

De Inloper

Maandblad van Inloophuis Emmen

HERFST

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.oli.tudelft.nl/loesje

**WILLEN ALLE
BLAADJES**

**OP
EEN
BERG
VALLEN**

Loesje

AUB

November 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, Ralph Mulder, Tinus Klomparends, 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

Vanochtend in het nieuws. Een rapport van de VN en het dringende advies de opwarming van de aarde beneden de 1.5 graden te houden. Gaan we zo door dan warmt de aarde met meer dan 3 graden op en vele overstromingen, droogte en honderden miljoenen mensen krijgen het zwaar. Vraag me even af voor wie dit advies is en wie er iets mee moet gaan doen. Onze wereldleiders denk ik dan en gericht aan de leiders van alle landen ter wereld en het moet samen en iedereen moet meedoen. Ik ben benieuwd ☺ Als je het over warmer worden hebt. Komende week alle dagen de temperatuur boven de 20 graden en dat is veel warmer dan normaal voor midden oktober.

Herfst en november is een echte herfstmaand. Vallende bladeren en alle bomen laten hun bladeren los. Als mens kun je daar veel van leren en hoe moeilijk het kan zijn. Loslaten en opnieuw beginnen.

Ik hoop op een ruige herfstmaand met veel wind en regen en natuurlijk ga ik ook weer voor een strenge winter met veel vorstdagen en sneeuw natuurlijk. Ik ben geen weerman en voor hetzelfde geld krijgen we een zachte en rustige november en geen winter.

Voor je ligt alweer het november nummer. Weer goed gevuld met van alles en nog wat. Pinnen bijvoorbeeld en ook het inloophuis wil het pinnen gaan invoeren. Na verschillende inbraken is men het zat en wil men zo weinig mogelijk contant geld in huis. Zelf hoop ik dat ook contant betalen mogelijk blijft. Meer op pagina 7. Ook weer een thema-middag in november met als onderwerp pesten en verslaving. Zie pagina 9. En natuurlijk de inmiddels vaste bijdragen van Marco en ondergetekende. Michel is op vakantie naar Valkenburg geweest en een verslag vind je ook in dit krantje. In de rubriek even voorstellen vind je Vera de nieuwe stagiaire Het sinterklaasfeest komt er ook weer aan en meer info op pagina 12. Verder nog veel meer.

Ook jouw bijdrage blijft van harte welkom en hoe meer zielen hoe meer vreugd. Kopij voor het volgende nummer graag voor vrijdag 9 november inleveren bij mij of sturen naar het bovenstaande mailadres.

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

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Even voorstellen	6
Pinnen in het inloophuis	7
Van harte gefeliciteerd	7
Uitslag klaverjassen	7
Een 8,3 voor het inloophuis	8
Wat pesten en verslaving met je kan doen	9
Het cola team	10
De naakte waarheid	11
Sinterklaasfeest	12
Verslag 5 daagse Valkenburg	13
Budgetteren kun je leren	14
Agenda TROTS	15
Verbroedering en verbinding	16
Gedichten van Ralph Mulder	17
Barbecue en afscheid Gerald	18
Loslaten	19
Marco's denkvisies	20
Moppentrommel	21
Zorgen voor	22
Agenda	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé	26

Voor wie is het Inloophuis ?

Het Inloophuis is een vrijetijdsvoorziening van Cosis.

*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: Vera

Waar ben je geboren? Wanneer?

In Groningen 2-12-1982 6 weken te vroeg geboren

Welke school doe je/heb je gedaan?

IK heb mavo d gedaan. Ik heb een horeca opleiding gedaan. Ik doe nu mbo 3 maatschappelijke zorg specifieke doelgroepen. Ervaringsdeskundige generatie armoede en sociale uitsluiting. Sociaal Agogisch Werk.

Wat is jouw woonsituatie?

Ik woon alleen met mijn twee katten in Klazienaveen. Ik woon er wel prettig en goed.

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Dinsdag en woensdag stage. Donderdag en vrijdag school. Maandag huishouding. Weekend staat voor mij in het teken van ontspanning.

Hoe gaat het met je?

Goed hoor

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Ik had een stage nodig en via school kwam ik in contact met Cosis en ik heb gesolliciteerd en ik ben hier terecht gekomen. 4 september ben ik hier begonnen en ik blijf 1,5 jaar.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Stageplek en ik leer hier ook veel. Ik vind het bijvoorbeeld moeilijk om op mensen af te stappen en hier kan ik oefenen.

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Op dinsdag en woensdag van 10.30 tot sluitingstijd. Ik doe dinsdag ook mee aan het volleybal.

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

IK ben iemand die de kat uit de boom kijkt. Ik observeer en doe dan en ik ben eerlijk. Het duurt even voor ik me echt kan laten zien. En ik gebruik heel veel humor.

Heb je ook hobby's?

Ik wandel graag, ik schrijf graag verhalen en gedichten, zwemmen, muziek luisteren en lezen.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik leef op zich van dag tot dag. Mijn droom is een baan en samenwonen met mijn vriend. Ik hoop ook andere mensen te kunnen helpen met mijn ervaringen.

Wil je nog iets kwijt?

Ik hoop dat ik hier veel kan leren en ook iets positiefs kan bijdragen aan het inloophuis

Pinnen in het Inloophuis

Zoals de meeste bezoekers inmiddels wel weten, gaat er een pinapparaat geplaatst worden in het Inloophuis.

Het is nodig dat er daarvoor nog werkzaamheden worden uitgevoerd die er voor zullen zorgen dat er een goede verbinding zal ontstaan.

