

# Inloperkje

Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen

het is  
☀️ **Zomer!**  
lak aan de regels,  
Neem **ALLE TIJD**  
~  
& Volg je hoofd ◀️  
**JE HART.**



2014

[www.miekuh.nl](http://www.miekuh.nl)

Juli 2019

Dit is een uitgave van: Het Inloophuis 'de Emmerdennen'

Dit is een vrijetijdsvoorziening van Cosis  
Boslaan 135, 7822 EP Emmen. **Tel.: 088-8789628**

Meer informatie vind je op onze website: [www.inloophuisemmen.nl](http://www.inloophuisemmen.nl)

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

Eindredactie: Henk Staats.

Stukjes voor de Inlooper en reacties graag sturen naar [h.staats@home.nl](mailto:h.staats@home.nl)

Hallo allemaal

Een uitje. Cosis heeft geld over en iedere locatie mag een bedrag gebruiken voor een uitje. In vorige nummers van dit blad heb ik dit ook al even genoemd. De kogel is door de kerk en wij gaan varen over de Friese meren met een bezoek aan Grau. Ons uitje en het vindt plaats op 5 september. Binnenkort meer info op het prikbord en het is gratis !! En het inloophuis is deze dag gesloten zodat iedereen mee kan !!.

Zomer en krijgen we eenzelfde zomer als vorig jaar. Het is nu al anders en geen zomer is gelijk. Zomertijd en de lange zomeravonden en het wil maar niet donker worden. Heb er zoals altijd wel zin in. Ik hou van het Nederlandse weer en de Nederlandse zomers. Men heeft het nu weer over een hele warme zomer. Voorspellingen en hoe men ons in november vorig jaar een hele strenge winter beloofde. Hoe onvoorspelbaar het weer is en kan zijn en dat is maar goed ook.

Zomertijd in het inloophuis en het lunchcafé en eetcafé gaan gewoon door. Als het om activiteiten gaat staat alles op een laag pitje. Zomerstop en lekker lui mogen zijn. Lyset is met zwangerschapsverlof en Gerda komt haar een tijdje vervangen. Froukje en Gini gaan gewoon door. Bijzonder vind ik het verder wel. Een zomer lang gewoon open. De stoelen naar buiten en genieten van het mooie weer. Alweer het 7de krantje van dit jaar en ik vind het nog steeds leuk om te doen. Zolang het leuk blijft blijf ik doorgaan. In augustus geen Inlopertje. In de maand Juli neem ik vakantie en ook daar heb ik zin in. Even niet bezig zijn met dit krantje en tijd voor andere dingen of gewoon tijd voor even helemaal niets 😊.

Weer 26 pagina's met van alles en nog wat. Bijdragen van Anneke, Marco en ondergetekende. Ook aandacht voor de vele activiteiten in ons mooie centrum. Met natuurlijk voor velen het allerbelangrijkste: "De Menulijst van Juli".

Kopy voor het septembernummer moet binnen zijn op vrijdag 9 augustus. Tot slot wens ik jullie weer veel leesplezier en een mooie zomer

Henk Staats

# Inhoudsopgave

	Paginanummer
Outsiders	4
Weggeefhoek	5
Bloem door B.K.M. Peters	6
Agenda Centrum Emmen	7
Niets doen ....	9
Mijn visie over genezing O.C.D.	10
Moppentrommel	11
Van harte gefeliciteerd	12
Vrouw, sta je weleens stil	13
Met andere ogen en oren`	15
Tips bij slapeloosheid	16
Versjes bedacht en geschreven door	17
Verbeelding en fantasie	19
Verslag van de activiteitencommissie	20
Gedicht (pijn)	21
(bio)diversiteit	22
Agenda`	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé`	26

## Outsiders

Iedere donderdag op tv. Mensen die het anders zien krijgen een podium. De aarde is plat. De ruimte bestaat niet. Politici zijn acteurs en ons koning heeft de werkelijke macht. Ook Andre Kuipers, je weet wel. Die man in de ruimte kan goed acteren en alles is in scène gezet. Afgelopen donderdag kreeg iemand die dit allemaal gelooft een podium.

Vind het wel leuk om te volgen. Mensen die het anders durven te zien. Er is wel moed voor nodig om het anders dan de grote meerderheid te zien en om je mening op de tv naar voren te brengen.

Enkele afleveringen eerder en het gaat over geld. Mensen levend buiten het systeem en hoe kom je aan eten en drinken. 1tje kreeg van 35 mensen elke maand 10 euro en meer was ze niet nodig. Het collectief en ik heb wel eens zin om te kijken of ik 150 mensen zover kan krijgen om mij elke maand 10 euro te geven. Zonder tegenprestatie en zomaar. Ik krijg mijn geld nu ook zonder tegenprestatie en zomaar dus die moeite hoeft ik niet te doen 😊. Moed om anders te zijn en om het anders te doen. Je hart volgen en je niets aantrekken van de veel te grote meerderheid.

De hersenspoeling en de scholing had geen enkele invloed op je en je zoekt het zelf uit. Je eigen waarheid mogen hebben en wat leven we toch in een geweldig land. Dit mag allemaal en je wordt niet direct opgesloten omdat je het anders ziet. Dit bedoel ik natuurlijk positief !!

Er zijn genoeg plekjes op aarde waar je direct wordt opgesloten of erger als je het anders dan de grote meerderheid durft te zien..

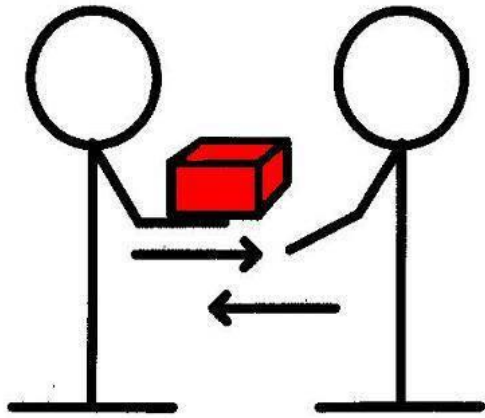
Outsiders en ik zie mezelf ook als een outsider. Iemand waar de hersenspoeling geen vat op krijgt. Een enkeling en zo zijn er vele enkelingen die het op hun eigen unieke manier mogen doen.

Vrijheid en mensen de ruimte geven het anders te zien. Die door iedereen voor gek worden verklaard. Die man die de aarde als plat ziet en het zeker weet. Voor wie politici allemaal acteurs zijn in een slecht toneelstuk. Ook hij heeft medestanders. Mensen die hem zien als een held. Een held is hij in mijn ogen ook. Hij durft anders te zijn en hij durft het anders te zien. Ook al heb je ongelijk. De aarde is natuurlijk rond en de koning heeft natuurlijk geen enkele macht 😊.

