

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

**SOMS HEB JE VAN
DIE DROMEN
DIE JE WAKKER
HOUDEN**

TOT JE ZE UITVOERT

Loesje

Oktober 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 Inlooper en reacties graag sturen naar h.staats@home.nl

Hallo allemaal

De Inlooper is af en nu de laatste woorden voor het oktobernummer. Allereerst mijn excuses voor het foutje in het vorige nummer. Te laat met alles en even niet gekeken voor het opslaan van. Dus even geen menulijst op de achterkant maar een blanco achterkant. Ook bij het kopiëren is de fout niet opgevallen. Vakantie en even niet bij de les en dat kan gebeuren. Ik zal straks even alles nog even goed nakijken voor ik op opslaan druk.

Vandaag is het 10 september en het einde van de zomer nadert. Ik heb al zin in de barbecue van 20 september en het afscheid van Gerald. Man of vrouw en soms mag dat geen verschil maken. Soms maakt het wel verschil en vind ik het *even* jammer dat team inloop alleen uit vrouwen bestaat en vaak is het maar *even* 😊.

Maatregelen en verandering en zoals jullie allemaal nu wel weten kan men vanaf 1 september geen maaltijden meer meenemen. Voor of tegen zijn. Voor het standpunt van het team valt wat te zeggen. Net zoals voor het meenemen en wie weet wat de toekomst ons nog gaat brengen.

Een nieuwe stagiaire en Vera is per 1 september begonnen. Aanwezig op de dinsdag en de woensdag en in het volgende nummer staat ze in de rubriek 'even voorstellen'. Ook voor Gerald komt er vervanging in de vorm van een nieuwe werknemer. Wellicht in het volgende nummer meer informatie.

De zomer en we kunnen terugkijken op een extreem mooie zomer met veel zonuren en weinig regen. Ik heb zelf een terugblik op deze mooie zomer geschreven en verderop in dit nummer vind je die terugblik.

In het vorige nummer informatie over de vestiging nijverheidsstraat en voor dit nummer geen kopy binnengekregen. Jammer. Wel weer de bijdragen van Marco, samen met Michel even voorstellen gedaan en samen met Tinus de moppentrommel. Ggz nieuwtjes in de vorm van een vergelijking met roken en psychisch ziek zijn. Een gezonde levensstijl is altijd belangrijk en ook meer hierover.

Wil je meedenken over of heb je ook iets leuks dat je wil delen met anderen dan is en blijft dat welkom ! kopij voor het volgende nummer moet binnen zijn op 8 oktober. Rest me nog jullie weer veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer.

Henk Staats

Inhoudsopgave

Paginnummer

Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Even voorstellen	6
Marco	7
Hoog en laagopgeleid	8
10 tips voor een gezonde leefstijl	9
Een voorbeeld willen zijn	12
Bijdragen van Marco	13
Moppentrommen	14
Wetenschappelijke raad	15
Van harte gefeliciteerd	16
Uit eten	17
Swiebertje	18
Bijdragen van marco	19
Dromen	20
Gedichten van Ralph Mulder	21
Zomer 2018	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 !!

Alex

Waar ben je geboren? Wanneer?

Delfzijl 4 april 1974

Welke school doe je/heb je gedaan?

Lagere school. Hierna LTS diploma schilderen gehaald.

Wat voor werk heb je gedaan ?

Veel uitzendwerk gedaan en verder ben ik er door omstandigheden niet aan toe gekomen. Ik ben altijd bereid dit verder toe te lichten

Wat is jouw woonsituatie?

Alleenstaand in Nieuw-Amsterdam. Hier woon ik nu iets langer dan 1,5 jaar

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Ik heb een folderwijk en daar ben ik de hele week mee bezig. En twee dagdelen inloop. Weekend vrije tijd. Hou niet zo van het weekend. Ik verveel me dan weleens.

Hoe gaat het met je?

Op zich goed en ik ben wel tevreden met hoe het nu gaat.

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Via mijn begeleider bij VNN. Ze had gezien dat hier een vacature was voor kok.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Voor sociale contacten en ik wou iets anders. Ook is koken mijn hobby.

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Op dinsdag en vrijdagmiddag. Koken.

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

Ik ben sociaal en kan goed luisteren en ik heb respect voor mensen en wat je geeft krijg je terug. Ik hou van gezelligheid en leuke gesprekken.

Heb je ook hobby's?

Darten. Ik hou van poolen, fietsen en muziek luisteren. Ik hou van alles behalve house.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik leef van dag tot dag en ik doe mijn best. Verder zie ik wel wat de toekomst brengt. Een nieuwe relatie is 1 van mijn dromen.

Wil je nog iets kwijt?

Ik vind het leuk en gezellig in de Inloop en ik kom hier graag.

Als je naar de hemel gaat

Al het goede dat je had op aarde neem je later mee naar de hemel.

De vragen waarop je nog geen antwoord hebt, leer je van Jezus Christus.

De Engelen lopen en rondom jou om je liefde en wijze raad te geven.

Ook is er zorg en liefde van je mede-hemelbewoners!

Want eenieder is daar altruïstisch 😊

Dat komt omdat ieder ziel iets moois heeft op aarde en dat heeft meegenomen naar de hemel.

Je bent dus welkom bij elkaar en bij God! Hij maakt geen onderscheid tussen atheïst, Christen, Islamiet, Boeddhist etc.

In de hemel zijn we allen gelijk

Oneindig zullen we eeuwig leven in broederschap, samenhang en onvoorwaardelijke liefde.

Niet als mens, maar als de essentie en de kern van de mens: De ziel!

Je gaat dus nooit dood, je verplaatst je na je leven op aarde, naar een andere wereld:

De Goddelijke wereld!

Geschreven door B.K.M. Marco Peters ©

Mijn laatste liefde

Judith, mijn lieve mooie meid,

Ik heb er het vertrouwen in dat het met ons wel goed gaat!

Wij hebben vuur voor elkaar als een open haard

Die vervolgens in pure liefde openbaart.

Ook omdat we elkander rust en ruimte gunnen en tijd.

Geschreven door B.K.M. Marco Peters ©

De Echte Drentse Keerl giet met palmzondag, loopns met een snackbar naar de snackbar hen. Daor besteld ie zuch een grote petat, twee half haanties en een kwartie mayonaise.