Met andere woorden, het duurt nog even voordat een en ander gerealiseerd is.

Mede in overleg met de medezeggenschapsraad van het Inloophuis is besloten onderzoek te doen bij bezoekers en hun te vragen of zij in de toekomst problemen voorzien met betrekking tot deze wijze van betalen.

Via dit schrijven willen we lezers vragen om de problemen die ze mogelijk verwachten te delen met de medewerkers van het Inloophuis zodat wij hierop kunnen inspelen en mogelijkerwijze kunnen helpen oplossingen te vinden.

In een volgende Inloper houden we je op de hoogte van de stand van zaken.

Hartelijke groet, team Inloop

=====

Van harte gefeliciteerd !!

6 november Diana W
16 november Henk Z
18 november Jan B
23 november Johan v.d. M
27 november Mark-Jan
27 november Sabah
30 november Bauke

Uitslag klaverjassen 13 september 2018

1. Marcel	2614 punten
2. Henk	2250 punten
3. Derk	2052 punten
4. Tinus	2018 punten

Een 8,3 voor het inloophuis

Een tijdje geleden kreeg elke bezoeker een formulier met een aantal vragen over de kwaliteit en tevredenheid met en over het inloophuis. Dit onderzoek werd uitgevoerd door de LSR(landelijk steunpunt medezeggenschap) in opdracht van Cosis.

Verschillende vragen over verschillende onderwerpen. 27 mensen hebben het ingevuld en ingeleverd. Van die 27 zijn er 20 alleenstaand, 1 is getrouwd en 5 wonen in een beschermde woonvorm. 16 van de 27 bezoeken het inloophuis al langer dan 3 jaar.

Over de inloop in het algemeen, de ruimte, de openingstijden en het veilig voelen is de meerderheid positief. Wat opvalt is dat men zich niet altijd bij iedereen prettig voelt. Als het gaat om ondersteuning missen 11 bezoekers aandacht en ook wordt men niet altijd actiever door het bezoeken van de inloop.

Als het gaat om de begeleiding. 70 procent voelt zich prettig bij de begeleiders. Als het gaat om tijd en aandacht is 65 procent positief. Dit zou je een aandachtspunt kunnen noemen. Als het gaat om vrijheid en zelf mogen bepalen wat je doet is 96 procent positief. Ook als het gaat om het nakomen van afspraken is men meer dan tevreden.

De rechten en verandering en 26 procent vindt dat men niet goed op de hoogte wordt gehouden van de veranderingen. Als het gaat om open staan voor nieuwe ideeën wordt er door de begeleiding goed naar de mensen geluisterd. Privé en een paar vinden dat de begeleiding privé dingen zeggen over andere bezoekers.

Gezond en 11 mensen voelen zich gezond en 5 voelen zich ziek en de rest zit ertussen in. Gelukkig zijn en 52 procent is gelukkig en 20 procent ongelukkig.

Een rapportcijfer en 5 mensen geven het inloophuis een 10, 4 mensen geven een 9, 12 mensen een 8, 4 mensen een 7 en 1 een 5. dus 1 onvoldoende Gemiddeld een **8,3**

Open vragen en veel opmerkingen. Sommige vind het gebouw verouderd en vinden dat het tijd wordt voor cv en dubbel glas, niet altijd even gezellig, het is een goed huis, een goed thuiskomen,. Voel me er veilig en serieus genomen. .

Wat mensen zouden veranderen aan de inloop als ze directeur van Cosis zouden zijn ? Weer vele antwoorden en ik zal er een paar noemen.. Meer geld, dubbel glas, iets modernere inrichting, alle weekenden open, zou het gebouw kopen, betere schoonmaak, een nieuw moderner gebouw en zo nog veel meer.

Wat is er fijn aan de inloop? Je kunt er jezelf zijn, open atmosfeer, vrijheid, het familiegevoel, een tweede thuis, je kunt er avondeten, veel verschillende mensen, doordat het een mooi gezellig en oud pand is maakt het fijn om hier te zijn, begrip onderling voor elkaars handicap en meer.

Het rapport wordt besproken in de medezeggenschapsraad en het ligt ter inzage in de inloop Dit is een samenvatting en het rapport is te dik om alles in deze samenvatting te plaatsen.

Henk Staats

Wat doet pesten en verslaving met een mens en zijn omgeving

*Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan
Blijf je wat je altijd bent geweest*

Wij zijn Catrienus en Anja Gortmaker. Wij zijn broer en zus. Binnenkort geven wij een presentatie in het inloophuis. Deze presentatie is gebaseerd op het leven van Catrienus. Met deze presentatie willen wij u informeren over pesten, verslaving en afkicken. Wat dit allemaal met je kan doen maar ook wat dit voor je omgeving betekend.

Graag nodigen wij u uit om hierbij aanwezig te zijn. Ook kunnen we dan vragen beantwoorden of je eventueel verder op weg helpen.

De presentatie is op 8 november om 14:15

Het adres is de Boslaan 135



**Het is hard werken om jezelf te vinden
jezelf te accepteren en te geloven dat
je er mag zijn**

Graag even opgeven. Dit kan via mail: wijdoenhetsamen@gmail.com.
Telefonisch: 088-8789628 of even langskomen in de inloop

Het Cola-team

Hallo, beste boeren, burgers en buitenlui en de rest die in geen enkele categorie valt.

Ik had vanavond TIJD om een stukje te schrijven, want de drukke avond die ik voor de Büch had ging niet door. Ik zou namelijk een date hebben met Hans KLOK, maar die belde af omdat hij geen TIJD had. Als alternatief heb ik Pamela Anderson gebeld maar die had ook geen TIET.

