

De Inloper

Maandblad van Inloophuis Emmen

*Ik wens je toe
een jaar vol vreugde
en zonneschijn
waarin verdriet
en zorgen
twee onbekenden zijn*

Januari 2018

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis de Emmerdennen

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

Website : www.inloophuisemmen.nl

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

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal,

2018, het 23^{ste} levensjaar van het inloophuis. En dat er nog een aantal jaren bij mogen komen. De toekomst en er is binnen het inloophuis een werkgroep die zich hiermee bezighoudt. Ben wel benieuwd hoe jullie de toekomst van het inloophuis zien. Gewoon doorgaan op de ingeslagen weg zonder veranderingen. Wensen en wat zijn jullie wensen als het om de Inloop gaat. Wat zou het inloophuis nog kunnen bijdragen aan je leven en je gezondheid. Ideeën en wensen kun je kwijt bij deze werkgroep. Naast het team zitten ondergetekende, Paul F. en Paul v.d. S namens de bezoekers in deze werkgroep en we zijn benieuwd naar jullie kijk op de toekomst van ons inloophuis.

10 december vandaag en het januarinummeer is af. Donkere dagen en het is voor mij nog steeds even wennen aan het vroege donker en het late licht. De kortste dag nadert en dan weer op naar de langste dag. Tijd gaat snel en voor de meesten soms te snel en het mag nog wel even duren. Eerst de winter en voor vandaag wordt er sneeuw voorspelt. Ben benieuwd. Vanmiddag is het inloophuis open en ik ga er nog even naartoe. Lopend denk ik en dat kan nog veranderen .

Aan het eind van het jaar en even kort terugkijken. 11 Inlopers gevuld en al een aantal jaren met dit blad bezig. Kopy en wat ik binnenkrijg aan kopy is verschillend en steeds weer afwachten. Streven naar 20 pagina's en altijd op meer uitkomen. Een mix van verschillende artikelen en het streven naar afwisseling. Ook in 2018 ga ik hier nog even mee door. Op een dag is de inspiratie op en dat mag ook nog wel even duren. Bezoeker of vrijwilliger en iemand vroeg me afgelopen week waarom ik geen vrijwilliger ben binnen de inloop. 'Geen idee' was mijn antwoord. Mens zijn en bij de bezoekers willen horen. Zonder rechten en plichten mijn ding doen. Denk dat ik als bezoeker meer voor anderen kan doen en betekenen. Denk even aan mijn lidmaatschap van de medezeggenschapsraad en meer.

28 pagina's en weer een goed gevuld blad. Rest me nog jullie veel leesplezier toe te wensen. Kopy voor het februari nummer moet op zondag 7 januari binnen zijn en eerder mag natuurlijk altijd!!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginnummer
Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Even voorstellen	6
Basisinkomen	7
Goede voornemens	8
Nieuwjaarsreceptie	9
Gekte	10
Liefdesgebied volgens B.K.M. Peters ©	11
Van harte gefeliciteerd !!	11
18X rare nieuwjaarsgewoontes rond de wereld	12
Kinderen en kindertijd	14
Lampjes (voor, mét en na de kerst)	15
Moppentrommel	16
Uit eten	17
Wisten jullie dat..over de olympische spelen	18
Als het tussen de oren maar goed zit	21
Soms mag je van jouw handicap, bést het positieve....	22
10 simpele en duurzame leef tips	23
Agenda	25
Menu van de maand december	27
Menulijst	28

Voor wie is het Inloophuis ?

Het Inloophuis is een vrijetijdsvoorziening van Promens-Care.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Er worden verder verschillende activiteiten georganiseerd. Zingen op de woensdagmiddag, Darten en sjoelen op de vrijdagmiddag en 1 keer in de week volleyballen. Ook is er een activiteitencommissie die activiteiten organiseert

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

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

Graag tot ziens in het Inloophuis.

Openingstijden:

Maandag tot en met vrijdag

11.00 – 13.00 uur Lunchcafé

13.00 – 16.00 uur Inloop

16.00 – 18.30 uur Eetcafé

Donderdag tot 21.00 uur geopend

Zondag om de 14 dagen tussen 13.30 en 16.00 uur geopend

De huisregels!!

1. Het gebruik van alcohol en drugs is niet toegestaan!!
De toegang tot het inloophuis wordt geweigerd als men onder invloed van alcohol of drugs is of wanneer begeleiding 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

Roelof

Waar ben je geboren? Wanneer?

Ik ben geboren in Mantinge..Gemeente Westerbork...19 April 1957.

Welke school doe je/heb je gedaan?

Lagere school, Atheneum-B, 1 jr. Economie in Groningen, 2 jr. Pabo en 1jr. een Chauffeur/Reisleider Opleiding.

Wat is jouw woonsituatie?

Ik woon sinds kort weer alleen na een relatie van 18 jaar.

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Door de week ben ik vaak in het Inloophuis te vinden; ik eet er ook regelmatig; verder heb ik al een hele tijd een Volkstuin en doe/deed ik veel voor de Vereniging. Als boerenzoon blijf ik het leuk werk vinden: grasmaaien, frezen etc. Bovendien heb ik er leuke contacten.

Hoe gaat het met je?

Het is wisselend....heb vooral een hekel aan de lange donkere winterperiode.

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Bij toeval....gewoon een keertje binnengestapt.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

ik vind het heel leuk om er te komen...veel leuke mensen...beetje een familiesfeer. Ik merk dat de omgang met mensen van wezenlijk belang is. Een mens is een sociaal wezen.

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

Dat ik alles met liefde probeer te doen in het leven en dat iedereen er toe doet.

Heb je ook hobby's?

Fietsen, tuinieren/natuur, tv kijken, techniek en wetenschap.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik leef per dag...zoveel mogelijk in het hier en nu.

Hoe zou jij je karakter omschrijven?

Ik ben een ram...ik houd wel van een beetje actie...verder denk ik dat ik iemand ben met veel gevoel..ook empathie. Humor heb ik ook wel...ook wel nodig, want ik kan wel eens te negatief zijn, maar ja.....

Wil je nog iets kwijt?

We moeten het met elkaar samen doen op deze aardkloot....ik hoop dat het egoïsme en individualisme zijn langste tijd heeft gehad.

Basisinkomen

Wat het kapitalisme je aan onkosten verschuldigd is

Basisinkomen en zo af en toe lees ik er weer iets over. Een vast bedrag per maand waar je niets voor hoeft te doen. En wat je eventueel aan kunt vullen met wat je voor werk krijgt. De bijstand en men heeft het over een regelarme bijstand. Zonder verplichtingen en allerlei regeltjes die vaak gebaseerd zijn op wantrouwen en gratis geld mag niet. Zelf zit ik al meer dan 25 jaren in de WAO en ik zie het vaak als een basisinkomen waar ik niets voor hoeft te doen. Als het om de hoogte gaat komt het steeds dichterbij een bijstandsuitkering. Ook omdat het jaarlijks bijna niet stijgt.

