen?**

Ook daarover bestaan meerdere ideeën. Zo zouden de Germanen eieren bij hun akkers hebben begraven om op die manier de goden te vragen om een goede oogst. Volgens katholieken werden paaseieren door klokken verspreid. Die klokken zouden in Rome zijn gezegend en op paaszondag terugkeren. Vanuit Rome hadden ze blijkbaar eieren meegebracht, die ze eenmaal terug in het land verspreidden. Een derde theorie wil vervolgens dat de protestanten in plaats van dit verhaal het verhaal van de eitjes-verstoppende paashaas bedachten.

### **Waar komen matzes vandaan?**

Naast eieren is er nog een product dat bij veel mensen op de paastafel staat: matzes. Deze crackers zijn van joodse origine. Tijdens het joodse Pesach viert men de bevrijding van de slavernij in Egypte. Vlak voor hun vertrek moesten de joden toen snel brood bakken, zonder er zuurdesem aan toe te voegen. Daardoor kon het niet rijzen. Om die tijd van slavernij, en de bevrijding door god, te herdenken eten joden tijdens Pesach geen gerezen voedsel. Hoewel de viering van Pesach en Pasen zijn losgekoppeld, is de matze een populair paasgerecht.

### **Wat bepaalt wanneer we Pasen vieren?**

De viering van Pesach is dus losgekoppeld van Pasen. Dat gebeurde in 325 op het Concilie van Nicea. Daar werd besloten dat Pasen altijd wordt gevierd op (let op!) de eerste zondag na de eerste volle maan die op of na het begin van de lente valt. Hierbij wordt niet de astronomische volle maan, maar de gemiddelde berekening van de 'kerkelijke' volle maan aangehouden. Voor de bepaling van de lente is de standaarddatum 21 maart gekozen. Meer weten over de berekening? In 2011 [schreven we er een bericht over](#).

### **Wat zijn de duurste 'paaseieren'?**

Waar wij met Pasen vooral veel eieren eten, hadden de Russische tsaren rond de wisseling van de negentiende en twintigste eeuw een andere traditie. Zij gaven juwelen in de vorm van paaseieren weg als paasgeschenk. Deze wereldberoemde Fabergé-eieren werden gemaakt door juwelier Peter Carl Fabergé. In totaal maakte hij 52 eieren voor twee opeenvolgende tsaren. Daarnaast maakte hij dertien keer een ei voor iemand anders. In 2007 werd één van die andere eieren geveild in Londen, waar het een recordbedrag van 12,5 miljoen euro opleverde.

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



Gebroken hart

Hoe ga je verder  
met een gebroken hart.

Hoe laat je los  
wat al uit je handen  
is gevallen en  
in stukken brak.

Raap je het op  
of laat je het liggen.

Hoe ga je verder.  
met een gebroken hart.

Hoe laat je los  
wat al uit je handen  
is gevallen en  
in stukken brak.

Hoe ga je verder  
met heel je hart.

© 2018 Jan-Peter Scheffer,  
Klankbordgroep GGZ Emmen

## wie maakte wie

Zondagmorgen en ik ben op tijd wakker. Na de koffie doe ik mijn wandelschoenen aan voor het maken van een wandeling door een stille wijk. De meeste mensen slapen nog en ik ben even alleen op straat. Ik mijd de doorgaande weg en loop langs huizen waarvoor vele auto's staan geparkeerd. De auto heeft nog geen zin. Na een uurtje kom ik bij de doorgaande weg en de eerste auto's rijden alweer. Ze zijn wakker of de mensen zijn wakker en rijden alweer auto.

Het doet me denken aan dat boek van Stephen King. Gelezen in de jaren 90 en de machine heeft er zin in en wil de macht en dwingt de mens tot... Machines met een ziel en een eigen wil en het enige wat ze willen is de macht en doen waar ze voor geschapen zijn en ze willen de mens niet meer..... En paar jaar later een psychose met hetzelfde thema. Een nachtmerrie.

Kom weer uit bij de auto. Ontworpen om te rijden en om ons van a naar b te brengen. Zonder de mens kunnen ze nog niet rijden met de klemtoon op nog. Net zoals vele andere machines ontworpen om ons leven gemakkelijker te maken. Eigen kracht en ik hou van eigen kracht en de fiets en de benenwagen. En als het niet anders kan de trein en de bus en soms ook gewoon just for fun met bus en trein.

Andere tijden en hopen dat het verhaal van Stephen King en die psychose nooit waarheid worden. Ik ben zoals jullie wel weten geen fan van de auto en dat heeft ook weer te maken met vrijheid en geen slaaf willen zijn van.

Even iets anders ik las deze week dat er meer computers en smartphones zijn dan mensen op onze mooie aarde. Ook zoiets en de komst van robo sapiens. Nu al vragen we google om raad als we een probleem hebben en nu al kunnen de meesten de weg niet meer vinden zonder de routeplanner. Macht en wie heeft de macht en wie maakte wie.

De toekomst en in hoeverre kunnen we nog zonder en hoe gaat het verder. Onze honger naar kennis en sneller en sneller. Hoe we machines gebruiken om onze honger te stillen en wat is het streven ?