En we zijn als mensheid op de maan geweest en nog veel meer natuurlijk... Een kern van waarheid en wat is de waarheid? De gemene deler en als iedereen het met je eens is moet dat wel de waarheid zijn. Afwijken van de norm en hoe ik mijn best doe om (niet) af te wijken van de norm. Gevoel en verstand en wat geef ik voorrang. Dan kies ik toch voor mijn hart want dat klopt 😊. Weten dat wie afwijkt gelijk heeft of is dat een hersenspinsel van mij en heeft het niets met hoe het werkelijk is te maken. Ik ga om een uur of 10 weer boodschappen doen en hoe zeldzaam de wandelaar kan zijn. Zeldzaam en zuinig zijn op die mens die zeldzaam is en wil zijn. Ook belangrijk denk ik dan 😊.

Henk Staats

# *Weggeefhoek !!*



*Maak een ander  
blij met wat je niet  
meer nodig hebt !!*

*Wordt blij van  
wat de ander  
weggeeft*

*Nieuw in de Inloop:*

## *De weggeefhoek !!*

*Spulletjes zijn welkom !!*

*Wel handzaam en klein. Dit i.v.m.  
de beperkte ruimte !!*

*Meer info in de Inloop !!*

## Bloem door B.K.M. Peters©

Als een bloem zo kleurrijk ben jij.

Als eerste liefdescadeau wilde ik je geen roos geven, want die verwelkt,

Maar heb je een knuffeldier gevonden die niet verwelkt en zo kon jij voorzichtig wennen aan

Mijn standvastigheid en eerlijkheid in de liefde.

Liefde moet ruimte hebben om te ontplooiën.

Bij deze stuur ik je een nepbloem,

Niet omdat ik van nep houdt, maar omdat het nooit stuk gaat.

En mijn liefde voor jou is niet nep, maar oprecht eeuwig net als de kunstmatige bloem.

---

Alles wat je wilde weten over antipsychotica op een rijtje.



PSYCHOSENET.BE

### **Alles over het gebruik van antipsychotica - PsychoseNet.be**

Wat zijn antipsychotica, welke bijwerkingen kun je verwachten en waar...

[Marco Peters](#) Donderop met die lulkoek. Iedere constitutie van van een brein is uiteenlopend en het gaat niet om de gemiddelde Temax en halfwaardetijd en die is ook uniek per mens. Dus het gaat om de mens. Besteed daar aandacht aan dan aan regels denken en niet meer zelfnadenken en stand pé alles maar overnemen uit een pagina. lekker makkelijk Leve de domheid! Schrijver die schrijven dat ze alles weten van antipsychotica zijn betweters en willen niets weten van de unieke mens, want dat kost teveel tijd en geld. Lekker doorgaan met medicijnen doorschrijven artsen, jullie kunnen immers de enórm hoge zorgpremie makkelijk betalen, ook als is het marktwerking. Jullie rijden liever in een dikke BMW dan in een Suzuki Wagon. Tot slot de bijwerkingen zijn voor eenieder divers. En door teveel te lezen krijgen mensen bijwerkingen. Dit heet hypochondrisch gedrag. Is de bijwerking dan echt of is het alleen echt in de ziel van het brein. Ik adviseer jullie DSM of Medisch compass, lees boeken van [Menno Oosterhoff Dwangstoornis](#), Daniël Kahneman, Hans Sibbel en Ruben mersch en als dat te moeilijk leesvoer is. Wees eerlijk zeg dat je generaliserend en stigmatiserend bent en val ons patiënten, niet lastig met deze laster. Wij zijn patiënten, psychisch lijden kan vaak erger zijn dan lichamelijk leek. Amen.

# Zomeragenda Centrum Emmen

## **Barrelfood-festtruck**

Emmen – Raadhuisplein Vrijdag 28 juni: 16.00 tot 00.00 uur Zaterdag 29 juni: 12.00 tot 00.00 uur Zondag 30 juni: 12.00 tot 21.00 uur

## **Koopzondag juni: Zondag 30 juni**

## **Vlooiemarkt: Donderdag 4 juli**

## **Ladies Night Run: Vrijdag 5 juli**

Elk jaar vind op de eerste vrijdag van juli de Ladies Night Run plaats. Hierbij willen wij samen een zo groot mogelijk bedrag binnenhalen voor Pink Ribbon.

## **DJ Festival**

Zaterdag 6 juli 2019 staat in het teken van DJ's. Trek je dans schoenen aan en kom gezellig langs voor uw favoriete plaatjes.

## **Full Colour Festival: Zondag 7 juli**

Het Full Colour Festival is een jaarlijks multicultureel festival in Emmen centrum, met muziek, dans en eten van over de hele wereld. Ook is er elk jaar een Full Colour markt waar ideële organisaties op het gebied van mensenrechten, internationale solidariteit, milieu en duurzaamheid zich presenteren. Op de markt kunnen verder gebruiks- en kunstvoorwerpen gekocht worden uit Afrika, Azië en Latijns-Amerika.

## **Vlindermarkten: Dinsdagen 9, 16, 23, 30 juli 6, 13, 20 en 27 augustus**

Verspreid door het sfeervolle centrum van 'Vlinderstad' Emmen zijn er vele kramen van winkels uit Emmen en 'vlooiën' kramen aanwezig. Bij de verschillende horeca gelegenheden kan uitkijkend op de markt genoten worden van een kop koffie of heerlijke lunch. Elke markt heeft een gevarieerd activiteitenprogramma op basis van een thema, zoals bijvoorbeeld het thema zomer of Drenthe. Winkeliers en de markt spelen hierop in met tal van activiteiten of acties.

## **C'Est La Vie Festival: Zondag 21 juli**

Het straattheater en muziek festival van Emmen. Een uniek festival voor jong en oud!

## **Koopzondag juli: Zondag 28 juli**

## **Gouden Pijl 2019: Zondag 4 augustus**

## **AKE Kunstmarkt: Zondag 25 augustus**

Kunstmarkt in Emmen met onder andere kunst, muziek en dans!

## **Koopzondag Gooi maar in mijn pet!**

De koopzondag van 25 augustus staat in het teken van het muzikale talent van Emmen.

## **Uitmarkt : Vrijdag 6 september**

Maak kennis met kunst en cultuur in Emmen. Drie dagen lang voorproeven en genieten van Cultureel Emmen!

## **Int Shanty and Season Festival en vlooienmarkt: Zondag 8 september**

## **Bier Festival: Vrijdag 20 september en zaterdag 21 september**

Kom genieten van de lekkerste speciaalbieren, de gezellige sfeer en onze muzikale omlijsting. Dit in een spectaculaire omgeving, de Grote Kerk in Emmen!