Het kapitalisme en ik ben nu eenmaal geld nodig om te wonen, te eten en te drinken, voor mijn kleding, gas, water en licht en nog meer. Ons land heeft een kapitalistisch systeem en zonder geld kun je niets en zelfs niet leven. Niet mijn eigen keuze en hoe leuk zou het zijn als ik kon kiezen. Naast het kapitalisme heb je het communisme en misschien nog wel meer vormen van samenleven. Ik denk even aan the Amish, een religieuze groep mensen in de VS en hoe de jeugd mag kiezen. Zou ook wel willen kiezen tussen twee of meer vormen van samenleven. In ons land heb je die keuze niet. Toch geeft een WAO uitkering vrijheid. Meer vrijheid dan een bijstandsuitkering en ik moet toch leven. Geld en hebzucht en nooit genoeg hebben. Ook iets wat je in ons land terugziet. En de economie en het gaat goed als er een stijgende lijn is. Ook aan groei zitten grenzen. Ook al denken de meeste mensen van niet. Zag afgelopen zondag een stukje over een cirkel en de economie zien als een donut en niet steeds meer en meer... Een ander en beter geluid. Helaas is het een kleine minderheid die het anders wil en de meerderheid wil alleen maar meer en meer....

Werken voor je geld is uit. Vanaf nu werkt iedereen voor de samenleving

Zelf doe ik veel dingen voor een ander. Ik denk even aan dit krantje, een aantal websites, activiteiten binnen het inloophuis en wat dingen thuis. Allemaal voor niets en ik hoef er geen cent voor. Dagbesteding en niets doen is niet leuk. Ik ken vele mensen die voor niets iets doen. Gewoonweg om bezig te zijn. Niet voor het geld. Werken voor je geld en voor de meeste mensen is werken voor geld de normaalste zaak van de wereld. Als men er geen geld voor zou krijgen zou men gelijk stoppen met werken. Vrijwilligers en er zijn vele mensen die vrijwillig iets voor een ander doen. Gewoon omdat het leuk is en we kunnen ook niet meer zonder vrijwilligers. Geld zorgt voor hebzucht en steeds meer en meer willen. Een andere vorm van kijken naar werk. Niet om er steeds meer en meer mee te verdienen maar werk doen waar de samenleving om vraagt. Kiezen voor een beroep in bijvoorbeeld de zorg of bij de overheid. Niet om er rijk van te worden maar gewoon omdat je iets voor een ander wilt betekenen. Goede doelen en de salarissen van de bestuurders en zo af en toe hoor ik hier weer iemand schande van spreken. Anders en 1 jaar voor geld aan het werk en zoveel verdienen dat je ook 1 jaar voor niks aan het werk kunt. Genoegen nemen met een onkostenvergoeding en meer ook niet.

Al die mensen die niet kunnen werken en graag iets doen voor de samenleving. Ook al is het maar een paar uurtjes per week. Niet voor het geld maar gewoon omdat ze zich nuttig willen voelen en omdat ze iets voor een ander willen betekenen. Zonder kunnen we als samenleving niet!! RESPECT!!

Henk Staats

Goede voornemens.

Zoals veel mensen heb ik ook goede voornemens voor het nieuwe jaar. Werken aan een betere gezondheid staat dit jaar bovenaan mijn lijstje. Aandacht voor gezonder leven was regelmatig op t.v., journaal en krant afgelopen jaar. Nieuw voor mij was dat je beter niet langer dan een half uur achterelkaar kunt blijven zitten. Ieder half uur even opstaan en een stukje lopen wordt aangeraden. Bron Waarom zitten zo slecht voor je is NRC.

De regels voor gezond eten zijn eveneens veranderd. De hoeveelheid groente is veranderd van 200 gram naar 250 gram. Fruit is hetzelfde gebleven nl. 2 stuks. Pasta en brood kunnen het beste volkoren zijn, en rijst zilvervliesrijst. Twee keer per dag zwarte of groene thee. Havermout, Quinoa en volkorencouscous staan ook positief in de nieuwe richtlijnen. Net zoals plantaardige olie en water drinken. Bron: Voedingscentrum en Harvard Plate (er is ook een Nederlandse link bij Harvard Plate).

Met mijn goede voornemens voor een gezonder leven ga ik stap voor stap beginnen. In januari begin ik met het drinken van twee koppen thee per dag, iedere week een avocado. En ik wil minder zitten, beginnen met meer beweging. Iedere maand komt er een voornemen bij. Zo hoop ik eind 2018 gezonder door het leven te gaan.

Een paar jaar geleden had de GGZ een pagina op internet met tips hoe je het beste veranderingen in je leven kunt aanbrengen. Helaas kan ik deze site niet meer vinden. Ik had hem opgeslagen bij mijn favorieten, maar nu verschijnt er een leeg scherm.

Gratis informatieve blogs die wel te vinden zijn, zijn So Chicken van Jelle Hermus. Je kunt zoeken op geluk-bloem, succes-vinkje, liefde- een hartje, gezondheid-druiven, vrijheid-bergen en bewustzijn-een muisje.

Buzz Feed Nifty ook op deze Amerikaanse site heb je meerdere groepen waaruit je kunt kiezen.

Proud 2Bme een patienten website met tips voor een positief zelfbeeld, het aanpakken van eetstoornissen en andere problemen. Ook voor mensen zonder eet problemen , vol informatie.

Ik hoop dat ik eind januari 2018 volop bezig ben met deze eerste veranderingen.

Streef naar vooruitgang, niet naar perfectie.

Anneke

Nieuwjaarsreceptie



Samen het nieuwe jaar beginnen

Woensdag 3 januari

Van 14.00 tot 15.30 uur

Met een hapje en een drankje

Iedereen welkom !!



Gekte

Een avondje tv en hoeveel gekte ik wel niet tegenkom. De vele reclame die ervoor moet zorgen dat we blijven kopen en kopen. Het leven lijkt dan niet meer dan geld verdienen en weer uitgeven. Programma's die zo om de tien minuten worden onderbroken door weer reclame. Zin en dan zap ik maar weer verder om bij andere reclame uit te komen. Programma's kosten geld en reclame zorgt voor inkomsten en zo is de cirkel rond. Vind het soms ook wel grappig en ik zie alleen maar.....

Gekte en die gekte die ik zie om me heen.. Normaal en voor velen normaal en weten dat ik behoor bij een minderheid. Ook dat is niet erg. Jaren geleden en gek worden van al die gekte om me heen. Mensen tegenkomen die hetzelfde hebben ervaren en voor wie het systeem niet echt gezond is. Wennen en aan veel gekte ben ik inmiddels gewend. Wetende dat er nu eenmaal veel mensen auto rijden. Auto en gekte en hoe ik moest wennen aan al die auto op de weg. Jarenlang binnen gezeten. Op een afdeling en braaf mijn werk doen. In de veronderstelling dat anderen ook werken en hoe ik moest wennen aan al die mensen die niets anders doen dan auto rijden. Ook dat kan natuurlijk werk zijn.

Mijn eigen kijk op de wereld en hoe het werkelijk is en dan zie en ervaar ik vele verschillen.

Anders en het ideale en het ideale systeem bestaat niet. Go with the flow en verder niet al te veel nadenken over de toekomst en de toekomst komt toch wel en het kan alleen maar gekker worden of is het anders en beter worden....

Psychose

Psychotisch zijn is ook een vorm van gekte. Stemmen of leven in een fantasiewereld en hoe elke psychose weer persoonlijk is. Verwardheid en hoe al die prikkels om je heen kunnen zorgen voor verwardheid. Hoe sommigen in een psychose iemand anders geweld aan doen en erger. Dat beeld krijg je dan als je de krant leest. Hoe velen in een psychose geen vlieg kwaad zullen doen en beter.. Sommigen willen de wereld verbeteren of zoeken een betere wereld en die psychose is voor hen een middel om dat te bereiken.