Hoe we de computer en smartphone gebruiken voor van alles en nog wat en hoe we steeds afhankelijker zijn geworden van. Kunnen we nog wel zonder en belangrijker willen we nog wel zonder.

Tijden en tijden veranderen en de mens mag mee veranderen. Snelheid en hoe snel het de laatste 50 jaar wel niet is gegaan en natuurlijk ontwikkeling en evolutie. En wat is ontwikkeling en wat mag je een echte verandering dus evolutie noemen?

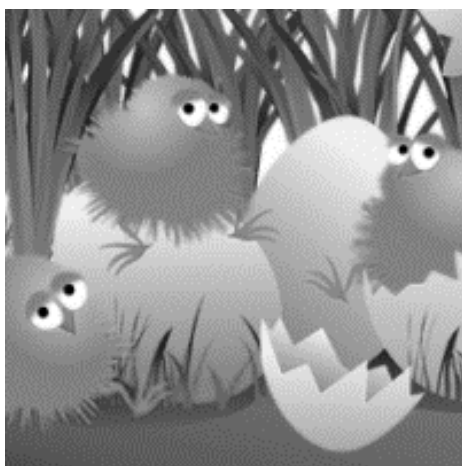
De mens en in sommige opzichten is de mens vergeleken met 100 jaren geleden niet veel veranderd. Beter en beter hebben we het door al die ontwikkelingen wel gekregen. Zwaar werk bijvoorbeeld gemakkelijker geworden en de wereld ligt aan onze voeten als het gaat om.

Vrij zijn en in hoeverre zijn we nog vrij van. Geeft de auto ons vrijheid of... De computer en de smartphone en verslaafd zijn aan en in hoeverre zijn we verslaafd aan en is dat erg.

Ach ja misschien loop ik wel weer te zeuren en moet ik wat meer gaan genieten van wat we als mensen hebben bereikt.....

Henk Staats

# PAASLUNCH



ZONDAG 1  
APRIL

AANVANG:  
12.00 UUR

MEEDOEN  
KOST 3 EURO

INLOOP OPEN OM 11.30 UUR EN  
WE SLUITEN DE DEUREN OM  
15.30 UUR

OPGEVEN  
VOOR  
VRIJDAG 23  
MAART!!



## **Laten we samen zorgen dat het milieu weer stoer wordt**

### **Volgens biologisch boer Jan Overesch is ons landbouwsysteem verrot**

Door: Jan Overesch

Het hele landbouwsysteem is gericht op 'meer, groter, goedkoper'. Het roer moet drastisch om.

Slecht nieuws dezer dagen. Na bodem-, lucht- en watervervuiling, zwarte mest, fipronil, fosfaatoverschrijding, gesjoemel met wegbermen, mestfraude nu weer dit.

Is dit nou de druppel die de emmer doet overlopen? Al heel lang lees en zie je de gevolgen voor het milieu, bodem en water als gevolg van onze manier van landbouw plegen. Willens en wetens worden boeren opgepept door de Wageningen UR, banken, zuivelfabrieken, fokkerijorganisaties, landbouwmedia en voerverkopers om de grenzen verder te verleggen richting megalandbouw

#### **De boer uitmelken**

Steeds werd en wordt er geroepen: meer, efficiënter, groter en goedkoper. Nederland moet de wereld voeden!

Ook politici van CDA, VVD en D66 kunnen er wat van in deze. Afnemers betalen nauwelijks de kostprijs. Door de boer uit te melken gaat hij denken dat uitbreiden en intensieve landbouw de enige manier is om, koste wat het kost, te overleven.

Zuivelfabrieken als FrieslandCampina faciliteren dit en 'belonen' nu alleen grote boeren met bijvoorbeeld zonnepanelen of zelfs mestvergisters. Dit alles om de hoge producties en lage kostprijs voor hun grondstoffen veilig te stellen en de boeren nog verder te ketenen ten gunste van eigen gewin.

Steeds werd en wordt er geroepen: meer, efficiënter, groter en goedkoper. Nederland moet de wereld voeden! Mooi niet: door deze manier van denken wordt landbouwgrond die landbouweconomisch nog geen tienduizend euro waard zou zijn, voor tot wel 120 duizend euro verkocht. Hierdoor krijg je een nog intensievere bewerking en rooibouw van de bodem, met uitbuiting en landschapspijn als gevolg.

#### **De ratrace gaat door**

Al lang is de grens van het toelaatbare gepasseerd, nog steeds gaat de ratrace door. Erfbetreders als banken, voorlichters, voer-, kunstmest- en gifverkopers gaan ongeremd verder met het oppeppen van de boeren met ernstige gevolgen voor het milieu, water en bodem, akker- en weidevogels, bijen, patrijzen, mieren, enz. Is dit het failliet van de Nederlandse industrie-landbouw? Wordt het nu voor iedereen zichtbaar dat het anders moet?