## **Nightwalk Emmen: Vrijdag 20 september**

Nightwalk Emmen is een wandelevenement door het Centrum van Emmen van ongeveer 7,5 km lengte.

**Meer info op : <https://emmencentrum.nl/>**



## Niets doen

Druk en nog eens druk en hoe druk velen het in deze tijd hebben. Vaak heb ik geen zin meer om aan die drukte mee te doen. Lekker lui zijn en niets doen.

Niets doen en hoe leuk dat kan zijn. Hoe druk we het nog steeds kunnen hebben. En rustig aan doen is uit de mode.

Druk met geld verdienen en weer uitgeven. De consumptiemaatschappij en ook ik ontkom er soms niet aan. Geld hebben en leuke dingen willen doen en die kosten vaak ook weer geld.

Net mijn vakantiegeld gebeurt en gelijk twee nieuwe hoeden besteld en afgesproken met mijn lief om een paar leuke dagjes uit in de agenda te zetten. Zonder geld lukt dat niet. Ook zonder geld is het natuurlijk mogelijk leuke dingen te doen. Alleen de mogelijkheden zijn dan beperkter. Dat laatste maken we onszelf dan weer wijs.

Geld zorgt ervoor dat alles gewoon blijft doorgaan.... Ook de vervuiling en de schade die we toebrengen aan de aarde. Doordat we alleen maar oog hebben voor onze eigen behoeftes en de rest overlaten aan toekomstige generaties. Dat gaat weer op klagen lijken ☹️ Dus de andere kant op....

Lekker lui zijn en dat mag. We hebben door onze ijver genoeg bereikt en veel meer hoeft niet meer. Naar Mars en dat is niet echt nodig.

Door lui te zijn richt je niet echt schade aan.. Hoe lui een leeuw kan zijn als zijn buikje vol zit. En iedereen is veilig.

Een verhaal van een kennis. Hij was in Afrika en huurde de plaatselijke bevolking in voor een klus. Eerst de klus en dan de beloning. Andersom werkte niet. Als je ze eerst geld gaf waren ze weg en gingen ze niets doen en het geld opmaken ☹️.

Rijk zijn en we zijn een rijk land. Potverteren lijkt me wel grappig. Met zijn allen niets doen en het vele geld opmaken. Dat kan dan lang duren. Niets kopen en niets doen kost ook geen geld. Naast het noodzakelijke eten en drinken ben je dan niets nodig. Oh ja niets doen op het terras kost natuurlijk wel iets meer....

En de natuur krijgt ook de tijd om te herstellen. Geen rotzooi er meer bij en geen schadelijke stoffen en nog veel meer niet.

De mensen met weinig tot geen geld en die alleen maar niets kunnen doen dragen het minst bij aan de opwarming van de aarde... Ook laten ze veel minder rotzooi achter.

Vaak vind ik ook dat we als collectief niets doen. Als het gaat om de toekomst van onze kinderen en kleinkinderen zijn er velen die niets doen en doorgaan op de ingeslagen weg... Problemen zijn voor morgen en wij hoeven alleen maar te werken en geld uit te geven...

Niet klagen is moeilijk. Vooral als je denkt zeker te weten dat het verkeerd gaat. En echt niets doen zonder er iets van te vinden is voor mij ook onmogelijk... En echt niets doen..... Dat doen er al veel te veel....

Meer op [www.henkstaats.blogspot.nl](http://www.henkstaats.blogspot.nl)

## Mijn visie over genezing O.C.D.

### Bro Mo

18 uur

Hey lieve leden , ik vroeg me eigenlijk af : is er wel iemand echt 100% helemaal genezen van OCD ? Want ik vrees echt dat OCD een levenslange blijvertje is ?

**Harold van Lierop** Ik denk dat Ocd niet 100% geneesbaar is.

2 .

**Welmoed van der Woude-Lijzenga** Ben al heel ver gekomen. Het blijft een zwakke plek maar ik heb er niet veel last meer van. Vanaf de tienerjaren tot mn 42e veel last gehad

- .
- **Garuda Willems Mariën Xanderke** Er zijn mensen die er van genezen zijn. Maar dat is echt maar 1% ofzo.

○ · 18u

○

**Elcke Wynants** Ik wil me wel opofferen om die 1% te zijn als de rest denkt dat het niet kan maar als er vrijwilligers zijn om het naar 2% te brengen dan kunnen we de medische wereld versted laten staan 😊

**Chantal Bloedjes-Schmitt** Ik gok op levenslang. Ik heb de "sticker" pas sinds kort en ben nu 29, maar als ik terug kijk naar mijn jeugd had ik toen al erge trekken van alleen nog niet "opvallend" genoeg. En sinds mijn Burn Out 1,5 jaar geleden heeft het zich in een NOOD VAART ontwikkeld.

**Rick Bosch** Ik denk echt dat als je er vroeg genoeg bij bent (wanneer het nog geen probleem is), dat je er volledig af kunt komen. En ik denk dat je het altijd zo kunt verminderen wanneer je de juiste behandeling hebt gevonden, dat het leefbaar is. Maar in de meeste gevallen zul je er nooit 100% vanaf komen, en is er zelfs altijd kans op een (kleine of grote) terugval.

**Paul Van Namen** Je kan genezen van een ziekte. Je kan niet genezen van een stoornis. Je leert er mee leven en je probeert er het beste van te maken. Mits therapie en inspanning kan het wel leefbaar worden.



**Marco Peters** Ik vind OCD een ziekte en genezen wat is dat???? Zeg ik filosofisch Als je met je ziekte om kan gaan, dan ben je sterk en kun je het ook zien als een genezin!, Dus met jouw woorden, Beste paul van Namen : Is het leefbaar.. Ook al heet het een dwangstoornis. Dat vind een eufemisme. Ik zeg dus ziekte omdat het heel erg is. Ik praat ook niet over cliënt, maar over patiënt, Dr. Menno Oosterhoff schreef in het voorwoord in het boek Vals Alarm. Dat een cliënt gelijkwaardig is, maar dat hij enorme respect had wat de psychische patiënt met zich meedraagt! DBS-therapie kan een aantal symptomen van OCD behandelen, maar geneest de onderliggende aandoening niet. ( zegt een medische website ) En Naar mijn weten is het aangeboren, dus erfelijk. Sommige klachten beginnen op jonge leeftijd en bij andere op een oudere leeftijd.

## Moppentrommel

Ik kom een leuke meid tegen en vraag: "Wat is jouw telefoonnummer?" "Dat staat in het telefoonboek." "En hoe heet je dan?" "Dat staat er ook in."