Afgelopen week weer last van stemmetjes en hoe normaal dit voor mij soms is. Verward en in de war raak ik er niet meer van. Hoe samenhangend en logisch een psychose kan zijn en dat is zeldzaam. Prikkels en vooral doorgaan met wat ik normaal ook doe en wachten tot het dooft en het rustiger en rustiger wordt in mijn hoofd. Medicijnen en de steun die je daarvan kunt krijgen en hoe het soms lijkt dat dat pilletje niet meer werkt.

Hoe ik in mijn leven vele mensen ben tegengekomen die gek zijn geworden van en hoe er vaak geen oplossing is. De schade die een psychose kan aanbrengen en de bijwerkingen van de medicijnen en kiezen tussen het minste van twee kwaden. Geluk en dan heb ik geluk gehad. In mijn hoofd werkt alles nog en ook in het dagelijks leven kan ik redelijk functioneren. Onderscheid maken tussen wat echt en onecht en nep is, is voor mij ook niet echt moeilijk meer. Opnames en crisis en ook dat heb ik denk ik achter me gelaten.

Ouder, wijzer worden en leren van je ervaringen en hoe blij ik daar weer mee ben.

Henk Staats

Liefdesgebied volgens B.K.M. Peters ©

Een goed liefdesgebied is een grote term. Je moet jezelf kunnen en mogen zijn bij elkaar, een goede communicatie met elkaar hebben, een zelfde interesse hebben en ook belangrijk is dat je samen met elkaars eigen neus in dezelfde richting van het leven kijken. Plus iemand "moet" (raar woord) iets positiefs toevoegen aan jouw hart en ziel.

Dit hoeft niet iets groots te zijn. Als je de lat té hoog legt qua verwachtingen, kom je vaak van een koude kermis thuis.

De lat mag je leggen zodat je deze voor het grijpen hebt met je hand, dit zorgt voor een goed gevoel, dat omgezet wordt in motivatie om met je andere hand de tweede lat te willen pakken. Dit geeft vertrouwen en zelfvertrouwen. Dat zijn één van de mooiste eigenschappen dat een mens nodig heeft. Want daarmee kun je iemand beter liefde geven. En mede daarom zijn we toch op aarde?

Liefde is niet alleen op Valentijnsdag ,liefde geven, omdat dat zo moet volgens een ongeschreven regel. Liefde geven behoort te geschieden elke dag. Elke dag mag dus een Valentijnsdag zijn.

Daarvoor is het belangrijk om elke dag te investeren en te interesseren in elkaar .

Van harte gefeliciteerd !!

5 januari Gea K.
6 januari Gert d W
12 januari Piet K
13 januari Lyset
14 januari Geert S
14 januari Diana
16 januari Anita
17 januari Bert B
24 januari Daniel
30 januari Henk S

18X rare nieuwjaarsgewoontes rond de wereld

Voor ons het is heel gewoon om ons op oudjaarsdag vol te stouwen met oliebollen en appelflappen, hoewel er verder geen land in de wereld is die deze vreemde gewoonte met ons deelt. En dat terwijl ze heerlijk zijn, zonde! Gelukkig zijn wij niet de enige met rare gewoontes rond oud & nieuw. Landen als Brazilië, Rusland en Argentinië kunnen er ook wat van. Check 18 rare nieuwjaarsgewoontes hier!

Hmm ik kan niet wachten om vanavond oliebollen naar binnen te werken, het hoort nou eenmaal bij **oud & nieuw**. Raar, maar waar. Wij zijn dus niet de enige met vreemde nieuwjaars tradities en daarom zetten wij er een aantal voor je op een rijtje. In welk land dragen ze **geel ondergoed** voor geluk? Lopen ze met een **lege koffer** een blokje om het huis heen? Gooien ze talloze **bloemen** in de zee? En waar gooien ze om 12 uur 's nachts massaal **granaatappels** van het balkon? Lees snel verder en laat je verrassen op de laatste dag van 2017, *enjoy!*

ARGENTINIË

In Argentinië draagt iedereen splinternieuw roze ondergoed om **liefde** aan te trekken. Daarnaast stapt iedereen met zijn/haar rechtersvoet om 00.00 uur 's nachts het nieuwe jaar in.

AUSTRALIË

In Australië geen vuurwerk op straat, maar mensen die met potten en pannen zoveel mogelijk lawaai maken om 12 uur.

CHILI

In Chili wordt om middernacht een lepel vol linzen gegeten voor een jaar vol '**werk**' en **geld**.

BRAZILIË

In Brazilië draagt iedereen tijdens oud & nieuw **wit** om *bad spirits* te verjagen. Daarnaast springen ze over zeven golven voor **geluk** en geven ze cadeaus aan de god **Lemanja**. De god van het water, ze houdt van cadeautjes en in het speciaal bloemen. Daarom gooit Brazilië massaal bloemen in de zee. Komen je bloemen terug? Dan heeft Lemanja ze niet geaccepteerd en kun je het volgende jaar het gewoon opnieuw proberen,

COLOMBIA

Onze favoriet! In Colombia is het de bedoeling dat je met een lege koffer een rondje door je straat heen loopt voor een jaar vol prachtige **reizen**.

NEDERLAND

En wij zitten lekker aan de **oliebollen**, behoorlijk vreemd voor andere landen.

EL SALVADOR

In El Salvador leggen ze een eitje in een glas en dit laten ze een nacht bij een open raam staan. De vorm of het figuur wat de volgende morgen te zien is, toont het **geluk** van het volgende jaar.

ECUADOR

In Ecuador wordt een pop of figuur gemaakt en deze wordt tijdens nieuwjaar in brand gestoken om het oude jaar vaarwel te zeggen en **het nieuwe jaar te verwelkomen**. Raar feitje: mannen verkleden zich om zich voor te doen als de weduwe van de pop en bedelen vervolgens om geld op straat. *"To save my husband from being burned."*

FINLAND

In Finland gooien ze gesmolten metaal in een bak koud water om hun **geluk** te voorspellen.

GUATEMALA

Om 12 uur staat iedereen in Guatemala met het gezicht richting de straat en worden 12 munten naar achteren gegooid. Dit zal je het volgende jaar **geld** brengen.

FILIPIJNEN

Op New Year's Eve zet iedereen massaal alle lichten in huis aan om kwade geesten te verdrijven. Tevens worden alle deuren, kastjes en ramen open gezet en na 12 uur 's nachts weer dicht gezet.

Puerto rico

Om 12 uur middernacht gooit Puerto Rico massaal **water** uit potten en pannen uit de voordeur.

RUSLAND

In Rusland hebben ze wel een hele rare gewoonte. Ze schrijven een **wens** op een stukje papier en verbranden deze vervolgens. Het as wordt in het champagneglas gegooid en moet voor 00:01 zijn opgedronken. Je wens zal uitkomen.

TURKIJE

In Turkije gooien ze granaatappels van het balkon op de grond. Is hij zo goed als uit elkaar gevallen dan betekent dat dat je een **geweldig goed jaar** in het vooruitzicht hebt.

VENEZUELA

In Venezuela dragen ze tijdens oud & nieuw geel ondergoed voor **geluk**.