Schijnbaar niet: landbouwmedia, politiek en erfbetreders doen al een poging het af te schuiven als een vergissing, 'het is ook zo ingewikkeld'. Zij willen de megalandbouw in stand houden en roepen: wat zijn jullie boeren goed bezig; Nederland is de tweede exporteur van de wereld. Ze pleiten voor behoud van Roundup en neonicotinoïden. Ze vergeten erbij te vertellen waarvan dit ten koste gaat. Er zal een totaal andere manier van denken moeten komen, zowel in de politiek als in de landbouw zelf. De huidige intensieve, niet grondgebonden landbouw waarbij veel voer wordt geïmporteerd en waarna vlees, zuivel en eieren weer voor 80 à 90 procent de grens overgaan, loopt al langer tegen zijn grenzen aan. De overtollige mest blijft achter in Nederland en gaat in een vergister of verbrandingsoven.

Deze mest is waardevolle grondstof voor de akker in Verwegistan waar het voer geteeld is. Daar moeten de eventuele stallen ook staan, regionaal produceren. Ook voor het milieu, bodem, water en biodiversiteit heeft dit ernstige gevolgen. En de controle is niet te doen, zoals al lang blijkt. Nieuw schandalen zullen volgen.

Wat moet er gebeuren? Wie durft er verder te kijken? Er zal een totaal andere manier van denken moeten komen, zowel in de politiek als in de landbouw zelf: het systeem moet op de kop. Een totaal ander bestuur. De huidige besturen kijken alleen naar korte-termijnrendement en stimuleert intensieve niet-grondgebonden landbouw. Landbouworganisatie LTO lijkt wel een belangenbehartiger van de toeleverende industrie. LTO zal net als de landbouw flink op de schop moeten.

Ook scholen en kennisinstellingen spelen een rol. Ze maken jonge boeren van meet af aan vertrouwd met mega-intensieve landbouw.

Daarnaast spelen provinciale en gemeentelijke overheden een rol. In hun ruimtelijke ordeningen en bestemmingsplannen is veel plek voor de grootschalige megalandbouw.

Dan is er de retail, die maar op een trom slaat: 'De laagste prijs', of: 'Nu nog goedkoper'. Die boodschap wordt de consument ingeprent. Zo wordt de burger meegezogen in het systeem.

#### **Verantwoordelijkheid nemen**

Consument kan verantwoordelijkheid nemen door te kiezen voor ander voedsel. Ook consumenten zijn aan bod. Die kunnen hun verantwoordelijkheid nemen door massaal te kiezen voor ander voedsel, biologisch voedsel. De biologische manier van productie stelt de boer in staat in harmonie met de natuur en met de aarde om te gaan. Grondgebonden landbouw: niet meer dieren houden dan dat je voer kan telen op jouw eigen land. Het voer van het land gaat naar de dieren, de mest van de dieren gaat naar het land. Dit alles zonder gif en kunstmest en geen gesleep met dieren.

Het is de enige te controleren manier van duurzaam voedsel produceren waarbij ons nageslacht geen rekening krijgt gepresenteerd voor de vervuiling door voorouders. Zo nemen burgers en boeren gezamenlijk verantwoordelijkheid voor gezonde voedselvoorziening.

#### **Gevarieerder landschap**

Ook zorgt de biologische boer voor een veel gevarieerder landschap waar bloeiende graslanden, kruidenrijke akkers en prachtige houtsingels weer een plek krijgen. Daar waar weer plek en voer is voor weidevogels, zoogdieren, bijen, vlinders, enz. Een landschap waarin het goed toeven is. Dit is ook veel mooier voor de boer. Hij kan zich weer uitleven in zijn vak. De boerenbedrijven worden weer evenwichtiger. Er is weer toekomst voor onze kindskinderen. Laten we samen zorgen dat het milieu weer stoer wordt, en niet de megastallen. De natuur werkt perfect maar wij verzieken haar steeds. Behandel de natuur als je vriend: die vergiftig je niet.

**Jan Overesch** is biologisch boer te Raalte.

Bron: de volkskrant 6 februari 2018

## **Zomaar een paar misvattingen**

### **Mensen die slaapwandelen mag je nooit wakker maken**

*Als je iemand wakker maakt tijdens een slaapwandeling, kan je ernstige mentale schade doen.*

Dit is onzin. Hoewel mensen die wakker worden gemaakt tijdens een slaapwandeling doorgaans wat verward kunnen zijn (begrijpelijk, als je totaal ergens anders wakker wordt dan waar je ging slapen), er is geen medische indicatie om te geloven dat deze mensen fysiek of mentaal erdoor beschadigd raken.

In feite is het juist goed om slaapwandelaars te onderbreken. Immers, al slaapwandelen ze overal tegenaan en houden zeker geen oogje in het zeil voor eventuele trappen of balustrades. Slaapwandelaars zijn notoire brokkenpilooten, en een slaper wakker maken tijdens zijn loopje kan alleen maar ongelukken voorkomen.

### **Hoe vaker je scheert, hoe harder de haren worden**

*Als je een bepaalde plek vaak scheert, worden de haren op die plek al snel harder en stugger.*

Neen, dit is niet zo. Het lijkt misschien zo, omdat zeer kort haar (dat net geschoren is) altijd stug aanvoelt. Maar dat is simpelweg illusie. De haren blijven op dezelfde manier groeien als ze altijd gedaan hebben. Je lichaam heeft een bepaalde manier van haar opbouwen, en die manier verandert niet. In ieder geval, niet door de haren af te scheren.