Een olifant trapt midden in een mierennest. Woedend klimmen honderden mieren op zijn rug. De olifant begint ze haastig van zich af te schudden, maar één mier weet zich vast te klampen. Dan roepen alle andere mieren op de grond: "Wurg hem!"

Twee buurvrouwen komen elkaar tegen. "Ben je ziek?" vraagt de ene. "Ik zie eenmaal per dag de dokter en de pastoor bij u komen." De andere snibt terug: "Lieve kind, bij jou komt altijd eerst een officier en daarna de soldaten. Ik vraag toch ook niet of bij jou thuis soms de oorlog uitgebroken is."

Een collega van me had een zusje dat op de kleuterschool zat. Op een morgen kwam een brandweerman de kinderen daar uitleggen hoe je met "stoppen-liggen-rollen" brandende kledingstukken kunt doven. Hij demonstreerde de methode en vroeg daarna aan een jongetje: "Johny, wat zou je doen als je jas in brand stond?" "Hem niet aantrekken!" zei het jongetje prompt.

Sam komt Moos tegen. Zegt Sam: "Zeg Moos, wat kijk je somber?" "Vind je 't gek?" vraagt Moos: "Mijn beste vertegenwoordiger is overleden: 32 jaar oud!" "Vreselijk," zegt Sam, "wat had die jongen?" Zegt Moos: "Brabant en Limburg."

Kapper: "U zegt hier eerder te zijn geweest om u te laten scheren, maar ik herken uw gezicht niet." "Dat is best mogelijk. De littekens zijn aan het genezen."

Zegt de chef tegen zijn nieuwe ondergeschikte: "Pak eerst maar eens de bezem en veeg het hier goed schoon!" "Maar mijnheer, ik heb aan de universiteit gestudeerd!" "Dan ligt de zaak natuurlijk anders. Geef mij die bezem maar, dan zal ik 't u eerst eens voordoen!"

Marjolein ging met haar moeder naar de dierentuin. Plotseling ziet ze een aap zitten die heel erg lelijk is. Marjolein: "Kijk 'ns mama, die aap lijkt heel erg op tante Truus!" "Nou zeg, je hoeft ze niet zo te beledigen!!", zegt haar moeder. Marjolein: "Ach, mam, die aap zit zo ver weg, die kan dat toch niet horen!"

Jan tegen Piet: "En jij denkt dat je problemen hebt. Ik heb iemand laatst 5000 euro geleend voor plastische chirurgie en nu weet ik niet hoe hij er uitziet."

Een boer spant op een dag zijn edele fokstier voor de ploeg. "Waarom neem je niet gewoon de tractor?" vraagt zijn vrouw. "Omdat dat verwende beest maar eens moet leren dat het leven niet louter uit liefde bestaat!"

In een gekkenhuis loopt een gek met een tandenborstel aan een touwtje. De dokter komt langs en vraagt: "Hallo, is alles in orde met uw hondje?" Gek: "Maar dokter, dat is toch geen hondje? U ziet toch dat dat een tandenborstel aan een touwtje is?" De dokter loopt door en denkt: "Die gek is bijna genezen!" Als de dokter verdwenen is buigt de gek zich naar z'n tandenborstel en zegt: "Die hebben we mooi beetgenomen, hè Bobbie?"

# Van harte gefeliciteerd

juli

1 juli Michelle  
5 juli Björn  
8 juli Frieda  
11 juli Arie  
13 juli Peter K.  
22 juli Wietse  
23 juli Paul v.d. S  
24 juli Cora  
28 juli Ben N.  
28 juli Joop F  
28 juli Ingrid R  
29 juli Gert T  
31 juli Gineke

Augustus

6 augustus Gert Jan  
6 augustus Fred S  
7 augustus Albert B.  
21 augustus Grietje B  
21 augustus Bert v.d. H.  
21 augustus Yvonne B.  
28 augustus Michel N.  
30 augustus Lukas H.  
31 augustus Eliza B  
31 augustus Marjan S

---

Begin vandaag met 1 rondje te lopen. Begin met dankbaar te zijn. Begin met 1 minuut stil te zijn. Begin met 1 euro schuld af te betalen. Begin met 1 pagina in een goed boek. Begin met 1 appel te eten. En morgen? Herhaal het recept. Doe kleine goede dingen veelvuldig.

Ik ben in een fase van mijn leven waarin ik niet meer overal over hoeft te discussiëren. Dus als je me wil overtuigen dat  $1 + 1 = 5$ , dan laat ik je met rust. Veel plezier!

We hoeven het niet met elkaar eens te zijn om elkaar te respecteren. Respect is een keuze, die een uitdaging wordt juist wanneer de meningen verschillen.

Wanneer je loslaat, geef je het goede de kans om in je leven te komen.

## Vrouw, sta je wel eens Stil?

22 april 2018

**Druk leven....Ik heb nog nooit een moeder gesproken met een leven waarin *balans* de norm is: de hele dag *Mary Poppins* spelen met de kinderen, met daarnaast een killer job, een geweldige relatie (natuurlijk) en tijd hebben voor al onze vriendjes en vriendinnetjes. Wat ik wel tegenkom zijn geluiden zoals: "O, ik wou dat ik nooit aan kinderen was begonnen; "Ik heb al 5 weken de was niet meer opgevouwen." "Mijn man en ik hebben al 6 maanden geen seks gehad". "Ik werk van 22.00 tot 0.00 half slapend achter de computer om nog een beetje het gevoel te hebben mee te kunnen draaien in de maatschappij." Het leven draait door, we kunnen het niet stil doen staan. Net zo min als dat we de tijd of het draaien van de aarde tot stilstand kunnen dwingen. *Hoe kunnen we dan een levensritme creëren dat past bij onze persoon, waardoor we zowel psychisch als lichamelijk beter in balans en meer in harmonie met onszelf zullen komen?***

Ik denk dat we het allemaal met elkaar eens zijn dat het leven als vrouw veel van je vraagt: je "offert" jezelf op voor de kinderen, je dag gaat over boodschappen doen, de vaatwasser inruimen (...terwijl je met een klantenservice aan de lijn bent), poepluiers verschoneren, e-mails beantwoorden, koken (en ondertussen de zoveelste deksel, pan of wat je ook maar kunt vinden – *in alle wanhoop* – aan je ukkepek geeft zodat hij even stil is).

Lang leve de emancipatie, we mogen alles, we doen dan ook *alles*. Met als gevolg dat we anno nu op pillen, koffie en suiker leven en zijn alles behalve 'happy'. Dat was toch waar het om draaide? Geluk? Nope, daar is geen tijd voor, geluk komt later wel (als de kinderen groter zijn). De dagen razen aan je neus voorbij, voor je het weet is het alweer kerst (...*het was je net gelukt de doos met kerstballen in september eindelijk naar de zolder te brengen*). Het is waanzin om altijd voor *morgen* te leven, nooit letterlijk stil te staan en te zien hoe mooi het leven stiekem al is.

