

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen



En gelukkig nieuwjaar

Januari 2019

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis de Emmerdennen is een vrijetijdsvoorziening van Cosis
Boslaan 135, 7822 EP Emmen. **Tel.: 088-8789628**

Meer informatie vind je op onze website: www.inloophuisemmen.nl

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Vera, Anneke, Marco, Tinus,
Michel G. en Henk S. .

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal

Op de laatste vergadering van de medezeggenschapsraad kregen we te horen dat alle leden van de raad een kerstattentie zullen krijgen. Ook de medewerkers dus de mensen met een indicatie dagbesteding en werkzaam in het inloophuis krijgen een kerstattentie. Leuk is dat het vele werk dat die mensen doen beloond wordt met een aardigheidje. Het slechte nieuws is dat er voor de bezoekers (cliënten inloop) helemaal niets is. De afgelopen twee jaar was er een bedrag ter vrije besteding voor het inloophuis. Er is toen gekozen voor o.a. een kerstattentie. Dit jaar is dit bedrag er niet. Cosis zegt er te zijn voor iedereen. De kracht van samen en 'iedereen telt mee'. Toch maken ze dit verschil. Ik was even niet blij met Cosis. (op persoonlijke titel en als lid van de medezeggenschapsraad)

Vandaag is het 10 december en ik sta nog met beide benen in 2018. Toch al bezig met het januari nummer van de Inlooper. Het is weer bijna af. Al zo'n 9 of 10 jaar bezig met dit krantje. Soms geen zin en ook dat hoort erbij. Eenmaal bezig en de zin volgt. Leuk dat we het enige inloophuis van Cosis zijn met een eigen blad. Ook motivatie om nog even door te gaan. Op dit moment is er geen eigen centraal blad van Cosis als het gaat om de ggz client. De vg client en de verwanten hebben ieder hun eigen blad. De ggz client niet. Er is een enquête geweest onder de ggz cliënten. Of een eigen blad nodig is. Ik vind van wel !! De bezoekers van de Inloop hebben deze enquête ook niet gekregen.. Ook een discussiepunt tussen onze raad en de afdeling communicatie van Cosis en wordt ook vervolgt..

Het afgelopen jaar was er dankzij een gift van de 'vrienden van Promens-Care wat extra geld om leuke activiteiten op het gebied van ontspanning te organiseren. Ook kon er ondermeer voor een klein bedrag twee barbecues worden georganiseerd. In 2019 is het nog even afwachten of er iets extra's beschikbaar komt voor dit soort activiteiten.

Dit is dus het januari nummer van de Inlooper met weer de vaste bijdragen van oa. Marco, Anneke, Tinus, Michel G en ondergetekende. Wel een paar veranderingen. De eerste twee pagina's met info over het inloophuis en de huisregels zijn verdwenen. Deze informatie is ook te vinden op onze website. Ook is er nu een folder met deze informatie. Meer ruimte voor meer of is het minder.. Kopy voor het februari nummer moet binnen zijn op vrijdag 11 januari. Tot wens ik jullie veel leesplezier en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Even voorstellen	4
Doe eens lekker gek	5
Lichaam en geest beïnvloeden elkaar	6
Van harte gefeliciteerd	7
Mijn andere kijk op autisme	8
Moppentrommel	9
Wensen	10
Verslag dagje emmen tegen vitsesse	12
Oud en nieuw weetjes	13
Gezond ouder worden	14
De maatschappij en de ggz	15
Twee gedichten van Vera	16
2018 een terugblik	17
Weerspreuken	18
Citaten en moppen	19
Het goede leven !!	20
Agenda TROTS	21
Agenda	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé	26

Even voorstellen

Inge

Waar ben je geboren? Wanneer?

Ik ben geboren in het ziekenhuis van Emmen op 26 april 1985

Welke school doe je/heb je gedaan?

Lagere school (obs de Runde) en daarna vmbo/mavo en daarna verzorgende IG gedaan.

Wat is jouw woonsituatie?

Samen met een zoontje van 6 (Twan) in Emmer-Compasuum en we hebben ook nog een hond

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Veel tijd besteed ik aan moeder zijn en het huishouden. Ik werk nog 1 ochtend in de week als vrijwilliger bij het Sint Henricus huis. Een Woonvorm voor mensen met een beperking.

Hoe gaat het met je?

Het gaat nu wel weer goed met me.

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Doordat ik overspannen ben geweest moest ik stoppen met werken. Na een tijdje wilde ik weer iets doen en zo ben ik via de begeleiding die ik destijds had hier terechtgekomen.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Een nieuwe start

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Op dinsdag en donderdag ben ik hier als vrijwilligster. Dinsdag help ik mee waar nodig en donderdag het lunchcafé. Meestal van 10.30 tot 14.30 uur.

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

Als ze wat willen weten. Vragen staat vrij.

Heb je ook hobby's?

Sporten (fitness) Ik was vroeger een fanatieke turnster. Wandelen met de hond en mijn zoontje

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik wil kijken of ik mijn opleiding voor verpleegkundige handelingen kan afmaken en weer aan het werk.

Wil je nog iets kwijt?

Ik heb het hier hartstikke naar mijn zin en veel leuke mensen. Ik hoop hier nog een tijdje te mogen zijn

Doe eens lekker gek !!

Een paar weken geleden was ik bij een theatervoorstelling in Assen. Ervaringsdeskundigheid en theater. Verhalen uit de ggz vertelt door twee acteurs. Hoe verhalen vertelt kunnen worden. Zelf mijn verhaal en belevenissen in de isoleer nog nooit aan iemand verteld. Lef hebben en je gekte delen met een ander. Met de bedoeling dat dit gespeeld zal worden op het toneel.

6 verschillende verhalen gespeeld vanuit het perspectief van de gek. Hoe je kunt gaan denken dat je Jezus bent en een moment later is iedereen Jezus. Hoe stemmen je mens zijn kunnen overnemen. De strijd tussen wit en zwart en je gaat zingen om de stemmen niet meer te hoeven horen.

Delen en hoe slecht ik soms in delen ben. Hou de gekte graag voor mezelf en bij mij. Hoe gekte persoonlijk kan zijn. We zouden het als gek wat meer moeten delen. Het stigma speelt dan een te grote rol.

De kracht van beleving. Een theatergroep uit het midden van het land. Acteurs en ook ervaringsdeskundig als het om gek zijn gaat. Hoe het vooroordelen weg kan nemen. Bij de buitenwereld als wel bij de gek.

Aan het eind van de theatervoorstelling een echte grens. Wat is gek en wat is normaal. Tussen de oren van de mensen. Gek is als er een stem in je hoofd zit die zegt dat je iemand moet neerschieten. Normaal is oorlog en je krijgt de opdracht je medemens die anders is te vermoorden. Allebei gek natuurlijk. Ook oorlog is niet normaal. Ik denk even aan die zwarte piet oorlog en je scheldt de tegenstander uit voor vuile hoer. Ook niet normaal..