Een verklaring voor het 'gevoel' dat korte haren stugger zijn is dat geknipte of geschoren haren een stomp uiteinde hebben, daardoor voelt gesneden (geknipt, geschoren) haar stomper en harder aan. Het is dus niet zo zeer dat het haar stugger is, alleen het uiteinde. Bij kort haar voel je het uiteinde alleen een stuk beter.

### **Tien % hersencapaciteit**

*Mensen gebruiken slechts 10 % van hun brein, de rest wordt niet gebruikt.*

Dit is niet zo. Of om precies te zijn, het kan soms zo zijn, maar is meestal niet zo. Het is wel degelijk zo dat onze neuronen (de cellen in ons brein die zorgen voor onze denkprocessen) niet allemaal tegelijk met elkaar communiceren. Echter, het blijkt dat niet alleen de actieve, maar ook de in-actieve neuronen een belangrijk deel uitmaken van denkprocessen.

Met andere woorden, zelfs als een neuron niet actief bezig is in een bepaald denkproces, dan is de neuron toch nog belangrijk voor het proces, zijn 'absentie' van het proces is dus deel van het geheel. Ben je er nog?

Hoe weten ze dat? Welnu, simpelweg door mensen te bekijken die hersenbeschadigingen hebben opgelopen. Als we slechts 10 % van ons brein gebruiken, dan is schade aan de overige 90 % niet belangrijk, toch? Immers, het wordt niet gebruikt. Echter, wanneer er schade is aan die 90 %, blijken mensen toch niet meer in staat zijn bepaalde acties uit te voeren, of denkprocessen te hebben. De logische conclusie: ook al zijn de neuronen in dat deel van het brein niet actief bezig, ze zijn toch betrokken bij het proces. Daarnaast hebben hersenscans aangetoond dat ons brein altijd bezig is, en meer dan 10 %. De misconceptie komt vermoedelijk van William James, een pionier psycholoog die de uitspraak gebruikte als een metafoor. Een andere theorie van de oorsprong is dat Einstein het heeft geopperd als een verklaring voor zijn eigen exceptionele intellect. Met andere woorden, we zijn allemaal gewoon een beetje lui. Gelukkig is dat dus niet zo, we zijn niet luie denkers, de hersenen zijn constant non-stop actief.

### **Stieren en de kleur rood**

*Stieren worden wild als ze de kleur rood zien. Dit is waarom torero's in Spanje rode doeken gebruiken om de aandacht van de stier te trekken.*

Dat dit niet waar is, blijkt als we nagaan dat koeien (en dus ook stieren) zogeheten 'dichromaten' zijn. Dat klinkt duur, maar het betekent simpelweg dat ze slechts twee kleuren zien ('di' betekent twee en 'chromaat' staat voor kleuren). Dichromaten zoals stieren zien dus geen kleur, ook geen rode kleur. Wat ze wél zien is een heldere tint in plaats van een donkere tint en het wapperende effect van die heldere tint. Dat gewapper is genoeg om het instinct van een stier te activeren. Wapperende dingen die niet snel genoeg verdwijnen zijn in het evolutionaire verleden van kudde-dieren altijd 'roofdieren' geweest (immers, gras wappert op een compleet ander niveau). Het standaard patroon voor wapperende dingen is voor stieren daarom 'de kudde beschermen van naderend kwaad' en dus valt de stier het wapperende object aan. De torero (matador) is een natuurlijk verlengde van het wapperende object en derhalve deel van het gevaar. Of ze nu roze, blauw of rode doeken om zich heen wikkelen.

Bron: <https://www.alletop10lijstjes.nl/top-10-grootste-misvattingen-3-biologie-en-gezondheid/>

## **Van harte gefeliciteerd!!**

7 maart Geert d b.

8 maart Wim L.

14 maart Gerald M

17 maart Jan F

19 maart Tjitske Z

23 maart Hiske L.

24 maart Ben S

29 maart Susca P.

31 maart Bert E.

31 maart Danny D.

### Uitslag klaverjassen 11 januari

1. Henk S 2708 punten
2. Wietse 2198 punten
3. Derk 2040 punten
4. Marcel 1960 punten
5. Tinus 1901 punten

Met opmerkingen [hs1]:

### Uitslag Sjoelen 23 januari 2018

1. Jakob 489 punten
2. Henk S 463 punten
- 3 Harry S 436 punten
4. Gert de W 366 punten



## Eerste levensbehoeftes

Eten en drinken en dat is het eerste waar ik aan denk als iemand het over eerste levensbehoeftes heeft. Geen mens kan zonder water en brood. De bakker, de slager en de kruidenier als ik dan even aan mijn jeugd denk. Mijn moeder die zorgde voor het eten en drinken. Nu mag ik dat zelf doen en ook mijn lief doet daarin haar ding. Hoe lastig eten en drinken kan zijn. Ik denk even aan die hele grote supermarkt met al zijn keuzes. Aan al die deskundigen die je vertellen en die weten wat goed eten en drinken is. Moeilijk en hoe moeilijk je eten en drinken kunt maken. Ik hou het simpel en eten wat de pot schaft. Keuzes en het eten en drinken van mijn jeugd in ere houden.