As hut wiche van de snackbar zien vreterij klaar maakt hef, dut ze het veur hum in een puute. De echte Drentse keerl knupt de puute an zien wandelstok en paradeert richting zien huus met zien haantie op een stokie, umringd deur petat en een kwartie mayonaise.

hoog en laagopgeleid

Afgelopen week in het nieuws. Hoogopgeleide mensen leven gezonder dan laagopgeleid. Ook worden ze gemiddeld minimaal 8 jaren ouder. Al 30 jaar is men bezig deze kloof te verkleinen. Zonder succes. Pensioen en hoogopgeleid mag dus langer niets doen. Pensioen op maat en laagopgeleid mag eerder stoppen. Ook daar heeft men het niet over 😊. Ik hoorde gisteren dat de gemiddelde Russische man maar 66 jaar wordt en men mag met 65 jaar met pensioen dus de meesten halen hun pensioenleeftijd niet dus we hebben in ons land niets te klagen..

Zelf heb ik alleen maar MAVO en ik mag mezelf dus laagopgeleid noemen. Roken doe ik nog wel en ook daar zie je verschillen. Laagopgeleiden zijn verslaafder dan hoogopgeleid en heeft meer moeite met stoppen.

Genieten van niets doen en ik ben zelf al gestopt met werken. Minder oud worden en ook mijn tijd van niets doen willen hebben 😊.

Handen en werkende handen en zonder kan niet. Ook in het nieuws en hoe belangrijk de MBO is en hoe belangrijk werkende handen zijn. Alleen maar hoogopgeleid kan ook niet. Zonder de stratenmaker, de vrachtwagenchauffeur en nog veel meer beroepen kan en gaat het ook niet.

Armoede en laagopgeleid en de vele verleidingen die onze consumptie-maatschappij biedt. Ook een probleem en hoogopgeleid schijnt hier beter mee om te kunnen gaan. Alles wat ongezond kan zijn uit de markt halen en dat mag ook weer niet. Het vele geld wat er verdiend wordt met ongezonde producten en daar kunnen we niet zonder.

Het IQ en kun je nu stellen dat hoogopgeleid nu een hoger IQ heeft. Daar lees ik dan weer niets over. Ook laagopgeleid kan slim zijn. Wel minder geld en je mag echt werken. En wat is echt werk 😊. Hoe slim mag je zijn en wat is slim?

Het IQ en de IQ test. Deze test is ontwikkeld door de blanke Amerikaan en om er mee aan te tonen dat men slimmer was dan de zwarte Amerikaan. Dat heb ik dan van horen zeggen en ik weet niet of het klopt.

De slimste mens op tv en testen hoe slim je bent of om te testen hoe goed je het nieuws volgt en hoe goed je de bekende Nederlander of bekende wereldburger kent. Ik kijk soms of is het altijd en ik vind het leuk een beetje mee te spelen en soms weet ik het beter dan de kandidaat en vaak niet.

Hoogopgeleid hoeft niet per definitie te betekenen dat men slim is en een hoog IQ heeft. Kennis zonder intelligentie gaat niet en toch kom ik dit vaak tegen. En kun je je kennis vertalen naar de praktijk en kun je de regels vertalen voor iemand die niet zo hoogopgeleid is.

Brieven en taal is net zoiets en vaak wil men het zelf snappen en dan pas dat een ander het snapt. Ik krijg weleens een brief van een ambtelijke instantie en ik snap er niet zoveel meer van. Moeite en moeite doen en het begint te dagen. Een samenleving met alleen maar hoogopgeleide mensen gaat niet en is gedoemd te mislukken. Zonder de straatveger en de plantsoenmedewerker en nog veel meer gaat het niet.

Vaak wordt hoogopgeleid overschat en te belangrijk gevonden. Nu even met ij geschreven en bewust 😊

Henk Staats

10 Tips voor een gezonde levensstijl

Ik hoop dat je de onderstaande tips voor een gezonde levensstijl kunt toepassen, omdat je alleen dan resultaten gaat ervaren.

1. Mijd suiker

Dit is een van de belangrijkste tips voor een gezonde levensstijl.

Suiker ontregelt vele processen in je lichaam. Het laat je bijvoorbeeld meer van iets eten of drinken dan dat je eigenlijk wilt. Suiker bestaat in vele verschijningen en je vindt het in frisdranken, vruchtensappen uit pak, snoep, koek, fruitrepen, gezoete zuivel desserts, candy bars en bewerkte ontbijtgranen. Suiker wordt sowieso toegevoegd in veel bewerkte voedingsmiddelen. Je krijgt het dus vaak onopgemerkt binnen.

Per jaar eet de gemiddelde Nederlander tussen de 32 en de 40 kilo suiker. Een kilo suiker levert je voor ruim 4.000 calorieën aan energie op. Op jaarbasis zou je dus voor $(32 \times 4.000) = 128.000$ calorieën aan energie opleveren.

Dit enorme aantal staat gelijk aan ruim 17 kilogram extra kilo's, dat je aan je lichaam plakt. Dat is schrikken!

2. Mijd enkelvoudige koolhydraten

Enkelvoudige koolhydraten zijn eigenlijk hetzelfde als suiker. Derhalve behoort het mijden van enkelvoudige (geraffineerde) koolhydraten tot de belangrijkste tips voor een gezonde levensstijl.

Je vindt ze in witte rijst, witte pasta, wit brood, maar ook in bruin brood uit de supermarkt. Enkelvoudige koolhydraten veroorzaken enorme schommelingen in je bloedsuikerspiegel en in je insulineniveau. Meestal ervaar je na het eten van geraffineerde koolhydraten al snel weer honger.

Het resultaat is dat je vaak teveel eet, overgewicht krijgt en de rest kun je zelf invullen. Vervang deze [koolhydraten](#) voor complexe koolhydraten. Die verzadigen wel.

Je vindt complexe koolhydraten in amaranth, quinoa, couscous, zilvervliesrijst, volkoren pasta, peulvruchten, groenten, fruit, volkoren brood, spelt en zuurdesem brood.