Normaal. Hoe veel mensen hun best doen om normaal gevonden te worden. In de groep. Hoe de groep waarin je verkeert je gedrag bepaalt. De voetbalsupporter en stiekem ben je voor de tegenpartij 😊. Iets wat je nooit zult zeggen of zult laten merken.

De samenleving en wat is normaal. Hoe velen de hele dag bezig zijn met wat is normaal en hun gedrag daarop aanpassen. Opvallen en hoe velen niet op willen vallen.

IK zag gisteren een stukje van een boerenrock feestje met de band mooi wark en afwijkend gedrag zie ik niet. Hoe iedereen meedoet. Zin om te gaan maar om dan geen bier maar water te gaan drinken. Niet meedoen aan de gekte maar met de rug naar de band 😊. Niet om op te vallen maar om anders te zijn.

Doe eens lekker gek. Ik Volg mijn hart en ik luister niet meer naar de meerderheid. Hoe weinig we nog lekker gek doen. Onze kleinzoon houdt ervan af en toe eens lekker gek te doen. Ik moedig dit ook aan. Zelf vind ik het ook heerlijk om samen met hem even lekker gek te doen. Geen zin om tegen hem te zeggen dat hij normaal met gaan doen 😊.

Normaal zijn er al zoveel. Energie en hoeveel energie er gaat in normaal zijn en normaal doen. Niet meer je hart centraal maar de omgeving en de samenleving. Doe eens normaal staat centraal en vooral normaal gevonden worden. Doe eens lekker gek denk ik dan. Doe het anders en schijt hebben aan de mensen die vinden dat normaal doen voor alles gaat.

Doe eens lekker gek en ervaar hoe leuk dit is !!

Henk Staats

Lichaam en geest beïnvloeden elkaar:

9 tips voor een gezonde balans

Je lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wanneer je mentaal en fysiek in balans bent, zit je lekker in je vel, heb je zin in het leven en volop energie. Raakt het evenwicht verstoord? Is er sprake van miscommunicatie tussen je lichaam en geest? Dan merk je dat vroeg of laat. Zo kan stress je lichamelijk ziek maken en klaart je depressie op van lichaamsbeweging. Tips voor een gezonde balans tussen lichaam en geest.

1. Sport regelmatig

Sporten is gezond. Het geeft je energie, zorgt dat je lichaam in vorm blijft en maakt je gelukkig. Lichaamsbeweging helpt bij geestelijke en lichamelijke stressklachten. Sport je een halfuur matig tot intensief? Dan maak je endorfines aan die de stresshormonen bestrijden en je eveneens een fijn gevoel geven. Ervaar het zelf. Kom in beweging en bevorder je fysieke en mentale welbevinden.

2. Pak je nachtrust

Pakweg 7 à 8 uur per nacht slapen is goed voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Tijdens je slaap verwerk je onder andere opgedane indrukken en informatie. Verder vernieuwen je lichaamscellen zich en worden giftige stoffen uit je lijf verwijderd. Tot slot laad je je batterij op voor de nieuwe dag. Met voldoende nachtrust sta je vitaal op.

3. Kook gezond en gevarieerd

Eet zo weinig mogelijk afhaal- en kant-en-klaarmaaltijden. Die zijn ongezond; te zout en te vet. Bovendien bevatten ze weinig essentiële mineralen, vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen. Daar gaat je lichaam van haperen. Eigenlijk net als een automotor die onvoldoende brandstof krijgt. Kook je eigen maaltijden, want voeding is de brandstof voor je body en mind. Gebruik verse (biologische) groenten, fruit en volle graanproducten. Kies voor gezonde vetten uit olijfolie, vette vis en noten plus zaden. Drink verder volop water, zo'n anderhalve liter per dag. Wees matig met alcohol, frisdranken en koffie

4. Zoek een hobby

Uiteraard mag ontspanning niet ontbreken als je je geest en lichaam gezond en in balans wilt houden. Zo verzet je je geest door leuke dingen te doen, maar ook zorgt het voor plezier, geeft voldoening en energie. Daarom is een hobby hebben zo fijn. Of het nu lezen is, tekenen, tuinieren, muziek beluisteren, dansen, puzzelen of wat dan ook. Kortom, zoek een hobby of pak een oude passie weer op!

5. Omarm meditatie of yoga

Om drukte in je hoofd te bestrijden en spanningen in je lijf tegen te gaan helpen meditatie- en/of yogaoefeningen. Je maakt je hoofd leeg en leeft meer in het hier en nu.

6. Voorkom negatief denken

Heb je de neiging snel te piekeren en te somberen? Stop daarmee. Het kost niet alleen veel energie, maar ondermijnd ook een goede gezondheid.

Negatieve gedachten maken je immers somber, verstoren je nachtrust, maken je geestelijk en lichamelijk moe, verlagen je weerstand, verhogen je bloeddruk, zorgen voor maagklachten enzovoort. Focus je liever op de positieve zaken in je leven; de dingen die allemaal goed gaan. Realiseer je daarnaast dat voor elk probleem een oplossing is. En heb je een negatieve gedachte? Probeer die dan te vervangen door een positieve. Niet altijd even makkelijk, maar wel goed voor een gezonde balans.

7. Investeer in je relaties

Goede sociale contacten zijn smeerolie voor je gezondheid. Want, sta je op goede voet met je familie en burens? Heb je een groepje fijne vrienden? Bij wie je altijd kunt aankloppen en vice versa? Om lief en leed mee te delen, je hart te luchten en om oplossingen te vinden voor problemen? Dat gaat mentale spanningen en daarmee samenhangende lichamelijke ongemakken tegen. En... het is natuurlijk ook gewoon gezellig om met vrienden naar een sportwedstrijd te kijken of met een vriend uit eten te gaan.

8. Doorbreek je routine

Zit je vast in een bepaalde sleur? Dat kan je uit balans brengen waardoor je niet lekker meer in je vel zit. Wil je dat gevoel doorbreken? Stap dan eens uit je comfortzone. Ga op de bonnefooi een weekendje weg, neem een digitale day off, ga eens staand werken, speel een spelletje tafelvoetbal enzovoort. Volgens onderzoeken prikkelt dat je geest, maakt het je actiever, creatiever en boost je energieniveaus. Kortom, je voelt je happier en dat doet zowel je lichaam als geest goed.

9. Stel jezelf doelen

Heb je een doel om voor te gaan? Dat stimuleert en zet aan tot actie. Elke dag zet je een stapje in de richting van je streven. Dat voelt goed en motiveert. Het geeft je energie en voedt je zelfvertrouwen. Inderdaad, je zit lekker in je vel, lichamelijk en geestelijk. En om die gezonde balans te bewaren, zorg je goed voor jezelf. Je eet gezond, doet aan sport, onderhoud je sociale contacten en pakt bijtijds je ontspanning en nachtrust.