Op het internet las ik net dat er in de zomer een film komt van The A-Team. Je weet wel, de roemruchtige feelgood-agressie-serie waar constant werd geschoten met geweren, pistolen en ander schietgerei, maar waar nooit een dode viel. De personages waren Hannibal, de verstokte sigaren-kettingzaag-roker de leider van het A-team, B.A. Baracus de brommerige knuffelneger, Face de rokkenjager en Howling Mad Murdock, de piloot die net zo gek was als een vliegtuig zelf.

Acteur George Peppard is al een tijdje naar de eeuwige jachtvelden en het lijkt erop dat ze zo lang hebben gewacht voor het maken van een A-Team-film, want achter de schermen boterde het niet erg tussen MR. T (B.A. Baracus) en George Peppard. De spanningen liepen vooral aan het eind van de serie zo hoog op, dat als ze destijds vlak na de serie al een film zouden hadden gemaakt dat er wel degelijk doden hadden gevallen, bij het A-Team, maar dan niet in de film zelf, maar achter de schermen, want die twee konden elkaar WEL schieten. George Peppard was namelijk erg jaloers op Mr. T. Peppard was aangenomen als bekwaam acteur om de rol van Hannibal te spelen en Mr. T hebben ze zo uit de getto geplukt en die had nog niet eens moeite gedaan om toneel te spelen bij de sociale dienst om meer uitkering te trekken, laat staan dat hij ooit echt geacteerd heeft. Maar omdat Mr. T zo goed met kinderen overweg kon en ook de harten van de ouders van de kinderen die naar het A-team keken stal en George Peppard helemaal geen familiemens is en aan kinderen al helemaal een broertje dood had, werd de inmiddels ex-uitkeringstrekker veel populairder dan de gerenommeerde acteur die nota bene een Oscar had gewonnen voor beste rol in de serie huppeldepup. Terwijl George Peppard als Hannibal toch eigenlijk fungeerde als het GEZICHT van the A-team

Omdat het zo lang heeft geduurd voor George Peppard de pijp uit was en de filmmaatschappijen heel graag een film wilden maken van the A-team wat geheid en een kaskraker zal worden en heel veel geld in het laatje zal brengen, zijn de overige acteurs te oud geworden om nog realistisch de rollen te kunnen vertolken van jonge militairen. Het is natuurlijk niet realistisch als je ziet dat Hannibal, B.A., face en met hun rollater achter de boeven aangaan en dat Dwight Schultz als Murdock geen rol hoeft te spelen om gek te doen, maar het al van zichzelf is, omdat hij inmiddels al zo dement is geworden als een demente goudvis.

Daarom spelen in de, deze zomer te verschijnen A- team film, nieuwe acteurs de rollen van de soldaten. Met de hoop om veel geld in het laatje te brengen, want de George Peppard zijn dood is natuurlijk voor de regisseurs hun (Herman) Brood. En zullen ze als ze vet winst gemaakt hebben vast en zeker een dikke sigaar gaan roken en denken: "I love it when a plan comes together!"

Over films gesproken, begin januari ben ik naar de film avatar in 3-D geweest. Met een speciale bril kon ik de film zien in 3d- formaat. De bril was zo groot, het leek wel een lasbril, en de film duurde zo lang als ik dat allemaal van te voren had geweten een lasapparaat had meegenomen om een pauze in te lassen, want ik moest op een gegeven moment zeiken als een reiger.

Cola is trouwens wonderlijk spul. Ik had mijn plee in 3 jaar niet schoon gemaakt en heb er een fles cola in gemierd, ben er ff met de borstel er doorheen geweest en hij ziet er weer als nieuw uit. Als ik hem zou willen verkopen op marktplaats zet ik er gewoon bij huidige conditie; z.g.a.n.! Als je een foto zou maken van de plee voor de schoonmaakbeurt en een van daarna en je die naast elkaar zou houden zul je net zoveel verschil zien als een Telsell-reclame hoe een dikke vrouw na een jaar door

dure afslankpillen is getransformeerd in een slanke den en ze die foto's vervolgens naast elkaar op het beeldscherm vertonen met het verschil dat u hier wordt belazerd en het gewoon 2 verschillende vrouwen zijn en mijn w.c. echt dezelfde is.

Als je regelmatig cola drinkt wordt je lichaam ook mooi schoon en zelfs ik als rookverslaafde heb nog steeds mooi schone longen omdat ik de cola over mijn longen drink, dat was een tip van Robert Long vlakvoor hij de pijp aan maarten gaf.

Robert long was geen domme jongen, alleen jammer dat hij dat nooit liet blijken.

Mensen vragen zich wel eens af hoe ik dit soort onzin verzin. Ik schud het gewoon uit de mouw maar ik moet oppassen dat ik niet te hard schud anders loopt hier zo een gorilla a la B.A. Baracus los in huis.

B.K.M. Peters©

De naakte waarheid

Volgens een legende uit de 19e eeuw ontmoette de Waarheid en de Leugen elkaar op een dag. De Leugen zei tegen de Waarheid: "Het is een prachtige dag vandaag"! De Waarheid keek omhoog naar de hemel en zuchtte, want de dag was werkelijk prachtig. Ze brachten veel tijd samen door die dag. Uiteindelijk kwamen ze bij een waterput. De Leugen nodigde de Waarheid uit. "Kom, het water is erg lekker, laten we samen een bad nemen!"