Het voelt als een zegen en vrijheid om een leuke baan te hebben, je kinderen te zien opgroeien en daarnaast de ruimte te hebben om leuke dingen te doen. Het is een 'vrijheid' die we als vrouwen soms niet zo ervaren omdat we ons leven nu eenmaal niet op ieder willekeurig moment op pauze kunnen zetten. Je kunt nooit *echt weg* omdat iedereen (kids & hubby) 24/7 op je rekent. De enige me-time die we hebben is als de kinderen op bed liggen en dan ben je zelf (...*gek genoeg*...) ook helemaal gesloopt en klaar voor bed. Maar hoe deden 'ze' dat vroeger? Toen was het gewoon om 10 kinderen te hebben. Nu raken we al overspannen en zijn we klaar voor het gekkenhuis bij 1 kind. Praktisch gezien hielpen de oudste kinderen met de verzorging en opvoeding van de jongere broertjes en zusjes en mama was *volledig* toegewijd aan de opvoeding en verzorging van de kinderen en het huishouden. Ze hadden vaak een vrouwennetwerk (van oma's, tantes, nichtjes, moeders, vriendinnen, etc.) die hen bijstonden. Met zo'n netwerk stond je er als vrouw nooit alleen voor.

En laten we wel wezen, het leven van mijn oma en moeder was ook enigszins simpeler ingericht in vergelijking tot nu: er waren geen tv's, smartphones, tablets en laptops die voor constante afleiding zorgden.

Er werd niet van ze verwacht dat ze ieder mailtje en WhatsApp bericht binnen 5 minuten moesten beantwoorden. Dat klinkt als een leven dat er veel makkelijker en gemoedelijker aan toe ging dan het leven van de vrouw anno nu.

Maar we mogen het leven van onze oma's en moeders ook niet rooskleuriger tekenen dan het was. Ook zij hadden hun uitdagingen. Velen vchten voor meer rechten dan het aanrecht. Het is mooi dat we door hun inspanningen meer keuzevrijheden hebben gekregen. We kunnen nu kiezen om wel/geen moeder te worden, wel/niet te gaan werken, studeren, trouwen, stemmen, etc. Maar hebben we daadwerkelijk keuzevrijheid? Niet altijd. Veel huishoudens draaien op 2 inkomens, een noodzaak waar een gemiddeld gezin niet aan ontkomt. En zelfs met een man aan je zijde voel je je vaak toch net een 'Single mom' met kinderen en dat is pittig!

### **Druk leven? Deal met het leven zoals het is, beleef het anders.**

We moeten een manier vinden om te dealen met het leven zoals het is, dat betekent in de eerste plaats dat we niet meer vechten tegen wat er nu is. Naar Bora Bora vluchten of je kinderen op marktplaats zetten is helaas geen optie. Maar acceptatie van de chaos, de oneindige to do list, de tranen van je kids en jezelf is een goed begin. Het hebben van deze mindset alleen is helaas niet genoeg. Me-time in de vorm van een boekje lezen (*als dat lukt*), heerlijk in bad gaan of even lekker lunchen met vriendinnen (*terwijl je panisch op de telefoon kijkt om te zien of er een teken is dat de kinderen nog leven*), een serie kijken en met je voeten op de bank is vaak niet rustgevend genoeg.

Als we overeind willen blijven in deze wereld en ruimte willen maken om enigszins van het leven te genieten, moeten we **het leven anders gaan beleven**. De anti-dose voor de hectiek, het lawaai en de chaos is **Stilte**. Ik heb het hierbij niet over stilte als "de afwezigheid van geluid/lawaai" – maar over stilte waarbij je lijf, hoofd en heel je systeem de ruimte krijgen om op te laden. Hoe doe je dat? Door je **bewust te worden van dit moment en aanwezig te zijn**. We zijn veelal onderweg naar **daar** en zijn zelden **hier**. Door helemaal hier te zijn ga je uit de haast-stand, je verdwaalt minder in je hoofd en gaat meer in je lijf zitten. Het lijf is meester in je bewust te maken op wat zich in je afspeelt en wat het daadwerkelijk nodig heeft. Luister ernaar, dat zal het vinden van oplossingen voor meer rust en welzijn in je leven gemakkelijker maken. Wandelen is bijvoorbeeld een goede manier om tot rust te komen, de wind, aarde, zon, en water ontladent. Maar we kunnen onszelf ook 2x 10 minuutjes geven op een dag voor serieuze Me-time in de vorm van een (Youtube) meditatie of yoga. Wat dit met je doet? Het brengt je terug naar het leven van NU en dat geeft voldoening. Voldoening geeft meer perspectief, meer geduld (*handig als je kids hebt*) en dan nog de **bonustopper: je gaat eigenlijk net zoals een kind gewoon happy zijn met wat er is**.

<https://www.oakpulse.com>

## Met andere ogen en oren

Hoe een Chinees het nieuws tot zich neemt en hoe dit heel anders is dan in ons landje. Hoe iemand tegen mensenrechten aankijkt en netjes in het gareel loopt. Het plekje waar je geboren bent en de invloeden van dit plekje op je mens zijn.

In Cuba geboren en de revolutie meegemaakt. De boycot van het westen en Amerika en hoe dit een leven lang invloed op je mens zijn kan hebben.

Weten dat je gelijk hebt en hoe ook een ander zeker denkt te weten gelijk te hebben.

Hoe je plekje op aarde bepalend kan zijn voor je welzijn, manier van denken en nog veel meer...

De natuur en de mooie series op tv en hoe een stem je vertelt hoe je de beelden die je ziet moet vertalen naar gedachten. Hoe anders die stem zijn verhaal vertelt in bijvoorbeeld China om maar weer iets te noemen. Hoe ik me vaak erger aan die stem. Zonder commentaar en laat de beelden spreken. Zou ook weleens het commentaar van een hond op het nieuws willen horen. Hoe een dier ons mensen ziet en me verbazen over 😊.

Hoe men moet denken en hoe vaak ik dit wel niet denk als ik naar het journaal kijk..... Zou een gemiddelde Cubaan daar ook last van hebben. De nieuwslezer die zo objectief mogelijk vertelt hoe je de beelden die je ziet moet vertalen en begrijpen.

Anders kan het denk ik ook weer niet. Lands eer en de plek waar je woont bepaalt je mens zijn.