Van harte gefeliciteerd

6 januari Gert d W.

12 januari Piet

13 januari Lyset

14 januari Geert S

14 januari Diana

16 januari Anita W

17 januari Bert B.

30 januari henk S

Mijn andere kijk op autisme

Afgelopen dinsdag heb ik een college over "autisten" meegemaakt over autisme door Gijs Horvers van het boek Plan B, Meneer had het over normale mensen en autisten! en meneer was uiterst arrogant, onwetend en deed of hij de waarheid in pacht had. Als criticus en autist: heb ik hem het vuur aan de schenen gelegd.

De man had de "missie" het stigmatisering tegenover autisme tegen te gaan, terwijl hij zelf aan het stigmatiseren was. Hij had het ook over dat een missie het belangrijkste is. Ik legde hem uit dat missie klinkt als het Engelse woord voor oorlog en dat we niet aan het oorlog voeren zijn. Ik heb constant gezegd dat accepteren en met elkaar in contact blijven van groot belang is. Ik praat niet over doelen.

Doelen zijn te groot en dan is de kans van slagen niet zo groot, met als gevolg een teleurstelling. Ik spreek van sporten van een ladder. Leg de lat zo dichtbij, dat je je doeltje haalt, want dat geeft je motivatie door de geluks-neurotransmitters in jouw brein wat ervoor zorgt dat je doorgaat naar je volgende kleine zege en als je niet te grote stappen maakt is een terugval ook niet zo groot, waardoor je weer makkelijker de moed krijgt om door te gaan.

Ik ben tegen stigmatisering. Ieder mens, ieder brein (en de niet wetenschappelijke ziel) waar ik wél in geloof) Is uniek. Benader daarom de andere mens BLANCO! Ik kreeg erkenning uit de zaal, terwijl ook velen aan zijn lippen hingen. Lippen waar de arrogantie en zelfoverschatting uit kwamen. Pure gebakken luchtvervuiling is mijn mening. Tenslotte noemde hij nog de oorzaak van autisme. Hij vergat, of was te onwetend/ dom? om waarschijnlijk wel de hoofdzaak van de oorzaak van autisme te benoemen: Dat is namelijk erfelijk bepaald.

Mijn tip voor de blanco, open minded mens die iets wil opsteken in deze week van het autisme: Vermijdt Gijs Horvers en gun hem niet het geld om zijn boek "Plan B " te kopen, dat voor een belachelijke hoge prijs te koop is in nieuwstaat, bijvoorbeeld bij Bol.com. De prijs van dit onzinboek is bijna net zo groot als de arrogantie van "wereldverbeteraar" Gijs Horvers. Ik heb deze avond met zijn afspraken besproken met mijn huisarts en behandelend autisme-arts (van de levenseindekliniek) en zei schrokken zich een hoedje en ik kreeg het vermoeden dat zei dezelfde indruk hadden als ik....

Deze man moet gewoon een spreek en schrijfverbod krijgen..... Ik ben holistisch, ik kijk naar de hele constitutie van een mens of ding en daarna ben ik leergierig en houd van filosofie,

Vriendelijke groet Marco Peters. ©

Moppentrommel

Een man begon aan een nieuwe loopbaan op een kantoor. Op zijn eerste dag moest hij gelijk met de computer werken. Gelukkig zat er een menubesturing op. Bij het opstarten had hij de keuze uit drie mogelijkheden. "1. Ga naar Microsoft Word", "2. Ga naar Dos" en "3. Ga naar de Bahama's". Nieuwsgierig koos hij voor de optie "Bahama's". Op het scherm verscheen de tekst: "Dat zou u wel willen."

Hoe oefenen mannen hun buikspieren? Door op het strand hun bierbuik in te trekken telkens als ze een vrouw in bikini zien.

Een man komt uit een café, stapt zijn auto in en rijdt richting huis. Na 200 meter wordt de man aangehouden door een politieagent. Agent: "Goedenavond meneer, wij doen een alcoholcontrole. Wilt u even op het pijpje blazen?" Man: "Dat gaat niet want ik heb astma. Als ik op zo'n pijpje blaas heb ik voorlopig geen lucht meer." Agent: "Gaat u dan even mee naar het bureau, dan kunnen wij een bloedproef doen." Man: "Dat kan ook niet want ik heb bloedarmoede. Als u me een keer prikt, loop ik leeg." Agent: "Dan vrees ik dat u even uit moet stappen en over die witte lijn moet lopen." Man: "Dat kan ook niet." Agent: "Waarom niet?" Man: "Ik ben stom lazarus."

Margo en Janine zitten aan het strand. Ineens komt er een waterskiër langs, waarop Margo vraagt: "Waarom vaart die boot zo hard?" Janine: "Volgens mij omdat ie achtervolgd wordt door die man aan dat touw."

Waarom heeft u zo'n lange baard, opa? "Omdat oma altijd de stropdassen voor me uitzoekt."

Verontwaardigd roept mevrouw Van Dam tegen de loodgieter: "Hoe heeft u dat ooit gedurfd, mijn dochter te kussen in die donkere kelder?" Antwoordt de loodgieter: "Dat vroeg ik me ook af toen ik haar later in het licht zag..."

Dokter, kunt u mij iets voorschrijven tegen een lintworm? "Is het voor een volwassene?" "Weet ik veel hoe oud dat beest is."

Ober tegen een gast: "Eet u wild?" Gast: "Nee, heel rustig."

Op een zonnige dag in het park staat Pieter de vissen in de vijver te voeren. Zijn maatje Jeroen komt langslopen en vraagt: "Hee, wat geef jij de vissen eigenlijk te eten?" Pieter: "Watervlooien! Hoezo?" Jeroen: "Wat gemeen! Vissen kunnen zich helemaal niet krabben!"

Wat is voor een vrouw de gemakkelijkste manier om 80 kg vet te verliezen? Scheiden.

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

Er lopen 2 zakjes chips over straat. Zegt de ene: "Hoe gaat het met jou?" zegt het andere zakje: "Niet zo best, ik heb vanavond een feestje!"

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?"

Leer hoe je wensen kunt omtoveren in actie om te krijgen wat je wil

Door Deborah Quibell

Wensen worden vaak geassocieerd met idealisme of de naïviteit van kinderen en sprookjes, daarom zullen we als volwassenen misschien niet openlijk voor onze wensen uitkomen. Maar diep van binnen hebben we allemaal nog steeds wensen...dromen waarvan we diep in ons hart nog steeds hopen dat ze op een dag uitkomen.