3. Minder zuivel

Minder zuivel is ook een van de belangrijke tips voor een gezonde levensstijl, omdat Nederlanders erg veel zuivel consumeren.

Ongeveer 30% van alle mensen zijn allergisch voor zuivel, meestal zonder het zelf te weten. Je lichaam is ook nog helemaal niet gemaakt om zuivel te kunnen verwerken. Bewerkte zuivel komt pas voor in ons voedingspatroon sinds we koeien en andere dieren domesticeerden. Dat is zo'n 5.000 jaar geleden.

Hoewel 5.000 jaar een lange tijd is, is het evolutionair veel tekort om te wennen aan deze nieuwe drank. We kunnen er, simpel gezegd, gewoon nog niet tegen. Kwestie van een paar duizend jaar doordrinken, of uit zuivel je menu schrappen. Zelf kies ik voor volle kwark en rauwe melk omdat daar alle voedingsstoffen nog in zitten.

Gezoete yoghurt en zuiveldrankjes die je darmflora zouden verbeteren, zijn niets anders dan slimme marketingtrucs om jou dat product te laten kopen. Een hoge melkconsumptie (de pakken uit de supermarkt) verhoogt zelfs de kans op botbreuken.

Halfvolle en bewerkte zuivel is gezond vanuit een economisch perspectief. Laat het voor wat het is en haal je calcium uit groenten en fruit. Of kies voor volle zuivel en rauwe melk.

4. Mijd bewerkte voedingsmiddelen

In bewerkte voedingsmiddelen wordt vrijwel altijd suiker, vet en zout toegevoegd en daarnaast nog andere additieven als E-nummers, conserveringsmiddelen en andere synthetische stoffen. Hoe denk je anders dat cereals knapperig blijven, of dat croissantjes van de stationsrestauratie zo lang vers blijven?

Van de 10 tips voor een gezonde levensstijl is deze tip niet gemakkelijk uit te voeren. Dit komt omdat zo'n 80% van een supermarktassortiment uit dit soort industrievoer bestaat.

Gelukkig vind je op de groenteafdeling nog wel wat gezonde dingen en voedingsmiddelen als bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen, kidneybonen, volkoren pasta, amaranth, quinoa, noten en olijfolie kun je ook wel vinden in de gangpaden.

Let alleen wel op, in die gangpaden tref je ook chips, koeken, ontbijtkoek, zuivelproducten, diepvriesmaaltijden, frisdrank, sauzen uit blik, fruitrepen en bewerkte ontbijtgranen aan. Een bezoekje aan de groenteboer, de bakker en de slager zou wellicht een beter optie zijn.

Meer weten over gezond eten? Lees het e-boek [Gezonde Voeding](#) en laat je verrassen door de vreemde wereld van de voedingsindustrie.

5. Eet minder brood

Waarom zou je minder brood eten? In de eerste plaats omdat tarwe, net als zuivel, nog niet zolang wordt gegeten. Ons lichaam kan het nog niet goed verwerken. Maar er is nog een belangrijke reden. Je krijgt dagelijks significant minder lichaamsbeweging, dan je oma een jaar of 40 geleden.

Brood zit bomvol [koolhydraten](#) en de kans is groot, dat je die niet gebruikt. Je krijgt dagelijks immers niet veel beweging. De overtollige calorieën sla je op als lichaamsvet.

Diverse mensen om mij heen, eten sinds een paar maanden minder brood. 's Middags eten ze dan salade, linzen of iets dergelijks. Ze zijn behoorlijk afgevallen. Ook bewegen ze meer, maar dat is tip 7 van de tips voor een gezonde levensstijl.

6. Bouw je spiermassa op

Nog even apart genoemd, want hier heb je al iets over gelezen. Duurzame gewichtsreductie bereik je onder andere door spiermassa op te bouwen. Ook dit is een van belangrijke tips van een gezonde levensstijl.

Hoe krijg je het voor elkaar? Doe een keer of 3 in de week wat push-ups, buikspieroefeningen, loop een paar keer de trap op en neer of koop wat haltertjes.

2 Kilo spiermassa verbrandt dagelijks 200 calorieën om zichzelf in stand te houden. Dit staat in contrast tegenover de 20 calorieën die lichaamsvet dagelijks verbrandt, om zichzelf in stand te houden. Op jaarbasis verbrandt die 2 kilo aan spiermassa voor 10 kilogram aan lichaamsvet.

7. Matig intensieve beweging

Ook hierover heb je al wat gelezen. Matig intensief bewegen is de lichaamsvet verbrander bij uitstek. Wanneer je 1 uur wandelt, maakt je lichaam gebruik van je vetreserves als energiebron.

Die 200 calorieën, die je dan verbrandt, zie je dus nooit meer terug, zeker niet wanneer je de rest van deze tips voor een gezonde levensstijl opvolgt.

8. Hou je vorderingen bij

Nu kom je bij een paar mentale tips voor een gezonde levensstijl. Het bijhouden van je vorderingen stimuleert je om door te gaan. Stel dat je een gewichtsreductie van 10 kilo nastreeft, noteer dan je startgewicht en noteer wekelijks je vorderingen. Je ziet letterlijk je vorderingen.

Daarnaast draagt het noteren van je vorderingen, onbewust ook bij aan het harder voor je doel willen werken. Als je moeite hebt om ergens hard voor te werken, of je gelooft er simpelweg niet in (of je gelooft niet in jezelf) lees dan het e-boek [Wat Je Denkt Ben Jezelf](#).

9. Doe het samen

Wanneer je samen aan de slag gaat, kun je elkaar motiveren, complimenteren en stimuleren. Wanneer je even geen zin meer hebt, praat je maatje je om en omgekeerd.

10. Stel jezelf doelen

Je bereikt nooit iets, wanneer je geen doelen stelt. Stel jezelf een doel en geef jezelf af en toe een schop onder je kont als dat nodig is. Vier dan wel successen, wanneer je een doel hebt bereikt. De kracht van doelen ontdek je wanneer je het e-boek [Wat Je Denkt Ben Jezelf](#) leest.

En, wat kan jij hiermee?