De waarheid, vertrouwde het niet helemaal, testte het water en ontdekte dat het inderdaad heel lekker was. Ze ontdeden zich van hun kledij en begonnen zich te baden. Plots vloog de Leugen uit het water, trok de kleren van de Waarheid aan en rende weg.

De woedende Waarheid kwam uit de put en holde overal heen om de Leugen te vinden om haar kleren terug te halen.

De mensen, die de Waarheid naakt zagen, wendde hun blik af, met schaamte, minachting en woede.

De arme Waarheid keerde terug naar de put en verdween voor altijd, zich daarin verstoppend. Zich schamend voor haar onbedekte naaktheid.

Sindsdien reist de Leugen de wereld rond, verkleed als de waarheid. Weinigen valt het op , omdat de meesten onder ons geen enkele wens hebben om de naakte Waarheid te ontmoeten.

Sinterklaasfeest

Op woensdag 5 december vieren we traditiegetrouw weer sinterklaas in het inloophuis.



Iets voor elkaar kopen ter waarde van ongeveer 5 euro.

Gedicht of surprise verplicht.

Opgeven voor 16 november. Even een briefje met naam en verlanglijstje afgeven aan de bar of bij de medewerkers

Cadeau inleveren voor maandag 3 december 17.00 uur.

De middag begint om 13.30 uur.

En wij zorgen weer voor warme chocolademelk en pepernoten !!

Verslag vijfdaagse van Valkenburg

24 september jongsleden maakte Els mij wakker om 3.40 uur in de nacht. Om 4.30 zou er een taxi komen om ons op te halen. Maar wat was het geval. De taxi kwam niet opdagen. Toen zei ik tegen Els: "even opbellen naar de nachtdienst". Gelukkig bleek Marita van de bw ekselerbrink ons op te kunnen halen. Eenmaal bij ons aangekomen kwamen we om 7 over 5 aan op ns busstation in Emmen. We kwamen aan en gelukkig bleek de bus er nog te staan. We zaten in de bus en in een factie van een seconde gingen we weg. Dag 1 was daarmee begonnen.

De groep van 11 personen en drie begeleidsters gingen met ons mee inclusief de buschauffeuse. Om plusminus 8 uur kwamen we aan op de bestemmingsplaats Zeeland. Een klein half uur konden we koffie nuttigen met iets daarbij. In de middag plusminus 12 uur kwamen we aan bij het hotel. Eenmaal aangekomen kregen we onze sleutel en konden we de koffer meenemen naar de slaapkamer. In de namiddag kregen we onze eerste excursie. Dat was



een treintoertje Valkenburg. Het duurde zo'n drie kwartier. Toen we terugkwamen konden we onze eerste Limburgse vlaai opeten. 18.00 uur precies gingen we met de hele groep voor het eerst dineren. Het eerste diner was daarmee een feit. Vlak voor het slapen gaan ging ik 5 ansichtkaarten opsturen.

Dag 2: om half acht werd ik gewekt door de balie. Na een goede nachtrust gingen we met zijn allen ontbijten. Even later gingen we om 9 uur de tweede excursie doen. We gingen naar een stadje vlakbij Valkenburg en een treintocht maken. In de middag gingen we met het hele gezelschap een boottocht maken op de Rursee. De boottocht duurde zo'n 2 uur en die twee uur konden we eten en een kopje koffie nuttigen. 18.00 uur gingen we voor de tweede keer aan tafel. Na het eten ging iedereen zijn eigen weg. Om daarna weer te gaan slapen.

Dag 3: s'morgens vroeg na het ontbijt gingen we om kwart over tien winkelen in Valkenburg. S'middags kregen we een lunch aangeboden van het hotel. Daarna gingen we naar het geuldal vlakbij Valkenburg. De groep had een voldaan gevoel en weer een geslaagde dag. Na het eten gingen we de slaapkamer weer opzoeken.

Dag 4: Na het ontbijt gingen we de Belgische Ardennen in. Spa was de plaats van bestemming. Je weet wel van de formule 1 races. IN de middag hadden wij een leuk plaatsje om te gaan lunchen. Na Spa gingen we via Eupen terug naar ons hotel. Eenmaal aangekomen konden we eventjes gaan rusten alvorens we gingen dineren. Het moet gezegd dat het eten en drinken en slapen goed was georganiseerd.

Dag 5: 8 uur eerst ontbijten. De koffers moesten om 9 uur beneden staan. De chauffeuse hielp ons om de koffers in te laden. Om 9.30 uur gingen we met het hele gezelschap richting Maastricht.

Wat opviel was dat Limburg heel veel kerken bevat. In de middag gingen we ergens lunchen in de stad en niet te vergeten de Limburgse vlaai en natuurlijk de vrijthof. Dat was tevens de laatste excursie. Om 16.00 wachtte ons afscheidsbuffet. Na 40 minuten gingen we met de bus richting Emmen. Els en ik werden om plusminus 20.30 uur afgezet op het station in Emmen. Toen bleek dat de taxi er al stond. 10 minuten later kwamen we aan in de beschermde vorm Uilenveld.

De vakantie was daarmee geslaagd.

Michel Goudriaan

=====

Budgetteren kun je leren.

Op de vergadering van de medezeggenschapsraad is gevraagd of het mogelijk is een cursus "Omgaan met geld" in de inloop te geven. Dit is misschien mogelijk als er genoeg mensen zijn die geïnteresseerd zijn.