Slaap is ook iets waar geen mens zonder kan. Rust en elk lichaam is rust nodig en slapen is goed voor lichaam en geest. 8 uren slaap per dag kan genoeg zijn en sommigen zijn meer en anderen weer minder nodig. Zelf heb ik aan 8 uur slaap meestal genoeg. In slaap vallen is voor mij geen probleem en doorslapen ook niet. Ik hoef de wekker meestal ook niet te zetten. Het wakker worden mag ik aan de natuur overlaten.

Geen mens kan het alleen en samen zie ik voor mezelf ook als 1 van de eerste levensbehoeften. Voor kluzenaar ben ik niet in de wieg gelegd. Samen en delen is voor mij ook belangrijk. De liefde mag ik ook niet vergeten te noemen. Liefde die ik voel voor mijn lief en voor mijn medemens. Liefde voor het eten en drinken en voor de planten en dieren. En voor de zon, de maan en de sterren. Licht en donker en ook dat is iets waar we niet zonder kunnen. Alleen maar donker en we overleven het niet. Alleen maar licht lijkt me ook geen pretje.

De aarde en zonder de aarde geen leven. Misschien is er nog ergens anders in het heelal leven en kunnen we daar naartoe. Tot nu toe nog geen bewijs. De eerste levensbehoeften kunnen voor iedereen hetzelfde zijn en toch kan het ook heel persoonlijk zijn. Werk bijvoorbeeld en dat is dan weer persoonlijk. Velen vinden het nodig dat we werken en anderen weer niet. Niet iedereen kan niets doen en niets doen is ook weer iets dat niet bij de mens past en ik denk even aan. Het systeem is ook zoets en dat zorgt ook weer voor vele verschillen tussen de mensen op onze mooie aarde. Geld zou ik persoonlijk wel weer zonder kunnen net als de auto en bijvoorbeeld politiek. Maar ja jammer genoeg ben je voor eten en drinken geld nodig. Net zoals voor een dak boven je hoofd, gas, stroom en licht en meer....

Eten en drinken en kleding, een dak boven mijn hoofd, warmte en licht en donker, mijn medemens, iets te doen en de liefde zijn dus echt dingen waar ik niet zonder zou kunnen.

Schrijven is eigenlijk ook 1 van mijn eerste levensbehoeften geworden. Zonder zou ik denk ik niet meer kunnen. En wat is zonder.... Praten en het is voor mij ook een manier van praten of moet ik het communiceren noemen....

Luxe en wat voor de 1 gewoon is geworden is voor de ander een mooie droom. Water uit de kraan bijvoorbeeld en op sommige plekjes blijft dat een mooie droom. Eten en drinken en dat is er in ons land in overvloed. Op andere plekjes weer veel te weinig en dat snap ik niet. Meer samen en meer delen en daar droom ik dan weer van en ook dromen is voor mij 1 van de eerste levensbehoeften.

Henk Staats

## Moppentrommel

Een man raast met zijn Porsche over de snelweg. Plotseling wordt hij aangehouden door de politie. De man vraagt spottend: "Wat is er aan de hand? Reed ik te snel? De agent schudt zijn hoofd: "Nee, u vloog te laag!"

De familie Zwets is op vakantie in de bergen. "Wat heerlijk hier," zegt mevrouw Zwets. "Ik ben er sprakeloos van." "Schitterend," zegt mijnheer Zwets. "Dan blijven we hier zes weken."

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

Vrouw tegen haar man: "Jij houdt alleen maar van voetbal en niet meer van mij! Volgens mij weet je niet eens meer wanneer we getrouwd zijn!" Man: "Jawel! Toen PSV van Ajax won met 2-0!"

Een man komt diep in de nacht dronken thuis en staart met een wazige blik naar de koekoeksklok. Juist op dat moment klapt het luikje open en roept het vogeltje vier keer KOEKOEK. Boos snauwt de man: "Houd je snavel, klerebeest! Ik weet heus wel dat het één uur is en dat hoeft je me niet vier keer te vertellen!"

Twee gevangenen ontsnapten via het dak, waarbij een van hen een dakpan verschoof. "Wie is daar?" riep de bewaker. De eerste gevangene reageerde met een natuurgetrouw "Miauw". De bewaker was gerustgesteld en vervolgde zijn ronde. Maar toen ook de tweede gevangene een dakpan verschoof riep de bewaker opnieuw "Wie is daar?" "De andere kat," riep de gevangene terug.

Een klein jongetje steekt in de klas zijn vingertje op. "Juf, mag ik even naar de WC?" De juffrouw bekijkt 't dreumesje eens en vraagt: "Kan jij dat wel alleen?" Waarop dat gozertje zegt: "Natuurlijk kan ik dat alleen." "Nou goed, grote jongen, ga jij dan maar." Na twee minuten komt ie terug, helemaal, maar dan ook helemaal doornat. Waarop de juffrouw prompt uitvalt: "Zie je nou wel dat je het niet alleen kan?" Maar hij, huilerig: "Ik kon het wel alleen, maar de meester moest ook en die zag me niet."