*Weird right? Anyway **HAPPY NEW YEAR!!***

Bron: Buzzfeed

kinderen en kindertijd

Denk soms met plezier terug aan mijn kindertijd. Mijn eigen koninkrijk aan de Oostelijke Doorsnee en het feit dat ik altijd buiten te vinden was. Herinneringen vervagen met het ouder worden en het gevoel kan blijven. Mijn leven verdelen in periodes van 10 jaar en van 0 tot 10 jaar en 1 van mijn gelukkigste periodes.

Ook nu ben ik gelukkig 😊.

Kinderen en kinderen en zelf heb ik geen kinderen. Oom zijn en mijn zussen hebben kinderen en ik mocht oom zijn. Terugdenkend aan mijn eigen kindertijd en wat ik heb gemist. Het voornemen om een goede en leuke oom te zijn voor de kinderen van mijn zussen en dat is denk ik wel gelukt.

Zonder oordelen en zonder meningen en daar denk ik dan aan als ik met kinderen speel. Simpel en leuk en genieten van het stoeien en samen zijn.

Mijn eigen kindertijd en wat ik toen dacht en hoe ik toen tegen de wereld aankeek en soms is er weinig verandert en zie ik alles nog met mijn kinderogen en dan op een volwassen manier.

Man zijn en altijd kind blijven. Ook dat hoor ik weleens om me heen.. Ik heb twee kinderen en mijn vrouw drie en hij zag zichzelf nog als een kind. Oh, toen was ik nog een kind en ik zag alles anders en wat is anders.... Verkeerd of fout of is het de jeugdige onschuld. Zonder scholing en zonder alle invloeden waar je als volwassene aan wordt blootgesteld. Als man een beetje kind blijven en daar is op zich niet zoveel mis mee.....

Missen en soms en heel soms had ik zelf ook wel kinderen gewild. Het leven en het moet passen en het juiste moment. Oom zijn vond ik leuk om te zijn en nog weleens. Hoop dat mijn neven en nichten op een leuke manier aan me terug kunnen denken en ik denk dat dat wel gelukt is. Afgelopen maand een familiedag en een meisje van 3 vind me heel lief 😊 En daar doe je het dan voor.

Opa zijn en samen met mijn lief opa en oma kunnen zijn. Micha is afgelopen vrijdag 6 jaren jong geworden en ik mag weer 50 jaren ouder zijn. Zijn geboorte was voor mij 1 van de redenen om het anders te gaan doen. Schrijven en van me af schrijven en stoppen met het bier en die muziek en wat het me heeft gebracht. Alles nuchter zien en een steeds beter gevoel.

De toekomst en de jeugd heeft de toekomst en wat laten we voor ze achter. Ik ben wat dit betreft niet altijd even positief. Het meer en meer en die vele gekte die ik om me heen zie en wat ik ervaar. Dan laten we niet veel goeds achter voor de kinderen. Uitdagingen en dan krijgt de jeugd wel de kans om het anders te doen.

Minder en minder en het niet beter hebben en krijgen dan je ouders en wat is dan beter..... Meer en meer en een groter huis of kan beter er anders uitzien. Samen en zo zullen we het meer en meer samen moeten doen. De toekomst en de robots. De toekomst en de klimaatverandering om zo maar twee dingen te noemen. Het geld en kan de rol van het geld anders worden. Werken en hoe ziet het werk erover 30 jaren uit. Revolutie of komt er een Evolutie en zo blijft de toekomst ongewis.. En kan de toekomst ons verrassen of gaat het door op de ingeslagen weg.

Henk Staats

Lampjes (voor, mét en na de kerst)

Ik kan jouw problemen niet ontkrachten...
Wel kan ik er: Door er te zijn voor jou, ze lichtelijk verzachten.

"Gehoord worden" in essentiële episodes,
voelt als omarmd en verwarmd worden in de meest koude periodes!

Na jou héél erg lang omarmd en verwarmd te hebben zal ik in jouw oor fluisteren...
"Pssst, ook al duurde het lang, er komt licht in het duistere..."

Ook al kan ik het feit dat er duisternis heerst, eveneens niet ontkrachten,
doch kan ik dit ook lichtelijk verzachten.

Aangezien het duistere alleen kan bestaan, omdat er tevens ook lampjes bestaan!
De lampjes staan in een leven vaak op onverwachte momenten tegen het donkere
aan te reflecteren,
zodat ze met hun warme stralen: levenskracht, positiviteit in het duistere
projecteren!

Omdat er nu grijze wolken van duisternis over jouw leven belanden,
zul je bewust dankbaar worden voor die lampjes die daar krachtig tegenaan zullen te
gaan branden!

Maar soms zijn door vele intense tranen, zelfs de krachtige lampjes niet te zien,
maar dan pak ik je vingers, alle tien...
En zal ze naar jouw ogen begeleiden,
zodat je vingers je van jouw tranen kunnen bevrijden.

En dan zul je de lampjes in jouw leven weer kunnen aanschouwen.
Het enige dat je daar voor nodig hebt is: geduld en vertrouwen!

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

*Moge het nieuwe jaar
op alle gebied
een jaar worden
waarvan je zegt
het mocht nog jaren duren*

Moppentrommel

Een kraamkliniek in het Midden-Oosten. Voor de glazen afscheiding staan een Europeaan en een oliesjeik. Belangstellend vraagt de eerste aan de sjeik welke baby van hem is. De sjeik maakt een breed armgebaar en zegt trots: "De eerste twee rijen."

Kennen jullie die mop van die dierenhandelaar die zo'n goed idee had om z'n omzet te vergroten? Hij leerde al z'n papegaaien zeggen: "Ik mis mijn broertje zo!"

De beroemde oorlogsheld wordt geïnterviewd. Krijgshaftige herinneringen worden opgehaald en nogal onder de indruk vraagt de interviewer: "U bent misschien dertig keer door kogels getroffen en toch leeft u nog. Hebt u dan geen last van al dat lood in uw lichaam?" De veteraan knipoogt. "Ach nee, alleen kan ik natuurlijk niet meer zwemmen..."

Een verzekeringsagent was bij een dame thuis en zag op de schoorsteenmantel een mooie pot staan. Vol bewondering bekeek hij het en wilde net de deksel optillen toen de dame plots zei: "Daar zit de as in van mijn man. Van schrik liet de bezoeker bijna de deksel vallen en zei verlegen: "Neemt u mij niet kwalijk." "Oh, nee hoor" zei de dame, "mijn man was te lui om een asbak te pakken."

Een dominee vraagt op godsdienstles: "Wat moeten jullie doen opdat jullie zonden je vergeven zullen worden?" "Eerst zondigen, dominee," zegt een van de meisjes.

Een vriend van mij belt me op en zegt: "Pppppeter, ik heb een bbbbaan." Ik zeg: "Jongen, wat fantastisch. Waar heb je werk gevonden?" Zegt hij: "Bbbbbij de ppppp PTT." Ik zeg: "Da's mooi. En op welke afdeling werk je dan?" Zegt hij: "Bbbbbij de tttttelefooncentrale." Ik zeg: "Bij de telefooncentrale. Jij? Met jouw spraakgebrek? Hoe kan dat nou?" Zegt hij: "Nnnnee, dat kan heel goed. Wwwwwant als er lijnen bezet zijn, ddddan kom ik in actie." Ik zeg: "Wat doe je dan?" Zegt hij: "Ddddan zeg ik: tuut, tuut, tuut, tuut..."

Hoe stop je een koe in de diepvries...? "Diepvries open, koe er in, diepvries dicht." "Flauw." "Okay. Maar hoe stop je een varken in de diepvries?" "Nou, diepvries open, varken er in, diepvries dicht." "FOUT! Diepvries open, koe er uit, varken er in, diepvries dicht!"