Nu heb je 10 tips voor een gezonde levensstijl gekregen. Ze lijken zo simpel, maar pas ze maar eens toe. Als ik hiervoor een tip mag geven, kies een van de 10 tips voor een gezonde levensstijl en pas die gedurende 3 weken toe. Wanneer je gewend bent aan die tip, kies dan een volgende. Zo werk je de hele rij af.

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

Een voorbeeld willen zijn

Gistermorgen even op mijn sloffen brood halen. Niet zo snel en zo langzaam mogelijk. Langs de doorgaande weg en er rijden weer vele auto's. Voor mij een reden om te lopen. Ik hoop dat door mijn lopen 1 van die automobilisten zich gaat afvragen waarom hij die ochtend de auto heeft gepakt. Waarom de auto en waarom haast. In een land waar alles al is en waar je geen haast hoeft te hebben. Haast is de norm en voor mij zo ontzettend ouderwets 😊.

Zittende op de stoep langs de doorgaande weg. Iedereen raast maar door en ik wil laten zien dat het ook anders kan. Lekker rustig aan en genieten van wat we met zijn allen hebben bereikt. Dromen en dromend van een automobilist die zijn auto even op het gras zet en even bij me komt zitten. Even niets doen en even anders.

Voorbeelden en ook in mijn leven vele voorbeelden. Hoe een ander het doet. Inspiratie. Hoe het doen en laten van een ander inspiratie kan zijn. Als kind is het hebben van voorbeelden belangrijk. De voorbeelden in mijn leven. Mijn oudere broers en mijn ouders. Veel over te zeggen. Latere voorbeelden. Helden in de muziek en in de sport. Niet altijd even blij met die voorbeelden uit mijn jeugd en van later. Soms weer wel natuurlijk. Het leven en soms is of is het was het gewoon zo.

Het leven en loslaten en mijn eigen weg kiezen. Ik kies nu mijn eigen weg. Ik probeer een voorbeeld voor anderen te zijn en ik probeer verder te komen op een weg die voor velen een onmogelijke weg kan zijn.

Voorbeelden en het systeem. De hersenspoeling en het kapitalisme. De voorbeelden van de jeugd en de invloed van de media. Hoe minder blij ik word als ik een jochie met een t shirt van een beroemde voetballer zie langskomen. Het voorbeeld en beroemd en rijk willen worden...

Ik draag in deze tijd soms nog een t shirt van Che Guevara. 1 van de veroorzakers van de revolutie op Cuba en iemand vraagt of het wel goed met me gaat 😊. Kan er wel om lachen.

Che en volgens hem kon verandering alleen maar door geweld. Daar ben ik het dan weer niet mee eens. Verder vind ik het wel tijd worden voor een omwenteling en revolutie. Gebeuren zal het niet en we hebben het te goed en we hebben te veel en nog veel meer te...

Een voorbeeld kunnen zijn en veel meer wil ik ook niet. Laten zien dat het anders kan en anders moet. Wie ben ik eigenlijk om te beweren dat het anders moet 😊. Al eeuwen lang gaat het op dezelfde manier en we hebben het steeds beter gekregen.. Het einde is echter in zicht als het om beter krijgen gaat en ook dat wordt door velen niet erkend.

Een voorbeeld willen zijn. Ik denk even aan mijn laatste jaren als werknemer bij de Emco-groep en willen werken en willen meedoen. Alleen maar als voorbeeld. Nu weten dat ik op verschillende manieren een voorbeeld kan zijn. Meedoen aan het systeem en werken is er 1 van en ik kies nu een andere en voor mij betere manier.

De aanhouder wint en anders maar niet 😊

Meer lezen. Kijk op: www.henkstaats.blogspot.nl

Citaten en moppen: Door B.K.M. Peters©

Mop:

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

Ik kom er ronduit vooruit dat ik vierkante tegen ben tegen criminaliteit.

Citaat: Ik schijt gecycled voedsel.

Citaat: Marco je valt in herhaling/ antwoord: Dat krijg ik nou telkens te horen

Citaat: Als je dingen loslaat heb je weer ruimte vrij in je handen om dingen vast te grijpen.

Reclame: **Marco's DEO**dorant, **GOD**delijk lekker!

Mop:

Mijn kameraad Bennie Telstar zijn zoon, Freddie had op 19 jarige leeftijd zijn rijbewijs gehaald kreeg ik te horen van Bennie. Even later belde Freddie mij. Hij vertelde dat hij een 2^e hands auto had gekocht een Lada en of ik met hem mee wilde naar de stad.

Dat wilde ik wel, dus de volgende dag ging ik naast Freddie in de nogal oude Lada zitten en we gingen rijden. We naderende een verkeerslicht dat op rood stond, maar Freddie gad vol gas! En reed door rood!

Marco: Je moet stoppen man! Dit is levensgevaarlijk.

Freddie: Ach det dut mien va ok altied!

We reden weer een stukje verder en ik was verbaasd en boos tegelijk. We naderende opnieuw een verkeerslicht en ook deze stond op rood. Nu zal Freddie wel stoppen dacht ik nog.....maar nee.... Opnieuw met zijn poot volop het gaspedaal

Marco: Idioot, je moet stoppen, je brengt ons en anderen in gevaar.

Freddie: Marco, zo dut mien va hut ook altied.

Marco: Met jjouw va's rijstijl heb ik niets te maken!

Ik had spijt dat ik met deze rebel in de auto was gestapt en we naderende voor de derde keer een verkeerslicht, die ook "rood" aangaf en weer reed Freddie keihard door rood.

Marco: Je had je rijbewijs nooit moeten krijgen man!

Freddie: Mien va hef zien riebewies ok en redt ok altied deur rood.

Ik wilde weg maar vlak voor we bij de stad arriveerden reden we op een verkeerslicht aan dat op groen stond. Ik werd rustig en dacht "God zij dank"

Freddie trapte volop de rem!!!!!!!!!!

Marco: Wat doe je nou idioot, het is groen je mag doorrijden!

Freddie: Det doe ik nie, want mien va kan van de andere kante komm'n!!

Moppentrommel

Vrijgezel: "Voor je het weet, ben je getrouwd. Je mompelt een paar woordjes voor het altaar en je zit vast voor de rest van je leven." Gehuwde man: "Niet noodzakelijk voor de rest van je leven. Je mompelt een paar woordjes in je slaap en je bent zo weer gescheiden."