Mama, beginnen alle sprookjes met Er was eens?" "Nee Jantje, als je vader er een vertelt begint het meestal zo: "Ik moet overwerken, lieverd!"

Een ambtenaar zit koffie te drinken. De kantinejuffrouw vraagt hem: "Wilt u nog een 2e kopje?" "Nee," zegt hij, "dank u, anders kan ik vanmiddag niet slapen!"

Ik ben blij én bedroefd. "Waarom ben je bedroefd?" "Omdat mijn nieuwe auto gestolen is." "En toch ben je ook blij?" "Ja, mijn schoonmoeder zat er nog in."

Een bekend terrorist komt aan de hemelpoort. Petrus herkent de schurk onmiddellijk en zegt op besliste toon: "Nee, mannetje, jij komt hier niet binnen." Zegt de terrorist: "Dat is de bedoeling ook niet. Jullie hebben nog precies een half uur om de zaak te ontruimen."

Waarom loopt u zo ongeschoren rond? vraagt de chef. "Ik wil mijn baard laten staan," zegt de beambte. "Wat u thuis doet moet u zelf weten, maar op kantoor moet u dat maar uit u hoofd laten."

Twee varkens komen elkaar op straat tegen. Zegt het ene tegen het andere: "Knorr, knorr." Waarop het andere antwoordt: "Doe mij maar Maggie!"

## **Uit eigen ervaring**

**In de behandeling van GGZ-problematiek wordt niet genoeg geluisterd naar ervaringsdeskundigen, vindt Eddo Rats: "de kennis die in de psychiatrie gebruikt wordt komt vaak niet overeen met de beleving van cliënten."**

"Stel je onze maatschappij voor als een visserij. De vissen die het beste rondjes kunnen zwemmen, noemen we experts. Af en toe springt er een vis uit de kom. Als het lukt om er weer in terug te komen, is dat een ervaringsdeskundige. Maar als we willen weten hoe we met die springende vissen kunnen omgaan, vragen we dat aan de vissen die het beste rondjes kunnen zwemmen en die er zelf nooit uit zijn geweest. Dat is toch vreemd?"

Aan het woord is ing. Eduard R.J. Rats, beter bekend als Eddo Rats. Hij is ervaringsdeskundige op het gebied van psychoses en manische depressie en al vijf jaar actief voor [SCIP](#) en [Ervaringswijzer](#). Met zijn uitgesproken manen roest hij door het trappenhuis van het pand aan de Keizersgracht\*. Op zes hoog (zonder lift) spreken we hem.

Want Eddo heeft een missie: zorgen dat meer mensen luisteren naar ervaringsdeskundigen. Want die hebben waardevolle kennis die nog te vaak aan de kant wordt geschoven. Afgelopen zomer sprak hij daar zelfs over op een internationaal psychosecongres in Liverpool.

### **Wat doe je precies bij SCIP?**

"SCIP staat voor Samenwerkende Cliëntgestuurde Initiatieven en Projecten. Het is een verzameling van projecten die mensen met GGZ-problematiek weer het gevoel geven dat ze iets kunnen. Eén van die projecten is Ervaringswijzer, een trefpunt voor psychisch kwetsbare mensen op weg naar herstel. Ik doe onderzoek naar herstel vanuit een cliëntenperspectief."

### **Hoe heb je zelf die ervaringskennis opgedaan?**

"Mijn eerste psychose kreeg ik tijdens mijn masteropleiding aan de TU Eindhoven. Ik had een heel belangrijke tentamenweek en kreeg toen een oproep voor een herhalingsoefening van de dienstplicht in precies dezelfde week. Ik zou mijn tentamens niet halen, waardoor ik niet kon afstuderen en het hele jaar zou verliezen. Uiteindelijk kwam ik op het laatste moment onder de dienstplicht uit en viel alle spanning in één keer weg. Toen ben ik in een psychose geraakt."

### **Wat gebeurde er met je?**

"De psychiater zei: 'Je bent manisch depressief. Hier heb je een recept.' Ik herkende dat helemaal niet; ik voelde me heel goed. Ik sliep niet meer, want ik had een enorm energieoverschot en ik leefde in mijn eigen mythe. In vier jaar tijd kreeg ik nog acht psychoses, want die medicijnen werkten helemaal niet goed."

### **Waarom ben je je vervolgens zo gaan inzetten voor waardering van ervaringskennis?**

"De kennis die in de psychiatrie gebruikt wordt, komt vaak niet overeen met de beleving van cliënten. Het is bijvoorbeeld heel normaal om GGZ-problematiek te zien als een ziekte. De oorzaak daarvoor zit dan in je hersenen en je kunt de problemen behandelen met medicijnen, precies wat mijn psychiater deed."

Maar dat gaat helemaal voorbij aan het feit dat hersenen ook gevormd worden door de samenleving waarin je leeft, dat psychische kwetsbaarheid niet puur uit je genen voortkomt. En dat betekent dat je, als er iets misgaat, ook veel kunt doen om dat te repareren."