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

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

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."

Uit eten !!!

We gaan weer uit eten !!

Deze keer naar de Griek (zie onder)

Donderdag **25 januari** om 17.15 uur

Kosten voor een 3 Gangen menu plusminus 20 euro

Opgeven voor **16 januari** in verband met reserveren!!

Meer info bij het team



Info restaurant

Sinds 1991

De Griek in Emmen

In december 1991 is Grieks Specialiteiten Restaurant Athina te Emmen geopend. Binnen een zeer korte tijd is er een grote groep vaste gasten opgebouwd. Het gaat bij ons om professionaliteit, vriendelijkheid, de alom geprezen Griekse gastvrijheid, maar vooral om enthousiasme en gezelligheid. Ons doel is immers om u een onvergetelijke middag of avond te bezorgen!

Website: <http://www.restaurantathina.nl/>

Wisten jullie dat ... over de Olympische Winterspelen?

Over een aantal maanden alweer vinden de Olympische Winterspelen plaats. De 23e winterspelen zullen in 2018 in het Pyeongchang in Zuid-Korea plaatsvinden van 9 tot en met 25 februari 2018. Overigens niet te verwarren met de hoofdstad van Noord-Korea Pyongyang. Hieronder een geschiedenis van de winterspelen. Als je dat al kon ontgaan, dan was dat de laatste dagen de afgelopen tijd best lastig. Aan de ene kant de onzekere situatie door de dreigende taal over en weer tussen de Amerikaanse president Donald Trump en de leider van Noord-Korea Kim Jong-un met de bijbehorende nucleaire spanning. Aan de andere kant speelt het dopingverhaal van vermeende inmenging van de Russische overheid in een dopingprogramma voor Russische atleten. Voornamelijk aangaande Olympische sporters.

De beslissing van het Internationaal Olympisch Comité kortweg I.O.C. luidt vooralsnog (stand van zaken tot 7 december) dat deelname van sporters onder de vlag van Rusland aan de spelen in Zuid Korea wordt verboden. De nationale organisatie is geschorst en officials zijn niet welkom net zo min als eerder op doping betrapte sporters. Wel mogen individuele sporters en zelfs teams meedoen, maar moeten deze „schoon” zijn van doping. Tevens moeten zij onder de Olympische vlag en bij winst met de Olympische hymne mee doen. Het laatste woord hierover is nog niet gesproken. Naast het niet deelnemen van sporters (al dan niet onder invloed van doping) van een van de meest vooraanstaande wintersportlanden, zou de politieke situatie andere sporters of landen kunnen weerhouden om naar een mogelijk risicogebied te gaan.

Voor de Olympische Winterspelen een feit waren

De Olympische Zomerspelen zijn al terug voeren naar de Griekse Oudheid en met in de moderne tijd tot Athene 1896 voor de eerste Zomerspelen. De Olympische Winterspelen zijn er dan nog niet. Er was wel een soort voorloper in de Noordse Spelen. In het Zweedse Stockholm werden deze winterse spelen al sinds 1901 gehouden, georganiseerd door Generaal Viktor Gustaf Balck. Daarna in 1903 en 1905, vervolgens elke 4 jaar (de Olympische cyclus) tot aan 1926. Balck was tevens bestuurslid van het I.O.C. en een goede vriend van de stichter van de Olympische (Zomer)Spelen, de Fransman Pierre de Coubertin. Balck poogde eerst tevergeefs om wintersporten, vooral het kunstrijden op de schaats, aan het Olympische zomerprogramma toe te voegen. Echter werd bij de Zomerspelen van 1908 in Londen een viertal onderdelen van kunstrijden op de schaats toegevoegd. De Zweed Ulrich Salchow won de individuele wedstrijd bij de mannen en de Britse Madge Syers bij de vrouwen. Overigens diverse sprongen zijn vernoemd naar deze Salchow.

Er kwam een voorstel om bij de Olympische Spelen van 1912 in het Zweedse Stockholm een week van wintersporten toe te voegen.

De organisatie wilde dit niet vanwege de concurrentie met de Noordse Spelen en waren tevens bang dat er onvoldoende faciliteiten zouden zijn voor wintersporten. Datzelfde idee kwam in beeld bij de geplande Spelen van 1916 in Berlijn. Een wintersportweek met schaatsen, kunstrijden op de schaats, ijshockey en Noordse nummers (zoals langlaufen en schansspringen), maar de Eerste Wereldoorlog gooide roet in het eten. Bij de eerste naoorlogse (Eerste Wereldoorlog) Spelen in Antwerpen stonden het kunstrijden en ijshockey op het programma. Als gevolg van de oorlog waren Duitsland, Oostenrijk, Hongarije en Turkije uitgesloten van deze Spelen. Daarna werd besloten dat het gastland van 1924, Frankrijk, een aparte internationale wintersportweek onder de vlag van het I.O.C. zou gaan houden. Chamonix werd uitgekozen om deze week, eigenlijk 11 dagen, te houden. Dit was een doorslaand succes. Duitsland was nog steeds uitgesloten en organiseerde eigen *Deutsche Kampfspiele* al in 1922, dus nog voor die in Chamonix.

Toen in 1925 werd besloten om aparte Olympische Winterspelen te houden, werden met terugwerkende kracht de spelen in 1924 de eerste Winterspelen. Die van 1928 (Zomerspelen in Amsterdam) in het Zwitserse Chamonix maakte geschiedenis. Niet alleen van de eerste (vooraf apart geplande) Winterspelen, maar de openingsceremonie werd geteisterd door een sneeuwstorm en later zelfs door te warm weer. Tevens werd de nog maar 15-jarige Noorse Sonja Henie kampioen in het kunstrijden bij de vrouwen. Zij zou de jongste winnaar voor meer dan 70 jaar blijven. Daarna verplaatsten de Winterspelen zich buiten Europa naar het Amerikaanse Lake Placid in 1932, die qua aantal deelnemers minder waren dan de voorganger, vanwege de Grote Depressie. Een verdere bijzonderheid was dat de Amerikaan Eddie Egan zowel in 1920 Olympisch kampioen in het boksen was geworden als in 1932 goud won in het bobsleeën bij de mannen. De eerste die dit deed bij zowel de Zomerspelen als de Winterspelen.

De Spelen van 1936 werden voor het laatst in hetzelfde land in hetzelfde jaar gehouden, Duitsland met Berlijn en Garmisch en Partenkirchen, toen nog twee aparte steden. Alpine skiën deed zijn intrede, maar skileraren werden buitengesloten als zijnde professionals, waarop er een boycot was door de Zwitserse en Oostenrijkse skiërs. De volgende stad die de Winterspelen zou gaan houden, was het Japanse Sapporo in 1940. Dit werd teruggedraaid in 1938 door de Japanse invasie van China. Daarop zouden de Winterspelen in Garmisch-Partenkirchen worden gehouden, maar die werd geschrapt vanwege de Duitse inval in Polen in 1939. De Spelen van 1944 waren toegewezen aan het Italiaanse Cortina D'Ampezzo (over een gelukkige hand van het I.O.C. in het uitkiezen van steden voor Olympische Spelen gesproken) en dat werd door de Tweede Wereldoorlog geschrapt.