Het is groen en het stuitert door het bos. Wat is dat? Een dophertje

Er komt een man bij de psychiater en klaagt: "Mijn vrouw denkt dat ze een piano is." Zegt de psychiater: "Dan moet u de volgende keer uw vrouw eens meenemen." Zegt de man: "Ik ben daar gek! Weet u wel wat het kost om zo'n ding te vervoeren?"

Jan gaat voor zijn compagnon proviand inslaan. Als hij terugkomt met 12 flessen jenever en 1 brood vraagt zijn compagnon: "Wat moeten we met al dat brood?"

Een vrouw komt thuis en zegt tegen haar man: "Frits, ik kom rechtstreeks uit de schoonheidssalon." Haar man bekijkt haar van boven zijn krant en vraagt: "Was het druk?" "Hoezo?" "Volgens mij ben je niet aan de beurt gekomen."

Een Fries loopt door Amsterdam. Komt een junkie naar hem toe en vraagt: "Hey, moet je nog wiet?" "Nee," zegt de Fries, "ik blijf vandaag hier!"

Een echtpaar ziet een stelletje zoenend op een parkbankje zitten. "Waarom doe jij dat nou niet?" vraagt de vrouw. "Lieve schat, ik ken dat meisje niet eens."

Er belt een collectant aan de deur. Een vrouw doet open. Het blijkt een collecte te zijn voor de vrijwillige brandweer. "Kees," roept de vrouw naar achteren, "'t is voor de vrijwillige brandweer." Roept Kees terug: "Geef ze maar twee emmers water mee."

Een stotteraar, al vele malen bespot vanwege zijn gebrek, zegt tegen een man in het café: "K-k-k-kijk eens h-h-hier b-b-beste man, j-je lacht m-mij w-w-wel uit, m-maar iedereen h-h-heeft een afw-w-wijking! B-b-bijvoorbeeld m-met w-w-welke h-hand v-v-veeg j-jij j-je k-k-kont af." "Met mijn linkerhand," zeg de man. "D-d-d-dat is d-d-dan j-jouw afwijking. D-de m-m-meeste m-m-mensen gebruiken papier."

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!"

De overvaller schuift de kassier een briefje toe met daarop: "Overhandig al het geld! Er is een pistool op u gericht." De kassier schrijft iets op het briefje en schuift het terug: "Graag een beetje glimlachen. Er is een camera op u gericht!"

Twee beren lopen door de woestijn. "Tjonge, het moet hier wel ontzettend glad zijn." "Hoe zo?" "Nou, moet je zien hoeveel zand ze hebben gestrooid."

Wetenschappelijke Raad ziet psychische aandoeningen als een groter probleem dan roken, overmatig alcoholgebruik en overgewicht

Gepubliceerd: 28-08-2018

Sinds eind jaren tachtig is het belangrijkste doel van het preventiebeleid in de zorg om de gezondheidsverschillen tussen de hoge en lage sociaaleconomische groepen te verkleinen. Alle Nederlanders zijn er sindsdien flink in gezondheid op vooruit gegaan. De onderlinge verschillen zijn echter nauwelijks afgenomen, en op sommige punten zelfs toegenomen. Dit resultaat leidt nogal eens tot moedeloosheid. De WRR stelt daarom voor het preventiebeleid een nieuwe impuls te geven door niet langer gezondheidsverschillen centraal te stellen, maar het onder de bevolking aanwezige gezondheidspotentieel. Bovendien pleit de WRR voor meer aandacht voor psychische problemen, want op dit vlak is sprake van een groot gezondheidspotentieel. Dit schrijft de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) in de gisteren gepresenteerde Policy Brief 'Van verschil naar potentieel: een realistisch perspectief op de sociaaleconomische gezondheidsverschillen'.

Hardnekkige verschillen

Al decennialang bestaan tussen sociaaleconomische groepen grote gezondheidsverschillen. Uit de meest recente cijfers blijkt dat hoger opgeleide Nederlanders gemiddeld ongeveer 6 jaar ouder worden dan lager opgeleide Nederlanders. Nóg groter zijn de verschillen als wordt gekeken naar het aantal jaren waarin men zich gezond voelt. Hoger opgeleiden leven gemiddeld 14 à 15 jaar langer in als goed ervaren gezondheid dan lager opgeleiden. Mede daarom is al sinds eind jaren tachtig van de vorige eeuw het preventiebeleid erop gericht de verschillen in gezondheid te verkleinen. De resultaten van alle beleidsinspanningen van de afgelopen 35 jaar zijn evenwel gemengd. Aan de ene kant zijn Nederlanders een stuk gezonder geworden. Voor alle sociaaleconomische groepen is de (gezonde) levensverwachting aanmerkelijk gestegen. Aan de andere kant blijken de verschillen in gezondheid hardnekkig. Omdat iedereen erop vooruit is gegaan, zijn per saldo die verschillen niet kleiner geworden, en soms zelfs groter.

Een treffend voorbeeld is de ontwikkeling van het roken. In 1990 rookte 38 procent van de lager opgeleiden, en 34 procent van de hoger opgeleiden. Sindsdien is het aantal laag opgeleide rokers met 11 procent afgenomen, maar het aantal hoger opgeleide rokers met 17 procent. Onder beide groepen is dus flinke winst geboekt, maar tegelijk is het verschil beduidend groter geworden. De hardnekkigheid van verschillen in gezondheid (en gezondheidsvooruitzichten) leidt soms tot teleurstelling en moedeloosheid. Dit dreigt de winst die wel degelijk ook is geboekt te overschaduwen.

Van verschil naar potentieel

Tegen deze achtergrond stelt de WRR voor het preventiebeleid een nieuwe impuls te geven door niet langer de gezondheidsverschillen centraal te stellen, maar het gezondheidspotentieel dat aanwezig is onder de bevolking.

Dit potentieel kan worden uitgedrukt als de gezondheidswinst die behaald kan worden of het gezondheidsverlies dat vermeden kan worden. Zo is bijvoorbeeld sprake van meer gezondheidspotentieel bij iemand met een ongezonde levensstijl of een ongezonde leefomgeving dan bij iemand met een gezond leefpatroon. Bij de eerste is immers meer ruimte voor realiseerbare winst dan bij de tweede. Ook geldt dat naarmate een bepaalde aandoening of conditie bij meer mensen voorkomt, het potentieel groter is, omdat de groep bij wie winst behaald kan worden omvangrijker is.