De mens heeft van nature de neiging tot wensen en dromen. Hoop doet immers leven, maar volgens onderzoek van de Universiteit van Scranton in de Verenigde Staten, haalt 92% van de mensen die aan het begin van het nieuwe jaar doelen stelt deze nooit.

Een logische volgende vraag is dan: Als wij als mensen van nature wensen en dromen hebben...hoe zetten wij deze wensen dan om in actie? Hoe maken we gebruik van onze mogelijkheid om te dromen en laten we deze dromen werkelijkheid worden?

Veel oude tradities hebben geheimen en informatie over het manifesteren van je dromen, maar die informatie kan soms lastig te begrijpen, interpreteren en in de praktijk te brengen zijn. Laten we wel verder borduren op deze wijsheden, maar het eenvoudig houden.

Wensen moeten beginnen met contemplatie

De eerste stap om je wensen uit te laten komen, is jezelf afvragen wat je *echt* wil. Komen mijn wensen echt overeen met mijn waarden, principes en de dingen die ik belangrijk vind?

Het is van essentieel belang dat je wensen in lijn zijn met je kernwaarden.

Soms wensen we namelijk dingen, die we eigenlijk helemaal niet *echt* willen. Misschien komt dat door druk van je familie, culturele waarden of het gevoel dat we tegemoet moeten komen aan de wensen van anderen. Maar als dit het geval is, zal een deel van jou altijd weerstand bieden of de wens zelfs saboteren. Waarom? Omdat het niet is wat JIJ werkelijk wil.

Dus voordat je met je wensen aan de slag gaat is het goed om even stil te staan. Kijk goed of een wens echt van jouzelf is en niet van je omgeving. Als een wens in lijn is met jouw kernwaarden, zal je er onbewust veel meer aan doen om deze wens uit te laten komen.

Je moet je wensen visueel kunnen maken

Elke expert in het "waarmaken van je dromen" zal je vertellen dat visualisatie een essentieel onderdeel is. Als je niet voor je kunt zien dat het zou kunnen gebeuren, dan gaat het waarschijnlijk ook niet gebeuren. We moeten het eindresultaat helder voor ons kunnen "zien" en met overtuiging.

Ik zou zelfs nog een stap verder willen gaan. Het gaat er niet alleen om dat je dingen kunt zien gebeuren, maar je moet een visie hebben voor de lange termijn die je pad uitstippelt. Visualisatie vergt tijd en geduld.

Het is algemeen bekend dat wensen niet van de ene op de andere dag uitkomen. Er is een pad dat we moeten volgen. En dit pad vraagt van ons dat we onze langetermijnvisie in lijn brengen met onze doelen en acties op de korte termijn.

In zijn boek The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom schreef Jonathan Haidt:

“Psychologen Ken Sheldon en Tim Kasser hebben ontdekt dat mensen die mentaal gezond en gelukkig zijn een hogere mate van ‘verticale samenhang’ hebben tussen hun doelen – dat wil zeggen, hogere (lange termijn) doelen en lagere (directe) doelen passen allemaal goed samen, zodat het nastreven van iemands doelen op de korte termijn, het nastreven van doelen op de lange termijn bevordert.”

In andere woorden, als je een wens hebt voor de lange termijn, probeer dan kleine bereikbare stappen te creëren die je helpen het uiteindelijke doel te bereiken. En begrijp dat je waarschijnlijk veel geduld en een paar omwegen nodig hebt, voordat je wens uitkomt.

Geduld en flexibiliteit zijn twee dingen waar wij mensen van nature niet zo goed in zijn.

Wensen vragen om interactie

Wij mensen zijn heel sterk geneigd om terug te vallen in oude gewoontes, angsten en patronen. We stellen dingen uit of verliezen onze motivatie. Daarom is het belangrijk dat je je wensen niet verborgen houdt achter gesloten deuren of diep verborgen in je hart.

Interactie is ontzettend waardevol en het helpt als je twee dingen doet: vind iemand die je steeds om feedback kan vragen en maak gebruik van betrouwbare mentors.

Je zou bijvoorbeeld gebruik kunnen maken van een coach of iemand anders die je vertrouwt en die zowel je doelen voor de korte termijn als voor de lange termijn kent en je hier ook op aanspreekt. Als je struikelt of tijdelijk het vertrouwen kwijtraakt dat je wensen ooit uit zullen komen, helpt zo iemand je weer op het goede pad.

Betrouwbare mentors zijn dé mensen die je kunt raadplegen als je advies en begeleiding van een expert nodig hebt, mensen die al een beetje verder zijn en de wensen die jij hebt al hebben volbracht. Deze mentors zijn ontzettend nuttig voor inspiratie, wijsheden en inzichten.

Zoals je ziet kunnen wensen het begin van iets magisch zijn. Maar net als met magie, vereist ook het uit laten komen van wensen een paar vaardigheden die we ons eerst eigen moeten maken. Doen we dat niet, dan kunnen we het vertrouwen in onze mogelijkheden kwijtraken en het geloof dat wensen echt uit kunnen komen. We hebben geen fee nodig die onze wensen uit laat komen. We moeten simpelweg voor onszelf onze wens heel helder hebben en ons omringen met echte “feeën”, een groep mensen die ons steunt en in ons gelooft.

Bron: <https://www.rituals.com>

Verslag Dagje Vitesse tegen FC Emmen

De balans is in het voordeel van Vitesse met zes zeges en twee gelijke spelen in de eerste divisie. Dit dateert allemaal van lang vervlogen tijden. De ontmoeting stond in 1989 voor de laatste keer op het programma. Raymond de Vries en Anne Evers scoorden in een duel, dat met 2-0 werd gewonnen. Op Nieuw Monnikenhuize waren 3500 bezoekers.

1 december jongstleden was het dan zover. Arnhem tegen Emmen. Voor het laatst in 1989 in de eerste divisie en nu in 2018 voor het eerst in de eredivisie Subtop tegen degradatie. Mijn moeder en ik gingen met de Vitesse bus naar het stadion Gelredome. Het regende. Toen we aankwamen bleek het dak open. Een uur van te voren kwamen we aan. Op zoek naar vak Oost waar wij allebei een vaste plaats hebben. Eerst gingen we gezamenlijk een friet met mayonaise nuttigen. Om daarna twee cola achter over te slaan. Allereerst ging ik eens kijken naar de warming up van beide ploegen. Dit doe ik elke wedstrijd.

Langzamerhand druppelden de mensen naar binnen. Om precies 18.25 uur kwamen de kemphanen weer het veld op. Zoals altijd gingen de beide ploegen onder luid gejuich en niet te vergeten de muziek van status quo met het nummer What ever you want naar de middenstip.