De volgende onderwerpen worden behandeld:

- Voor welke toeslagen en tegemoetkomingen kom ik in aanmerking.
- Hoe kan ik geld besparen op de dagelijkse boodschappen.
- Bijhouden hoeveel geld er binnen komt en hoeveel er uit gaat.
- Het maken van een maandoverzicht.
- Bepalen hoeveel geld er over is per maand.
- Wat moet ik betalen en wat is een keuze (Geen verplichte betaling).
- Hoe zeg ik een abonnement op.
- Geld en veilig internet.
- Welke hulp is er voor mensen die schulden hebben, en hoe kom je daar weer uit.
- Mogelijkheden om minder voor maandelijkse lasten te betalen.

Het is een leuke cursus en geeft je de mogelijkheid om je financiën op orde te brengen en waarschijnlijk hou je daarnaar meer geld over voor leuke dingen.

Op het prikbord komt een lijst waarop je je naam kunt zetten als je de cursus wilt volgen.



**Agenda
november**

Dinsdag & woensdagmiddag workshops

13.30 – 16.30 u.

di 6 november Sieraden maken

**di 13 november Sociale vaardigheidstraining
Goldsteincursus 3**

wo 14 november Boetseren

di 20 november Zeepkettingen maken

**di 27 november Sociale vaardigheidstraining
goldsteincursus 4**

wo 28 november Schilderen

Verbroedering en verbinding

Het Nederlands voetbalelftal en meedoen aan een Ek of WK. Hoe beter het gaat, hoe meer verbinding en verbroedering je ziet. Winnen is het ultieme doel. Bij een overwinning staat het hele land op zijn kop. Meningingen en tegenstellingen zijn even niet belangrijk meer. Feest en links en rechts vieren samen feest. Afgelopen week en een zwemmer wil de Elfstedentocht zwemmend afleggen. Het lukt net niet. Wel weer verbroedering en bewondering van iedereen. Ook nog het goede doel en geld als water.

Grenzen en hoe grenzen en muren tussen mensen kunnen verdwijnen. Landsgrenzen en hoe belangrijk die kunnen zijn. Een Duitser viert geen feest als Nederland wereldkampioen wordt...

Er is maar 1 land en dat is de aarde. Hoe weinig je dit tegenkomt. Soms zijn er geen grenzen tussen landen. Je zag het in de koude oorlog en het communisme en het kapitalisme. Europa en Amerika tegen Rusland.. De tweede wereldoorlog en de strijd tegen Hitler. Hoe we door verschillende landen worden bevrijd.

De gemeenschappelijke deler en de gemeenschappelijke vijand. Het kapitalisme heeft de strijd gewonnen en het communisme is niet meer. Noord-Korea wordt nog weleens gezien als gemeenschappelijke vijand. Lang leve de democratie en het geld en daar doen ze er niet aan mee. Ook is het een plekje op aarde waar men in de nacht het licht uitdoet. Alleen om die reden ben ik een beetje fan van Noord-Korea ☺. Of ik daar vrij had mogen rondlopen met al mijn schrijven is de vraag. Misschien had ik daar allang in een heropvoedingskamp gezeten.

De gemeenschappelijke vijand en de heer Wilders wil een cartoonwedstrijd uitschrijven met als thema Mohamed en de Islam. In met name Pakistan is men er niet blij mee en ziet men Wilders en Nederland als gemeenschappelijke vijand. Een cartoonwedstrijd kan ook vriendelijk en lief zijn en dat is zoals jullie wel kunnen raden nu even niet de bedoeling...

De maanlanding in de jaren 60 en heel Europa kijkt mee bij het zetten van de eerste voet van een mens op de maan. Ook een moment van 1 zijn en natuurlijk verbroedering.

Samen de strijd aangaan voor een paradijs op aarde. Zonder grenzen en zonder politiek en meer dingen die zorgen voor ruzie en nog veel meer. 1 van mijn mooie en onmogelijke dromen. Wat kan ervoor zorgen dat we ons verbonden voelen met Afrika en Azië. De asielzoeker en grenzen zijn er niet meer.

De klimaatverandering en hoe dit zorgt voor plekjes op onze mooie aarde waar het voor de mensen niet meer leefbaar is. Is erover pakweg 200 jaar nog een toekomst voor de mens op deze mooie planeet. Hoe ziet de wereld erover pakweg 50 jaar eruit. Onze kleinkinderen opa en oma en ik ben er zelf niet meer.

De gemeenschappelijke vijand van de mens is denk ik de mens zelf. Niet het communisme, niet het vele geld, niet de ongeremde groei en nog veel meer niet.

De mens zal moeten veranderen en evolutie of is het revolutie en ik denk dat dat voor mij en vele anderen een mooie droom zal blijven... De toekomst zal het ons laten zien :-)

www.henkstaats.blogspot.nl

Mijn ik

Mijn vrijheid
Mijn ik
Mijn leven
Mijn gelijk

Niemand hoeft het te weten
Zolang ik de woorden niet zal vergeten
Het is gebonden aan mijn persoonlijkheid
Het kent mijn liefde, dalen, hoogtes en strijd

Mijn hel
Mijn cel
Mijn oordeel
Mijn nachtmerrie

Alles benoem ik in vrijheid
Hij ligt op een vaste plek
Zo raak ik hem nooit kwijt
Toonbeeld van mijn perfectie en gebrek

Mijn hart
Mijn schrijfsel
Mijn Uitlaatklep
Mijn geheim

Het hoort bij mij
Niemand komt erbij
Het ligt bewapend in een hoek
Mijn persoonlijk dagboek

© Ralph Mulder 19-06-2013

De sla was op

We kochten ijsbergsla,
maar de sla was op
Daarom lieten we de aardappelen liggen
Thuis was het donker,
Want de lichten deden het niet

Ik zong een lied, die niet bestond
Toch hield ik de ritme vast
Maar die ging compleet uit de bocht
Toch wouden we eten,
maar de oven deed het niet

samen waren we toch erg gelukkig
ook al kennen we elkaar niet
morgen wordt alles anders
alleen bestaat morgen in mijn wereld niet

©Ralph Mulder 08-03-2017 Bron: <http://lightwarrior.nl/>

Barbecue en afscheid Gerald

De tweede barbecue van dit jaar. Meestal en tot nu toe 1 barbecue per jaar en dit jaar anders. 21 juni, het begin van de zomer. De eerste barbecue met toptroubadouer Edgar Smit. Een beetje regen en heel gezellig. Hierna een bijzondere en droge zomer.