Om zo veel mogelijk gezondheidspotentieel te verzilveren stelt de WRR de volgende prioriteiten voor:

- nadruk op aanpak in het begin van de levensloop (van de periode vlak voor de zwangerschap tot en met het 18de levensjaar);
- extra aandacht voor degenen met de grootste gezondheidsachterstand (zoals mensen met een lage sociaaleconomische status);
- keuze voor drie bekende speerpunten die de oorzaak zijn van een groot deel van de ziektelast in Nederland: roken, overgewicht als gevolg van een ongezond eet- en beweegpatroon, en problematisch alcoholgebruik.

Een consequentie van deze nieuwe benadering is dat de vraag of beleid wel of niet een succes is, niet langer afhankelijk is van de vraag of de verschillen in gezondheid ook kleiner zijn geworden.

Psychische problemen

De WRR pleit voor verkenning van psychische gezondheid als nieuwe en urgente prioriteit. In termen van ziektelast zijn psychische aandoeningen een nog groter probleem dan roken, overmatig alcoholgebruik en overgewicht. Bovendien lijkt erop het aantal mensen met psychische problemen eerder zal groeien dan afnemen. Depressie en angstklachten komen vaker voor bij mensen met een lagere sociaaleconomische status en worden in toenemende mate bij jongeren gesignaleerd. Volgens de WRR is hier ruimte voor winst.

Tot slot is het van groot belang te investeren in onderzoek en monitoring. Er is nog te weinig bekend over de effecten van beleid en interventies om het aanwezige gezondheidspotentieel te realiseren, en al helemaal niet uitgesplitst naar kwetsbare groepen.

<https://www.ggztotaal.nl>

Bron: [WRR](#)

Van harte gefeliciteerd

1 oktober Trienko

7 oktober Peter H.

9 oktober Alissa

14 oktober Jacob Z.

17 oktober Ian

17 oktober Harm H.

27 oktober Ronald

Uit eten



Op donderdag 25 oktober

Aanvang 17.30 uur

*Onbeperkt wokken voor 22,50
euro exclusief drankjes*

We gaan naar:

FLAMINGO'S PLAZA 
WOKRESTAURANT

Opgeven voor maandag 22 oktober

Swiebertje

Zwerven en zwervend door het leven. Zoekend naar of gewoon zonder te zoeken. Om te vinden en/of om te verliezen.. Doelen en zonder een doel te hebben...

Ik denk het eerste aan Swiebertje als ik aan zwerven en zwervers denk. Lang geleden op tv en het leven was voor mij klein en simpel. De tv, de school en de tuin en buiten spelen. 1 van de tv programma's waar ik graag naar keek was Swiebertje. Een kopje koffie bij Saartje, de dienstbode van de burgermeester, wat dom kletsen met zijn vriend Malle Pietje en ruzie met de veldwachter en de burgermeester speelde een bemiddelende rol.

Jaren geleden en mensen vonden dat ik eruit zag als een zwerver. Misschien deed ik het toen wel bewust en als een vorm van protest. Het uiterlijk en nog niet echt 1 van mijn aandachtspunten. Niet mee opgegroeid en niet in geschoold. Schone kleding vind ik nu wel belangrijk en mijn hoed natuurlijk en mijn lange haren...

Zwerven en ik denk even aan een jeugdvriend die ik een tijdje geleden weer tegenkwam. Zwervend door Emmen zonder muren om zich heen en zijn middelengebruik. Hij kon niet tegen 4 muren en was de vrijheid van het buiten zijn nodig. Op een gegeven moment is hij vertrokken naar de stad Groningen en hoe het nu met hem gaat ? Geen idee.

Zelf heb ik nooit overwogen om te gaan zwerven. Ik ben wel graag buiten en ik ben wel graag alleen en ook weer niet ☺. Ik hou van 4 muren om me heen en ik hou van de vrijheid van het buiten zijn. Een echt bed en ik kan niet zonder .

Tv kijken en zwervend langs al die tv zenders en vele redenen om verder te kijken. Zwerven en houden van vastigheid. Vakanties en reizen door Europa. Of verder. Velen houden van reizen en zwerven er op los. Met een dak boven het hoofd natuurlijk.

Dakloos zijn lijkt me geen pretje. Bij regen, sneeuw en kou buiten moeten zijn. Geen geld hebben voor eten en drinken en dan de alcohol en drugs. Om het leven wat dragelijker te maken en om te overleven. Toch is het leven dan niet altijd slecht. Ik ken een aantal mensen die gezworven hebben en het zonder alcohol en drugs deden. Nu terug in een huisje en hun leven weer op de rails. Dakloos worden kan ons allemaal overkomen en ook weer niet... Het kan ook een keuze zijn en soms ook weer niet....

Het ideaalbeeld wat ik in mijn jeugd had van zwerver zijn en van Swiebertje bestaat ook nog en soms ben ik ook een Swiebertje ☺ Zonder werk en wel met genoeg geld om van te kunnen leven. Een kopje koffie in het inloophuis, wat slap lullen met de andere bezoekers. De verschillende hangplekken die ik inmiddels heb. De mensen die langskomen voor een praatje over het weer en het leven. Zwervend door het leven zonder een bestemming te hebben en zonder een doel te hebben. Hoe leuk dat lijkt en hoe leuk dat misschien wel niet is...

Henk Staats

Anekdote uit het leven van vroeg op Martco, de late leerling: Mijn oma had een stenen hondje en een stenen poesje als bloempot. Toen oma dood was, mocht ik ook iets hebben van oma. Ik koos voor het lieve poesje. Toen ik zelf katten had, Pluisje en Simba maakten ze ons het behang, de gordijnen en de banken kapot. Het behang dat mijn ooms er zo vakbekwaam in ons huis hadden gemaakt en het was een mooi kleur behang. Lichtblauw. de kleur van rust en Monique hield van rustgevend blauw. de shade kon ik handelen, want ik hield van de poezen. Maar toen ik ineens ggekletter hoorde en één van de dieren mijn nep-poes hadden gesneuveld werd ik wel boos. Dit was geen kattenkwaad meer. Dit was echt kutgedrag. Gelukkig heb ik volgens mij de kattenbloempot nog ergens op een foto.