18.30 ging het fluitje van de scheidsrechter Siemen Mulder . De wedstrijd kwam wat langzaam op gang. Beide ploegen tasten elkaar eventjes af. Na een kwartier spelen kwamen de eerste kansen. Na een half uur brak Vitesse de wedstrijd open. Een voorzet van Roy Berends bereikte Brian Linssen die scoorde met het hoofd. 1-0. Daar bleef het bij. Zoals gewoonlijk gingen wij in de rust eventjes met elkaar napraten over de eerste helft.

Na de rust floot Siemen Mulder voor de tweede helft. Echte kansen kwamen er niet. Daar was het spelpeil over het algemeen te matig voor. 5 minuten in de tweede helft was een voorzet van rechts van een Emmen speler met behulp van vitesse doelman Eduardo die het hoofd bereikte van Caner Cavlan en een doelpunt voor FC Emmen. 1-1.

Vlak voor tijd kreeg Vitesse een strafschoep. Brian Linssen stond achter de bal, en tot ontzetting van het Vitesse publiek schoot hij na een uitglijder de bal over. Het bleef bij 1-1 .

Het was een leuke wedstrijd en ik ben blij dat Fc Emmen met 1 punt huiswaarts kon. Hierna weer in de bus naar huis.

Michel Goudriaan

Oud en Nieuw weetjes.

Wist je dat Oudejaarsavond ook wel Silvester of Silvesteravond wordt genoemd? Deze avond is vernoemd naar de heilige paus Silvester. Voor mij klinkt oudejaarsavond toch beter....Oudejaarsavond is de vooravond om het Nieuwe jaar in te luiden volgens de Christelijke kalender.

Wist je dat het door tijdsverschil in Azië eerder Nieuwjaar is dan in Europa?

Wist je dat het Chinese Nieuwjaar vroeger 15 dagen duurde? Tegenwoordig is dat een week. Het Chinese Nieuwjaar valt op een andere dag dan ons Nieuwjaar. Het Chinese Nieuwjaar valt jaarlijks op een andere datum, maar altijd tussen 21 januari en 20 februari. Voordat het Nieuwe jaar kan beginnen moet het oude worden afgesloten. Schulden worden betaald, het huis wordt schoon gemaakt, een bezoek aan de kapper en nieuwe kleding zijn hier onderdeel van.

Wist je dat er ook een Spaanse oudejaarsgewoonte is? In Spanje is het de gewoonte om om 24.00 uur op iedere klokslag een druif te eten, dit om een gelukkig en voorspoedig Nieuwjaar te krijgen. Twaalf druiven symboliseert ook de twaalf maanden van het jaar. De geschiedenis van dit druiven eten dateert van de jaarwisseling van 1909 – 1910. Er was dat jaar een erg goede druivenoogst, men besloot om druiven uit te delen voor een goed geluk in het volgende jaar. Sinds 1962 is dit gebeuren op tv er worden tijdens de 12 klokslagen in 60 seconden tijd 12 druiven gegeten. Het schijnt nog niet zo eenvoudig te zijn, de succesvolste manier is om de druiven weg te spoelen met bijvoorbeeld Cava (Spaanse champagne). Aclamaciones!

Wist je dat in Hongarije vooral gedanst wordt? Samen met vrienden dansen, thuis of tijdens een diner dansant. Om middernacht moet de televisie aan en wordt er naar het volkslied geluisterd, een plechtig moment. Daarna het proosten met de Gelukkig Nieuwjaars wensen.

Wist je dat in Griekenland Nieuwjaarsdag ook het feest van Sint Basil is? Sint Basil is beroemd om zijn vriendelijkheid. Griekse kinderen zetten hun schoenen bij de kachel op nieuwjaarsdag en hopen dat Sint Basil hun schoenen zal vullen met cadeaus.

Wist je dat de Schotten het oude jaar opbranden? In sommige dorpen vullen ze vaten met teer, steken die in brand en rollen ze de vaten door de straten. De manier om het Oude jaar op te branden, hierna mag het Nieuwe jaar beginnen!

Wist je dat lang geleden het Nieuwe jaar begon bij het begin van de lente? Als de natuur tot leven kwam of als de dagen begonnen te lengen. Bij de invoering van het Christendom werd 1 januari de dag van het Nieuwe jaar.

Wist je dat het vuurwerk afsteken ook een reden heeft? De reden is om de geesten van de overledenen en de demonen te verjagen. Vroeger gebeurde dit verjagen met veel kabaal. Nu is het niet anders met het knallen van het vuurwerk.

Bron: <https://tallsay.com>

Gezond ouder worden

Een avond over gezond ouder worden georganiseerd door kenniscafé Emmen. Ik twijfel even of ik zal gaan. Twijfel en weten dat ik niet zo gezond leef en ik heb geen zin in een preek 😊.

Ik ga toch maar. Een professor in het ouder worden en twee verschillende mensen staan centraal. Hans, 68 jaar oud en een foto. Een vrolijke ietwat te zware man. Het verhaal erbij en hij leidt aan verschillende kwalen en gezond ouder worden is er niet bij.

Nog een foto en een Afrikaanse man van in de 80. Een tanige kop en het verhaal. Het is een boertje levende in Ghana met vier vrouwen, in een aantal rieten hutjes en de hele dag het land bewerken.

Een onderzoek naar cholesterol en suiker en overgewicht. De overeenkomsten tussen Europa en de VS en ik word er niet vrolijk van. Ghana en hoe anders het daar is. De kans dat je daar zonder een te veel aan cholesterol, zonder overgewicht en zonder suikerziekte oud wordt is groot. Gemiddeld wordt men er 47 of was het 48. Dit komt dan vooral door de hoge kindersterfte. Overleef je de eerste 5 jaar dan is de kans groot dat je in goede gezondheid 80 wordt.

Verschillen en hij vertelt over het aanbod in de supermarkt. In Ghana en in het boerendorpje zijn geen supermarkten en geen andere producten. Geen geld en arm zijn en wat is arm zijn .

De coca cola die betaalt voor een ereplekje op ooghoogte en al die andere ongezonde producten waar wij als westerse mens aan worden blootgesteld. Alleen maar gezond aanbieden en de supermarkten kunnen een keer zo klein.

Gezond oud worden kan dus afhangen van de plek waar je bent geboren. Ook je omgeving kan er aan bijdragen. Natuurlijk moet je ook goed om kunnen gaan met al die verleidingen die je in ons landje hebt..

Een minder rooskleurig beeld als het gaat om overgewicht en ongezond leven in ons landje. Niet voor iedereen denk ik dan. Ik denk even aan al die sportieve mensen die hardlopen en naar de sportschool gaan. Die Ghanese boer heeft zijn werk en ons werk is niet echt zwaar meer. De os die voor de ploeg loopt met het zware werk erachter en die tijd ligt al eeuwen achter ons. In Ghana nog de normaalste zaak van de wereld.