De Winterspelen van 1948 werden gehouden in het neutrale Zwitserse St. Moritz, waardoor deze beschermd was voor oorlogsschade, en daarmee de eerste stad waar voor de tweede keer dezelfde Spelen werden gehouden. De sporters uit Duitsland en Japan werden niet uitgenodigd.

Controversie op de Spelen zijn blijkbaar geen uitzondering. Er kwamen namelijk 2 ijshockeyteams uit de Verenigde Staten van Amerika, die beiden beweerden de officiële ploeg te zijn van het Amerikaanse Olympische ijshockey. De Olympische vlag die in 1920 in Antwerpen werd gepresenteerd, werd gestolen, net als de vervanger. De eerste Winterspelen die op televisie werden uitgezonden waren die in het Italiaanse Cortina D'Ampezzo. Het werd voornamelijk gebruikt om te testen over de haalbaarheid van het op televisie brengen van grote sportevenementen. Bijzonderheden waren er ook. Zo maakte de Sovjet-Unie zijn entree en won meteen de meeste medailles. Onvermeld mag niet blijven dat bij de openingsceremonie het Olympische vuur van de fakkel bijna gedoofd werd. De schaatser die in het stadion met de vlam aan kwam, struikelde over een kabel en wist maar net te voorkomen dat het vuur doofde. Bij de volgende Winterspelen in Amerika was Walt Disney verantwoordelijk voor de openings- en sluitingsceremonie. In het Oostenrijkse Innsbruck in 1964 was er een tekort aan sneeuw door het warme weer, waarop het leger sneeuw en ijs naar de plaatsen vervoerde. Het rodelen was voor het eerst aanwezig op de Spelen, maar in een voor Olympische training kwam een deelnemer om bij een run. De eerste uitzendingen van de Winterspelen in kleur waren in het Franse Grenoble in 1968.

In 1972 gingen de Winterspelen voor het eerst buiten Europa of Amerika toen het Japanse Sapporo op herkansing ging. Canada zond uit protest geen ijshockeyteams, net zo min als in 1976, voor het niet mee mogen nemen van spelers uit de profcompetitie. In 1976 zou eerst het Amerikaanse Denver in Colorado de Spelen houden, maar in 1972 stemden de burgers van de staat vanwege overheidsfinanciering hiervan tegen. Daarop werd dit aangeboden aan het Canadese Vancouver-Garibaldi, maar een verandering in het provinciaal bestuur zette hier een streep door. Het Amerikaanse Salt Lake City bood zichzelf aan, maar het I.O.C. koos voor Innsbruck, die het in 1964 had georganiseerd, waar de meeste sportfaciliteiten nog bestonden.

In 1980 was de eerste boycot door een land bij de Winterspelen een feit. Taiwan was door het I.O.C. gesommeerd een andere naam en volkslied te kiezen. Dit was gedaan om het Communistische China tegemoet te komen en dat China wilde dezelfde naam en volkslied gebruiken als Taiwan. Dus China deed voor het eerst mee sinds 1952. In 1988 verschenen nu niet weg te denken sporten als curling, shorttrack schaatsen en freestyle skiën voor het eerst op het winterse toneel als demonstratiesporten. Voor het eerst werd het langebaanschaatsen indoor gehouden (denk aan Yvonne van Gennip met drie keer goud) en duurde de Winterspelen voor het eerst 16 dagen. In 1992 werden de Winterspelen voor het laatst in hetzelfde jaar gehouden als de Olympische Zomerspelen, in het Franse Albertville. Duitsland deed voor het eerst sinds 1964 mee als 1 team (in plaats van West-Duitsland en de DDR) en uit het voormalige Joegoslavië deden Kroatië en Slovenië voor het eerst mee als aparte landen. Wordt vervolgd, nog dichterbij de Spelen.

Als het tussen de oren maar goed zit.....

Afgelopen week bij een lezing van iemand met een dwarslaesie. Hij vertelde over zijn revalidatie. Op moeilijke dagen denken aan iemand met ook een dwarslaesie die het nog iets slechter had getroffen dan hij. Helpen en spiegelen natuurlijk en blij dat het bij hem nog meeviel. Nu jaren later en de kansen die zijn handicap hem had gegeven. Nog kunnen lopen en dromen van keeper zijn in het Nederlandse voetbalelftal en hoe dit onhaalbaar was. Met zijn handicap en rolstoelbasketbal en het Nederlands rolstoel basketbal elftal halen. Het theater en hoe hij van zijn beperking kansen maakte. Optimist en hij was een optimist en tussen de oren zat het goed. Hij vertelde ook nog over de aan hem meest gestelde vraag. "Hoe ben je in die rolstoel terecht gekomen". Hoe lastig hij het in het begin vond om dit te vertellen. Hoe hij later verschillende redenen ging verzinnen en als antwoord gaf.

Tussen de oren en het glas als half vol kunnen zien.. Optimisme en de grote verschillen tussen een lichamelijke en een psychiatrische beperking. Zelf ook een tijdje doorgebracht op een afdeling met meerdere mensen met de diagnose schizofrenie. Hoe ga je om met deze diagnose en hoe richt je je leven goed in. Rouwverwerking hoorde er ook bij en men noemde het rehabilitatie. Verschillen en afhankelijk worden van een rolstoel en men spreekt van revalidatie en bij mij van rehabilitatie.

Erfelijk en zo kan een positieve houding en vechtlust ook in de familie zitten en iedereen kan in een rolstoel belanden en dan verder en dit kan verschillend zijn. De meneer uit het begin van dit verhaal zag zijn optimisme en vechtlust als iets wat hij had geërfd en wat waarschijnlijk in zijn dna zat. Een winnaar of verliezer zijn en vaak is dit geen keuze en het kan ook erfelijk bepaald zijn.

Psychiatrie en schizofrenie en dit zit z gezegd tussen de oren. Het is aan de buitenkant niet te zien wie er schizofreen is of niet en lastige vragen hoef ik niet te beantwoorden. Het is mijn eigen keuze of ik dit vertel of niet. En wat is schizofrenie. Voor mij vaak niet meer dan een diagnose en het zegt verder niets over mijn mens zijn. Verward zijn en leven in mijn eigen droomwereld die door niemand wordt begrepen. Het is lang geleden dat ik zo'n periode heb gehad en psychoses kunnen natuurlijk ook heel persoonlijk zijn.

Tussen mijn oren en tussen mijn oren is er niet zoveel meer mis. Gelukkig zijn en dat ben ik wel. Mijn geluk is ook niet afhankelijk van het bubbelbadeffect en misschien kennen jullie dit. Heerlijk in het bubbelbad en dan wordt het water koud en moet er weer warm water bij en zo gaat het maar door. Zo kan het ook gaan met kopen en kopen en meer en even is het lekker en dan moet er weer warm water bij. Geluk en wanneer ben je gelukkig. Applaus en op naar het volgende applaus of kan het anders....

Hoe een lichamelijke beperking kan verschillen met een psychiatrische beperking en hoe belangrijk het gevoel tussen de oren kan zijn. Psychoses en hoe de buitenwereld hier niet mee kan omgaan en voor de persoon zelf is het ook niet leuk. Een rolstoel en verder niets en hoe het leven je dan vele kansen kan geven en hoe moeilijk het leven kan zijn met een psychiatrische beperking en hoe weinig begrip je dan kunt tegenkomen....