Dikke kus van Vroeg Op Marco

Citaten Marco:

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

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

Elk wilsbekwaam mens wil graag begrip ontvangen. Amen

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

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

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

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

Ik hoop dat de euro meer waard worth

Respect moet van twee kanten komen

B.K.M. Peters ©

Mijn redding in slaappillen

Het leven probeer ik met slaappillen te vermijden.

Want voor mij is het onleefbaar om tegen mijn angst en lijden te moeten strijden.

Hopelijk komt Thanatos me snel bevrijden.

Mijn ziel zal rusten en niet meer lijden.

Op weg naar betere tijden.

Het rijk der ziel zal ik benijden

Mijn angst zal voor vrijheid moeten wijken!

En troost vind ik bij mijn lotgenoten die wél verheugd naar mij zullen kijken.

Geschreven door B.K.M. Marco Peters©

Dromen

De dromen van vandaag zijn het materiaal van de wereld van morgen.

Peter Gabriel

Dromen zijn de illustraties van het boek dat je ziel over je schrijft.

Marsha Norman

Je dromen maak je waar, niet door ze te dromen, maar door ze te doen.

Jan de Bruin

We moeten onze kinderen leren dromen met hun ogen open.

Harry Edwards

Ik geloof dromen eerder dan statistieken.

William Saroyan

Het leven is een droom, maar dromen is geen leven.

Constantijn Huygens

Alle aards geluk berust op een compromis tussen droom en werkelijkheid.

Marcel Prévost

Van liefde dromen is soms heerlijker dan ze te bedrijven.

Georges Guilbert

Het geluk is gemaakt van heel veel dromen en een beetje werkelijkheid.

René de Masny

Het leven kan soms zo brutoot zijn dat dromen nog de enige leefbare plaatsen zijn om te vertoeven.

Buchi Emecheta

Je bent niet arm omdat je dromen niet in vervulling zijn gegaan, werkelijk arm ben je als je nooit gedroomd hebt.

Marie von Ebner-Eschenbach

Hij die slaapt, is onbereikbaar; hij die droomt, bezit het onbereikbare.

Marnix Gijsen

De kracht van de zon

Zonlicht beschijnt de maan
In een bundel
Als felle lichten
Om het duister te weerstaan

Breekt de nacht in stukken
Kan het morgenlicht niet onderdrukken

Spreek zon
Over je kracht
Het machtige vuur
Dat door alles heen schijnt
Geen moment verdwijnt

Zon jij zal nooit zwijgen
Ook al zijn er zoveel dingen,
die jou willen bedreigen
Jouw kracht
Is oneindig groot
Die niets of niemand,
omver stoot

©Ralph Mulder 24-06-2015

De zon

Zie de mooie ronde zon
Hij schijnt zo heerlijk
Smakelijk dat ik er zin in krijg
Zijn warmte omarmt me
Ik wil hem kussen
Langzaam met mijn lippen blussen

Kan ik hem als een lolly eten
Zodat zijn warmte altijd uit mij straalt
Dat ik zijn glorie nooit zal vergeten
Zodat zijn positieve kracht elke dag,
weer uit mijn innerlijke haal

Kan de zon in mijn lichaam schijnen
Zodat hij voor mij nooit zal verdwijnen
Dat het licht de spiegel verbleekt
Telkens de duisternis doorbreekt

Ik zie die mooie ronde zon
Ik wil hem van dichtbij voelen
Ondanks hij mij zal verbranden
Weet ik dat ik veilig zal stranden
Mag mijn mond hem kussen
Dan komt niemand er meer tussen

©Ralph Mulder 04-04-2013

Zomer 2018

Voor mij begon de zomer al eind mei. Vakantie en 10 dagen naar Italië. Met de bus vanaf Zeddam. Mooi weer, ook in ons landje en de korte broek. Een mooie vakantie en veel gezien en hoge temperaturen. Ook in Nederland was het toen al mooi weer.

Juli en gelijk de droogste maand ooit en net niet de warmste. Ik was even terug in de tijd en in 1976. 15 jaren jong en veel zwemmen en mijn eerste vakantiebaantje. Genieten en nu in 2018 gaat 1976 als droogste jaar ooit waarschijnlijk uit de boeken 😊.

De opwarming van de aarde en veranderend klimaat. De stortregens die men ons ooit beloofde zijn ver weg en droog natuurlijk. Veel buiten en genieten van het mooie weer. Niet afhankelijk meer zijn van vakanties vrije tijd genoeg om te kunnen genieten.

Licht en donker en de zomer is voor mij het feest van het licht. Lange avonden en lang licht. Het donker is ver weg. Ook het mooie weer doet een duit in het zakje.

Juli 2018 gaat dus de boeken in als droogste maand ooit. En warm natuurlijk met een hele lange hittegolf. Drie dagen boven de 30 en de rest 25+ dagen. Niets doen en de schaduw opzoeken.

In juni had ik al zin om lang buiten te blijven en net iets te koud. Juli was gelukkig anders en tot na tien buiten zijn en wachten op de eerste sterren. De zon en het wil maar niet donker worden. Ik ben blij met die bomen voor mijn huis. Ze zorgen ervoor dat het betrekkelijk koel blijft in huis. De 30 graden halen we toch even binnen. Juni, juli en augustus worden gezien als de zomermaanden en dan nog de astrologische zomer. Durend van 21 juni tot 21 september en zo duurt de zomer nog een dag of 16.

Men spreekt nu al van de warmste zomer ooit. Kijkend naar de drie zomermaanden en men vergeet dan even dat de zomer kan duren tot 21 september. Voor mij is de zomer ook al voorbij. Om 21.00 uur is het al donker en zo wint het donker het meer en meer van het licht.

Op 21 september zijn het licht en het donker weer in evenwicht en gaan we naar de kortste dag toe. Hoe het licht plaatsmaakt voor het donker en andere tijden. Minder buiten zijn en meer neerslag en donkere avonden en tv kijken.