Overleven en hoeveel we nog op de eerste mensen op aarde lijken. Met een lege maag naar de supermarkt gaan en de kans is groot dat je heel veel meer meeneemt dan dat je echt nodig hebt. En in de oertijd.....

Die man in Ghana op jonge leeftijd naar Nederland halen en zijn leven zal heel anders verlopen. Zou het dan die Hans kunnen worden..... Een Nederlandse peuter naar Ghana brengen. Hoe groot is dan de kans dat hij op 80 jarige leeftijd nog aan het ploegen is....

En wat is leuker. Leven in Ghana zonder tv, zonder internet, zonder te kunnen lezen en schrijven, zonder auto en zonder nog veel meer. Of leven in Europa en ploegen hoeft niet meer en eten en drinken en nog veel meer in overvloed ?

Henk Staats

De maatschappij en de G.G.Z.

Als ik met mensen praat lijkt het wel of velen ervan MCDD * hebben.

*(Dit is een autistische stoornis die bij mij ook gediagnostiseerd is en MCCD betekent in het Nederlands: een multi complexe ontwikkelingsstoornis).

Ze hebben een hoog diploma (= goed salaris), maar ik weet veel meer van de psychiatrie en medicijnen door middel van levenservaring en me te verdiepen in boeken.

Ik heb dus last van dat ik in deze huidige zorgmaatschappij met hulpverleners te maken heb, die in principe zo dom als klaverstro zijn!

Conclusie: Een goed diploma is geen vrijbrief waarmee je kunt aantonen dat je kennis in huis hebt!

En punt 2: Er lopen nog veel meer mensen met een Multi Complex Development Disorder rond in Nederland dan de G.G.Z. denkt!

Vervuild water is glashelder?

Net toen ik naar de Albert Heijn in Nieuw Amsterdam liep, zag ik dat er iemand zijn / haar glasplaten van het aquarium tegen de glasbak had aangezet. De man of vrouw dacht kennelijk: "Huh raar dat deze grote platen niet in het kleine gaatje van de glasbak passen, dus ik zet ze er maar tegen aan zodat een ander het vuile werk mag opknappen!" Diegene zal wel gek zijn geworden van de visjes die tevens zot waren geworden door alle chemicaliën die nog in het water zitten.

Nieuw Amsterdam Boppe!

En voor jullie trouwe luisteraars draai ik het nummer van Bert Heerink met Julie July. Sorry dat ik het zo moet schrijven, maar de titel was toch echt verkeerd geschreven Bert! Nog een slokje water, Bert?

:D geschreven door B.K.M. Peters©

Ik wens een ieder liefde door middel van dit gedicht:

Mensen zijn er in allerlei soorten maten,

Sommige zijn lief en sommige zijn om te haten,

Die je liever vol met gaten...

Of ik dit mag zeggen weet ik niet, maar ik weet wél veel van hun deden mij intens verdriet!

Waarom zijn er niet voornamelijk lieve mensen hier op aard?

Want dat voor eenieder heel veel waard!

Is leven aangeboren of aangeleerd.

Enfin, het zal mij worst wezen dat wat de wetenschap ook beweerd.

Mijn idee is dat antwoord hierop voornamelijk in het midden ligt daarvan. En kwadlijke mensen en ook lieve mensen kunnen van één ding op an.

De dood neemt voor elk en ieder het laatste besluit, maar alléén voor lieve mensen die wel naar de hemel gaan, gaat het vermaak en de liefde nooit uit! :

Geschreven door B.K.M. Peters©

Mevrouw de Groot en haar botervloot

Op de markt kocht mevrouw de Groot.
Een botermes en een botervloot.
De vloot was van wit porselein.
Met daarop een dansende harlekijn.

Met een te hoog cholesterol weet je het wel .
Daarom kwam er in het vlootje Becel.
Ze moest ook denken aan haar man bij de marine.
Voor hem kocht ze speciaal halvarine.

Haar kinderen gingen haar toch meer naar het hart.
Ze kocht daarom Blue-Band Goede Start.
Het botervlootje vind alles goed.
Zolang zijn bazinnetje er maar boter in doet.

De koelkast was wel erg koud.
Maar het vlootje vond het toch erg vertrouwd.
De vorige eigenaar was een verwaande kwast.
Die liet hem maar verstoffen in een porseleinkast.

Op een dag zei die jongste koter
"Mam, ik heb veel liever roomboter"
Ze gaf hem na aandringen toch zijn zin.
Dus in het vlootje kwam echte roomboter in.

De jaren verstreken.
De vloot en de vrouw vertoonden al gebreken.
Op een sombere dag stief mevrouw de Groot aan een natuurlijke dood.
En naast haar in de kist legde haar familie haar lege botervloot.

De ode van de sprinkhaan

Liefje.
Mijn liefje.
Mijn Madelief.

Schoonheid.
Jouw schoonheid.
Mijn gerief.

Bloempje.
Lief bloempje.
Zo mooi.

Spijtig.
Toch spijtig.
Mijn prooi.

Beide gedichten: © Vera Hoving

2018 Een terugblik

Op 13 februari kreeg het Inloophuis de Gouden Kei. Een blijk van waardering van de cliëntenraad van GGZ Drenthe. Voor de betekenis van het inloophuis voor de regio. Bijzonder en toch heel normaal.

Wat maakt het inloophuis bijzonder... Elke werkdag geopend van 11 tot 18.30 uur en elke dag een warme hap. Ook bijzonder. Een plekje waar je voor weinig geld elke dag warm kunt eten. Het lunchcafé. Even samen de dag beginnen met een praatje en een tosti of een uitsmijter. Voor mensen voor wie werken een gepasseerd station is. De mens is een sociaal wezen en is andere mensen nodig. Hoe belangrijk contacten dan kunnen zijn. Allemaal weten dat het leven niet altijd rozengeur en maneschijn is. Hoe zwaar het leven soms kan zijn. Met lotgenoten omgaan en hoe je elkaar kunt helpen. De Gouden Kei en een terechte onderscheiding voor een speciaal plekje

Naast de 'gewone' activiteiten biedt het inloophuis meer. Op 8 mei eetcafé culinair aangeboden door Martijn Müller en Pieter Franx van Les Amis de Cuisson. Een speciale culinaire menu en hoe lekker eten dan kan zijn.

Op woensdag 16 mei gingen we met 18 mensen naar Tierpark Nordhorn. Een leuke eenvoudige dierentuin met ondermeer Bizons en veel kleine dieren. Een leuk dagje uit.

Op donderdag 14 juni was er een historische avond met Gerri van der Veen. Ook de leden van de buurtvereniging waren hiervoor uitgenodigd. Veel dia's van oud Emmen en mooie verhalen.