Vanavond een debat tussen twee politieke leiders en hoe wordt dit dan zo objectief mogelijk gebracht. Een politieke leider die terug wil naar de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw.. Toen iedere politieke partij nog zijn eigen omroep en eigen krant had. Hij droomt van Baudet tv en een eigen FvD krant...

Hoe graag ik ook wil zien dat we de aarde op nummer 1 gaan zetten en de handel gaan verlaten. Elke dag maar weer zie ik weer wat ik belangrijk moet vinden en elke dag maar weer de vooruitgang en de vrije markt en wat het ons heeft gebracht.

Zien door andere ogen en horen door andere oren. Soms zou ik willen dat ik dat kon. Ook geloven in de vrije markt en het kapitalisme. Zie elke dag weer de rijkdom die het ons heeft gebracht. Dat dan weer wel. Anders en hoe ik vind dat het tijd wordt voor iets anders....

Hoe graag ik ook wil en hoe dat nooit zal gebeuren. De meerderheid wil meer en meer en laat zich elke dag weer graag beïnvloeden door...

Maar ik kan het iedereen aanraden. Probeer eens met andere ogen naar de tv te kijken. Beeld je eens in dat je een hond bent of een mooie vogel. Hoe anders het nieuws eruit gaat zien en hoe anders en vreemd een politicus klinkt.

Je verplaatsen in een ander wezen en hoe moeilijk dat kan zijn. Het is ook een trucje en heb je het eenmaal door. Dan wil je niet anders meer.

Door de ogen van een hond naar je omgeving en naar de mens kijken en hoe simpel het leven dan kan worden en zijn. Stilstaan bij het hier en nu en even pissen tegen een boom. En meer is er niet 😊.

Henk Staats

# Tips bij slapeloosheid

## Last van slapeloosheid?

Als je slaapproblemen hebt, is het belangrijk om daar iets aan te doen. Hieronder lees je tips om je klachten te verminderen. Helpen deze tips niet en worden je klachten niet minder? Ga dan naar je huisarts. De arts onderzoekt eerst wat de oorzaak is van je slaapprobleem. Voor hulp bij onderliggende trauma's en psychische problemen verwijst de huisarts je door naar een psycholoog. De grootste groep mensen met een [slaapstoornis](#) heeft last van insomnie ofwel slapeloosheid. De tips die hieronder staan zijn daarom ook voor deze groep mensen. Andere soorten slaapproblemen zijn soms moeilijk te behandelen, bijvoorbeeld slaapapneu. Voor deze stoornissen geven we je geen tips, maar raden we je aan om naar je huisarts te gaan.

## Algemene tips

Probeer te ontdekken hoe je precies slaapt door een slaapdagboek bij te houden. Schrijf op hoe lang het duurde voordat je in slaap viel, hoe lang je hebt geslapen, hoe laat je wakker werd en hoe vaak en hoe lang je wakker bent geweest. Het gaat om een schatting: staar je niet blind op je wekker. Schrijf ook op hoe je vindt dat je geslapen hebt en of je je 's ochtends uitgerust voelde. Je kunt bijvoorbeeld je slaap iedere dag een cijfer tussen de 1 en de 5 geven.

Onderzoek of je slaapproblemen te maken hebben met bepaalde omstandigheden. Moet je bijvoorbeeld vroeg op? Of ben je erg druk op het werk of thuis?

Zorg dat je op vaste tijden naar bed gaat en opstaat. Slaap ook in het weekend niet te lang uit.

## Tips voordat je gaat slapen

- Zorg voor een goed bed en kussen. Zorg er ook voor dat je kamer goed geventileerd is, niet te warm en niet te koud is en rustig is ingericht.
- Doe in de twee uur voordat je gaat slapen geen dingen waarvoor je je geestelijk of lichamelijk erg moet inspannen. Ga dus niet te laat nog computeren, studeren of sporten.
- Eet of drink niet uitgebreid binnen twee uur voordat je naar bed gaat. Drink niet teveel alcohol. En drink 4 tot 6 uur voordat je gaat slapen geen koffie, thee (met theïne), cola of dranken met veel suiker.
- Bedenk 's avonds wat je de volgende ochtend moet doen. Leg je kleding en werk- of schoeltas klaar en maak eventueel een actielijstje voor die dag.
- Probeer van negatieve gedachten positieve gedachten te maken. Een voorbeeld: "Straks moet ik weer gaan slapen en dan lig ik weer uren wakker." Dat kun je veranderen in: "Heerlijk, straks lig ik warm en veilig onder mijn dekbed." Dat is niet eenvoudig, maar de moeite waard.
- Neem voor het slapen gaan een warme douche of ga een stukje wandelen of fietsen. Lezen, naar rustige muziek luisteren of een beker warme thee drinken kan je ook helpen ontspannen.
- Leg pen en papier naast je bed. Schrijf je gedachten op als je begint te piekeren.



## Tips voor overdag en 's avonds

- Doe [ontspanningsoefeningen](#) en yoga. Deze oefeningen helpen om tot rust te komen. Niet alleen 's avonds, maar ook op andere momenten van de dag. Als je overdag regelmatig ontspant, kun je 's avonds ook makkelijker ontspannen.
- Probeer overdag niet te slapen. Als je toch erg moe bent, doe dan een dutje van maximaal dertig minuten. Zet een wekker zodat je ontspannen kunt liggen en niet bang bent om je te verslapen.

## Tips voor als je in bed ligt

- Ga geen uren liggen woelen. Ga uit bed als je wakker ligt, loop of drink wat en kruip dan weer in bed. Maar doe geen dingen waar je klaarwakker van wordt, zoals televisie kijken of op je telefoon kijken.
- Probeer eens apart te slapen van je eventuele partner. Vooral als je partner last heeft van jouw slaapprobleem, kan dit jullie allebei rust geven.

---

## Versjes bedacht en geschreven door B.K.M. Peters©

Jij staat vaak met je zelf in strijd.  
In jouw leven is er weinig wat jou verblijdt.  
Maar je mag je verdriet kwijt bij God hij is er ook voor  
jou altijd.  
En ook al heb ik het mis, dan krijgen wij van God  
vergifenis. :D

-----  
Je bent veranderd, Simone.

Nu ben je meer in het gewone,

Mensen snijden nog steeds door jouw ziel,

Maar dat ligt niet aan jou, want zij zijn debiel!

Als hun ziel deze trucs hebben uitgevonden, dan mogen de zielen creperen in hun wonden,

Ze zijn geboren vanuit Duivelsland,

Dat was on Demand,

Bedenk mensen met jullie doel,

Ontmoeten jullie vanzelf Deadpool,



[Marco Peters](#) en een mooie huidskleur en een goede conditie verdorie door elke dag naar die halfdroge waterput te lopen. Ze raken niet zo gauw uitgeput.