20 september en het einde van de zomer. Alweer een barbecue in het Inloophuis. Ook het officiële afscheid van Gerald. Twee jaar aanwezig en actief geweest binnen het inloophuis. Ik denk even aan zijn sociale en betrokken karakter. Zijn voetbalpraatje op maandag en trouw supporter van Emmen. Zijn motivatie om te kiezen voor de zorg en iets anders wat hij daarvoor deed. Voor de eerste keer vader worden en de geboorte van zijn dochter Suze. 1 september voor het laatst werkend in het inloophuis en op 20 september zijn afscheid.

Geld inzamelen voor een cadeau en eenieder doet naar draagkracht zijn of haar bijdrage. Het afscheidboek met verhalen en foto's. De inloopbox gemaakt door Gert. Tastbare herinneringen aan zijn tijd binnen het inloophuis.

20 september en het eind van de zomer. Het weer en ook dat was even weer spannend. Krijgen we een mooie nazomerse dag of doet de herfst dit jaar vroeg



zijn intrede. Het werd een mooie nazomerse dag met temperaturen rond de 22 of 23 graden en een zonnetje.

29 of was het 30 mensen hadden zich opgegeven voor deze barbecue. Gebruik maken van de ruimte en het is rustig. Groepjes mensen buiten en binnen en niemand heeft een vaste plek. Druk is het soms even rond de twee barbecues en verder valt het wel mee. Mensen die niet meededen omdat het

te druk zou zijn, hebben ongelijk. Een dagelijkse eetcafé met 14 of 15 mensen doet drukker aan dan deze barbecue.

Om 17.00 uur eerst het officiële gedeelte met een toespraak van Gini en het overhandigen van de cadeaus. Hierna kreeg ieder zijn of haar vleespakketje met zoals gebruikelijk 5 heerlijke stukjes vlees. Het saladebuffet werd ingericht met natuurlijk stokbrood en kruidenboter. De barbecue kan beginnen.

Om een uur of acht zit het er weer op. Even later en niets wijst er nog op dat er een barbecue was bij het inloophuis. Het was weer een leuke avond met weinig tranen. Afscheid nemen bestaat niet en vele herinneringen blijven. Gerald zegt toe nog regelmatig in het inloophuis te komen. We wensen hem veel succes met het voltooien van zijn opleiding en het vervolg van zijn leerperiode bij de thuisondersteuning.

Henk Staats

Loslaten (rust en inspiratie door Nelson Mandela)

LOSLATEN

Om los te laten is liefde nodig.

Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt,
Het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer,
Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.

Loslaten is niet het onmogelijk maken,
Maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven,
Hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven.
Het is jezelf zo goed mogelijk maken.

Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten is niet oordelen, maar de ander toe te staan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,
Maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.

Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,
Het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt.
En er mezelf gelukkig mee prijzen.

Loslaten is niet anderen kritiseren of reguleren,
Maar te worden wat ik droom te zijn.

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
Maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

– Nelson Mandela –

Marco's denkvisies

Marco peters: Mag ik deze polonaise van u, lady? ;)

Diana: Grapjas ben niet zo van de polonaise!!

Marco peters: Deze grapjas is ook niet van die polonaises waarin vaak mensen met weinig verstand ook dat kleine beetje verstand nog aan gaan tasten door middel van alcohol :)

Ze denken dat door de alcohol-taks te betalen er meer geld vrijkomt in de staatskas, en dat hun zorgpremie dan lager wordt. Maar als ze Korsakov hebben en een helder moment hebben, komen ze erachter dat de zorgpremie alleen maar stijgt. En daar zitten ze dan met hun "goede verstand" van te kijken! Kortom; eigenlijk ook wel weer lachen: Die ex-polonaise-gangers! ☺

Wij als mens denken graag in hokjes. En aan regels.

Want dat is lekker makkelijk en wij als mens zijn liever lui, dan moe! Als het om verder nadenken gaat.

Echter: Verder nadenken en evolueren als mens, doe je als je ook buiten de hokjes en de regels kijkt!

En volgens mij zijn we hier op aarde om te leren, liefde te ontvangen en om liefde te geven.

Laten we eens terug gaan naar de regel: Een regel is immers géén regel als er geen uitzondering op die regel bestaat. In rechtstermen met een mooi woord: Jurisprudentie.

Eén ding aan hokjesdenken en out-of-the-box- denken is enerlei. Je hebt kans op denkfouten.....en dat mag! Want mensen mogen fouten maken en met inzicht en wilskracht kun je hiervan leren. We zijn immers geen apparaten. Apparaten gaan eens stuk en daarna kun je ze weggooien, want ze kunnen niet herstellen. De weldenkende mens kan echter genezen, beter worden, herstellen en leren.

Hokjesdenken: Je denkt dan vaak aan een geheel óf detail (s).