Donderdag 21 juni de eerste barbecue van het jaar met een optreden van de top troubadour Edgar Smit. Af en toe een beetje regen en goede temperaturen. Goed bezocht en gezellig.

Dee zomermaanden en alles wat 'gewoon' is gaat gewoon door. Geen enkele werkdag gesloten en toch kunnen de medewerk(st)ers gewoon met vakantie. Gerald neemt afscheid en komt nog een keertje terug voor het echte afscheid.

Donderdag 20 september. De tweede barbecue van het jaar en het officiële afscheid van Gerald. Mooi weer en alweer een gezellige activiteit.

Op donderdag 27 september was er een thema-middag PTSS en begrip stonden centraal. Een mooi en duidelijk verhaal. Op 8 november een thema rond pesten en verslaving. Ook dit was de moeite waard.

Zomaar een aantal activiteiten die in 2018 plaatsvonden. Naast het belangrijke eten en drinken biedt het inloophuis meer.

Ik heb wel respect voor de vele mensen die zich al dan niet betaald inzetten voor met name het eetcafé. Al die boodschappen die wekelijks weer gedaan moeten worden. Hoe het werken in het inloophuis veel kan verschillen met bijvoorbeeld werken in een beschermde woonvorm. Ook de vele mensen die zich vrijwillig elke dag inzetten voor met name het lunchcafé en het eetcafé. Elke dag maar weer en zonder te klagen.

Tot slot wens ik een ieder een goed en gezond 2019 !!

Henk Staats

Weerspreuken Winter

Een winter die vroeg komt, vertrekt ook vroeg.

Vloeit nu nog het sap in berk (dec), de winter wordt dan wis niet sterk.

Sneeuw, veel en lang, maakt de klaver niet bang.

Veel sneeuw, veel brood.

Een sneeuwjaar, een rijk jaar.

Zo hoog in de winter de sneeuw, zo hoog in de zomer het gras.

Sneeuw op natte grond, 't vriest terstond.

Sneeuwt 't in 't slijk, dan vriest 't gelijk.

Valt sneeuw in het slijk, binnen drie dagen een harde dijk.

Sneeuw op het slijk, vorst aan den dijk.

Sneeuw op 't slik, binnen drie dagen ijs, dun of dik.

Valt de eerste sneeuw in de nattigheid,
houdt u dan voor de winter bereid.

Negen dagen sneeuw, negen weken sneeuw.

Weinig sneeuw, veel regenweer, doet de akkers en velden zeer.

Al is de ijzel nog zo koud, na drie dagen valt hij van het hout.

Geen ijzel zo stout die drie dagen aan de bomen houdt.

IJs op het hout, wordt geen drie dagen oud.

Als de donder vaart door dorre hout, dan wordt de winter lang en koud.

Houden de kraaien school, zorg dan voor hout en kool.

Mist heeft vorst in de kist.

Mist is de moeder van het weer.

De herfst met nevel doortrokken, toont een winter met sneeuwvlokken.

Brengt de herfst ons laat nevelvlagen, dan zal sneeuw ons in de winter plagen.

Veel nevel in de herfst, veel sneeuw in de winter.

Bron: <https://www.meteo-maarssen.n>

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 DEODorant, GODdelijk 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 gaf 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 jouw 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!!

Het goede leven !!

Een spelletje op het facebook. Iemand kreeg van de goede sint geld voor het goede leven cadeau. Hij was er blij mee. Wat is dan het goede leven ? Velen denken en vinden dat veel geld onderdeel moet of is het mag uitmaken van het goede leven. Kunnen stoppen met werken en beginnen met het opmaken van het vele geld.... Zonder werk kan het leven ook zinloos worden.

Werken en hoe er mensen zijn die elke dag met tegenzin hun werk doen. Voor het geld of gevangen in het systeem en niet zomaar kunnen stoppen... Ik ben dan blij dat ik kon kiezen voor een leven zonder werk. Ook niet meer kunnen en misschien nog wel belangrijker niet meer hoeven. De wil is er ook niet meer 😊.

Velen gevangen door hun brein. De problemen die je brein je kan geven. Ik ken vele mensen met een ggz achtergrond. Hun brein doet het niet meer goed. Een pilletje kan veel herstellen maar lang niet alles. Niet meer kunnen en hoe zwaar het leven dan kan zijn. Een depressie en hoe zwaar het leven dan kan zijn. In de war raken en door niemand worden begrepen en zelf snap je het ook niet meer.

Gezond en als je eenmaal ziek bent is weer gezond worden je enige droom. Lichamelijke kwalen zijn er ook nog genoeg en ook dat is verre van leuk.

Geld en het goede leven. Voor velen is het winnen van meer dan 1 miljoen euro een mooie droom. Genoeg hebben om ruim van te kunnen leven. Geen werk en geen stress meer. Een wereldreis kunnen maken. Een villa kunnen kopen en nog veel meer.

Velen kopen aan het eind van het jaar weer een staatslot. Ik denk dat ik dit zelf ook ga doen. Niet voor mezelf maar om een paar anderen aan een goed leven te kunnen helpen. En de kans dat ik dan wat win is ontzettend klein. Is het de hebzucht of is het wat anders.. Waarom kopen toch zoveel mensen een lot 😊.

Zelf heb ik wel een goed leven en dat heeft weer niets met geld te maken. Aan geld ook geen gebrek. Ook met weinig en steeds minder willen en dan ben ik niet echt veel geld nodig.

Mijn brein en ook dat werkt weer goed en wat is goed. Last van stemmen hebben die je het liefst het graf in willen helpen. Gelukkig ook nog positieve stemmen en gelukkig is het ook vaak stil. En van die stilte geniet ik dan nog het meest.

Ouder worden en leren van het leven. Hoe leuk ouder worden dan kan zijn...

Hoe velen vinden dat werken moet en de vooruitgang op 1 moet staan. Hoe velen het druk hebben met dit leven en geen tijd hebben voor niets doen. Hoe jammer ik dit dan voor hen vind.

Hopende dat ze er geen spijt van zullen krijgen. Alleen maar bezig zijn lijkt me zwaar. Ik ben blij dat ik niet meer mee hoeft te doen Tijd genoeg heb voor nietsen en daar heb ik het ook al vaker over gehad.

De rest van mijn leven mogen leven zonder al te veel zorgen. Zorgen en de zorgen bewaar ik voor morgen en morgen kan heel ver weg zijn.

Samen met mijn lief ouder mogen worden. Samen mogen genieten van het goede leven !!

Henk Staats



13.30 – 16.00 u.

di 15 januari: Mozaïek met Yvonne

di 22 januari: Crea middag divers

di 29 januari: Dikke Dames Schilderen

**wo 30 januari: BIOS: Slumdog Millionair
op groot scherm!!!**

Nijverheidstraat 16 7815 HV Emmen

Marco marco steht kurz vor dem start Facebook

Beheren Op facebook las ik een plaatje met deze stelling: Tijdens de eerste date....date je dan liever thuis of buiten huis?