Tussen de oren en hoe dit je levenspad kan beïnvloeden en hoe vaak dit geen eigen keuze is. Willen en kunnen en de grote afstand tussen willen en kunnen en vaker niet kunnen dan niet willen en daar zou de 'gezonde' medemens eens wat meer bij stil moeten staan.

Henk Staats

Soms mag je van jouw handicap, bést het positieve eruithalen, aldus mijn andere “Ik”

Marco Peters: Ik had ooit op dagbehandeling bij de GGZ en toen ik klaar was op de behandeling , pakte ik mijn auto. (Een honda Civic voor de liefhebbers).

Ik wilde naar huis rijden ,maar toen stond ik pardoes ineens vast bij een parkeerboom bij de GGZ 😨

Klaarblijkelijk had te weinig geld bij mij, of was ik het parkeerkaartje kwijt. Ik ging vervolgens tierend mijn auto uit om slechts héél simpel het paaltje naar boven te manoeuvreren, zodat ik door kon rijden! 😊

Achteraf dacht ik : "Ben ik schuldig?" waarop mijn andere "ik " zei:" Tuurlijk niet Marco, “Je bent niet voor niets Psychiatrisch patiënt! " Terwijl ik dat dacht, was de curcus "Omdenken"van Berthold Gunster volgens mij nog niet eens geboren. Vaak ben je zelf je beste therapeut! en weet je heel goed, hetgeen wat het beste voor je is, maar het in het te DOEN, daar zit hem vaak de crucifix!

Mijn nachtmerrie (gedicht in ABN, Engels en Drents)

Als ik slaap is het vaak “Rest In War”

Klinkt raar maar is wel waar!

Gevoelsmens

Ik ben een voeler,

En vaak voel ik dat mijn gedachten mij in de weg zitten....

Poëzie

Ik heb gedicht!

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

Reacties zijn welkom op mijn E – mailadres : galarts@live.nl

10 simpele & duurzame leef tips

Je wilt je steentje bijdragen aan het milieu en bewust omgaan met de wereld waarin je leeft. Helaas betekent duurzaam vaak ook ingewikkeld en tijdrovend. Net de twee dingen waar je als mens niet op zit te wachten. Daarom hebben wij 10 simpele én duurzame leef tips voor je.

Leef tip 1: Draai de verwarming uit

Bij veel gezinnen staat de verwarming altijd ongemerkt aan. Maak er een gewoonte van de verwarming uit te draaien en alleen aan te zetten als je het echt koud krijgt. Heb je centrale verwarming? Stel dan de thermostaat in op een lage temperatuur van 18 graden. Let er ook op dat de verwarming niet aanstaat als je gaat slapen of weg bent. Zo bespaar je weer lekker op je energiekosten en ben je bewust bezig.

Leef tip 2: 's Nachts wassen

De meeste energiebedrijven werken met zogenaamde voordeeluren. Dit betekent dat het in veel gevallen goedkoper is om 's nachts de wasmachine of vaatwasser aan te zetten. Dit is tegenwoordig makkelijk, vanwege de uitstelfuncties op veel machines. Je kunt op die manier je was zo 5 uur later aan laten gaan. Handig, want je hoeft er niet naar om te kijken en het scheelt in de kosten.

Leef tip 3: Eten invriezen

Eén van de grootste verspillingen in Nederland is het weggooien van goed eten. Per jaar gooien we zo'n 40 kilo eten per persoon weg, dat staat gelijk aan zo'n €150. Ben je met z'n vieren thuis? Dan kun je dus makkelijk €600 besparen in het jaar! Denk daarom voortaan eens na voor je iets in de prullenbak gooit. Kun je het nog invriezen en later eten? Of kun je het de volgende dag in je maaltijd gebruiken? Wordt bewust van je verbruik en doe de weggooitest.

Leef tip 4: Pak wat vaker de fiets

Het is lekker makkelijk om de auto of het openbaar vervoer te gebruiken als je snel even langs de supermarkt moet of je kind moet ophalen bij de crèche. Waarom zou je eigenlijk niet de fiets pakken? Vaak scheelt het weinig qua tijd als je fietst, omdat je binnendoor kunt rijden en niet in de file staat. Door wat vaker te bewegen bespaar je op benzinekosten of treinkaartjes en ben je gezond bezig.

Leef tip 5: Waterbesparende kranen

De gemiddelde Nederlander doucht 8 à 10 minuten per dag. Per minuut onder de douche verbruik je ongeveer tien liter water. Door een waterbesparende douchekop te installeren, kun je dit halveren. Ook door korter te douchen, namelijk zo'n vijf minuten, bespaar je ruim 30 liter warm water per douchebeurt. Het is zelfs zo dat als elke Nederlander één minuut korter doucht, we jaarlijks 28 miljard liter water besparen! Het uitproberen waard dus.

Leef tip 6: Maak een boodschappenlijstje

In de supermarkt word je verleidt tot het kopen van allerlei lekkere dingen en aanbiedingen. Vaak kom je dan ook thuis met meer dan je in gedachten had. Een boodschappenlijstje kan hier verandering in brengen. Door vooraf te bedenken wat je écht nodig hebt, koop je geen extra spullen. Dit is natuurlijk fijn voor de portemonnee maar ook voor het milieu, want wie weet gooi je die extra spullen later weer weg.

Leef tip 7: Zet de televisie niet op stand-by

Het klinkt misschien als iets kleins, maar je televisie de hele dag op stand-by hebben staan, verbruikt veel stroom. Daarnaast is de kans op kortsluiting groter. Ongemerkt verbruik je ook meer stroom door opladers of lampen die altijd in het stopcontact zitten. Dit kun je makkelijk oplossen door een verlengsnoer te gebruiken met een 'aan/uit' knop. Zo kun je in een handeling alle apparaten uit zetten als je er niet bent, zonder dat het je moeite kost.

Leef tip 8: Weiger reclamefolders

Per jaar valt er ongeveer 1600 stuks aan ongeadresseerde reclamedrukwerk in je brievenbus. Dat is bijna 30 kilo papier per adres. Veel van deze folders lees je waarschijnlijk niet eens en gooi je gedachteloos weg. Neem een simpele stap naar duurzamer leven door een 'NEE/NEE sticker' op je brievenbus te plakken. Zo voorkom je de kosten die gemaakt worden door het drukken en het verspreiden van de reclame en het verwerken van het papierafval.

Leef tip 9: Gebruik een huishoudboekje

Doordat we tegenwoordig veel pinnen, raken sommige gezinnen het financiële overzicht kwijt. Wat komt er precies binnen en waaraan geef je het uit? In een huishoudboekje houd je dit allemaal bij en kun je ook makkelijk zien waar je kunt besparen. Je kunt natuurlijk een geschreven huishoudboekje bijhouden, maar er zijn tegenwoordig ook digitale huishoudboekjes die je resultaten verwerken en je advies geven. Kijk hier voor een overzicht en vergelijking van digitale huishoudboekjes.

Leef tip 10: Denk na voor je doet

Bewust en duurzaam leven heb je zelf in de hand. Het leven is druk en hectisch, maar door af en toe even een stapje terug te nemen en te denken: 'Oké, wat kan ik nu het beste doen?' kun je al veel bewustere keuzes maken. Misschien zou je bijvoorbeeld niet kiezen voor fair trade kinderkleding en snel naar je vertrouwde winkel lopen, maar als je hier even over nadenkt, kun je je keuzes bewust maken.

<https://www.mamaenzo.nl>

Agenda voor de maand Januari 2018

Week 1

Maandag 1 januari gesloten !!