#### **Hoe zou zo'n benadering er dan uitzien?**

"Het is in ieder geval opvallend dat er gauw naar medicatie wordt gegrepen, maar dat er weinig mogelijkheden zijn om die weer af te bouwen. Verzekeraars werken dat ook actief tegen. Daarnaast denk ik dat we veel meer moeten kijken naar oprecht intermenselijk contact. Ik zit al twintig jaar in een lotgenotengroep, waar ik gelijkwaardig contact heb met anderen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt. Dat heeft een helend effect, en het is heel anders dan een gesprek met een therapeut, die je betaalt om naar je verhaal te luisteren. Geld zit oprecht contact vaak in de weg."

#### **Over het congres in Liverpool schreef je zelf: "Ik voelde me als Galileo Galilei, omringd door kardinalen die toch liever niet door mijn telescoop wensten te kijken."**

"Het is moeilijk om ervaringskennis toegankelijk te maken voor mensen die zo anders denken. Mensen staan er niet voor in de rij."

*Tekst: Brechtje Keulen*

*Bron: <https://www.deregenboog.org/nieuws/uit-eigen-ervaring>*

---

## Het wiel

Er was eens een monnik die erg van stilte, contemplatie en mediteren hield, maar om dat kunnen doen, moest hij wel zorgen dat hij genoeg eten en drinken had. Er was een boerderij in de buurt waar hij iedere dag heen ging voor melk en wat eten. Op een dag zei de boer: "Luister eens, nu kom je hier elke dag. Waarom neem je zelf geen koe? Die laat je gewoon grazen dan heb je elke dag melk en hoef je dat hele eind niet te lopen en kan je langer mediteren." De monnik vond dat nog niet zo'n slecht idee, maar hoe moest hij dan warm eten? "Nou," zei de boer, "net als ik en iedereen, zoek een vrouw, die zorgt wel voor je eten terwijl jij mediteert." Zogezegd, zo gedaan. De monnik zocht een vrouw, hij trouwde en leefde zoals iedereen. Na een tijdje zei de vrouw: "Wat zou je denken van kinderen?" De monnik wist zich geen raad en vroeg de boer om advies. Die zei: "Dat kun je rustig doen. Je vrouw zorgt voor de kinderen en de kinderen kunnen straks helpen met melken zodat jij meer tijd overhoudt." Tien jaar later stond er een gigantische onderneming en de monnik kwam nooit meer aan mediteren toe...

*We denken vaak dat we onze tijd economisch indelen en dat allerlei middelen ons behulpzaam zijn. We denken dat die middelen ons leven gemakkelijker maken en dat we daar gelukkig van worden. De vraag is of dat altijd zo werkt..?*

## Chinees eten

Vanmiddag ben ik met mijn vriendin naar het het oosten van het land gereden in mijn Lada. Ik had 's ochtends nog niets gegeten, dus aan het eind van de autorit ben ik gestopt ben bij een snackbar, omdat mijn buik net zo rammelde als mijn automobiel.

Ik werd geholpen door een Chinese vrouw.

Ik zei nog tegen haar: "ik heb liever dat u me bediend dan de pastoor!" Echter de Chinees snapte mijn grapje niet, maar ze vertelde dat ze nog aan het inburgeren was in het A.B.N. -taalgebruik.

Ik bestelde een grote patat oorlog met ajuinen, een frikandel XXL speciaal en een blik bier. De chinees bediende me als een ware ober en toen begon ik aan de maaltijd.

Ik genoot en liet een paar keiharde boeren de revue passeren door de cafeteria onder het mom, dat ik wél was ingeburgerd in de Chineze cultuur en dit dus deed uit puur fatsoen.

Toen ik de maaltijd mijn strot en slokkendarm had laten passeren, was ik zo verzadigd, dat ik wankelend achter het stuur van mijn automobiel kroop. Met 1 blik Heineken achter de kiezen, mag je rustig auto rijden van Veilig Verkeer Nederland, omdat er op het blik een fout staat!

Namelijk dat er 5% alcohol in zit, maar dat er feitelijk gewoon slootwater in zit!

Ik zei tegen mijn vriendin dat nog nooit zo vol ben geweest na een maaltijd.

"Dat kan ik goed begrijpen, zei mijn vriendin heel begripvol".

Ik vroeg aan haar: "Hoezo dan, deze maaltijd nuttig ik wel vaker".

Waarop mijn vriendin zei:

"Heb je het niet gezien dan, Marco?"

Toen we wegliepen was de hele chinees weg!!!!

Beste lezers "slaïnte!! van B.K.M. Peters.

Liefste Judith Peters,

Je mag boos op me worden zelf kwaad

en soms is dat het waard!

Maar ik vind dat je me niet mag verschuldigen,  
want mijn liefde voor jou is om jou te huldigen.

Soms als ik je zie voel ik mij "me" ( engels)

en soms ook weer nie.

Dit geldt hetzelfde voor jou, maar ondanks  
die tweestrijd is er wel een feit dat ik van je hou.