Marco Peters Dat ligt aan beide partijen, anders zou iemand egoïstisch zijn en dat is niet de bedoeling en het hangt van de situatie af. Extreem voorbeeld, iemand is in nood en wil mijn hulp, dan zal ik er zo spoedig mogelijk naartoe gaan met zonodig hulpmiddelen en dan maakt het mij niets uit waar het is. Een eerste date hoeft niet alleen maar leuk te zijn. Je kunt iemand ook voor het eerst ontmoeten in nood en dan laat je ook ongemerkt je eerlijke, oprechte kant zien zonder masker!
En deze?

6 sleutels voor een fijne relatie:

1. Waardering
2. Vrijheid
3. Vertrouwen
4. Eerlijkheid
5. Begrip
6. Communicatie



VOORPOSITIVITEIT.NL

Mijn antwoord:



Marco Peters Hallo.....als de sleutel niet past in het sleutelgat van een ander is er ook geen sprake van gelijkwaardigheid. Wat kunnen positieve mensen vaak moeilijk nadenken, zeg ik negatief.

En tot slot deze:

Wat zou je dit weekend doen als je wist dat maandag de wereld zou vergaan?

Marco Peters De hele dag schijten, want anders zouden mijn w.c. rollen allemaal opgaan en ik heb net vorige week een buffer van 20 pakken wc rollen á 16 rollen per pak opgehaald. En ik houd niet van geldverspillerij!

En nog even over mijn privéleven:

´Ik mag niet klagen, want woon in een villa en heb een privébioscoop, echter soms zit ik wel te klagen want dan zijn er slechts twee vrienden aanwezig en een halve varkenskop. En die halve varkenskop wil de hele tijd "Babe" zien!

Geschreven door een rijkelijk arme B.K.M. Peters©

Agenda

Week 1

Maandag 31 december geopend van 11.00 tot 15.00 uur met om 12.30 oudejaarslunch. Opgeven tot en met vrijdag 28 december 13.00 uur. Ook vandaag is er geen lunchcafé

Dinsdag 1 januari gesloten !!

Woensdag 2 januari een nieuwjaarsreceptie. Aanvang 14.00 uur

Darten. Op vrijdag 4 januari dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 6 januari zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 2

Wandelen: Dinsdag 8 januari We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 8 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. Woensdag 9 januari om. 11.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geeft het door en/of kom naar deze vergadering.

Poolcompetitie. Woensdag 9 januari. Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Klaverjassen: Donderdag 10 januari. Aanvang 19.15 uur. Meedoen kost 1 euro en 50 eurocent

Week 3

Themamiddag: Dinsdag 15 januari. Aanvang 14.00 uur. Meer info op het prikbord

Volleybal: dinsdag 15 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 !!

Spelletjesmiddag: Woensdag 16 januari. Aanvang 14.00 uur

Bezoekersoverleg: Donderdag 17 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 18 januari dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 20 januari zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 4

Wandelen: Dinsdag 22 januari We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 22 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 23 januari. Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Filmmiddag. Vrijdag 25 januari. Film in overleg. Gratis en we starten de film rond 13.30 uur

Week 5

Volleybal: dinsdag 29 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 !!

Darten. Op vrijdag 1 februari dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 3 februari zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Ingrediënten voor 4 personen

750 gr mager rundergehakt
4 ons [uien](#) (in halve ringen)
3 teentjes [knoflook](#) (fijn)
2 grote winterpenen (julienne)
2 ons fijne [erwten](#) (diepvries)
125 gr [champignons](#) (in halve plakjes)
2 el tomatenpuree
½ el tijm
½ liter kippenbouillon (sterk geconcentreerd)
2 el bloem
75 ml worchestersaus
Olijfolie
1 kilo kruimige aardappels
2 eierdooiers
75 gr oude geraspte kaas of lekkerder, parmezaan
Zeezout
Zwarte [peper](#)

Bereidingswijze

Doe een paar scheutjes olijfolie in de braadpan. Doe het gehakt er in en rul het even totdat het gaat verkleuren. Breng op smaak met zout en peper. Doe nu de gesneden groente er bij, de champignons, de tijm, de knoflook en de tomatenpuree. Lekker zacht laten worden. Doe de kippenbouillon erbij en de bloem en laat eventjes, al roerend pruttelen totdat het hele mengsel mooi dik en stijf is. Breng verder op smaak met de worchestersaus. Kook tegelijkertijd de aardappelen in zout water. Giet ze af als ze gaar zijn, stamp ze dan fijn, doe de eierdooiers erbij en de helft van de kaas. Nu heb je dikke puree die op smaak is gebracht. Als het gehaktmengsel met de groenten ingedikt is doe het dan in een grote ovenschaal. Dek het af met de net gemaakte puree. Gebruik de rest van de kaas om het dak van de schotel mee te bestrooien. Zo krijg je een heerlijke, smakelijke, krokante korst. Zet hem in de voorverwarmde oven en laat hem in 20-25 minuten goudbruin bakken. Dit is echt vreselijk lekker, gezond en voedzaam, dus smullen maar!



Menulijst januari 2019

Dinsdag 1 januari	Gesloten i.v.m. nieuwjaarsdag
Woensdag 2 januari	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en een slavink
Donderdag 3 januari	Gekookte aardappelen, rode kool en een karbonade
Vrijdag 4 januari	Macaroni met ham en groenten
Maandag 7 januari	Spaanse wittebonen soep met stokbrood en kruidenboter
Dinsdag 8 januari	Spaghetti
Woensdag 9 januari	Gekookte aardappelen, bloemkool en een gehaktbal
Donderdag 10 januari	Krieltjes uit de oven, salade en een kipschnitzel
Vrijdag 11 januari	Farfalle met carbonara saus en groenten
Maandag 14 januari	chili con carne met salade
Dinsdag 15 januari	Zuurkoolschotel met ananas en gehakt
Woensdag 16 januari	Lasagne
Donderdag 17 januari	Gebakken aardappelen, rode bieten en een runderburger
Vrijdag 18 januari	Nasi
Maandag 21 januari	Erwtensoep met roggebrood en spek
Dinsdag 22 januari	Stamppot boerenkool met rookworst
Woensdag 23 januari	Gekookte aardappelen, broccoli en een speklap
Donderdag 24 januari	Bami met satésaus
Vrijdag 25 januari	Broodje shoarma, salade en aardappelschijfjes
Maandag 28 januari	Aardappel partjes, witlofsalade en een rundervink
Dinsdag 29 januari	Tortilla's
Woensdag 30 januari	Stamppot koolraap met spekjes en rookworst
Donderdag 31 januari	Menu van de maand: Sherperd's pie (Engels)