Onthoudt: Meestal vormen details vaak één geheel en één geheel bestaat uit details!

Is geschreven door B.K.M. Peters© op 20 september 2018

Moppentrommel

Daniella turnt. Op de evenwichtsbalk is ze een van de beste, maar haar houding is niet fraai. "Rechtop lopen, Daniella," roept haar trainster. "Hoofd iets naar achteren en de borst omhoog." "Begrepen," zegt Daniella. "Welke van de twee moet ik oplichten."

Hoe laat is het als een olifant op het hek gaat zitten? Tijd om een nieuw hek te kopen.

De boer heeft geldzorgen en schreeuwt tegen zijn vrouw: "Kon jij tenminste maar eieren leggen, dan konden we de kippen verkopen!" Waarop de boerin terugschreeuwt: "En als jij je plicht als echtgenoot deed, konden we zelfs de knecht ontslaan!"

Een man moet in te druk café even naar de WC. Om te voorkomen dat zijn zojuist getapte pilsje wordt opgedronken, zet hij er een briefje bij. Op het briefje staat: "Ik heb erin gespuugd." Als de man terugkomt van de WC ziet hij dat zijn pilsje er nog staat. Het briefje met: "Ik heb erin gespuugd" staat er ook nog. Alleen heeft iemand erbij geschreven: "Ik ook!"

Jan tegen Piet: "Zal ik een mop achterstevoren vertellen?" Piet: "Oké." Jan: "Dan is er wel een probleempje!" "Je moet dan eerst gaan lachen."

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

Waarom zijn mannen als grasmachines? Je moet veel moeite doen om ze in gang te krijgen. Ze verspreiden een enorme stank en de helft van de tijd werken ze niet.

Verkoopleider tegen de sollicitant: "Beschikt u over verkoopervaring?" "Ja hoor," zegt de man, "Ik heb mijn huis, mijn auto, de piano, en bijna al de juwelen van mijn vrouw verkocht."

Hoe wilt u uw kapsel vandaag het liefst hebben, mevrouwtje? "Gratis, mijnheer de kapper."

En Kareltje, ben je vandaag weer stout geweest op school? "Nee, daar had ik geen kans voor. Ik moest de hele dag in de hoek staan!"

Mijnheer de directeur, mag ik twee dagen verlof nemen? Mijn vrouw is ziek geworden en ik moet voor het huishouden zorgen. "U bent een leugenaar. Daarnet heeft uw vrouw opgebeld en tegen mij gezegd dat ik u geen verlof moet geven." "Wie liegt hier, mijnheer de directeur: u of ik? Ik ben namelijk helemaal niet getrouwd."

Een man komt bij de dokter en zegt: "Dokter, ik ben half doof!" Dokter: "Dat kan niet, u bent doof of u bent het niet." Man: "En toch ben ik half doof, dokter!" Dokter: Ga dan maar eens in de hoek staan en zeg mij na." De man gaat in de hoek staan en de dokter zegt: "Achtentachtig!" waarop de man antwoordt: "Vierenveertig"

Zorgen voor

Vele mensen met wie ik dit stukje aarde dat Nederland heet mag delen. Vele verschillen tussen al deze mensen. Mensen die zich zelfstandig kunnen redden. Mensen die dit niet kunnen en hulp nodig hebben. Die hulp kan dan weer heel verschillend zijn. Hulp bij het aankleden, hulp bij het smeren van een boterham, hulp bij vele andere dingen die velen wel zelfstandig kunnen doen.

Zorgen voor en een zorgzame samenleving. De kwaliteit van leven in een land kun je zien aan de zorg die er is voor de zwakkeren. Je kunt dan stellen dat de kwaliteit van leven in ons land op een redelijk hoog nivo staat.

Velen die van 'zorgen voor' hun beroep hebben gemaakt. De zorgindustrie en in hoeverre je dit dan een industrie mag noemen... Velen werkzaam in de zorg voor mensen die niet voor zichzelf kunnen zorgen.

Zelf heb ik geen zorg meer nodig. Zorg nodig hebben en de ggz en zorg die levenslang kan duren en zorg waar een einde aan zit. Het inloophuis wat ik bijna dagelijks bezoek kun je ook als een stukje zorg zien. De dagbesteding voor mensen met een beperking en soms niet meer dan een kopje koffie en een tosti en een praatje.

Sommigen noemen dit verwennerij en overbodig. Weinig geld hebben en niet kunnen werken. Niets doen en hoe lang de dagen dan kunnen duren. Zwaar en het leven te zwaar vinden voor werk en andere vormen van dagbesteding. Staande blijven in een verder ruige en harde wereld waarin alleen het recht van de sterkste belangrijk lijkt te zijn..

Dagbesteding voor mensen met een psychiatrische beperking en mag dit de samenleving geld kosten. 1 euro besparen door 50 eurocent uit te geven. Zo zie ik de dagbesteding ook wel. Om erger te voorkomen mensen een plekje bieden waar ze zichzelf mogen zijn. Wat kost beschermd wonen en een opname in een ggz kliniek en wat kost de dagbesteding zoals een inloop... Ook is kwaliteit van leven belangrijk.

Zeuren over geld en daar heb ik verder even geen zin in. Bij goede zorg hoort geld het minst belangrijke te zijn 😊. Vaak is het anders en dat weet ik dan ook wel.

Zorg en in het klein en in mijn relatie. Er voor elkaar zijn en zorgen voor de ander. Samen en hoe leuk samen dan kan zijn. Afgelopen week hadden we de zorg voor onze kleinzoon. Een jochie van 6 jaren jong en nog lang niet in staat voor zichzelf te zorgen. Leuk om dan samen voor hem te mogen zorgen.