---

**Gisteren lagen er 0 valentijns kaarten in de brievenbus. Precies evenveel als vorig jaar. Mijn liefdesleven is dus vrij constant.**

[Marco Peters](#) ik had een wel een slechte Valentijnsdag, kreeg zelfs nog Valentijnskaartjes die ik gestuurd had uit 1999 nog retour. Ik had bijna geen tijd om een poepje fatsoenlijk aan het riool te doneren, want iedere keer ging de deurbel.....

**Zóó is het en niet anders wok mar zeggen. Geschreven door B.K.M. Peters©**

De Groningse boertjes Henk en Gerrit zijn goede kameraden en gingen eens weekendje weg. Lekker naar Wildlands met hun vrouwelijke partners in Emmen. Dieren bekijken en genieten van broederschap.

Na een leuke dag gingen ze slapen in het bijbehorende hotel in Wildlands.

'S Ochtends na de nacht zat Henk chagrijng aan het ontbijt, waarop Gerrit vroeg:

Gerrit: Wat is d'r Henk?

Henk: Mien vrouw en ik hebben de haile nacht wakker leeg'n deur een kweuzel!

Gerrit: Een kweuzel! Een kweuzel! Wat is det veur dier?

Henk: Ie moetn toch niet denkn dat mien vrouw en ik 's nachts veur het raam goan stoon um te kiekn, wat een kweuzel is!

Wie hebt 's nachts wal wat aans te down wok mar zeggn!!!

## Verbeelding en fantasie

Gisteren een gesprek met iemand met dezelfde diagnose( schizofrenie Paranoïde type) Hoe hij een paar jaar geleden een rioollucht rook en alles waar die lucht uit zou kunnen komen afplakte en dichtstopte. Die rioollucht bestond volgens anderen alleen maar in zijn verbeelding.. Hoe hij de diagnose schizofrenie kreeg en zijn achterdocht. Voor mij lang geleden dat ik die diagnose kreeg. Paranoïde en hoe ik een Veendrent ben en van nature achterdochtig kan zijn en dat is een ander verhaal 😊

Verbeelding en hoe ik zittend in de oude dierentuin in mijn verbeelding de dieren weer zie lopen. Hoe ik op fietse naar Emmercompas weer jaren terugga in de tijd en ik zie mezelf weer schoffelen in de bieten.

Verbeelding en hoe ik zittend op een bankje heel veel periodes uit mijn leven kan herbeleven. Voor een ander ziet het eruit dat ik daar zit te niksen en soms zie ik van alles in mijn verbeelding.

Een rijke fantasie hebben en dan fantaseren over van alles en nog wat en daar heb ik weleens last van. Van goede fantasieën en dan zie ik een wereld voor me die veel weg heeft van een paradijs. Even weer tv kijken of de krant lezen en ik weet weer dat het alleen maar fantasie is en nog lang geen werkelijkheid.

Een psychose en verbeelding en in hoeverre heeft dat met elkaar te maken. Verward zijn en dingen zien die een ander niet ziet. Zo heb ik in andere tijden veel beelden gezien die alleen ik kon zien. Gedachten en het verschil tussen mijn fantasie en de werkelijkheid niet meer weten. Ook dat heb ik meegemaakt. En toen was mijn fantasie de werkelijkheid en het was voor niemand te volgen.

Altijd aan de goede kant van de streep en ik heb in die tijd van vreemde gedachten nooit iemand pijn willen of erger willen vermoorden. Een schizofreen die de wereld wil redden en daar zijn er meer dan genoeg van 😊. Ook een paar anderen die bewust of onbewust anderen pijn doen of erger.

Denken dat je niet dood kunt en van de flat springen en iedereen ziet dat als zelfmoord. Stemmen die je wijs kunnen maken dat je zo de wereld kunt redden en dat je niet dood kunt. Ook dat komt voor. Gelukkig zag mijn gekte er een beetje anders uit.

Verbeelding en fantasie en ik ben wel blij met mijn brein en met mijn verbeelding. Herbeleven en voelen en hoe de goede herinneringen de hoofdrol spelen. Gewoon even niets te doen hebben en mijn brein laten leven. Ook weten dat het niet meer uit de hand kan lopen. Geen heftige emoties meer met alles wat erbij hoort. Geen alcohol meer en dat scheelt een stuk. Af en toe nog een beetje boos en nooit meer echt woedend. Hoe alcohol emoties kan versterken en hoe dit bij mij wel zo werkte. Geen walkman meer met koptelefoon en hoe ik jarenlang geen vogeltjes heb gehoord en mooiere muziek is er niet 😊.Verleden tijd en gelukkig wel.

Hoe ik soms kan genieten van terugkijken en hoe een leuk tijdverdrijf het is. Ook schrijven is een vorm van verbeelding en ik ben er blij mee. Iets doen wat je leuk vindt is dan het allerbelangrijkste en het voorkomt erger 😊.

# **Verslag van de activiteitencommissie vergadering op 5 juni 2019**

Aanwezigen: Gini, Froukje, Henk en Vera

## **1 Opening en mededelingen**

Henk opent de vergadering door iedereen welkom te heten.

Mededeling Gini: Er is een vervanger voor Lyset, genaamd Gerda. Begint vrijdag 7 juni met inwerken.

Het plan om van het €1500,00 potje een boottocht te gaan organiseren, is goedgekeurd. Er is al contact gelegd met het bedrijf van de rondvaartboten, maar daar is nog niets uitgekomen.

Arriva heeft de voorkeur voor het vervoer voor het uitje.

## **2 Verslag 8 mei**

Geen bijzonderheden. Het verslag wordt goedgekeurd.

## **3 Evaluatie activiteiten:**

De activiteitenavond op 23 mei is niet doorgegaan doordat niemand zin had/initiatief toonde.

Er worden 3 bekers geregeld voor het klaverjassen. (Uitstapje naar voorjaarsmarkt van de Sponk was gezellig en is goed verlopen. )

Computers zijn verloot aan Paul en Emiel.

## **4 Geplande agenda activiteiten**

**Volleybal** Gaat door tot en met 9 juli. Boven de 25 graden, wordt er niet gevolleybald.

Van 16 juli tot 27 augustus is er zomerstop.

3 september begint het volleybalseizoen weer.