Ik kan jouw prikkels in jouw hoofd niet voelen

en weet ook ze ook nog niet te koelen

maar ik kan je wel beloven,

mijn liefde voor jou is onvoorwaardelijk

en ik hoop dat je dat zult geloven!

B.K.M. Peters 18 januari 2018

## Spreekwoorden en gezegden over geld

Geld stinkt, je kan het niet eten, maar toch wil iedereen het hebben.

Je bent pas rijk wanneer je iets bezit dat je niet kan kopen.

Een bankier is iemand die je geld leent, als je aan kunt tonen het niet nodig te hebben.

Zelfs aan lelijkheid brengt geld een glans van schoonheid.

Pas als de laatste boom is omgehakt, de laatste rivier is vergiftigd en de laatste vis is gevangen, zullen we beseffen dat je geld niet kunt eten.

Bijna alle manieren om geld uit te geven zijn prettig, bijna alle manieren om het te verdienen zijn dat niet.

Het verlies van geld wordt met oprechte tranen beweend.

Veel vrouwen kunnen beter geld opmaken dan bedden.

Er zijn belangrijkere dingen in het leven dan geld.

Geen berg is zo hoog of een met goud beladen ezel beklimt hem.

Als je de indruk wekt dat je iets nodig hebt, krijg je niets. Om geld te maken, moet je je als rijk voordoen.

Geld maakt niet gelukkig. Je kunt er beter iets mee kopen waar je gelukkig mee bent.

Om mezelf te dwingen meer geld te verdienen besloot ik meer uit te geven.

De waarde van een geschenk wordt niet bepaald door de prijs.

Pak de ervaring eerst, het geld komt later.

Er zijn mensen die geld hebben en mensen die rijk zijn.

Ik betaal geen goede salarissen omdat ik veel geld heb: ik heb veel geld omdat ik goede salarissen betaal.

Pas op de dubbeltjes, dan passen de guldens wel op zichzelf.

Als tijd geld is, hoe arm ben je dan als je geen tijd hebt.

Geld kan in één seconde meer zeggen dan een welbespraakte minnaar is jaren.

Wanneer je de waarde van geld te weten wilt komen, probeer dan maar eens wat te lenen.

Bron: <https://www.mooiespreuken.net>

## Agenda voor de maand maart 2018

### Week 9

**Volleybal: dinsdag 27 februari 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 februari.** Aanvang 14.00 uur

**Darten: vrijdag 2 maart** is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

**Zondag 4 maart** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

### Week 10

**Volleybal: dinsdag 6 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 !!

**Bakactiviteit: Woensdag 7 maart.** De activiteit start om 13.30 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur. Cake maken.

### Week 11

**Wandelen: Dinsdag 6 februari.** We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

**Volleybal: dinsdag 13 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 14 maart.** Aanvang 14.00 uur

**Bezoekersoverleg: Donderdag 15 maart.** Aanvang 18.15 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

**Darten: vrijdag 17 maart** is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

**Klaverjassen: Donderdag 8 februari** klaverjassen. Aanvang 19.15 uur en meedoen kost maar 1 euro en 50 cent

**Zondag 18 maart** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

*Week 12*

**Volleybal: dinsdag 20 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 !!

**Bakactiviteit: Woensdag 21 maart.** De activiteit start om 13.30 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur. chocolade muffins maken

**Darten: vrijdag 16 februari** is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

**Zondag 18 februari** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

*Week 13*

**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 !!

**Wandelen: Dinsdag 20 februari.** We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

**Poolcompetitie: Woensdag 28 maart.** Aanvang 14.00 uur

**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. Meer info elders in dit nummer of in het inloophuis

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis



## Menulijst maart 2018

Donderdag 1 maart	Gebakken aardappelen, bloemkool en een karbonade
Vrijdag 2 maart	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Maandag 5 maart	Hutspot met een rundervink en jus
Dinsdag 6 maart	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en worst
Woensdag 7 maart	Bruine bonen soep met stokbrood
Donderdag 8 maart	Gekookte aardappelen, spinazie en een speklap
Vrijdag 9 maart	Hete bliksem met runder burger
Maandag 12 maart	Nasi goreng met saté en kroepoek
Dinsdag 13 maart	Spruiten ovenschotel
Woensdag 14 maart	Macaroni
Donderdag 15 maart	Gekookte aardappelen, rodekool en vlees
Vrijdag 16 maart	Krieltjes, witlof salade en een visschnitzel
Maandag 19 maart	Gekookte aardappelen, broccoli en vlees
Dinsdag 20 maart	Spaghetti
Woensdag 21 maart	Italiaanse schotel
Donderdag 22 maart	Gekookte aardappelen, rode bieten salade en een rundersaucijs
Vrijdag 23 maart	Pannenkoeken
Maandag 26 maart	Chili con carne met een komkommer/tomatensalade
Dinsdag 27 maart	Zuurkool ovenschotel
Woensdag 28 maart	Sloppy Joe met salade en gebakken aardappelen
Donderdag 29 maart	Lasagne
Vrijdag 30 maart	Fussili met spinazie, champignons, kip en roomsaus