Leuk en hoe leuk zorgen voor kan zijn. Werken en ik ben op een leeftijd dat ik niet meer wil en ook niet meer hoeft. Nu 20 jaren jong zijn en ik zou zeer zeker kiezen voor de zorg als beroep. Ook wel wetende dat ook dat niet altijd even leuk hoeft te zijn

De kwaliteit van leven in een land en hoe belangrijk goede zorg dan is. Misschien wel het allerbelangrijkste. Welzijn voor de zwakkeren boven welvaart voor de sterkeren. En goede zorg zonder dat de euro het allerbelangrijkste is..... Zorgen voor, in het klein en in het groot en zonder kunnen we niet en we moeten ook niet zonder willen. In het verleden niet, het nu en in de toekomst 😊

Henk Staats

Agenda

Week 44

Volleybal: dinsdag 30 oktober 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 31 oktober. Saucijsenbroodjes maken. Aanvang 13.30 uur. Alleen als je het meeneemt betaal je de kostprijs.. Verder gratis

Week 45

Wandelen: Dinsdag 6 november We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur en meestal kiezen we voor een boswandeling

Volleybal: dinsdag 6 november 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 7 november 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.

Poolcompetitie. Woensdag 7 november. Het begint om 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocent

Themamiddag Donderdag 8 november. Aanvang 14.14 Thema **Pesten en verslaving**. Meer info op het prikbord en elders in dit nummer.

Klaverjassen: Donderdag 8 november. Aanvang 19.15 uur. Meedoen kost 1 euro en 50 eurocent

Darten. Op vrijdag 9 november dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Op 10 november speelt FC Emmen tegen Nac Breda. Hier gaan we naartoe. Gratis en beperkt aantal plekken en vol is vol. Meer info op het prikbord.

Zondag 11 november zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 46

Volleybal: dinsdag 13 november 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 14 november. Kokosmakronen bakken maken Aanvang 13.30 uur. Alleen als je het meeneemt betaal je de kostprijs.. Verder gratis

Eetcafé speciaal. Donderdag 15 november. Stampottenbuffet. 3 euro en **let op !! Opgeven voor maandag 13 november 13.00 uur**

Filmmiddag. Vrijdag 16 november. Film in overleg. Gratis en we starten de film rond 13.30 uur

Week 47

Wandelen: Dinsdag 20 november. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur en meestal kiezen we voor een boswandeling

Volleybal: dinsdag 20 november 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 21 november. Het begint om 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocent

Spelletjesmiddag. Donderdag 22 november. Aanvang 13.30 uur. Gratis!

Darten Vrijdag 23 november. Aanvang 14.00 uur. Meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 25 november zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 48

Wandelen: Dinsdag 29 november. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur en meestal kiezen we voor een boswandeling

Volleybal: dinsdag 29 november 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 14 november. Kruidcake bakken maken Aanvang 13.30 uur. Alleen als je het meeneemt betaal je de kostprijs.. Verder gratis

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Preistamppot met shoarmareepjes

Ingrediënten voor 4 personen

750 gr Kruimige aardappelen
1 kg prei
500 gr shoarmareepjes
1 tl kerriepoeder
1 rundvlees bouillonblokje
Melk
Olijfolie
Boter
Snufje nootmuskaat

Voorbereiding

Schil de aardappelen en maak de prei schoon. Zet dit samen op met het bouillonblokje en de kerrie op het vuur en laat het koken tot de aardappelen gaar zijn. Bak ondertussen de shoarmareepjes met een beetje olijfolie, 7 min en laat dan verder doorgaren in de Koekenpan. (anders worden ze zo hard)

Bereidingswijze:

Giet de pan met de aardappelen en de prei af giet er een beetje melk bij zet dit even terug op het vuur zodat de melk warm is voeg een klontje boter toe en een klein beetje nootmuskaat. Stamp dit alles tot een geheel mocht er nog iets melk bij moeten voeg dit dan toe tot het lekker smeugig is. Roer als laatste de shoarma reepjes erdoor. Eet smakelijk lekker makkelijk en snel.



Menulijst november 2018

Donderdag 1 november	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een gehaktbal
Vrijdag 2 november	Gebakken aardappelen, salade en een schnitzel
Maandag 5 november	Aardappelpuree, rodekool en hachee
Dinsdag 6 november	Macaroni met ham en groenten
Woensdag 7 november	Gekookte aardappelen, rode bieten en een slavink
Donderdag 8 november	Tagliatelle, met kip en groenten in roomsaus
Vrijdag 9 november	Gekookte aardappelen, witlofsalade en vlees
Maandag 12 november	Krieltjes, bloemkool met vlees
Dinsdag 13 november	Bami
Woensdag 14 november	Bruine bonen, salade en spekjes
Donderdag 15 november	Eetcafé speciaal: Stampotten buffet
Vrijdag 16 november	Gekookte aardappelen, wortelen en visschnitzel
Maandag 19 november	Pilaf
Dinsdag 20 november	Spaghetti
Woensdag 21 november	Gekookte aardappelen, spruitjes en een speklap
Donderdag 22 november	Chili con carne
Vrijdag 23 november	Nasi met satésaus
Maandag 26 november	Snert met roggebrood en spek
Dinsdag 27 november	Hutspot met een rundervink
Woensdag 28 november	Preischotel
Donderdag 29 november	Gekookte aardappelen, broccoli en vlees
Vrijdag 30 november	Lasagne