Wandelen: Dinsdag 2 januari. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

Volleybal: dinsdag 2 januari 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 !!

Nieuwjaarsreceptie: Woensdag 3 januari. Aanvang 14.00 uur

Darten: Op vrijdag 5 januari is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 7 januari zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

Week 2

Volleybal: dinsdag 9 januari 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. De volgende vergadering is op **woensdag 10 januari. Aanvang 11.30 uur**

Bakactiviteit. Op **woensdag 10 januari.** We beginnen om 13.30 uur en het duurt tot ongeveer 16.30 uur

Bowlen: Woensdag 10 januari. Van 14.00 tot 15.00 uur. In het bowlingcentrum aan de wilhelminastraat. Vertrek vanaf het inloophuis om 13.40 uur. Kosten tussen de 5 en 6 euro

Klaverjassen: Donderdag 11 januari klaverjassen. Aanvang 19.15 uur en meedoen kost maar 1 euro en 50 cent

Week 3

Wandelen: Dinsdag 16 januari. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

Volleybal: dinsdag 16 januari 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 17 januari. Aanvang 14.00 uur

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

Darten: Op vrijdag 19 januari is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 21 januari zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

Week 4

Sjoelen. Dinsdag 23 januari. Aanvang 13.30 uur. Gratis!!

Volleybal: dinsdag 23 januari 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. Op woensdag 24 januari. We beginnen om 13.30 uur en het duurt tot ongeveer 16.30 uur

Uit eten: Donderdag 25 januari gaan we naar Athina. Grieks. Vertrek 17.15 uur vanaf het inloophuis. Meer info elders in dit nummer.

Film: Op vrijdag 26 januari is er een filmmiddag. We starten de film tussen 13.30 en 13.45 uur. De film wordt samen gekozen. Gratis !!

Week 5

Volleybal: dinsdag 30 januari 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 31 januari. Aanvang 14.00 uur

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

Zondag 4 februari zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

De agenda is nu in chronologische volgorde. Doordat de agenda meer dan een maand van tevoren wordt samengesteld kunnen er wijzigingen zijn. Er kunnen ook activiteiten bijkomen.

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Menu van de maand:

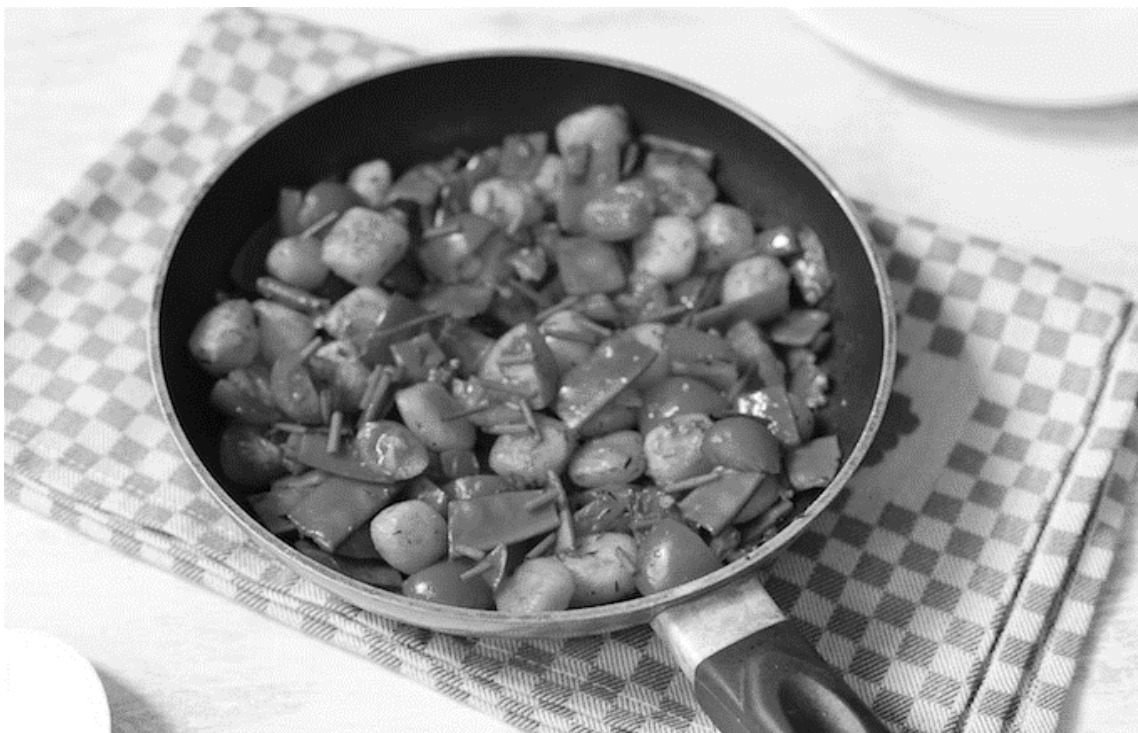
Italiaanse roerbakschotel met krieltjes

Ingrediënten

- 1/2 duopak krieltjes (a 700 g)
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 varkensfiletlapjes (in blokjes)
- 1 courgette (in blokjes)
- 1 stronk broccoli
- 6 gedroogde tomaatjes (in reepjes)

Bereiden

In magnetron krieltjes met 1 el water volgens gebruiksaanwijzing in 3 min. beetgaar laten worden. Kook de broccoli kort voor. In wok 2 el olie verhitten en vleesblokjes 2-3 min. op hoog vuur roerbakken. Courgette, broccoli en tomaatreepjes toevoegen en nog 2 min. meebakken. Vlees en groenten uit wok scheppen. Krieltjes in rest van olie 3 min. roerbakken. Vlees en groenten weer terugdoen in wok. Op smaak brengen met zout en peper en over twee borden verdelen.



Menulijst januari 2018

Maandag 1 januari

Dinsdag 2 januari

Woensdag 3 januari

Donderdag 4 januari

Vrijdag 5 januari

Maandag 8 januari

Dinsdag 9 januari

Woensdag 10 januari

Donderdag 11 januari

Vrijdag 12 januari

Maandag 15 januari

Dinsdag 16 januari

Woensdag 17 januari

Donderdag 18 januari

Vrijdag 19 januari

Maandag 22 januari

Dinsdag 23 januari

Woensdag 24 januari

Donderdag 25 januari

Vrijdag 26 januari

Maandag 29 januari

Dinsdag 30 januari

Woensdag 31 januari

Gesloten i.v.m. nieuwjaarsdag

Gek. aardappelen, sperziebonen en gehaktbal

Stamppot zuurkool met ananas en worst

Macaroni met gehakt en groenten

Rijst met kip in zoetzure saus en groenten

Chili con carne en komkommer/tomatensalade

Bami met satésaus

Stamppot rauwe andijvie met een rundervink

Spruitenovenshotel

Gebakken aardappelen, salade en schnitzel

Stamppot boerenkool met rookworst en jus

Krieltjes, bloemkool en een speklap

Gek. aardappelen, wortelen/doperwtten en vis.

Menu vd maand: Italiaanse roerbak schotel

Penne met tomatensaus, gehakt en groenten

Zuurvlees van Ad

Tortilla's

Nasi met saté

Bruine bonen, spekjes en salade

Witlof ham/kaas uit de oven met puree

Stoofvlees met rodekool en aardappelen

Snert met roggebrood en katenspek

Gebakken aardappelen, broccoli en een slavink