De zomer is voor mij dan toch anders dan de herfst en de winter. Het feest van het licht maakt plaats voor de donkere dagen en anders leven. Werken en voor de werker maakt het denk ik niet zoveel uit. Werken van 9 tot 5 in de zomer of in de winter. Toch is de winter anders. Denkend aan het donker en de temperaturen buiten. Op fietse in de zomer is toch anders dan op fietse in herfst en winter. Het licht kan aan en de verwarming natuurlijk. De thermostaat waar ik de hele zomer niet naar heb gekeken en nu wachten op de eerste dag dat ik dat ding op 20 graden mag zetten 😊.

Zomer 2018 en een zomer die weer echt de moeite waard was en ik vind trouwens de zomer altijd de moeite waard. Ook om het licht. Nu op naar de herfst en winter en afscheid nemen van de zomer. Wennen en langzaam begint het te wennen 😊.

Henk Staats

Agenda voor de maand oktober 2018

Week 39

Wandelen: Dinsdag 25 september. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur en meestal kiezen we voor een boswandeling

Volleybal: dinsdag 25 september 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 !!

Themamiddag Donderdag 27 september. Van 14.00 tot 15.00 uur. Thema **PTSS**. Meer info op het prikbord en elders in dit nummer.

Darten. Op vrijdag 28 september begint de dartcompetitie weer. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 30 september zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 40

Volleybal: dinsdag 2 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 !!

Activiteitencommissie. Woensdag 3 oktober om 13.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geef het door en/of kom naar deze vergadering

Bakactiviteit: Woensdag 3 oktober. Mini appelkruimeltaartje maken
Aanvang 13.30 uur. Alleen als je het meeneemt betaal je de kostprijs..
Verder gratis

Week 41

Wandelen: Dinsdag 9 oktober. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur en meestal kiezen we voor een boswandeling

Volleybal: dinsdag 9 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 !!

Klaverjassen: Donderdag 11 oktober. Aanvang 19.15 uur. Meedoen kost 1 euro en 50 eurocent

Darten Vrijdag 12 oktober. Aanvang 14.00 uur. Meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 14 oktober zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 42

Volleybal: dinsdag 16 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 17 oktober. Chocoladetaart maken Aanvang 13.30 uur. Alleen als je het meeneemt betaal je de kostprijs.. Verder gratis

Bezoekersoverleg: Donderdag 18 oktober. Aanvang 18.15 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

Filmmiddag vrijdag 19 oktober. Aanvang 13.30 uur. Filmkeuze in overleg

Week 43

Wandelen: Dinsdag 23 oktober. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur en meestal kiezen we voor een boswandeling

Volleybal: dinsdag 23 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 !!

Uit eten. Donderdag 25 oktober. Flamengo. Aanvang 17.30 uur. Meer info elders in dit nummer.

Darten Vrijdag 26 oktober. Aanvang 14.00 uur. Meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 28 oktober zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

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. Saucijzenbroodjes 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

Hongaarse Goulash van Rudolph van Veen

Ingrediënten 4 personen

600 gram doorregen runderlappen
10 eetlepels olijfolie
50 gram spekreepjes
1 grote ui
2 teentjes knoflook
4 paprikas (rood en groen)
2 eetlepels bloem
1.5 eetlepel of chilipoeder
1 blikje tomaatstukjes (400 gram)
2 deciliter Rundvleesbouillon
2 theelepels tijm
4 vastkokende aardappelen
250 gram sperziebonen
Bereidingswijze

Snijd het vlees in stukken en wentel ze door de bloem. Verhit de vloeibare margarine in een [Braadpan](#) en bak het vlees op matig hoog vuur in ca. 5 minuten al omscheppend rondom bruin.

Bak de spekreepjes ca. 2 minuten zachtjes mee.

Pel en snipper de ui en de tenen knoflook.

Maak de paprikas schoon en snijd ze in stukken.

Schep de ui, knoflook en paprika door het vlees en bak alles nog ca. 2 minuten.

Strooi het paprikapoeder erover en bak dit ca. 2 minuten zachtjes mee.

Schenk de gezeefde tomaten, de wijn en de bouillon langs de rand van de pan bij het vlees.

Voeg de tijm toe.

Breng het geheel aan de kook en laat de goulash afgedekt ca. 2 uur heel zachtjes (op een vlamverdeler) sudderen.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Haal de sperziebonen af en snijd ze in drieën.

Schep de aardappelblokjes en sperziebonen door de goulash en smoor het gerecht in nog ca. 45minuten zachtjes gaar



Menulijst oktober 2018

Maandag 1 oktober	Zwolse stoof van Ad
Dinsdag 2 oktober	Nasi goreng
Woensdag 3 oktober	Gekookte aardappelen, spinazie en vissticks
Donderdag 4 oktober	Tagliatelle met groenten en kipfilet in roomsaus
Vrijdag 5 oktober	Wittebonen in tomatensaus, roerbakgroenten met sla en een saucijs
Maandag 8 oktober	Gekookte aardappelen, spruitjes en een gehaktbal
Dinsdag 9 oktober	Hutspot met een rundervink
Woensdag 10 oktober	Stamppot koolraap met spekjes en rookworst
Donderdag 11 oktober	Macaroni met ham en groenten
Vrijdag 12 oktober	Lasagne
Maandag 15 oktober	Snert met roggebrood en katenspek
Dinsdag 16 oktober	Preischotel met gehakt
Woensdag 17 oktober	Bami
Donderdag 18 oktober	Zuurkool ovenschotel met ananas en gehakt
Vrijdag 19 oktober	Aardappelschotel met sperziebonen (Maggi gerecht)
Maandag 22 oktober	Boontjes in ketjap met rijst
Dinsdag 23 oktober	Spaghetti
Woensdag 24 oktober	Gekookte aardappelen, rodekool en een slavink
Donderdag 25 oktober	Gekookte aardappelen, wortelen en vlees
Vrijdag 26 oktober	Hongaarse goulash van Rudolph
Maandag 29 oktober	aardappelpartjes, bloemkool en vlees
Dinsdag 30 oktober	Stamppot boerenkool met spekjes en rookworst
Woensdag 31 oktober	Pilaf met perzikken