**Wandelen met Henk** 2 keer per maand op de dinsdag op de even weken.

**Afsluiting dartcompetitie** 7 juni ( Paul en Lyset )

**Bowlen** 12 juni ( Henk zal dit nog gaan reserveren )

**Bezoekersoverleg** 13 juni om 13:00

**Klaverjassen afsluiten** 13 juni ( Henk )

**Opening weggeefhoekje** 13 juni om 14:00 ( Gini/Peter )

**Filmmiddag** 14 juni

**Afsluiting poolcompetitie** 19 juni ( Vera/ Michel )

**Activiteiten avond** 20 juni ( spelletjes )

**BBQ** 27 juni ( Een BBQ is al gereserveerd )

**Activiteitencommissie** 3 juli om 11:30

**Open Inloop zondag** 7 juli en 21 juli.

**Uitje/ Boottocht** 5 September. 12 uur vertrek bij Inloop Emmen. Vervoer naar en van Inloophuis behoren de deelnemers zelf te verzorgen. Bij aanmelden wordt 5 euro borg gevraagd. Die gelijk ook te betalen. €5 euro wordt met deelname weer terug gegeven. Deze dag is de Inloop de gehele dag gesloten.

### **5 Acties die nog ondernomen moeten worden:**

- Lijst voor het aanmelden voor deelname voor de BBQ nog op het prikbord hangen.
- Kijken of er animo is voor een fietstocht in juli ( Henk ) Met genoeg animo, datum prikken.
- Datum prikken voor filmmiddag
- Vragen aan Peter of zingen in juli doorgaat ( Gini )
- Zorgen dat Manfred ingelicht wordt als volleybal niet doorgaat ( in groepsapp toevoegen of bellen )
- Bowlen reserveren ( Henk )
- Busvervoer regelen voor het uitje ( Bij Arriva )
- Reserveren boottocht
- Nieuwe koffiekaarten maken ( Henk )
- Affiche en aanmeldingslijst voor Boottocht maken en ophangen
- Extra's aan eten en drinken kopen voor de opening van het weggeefhoekje
- Boodschappen voor BBQ halen.
- Met Paul van der Sluis overleggen hoe en wat nu verder met darten i.v.m. zwangerschapsverlof Lyset
- Informeren of er ruimte is om s 'middags volleybal in te kunnen plannen. ( Froukje )
- Overleg Vera en Michel wat met de afsluiting van de poolcompetitie te gaan doen

**Rondvraag:** Geen vragen

**Wil je een keertje een vergadering bijwonen dan ben je welkom !!**

**Volgend overleg:** woensdag 3 juli om 11:30

# Pijn

geschreven door ezihena  
geschreven op 05-06-2012

En ik weet het het doet soms pijn  
dingen die ik doe zijn niet altijd goed  
maar weet wel zo zal het moeten zijn  
omdat ik niet weet wat ik anders doen moet

het doet je pijn om mij zo te zien  
pijn die alleen ikzelf kan voorkomen  
maar van buiten valt niet te zien  
hoe mijn gedachtens door mijn hersens stromen

prikkels die verstoord raken  
wat mijn gedrag beheerst  
woorden die jou raken  
spijt ten zeerst

kloten zo dat is eruit  
zo omschrijf ik mijn leven  
problemen waar ik soms op stuit  
ik kan er geen fuck om geven

ik zal leven met deze handicap  
en zal het zo goed mogelijk proberen  
ik leef dag tot dag en stap voor stap  
en wil elke dag iets leren

ik ben gelukkig over wie ik ben  
en wat jij vind raakt me min of meer  
ik begrijp wat je denkt  
maar doe er niks mee meer

aanpassen heb ik te vaak gedaan  
ik wil ook gewoon weer leven  
genieten van de sterren en de maan  
en gaan zoals god het heeft gegeven

---

Wees jezelf. Mensen hoeven je niet leuk te vinden en jij hoeft je daar niet druk om te maken.

Slechte tijden kunnen soms het pad verlichten naar betere tijden. Zeker als je op zoek gaat naar het licht.

## **(Bio)diversiteit**

Meer dan 8 miljoen soorten planten en dieren op onze planeet. 1 miljoen soorten worden met uitsterven bedreigd. Een gevaar voor de mensheid. Kunnen we als aarde zonder die 1 miljoen soorten ☺. Afgelopen week in het nieuws. Hoe de mens zich gedraagt ten opzichte van zijn medebewoners van deze planeet.

De mens kun je zien als 1 soort van die 8 miljoen soorten planten en dieren. Zit er verschil tussen de ene indische olifant en de ander. Wat is het verschil tussen die ene mens levend in Nederland en die ander levend in Afrika. Voor een chirurg zit er weinig verschil tussen de 1 en de ander. Diversiteit en hoe ons brein zorgt voor veel diversiteit. Hoe we als mensen allemaal op elkaar kunnen lijken en hoeveel verschil er kan zijn.

In tegenstelling tot een boom of een dier zit er veel verschil tussen de mensen onderling. Niet als het gaat om ons lichaam. Ook dan kun je natuurlijk grote verschillen zien. Weinig of veel vlees denk ik dan. Vooral ons brein zorgt voor grote verschillen. Links of rechts. Arm of rijk en zo heeft de mens nog veel meer eigenschappen die veroorzaakt worden door ons brein.

Hersenziektes of geestelijk ziek of helemaal gezond. Hoe ons brein grotendeels ons mens zijn bepaald.

Vele overeenkomsten en vele verschillen en soms zie ik door de bomen het bos niet meer.

Mijn brein zorgt voor het verschil van mij met mijn buurman. De verschillen tussen man en vrouw zijn ook groot en soms wordt het verschil alleen maar groter ☺.

Soorten planten en dieren en hoe we 1 soort dier zijn of is de mens gewoon de mens die alles mag regelen en alles mag sturen. Dat mogen of moeten ze gauw wat leuker en beter gaan doen.

1 miljoen op 8 miljoen is best wel veel en misschien overleeft de mens het ook wel niet. Kunnen we zonder al die soorten insecten of is 1 soort genoeg. Kunnen we zonder aardappelen en groenten of is 1 soort aardappel en alleen de sperzieboon genoeg. Fruit en hoeveel soorten appels er wel niet zijn. Kunnen we aan 1 soort appel genoeg hebben.

Lekker en hoe smaak kan verschillen. De smaak van de mens zorgt voor vele verschillen en vele soorten. Maakt de haai verschil tussen die ene been van die zwemmer en die ander...

Alle hens aan dek. We moeten anders of we overleven het niet. In de armere landen merkt men meer van het verdwijnen van die miljoen planten en dieren dan in de rijkere landen. De klimaatverandering en hoe we er in ons landje minder last van zullen hebben dan op dat eilandje in de stille Zuidzee. In hoeverre bepaalt last hebben van ons gedrag.

De mensheid en het gedrag van die mens ten opzichte van de planten en dieren. Hoe we almachtig schijnen te zijn en eigenlijk ook maar 1 soort zijn van die 8 miljoen of zijn er meer soorten mensen.... Hoe we ons wel wat beter mogen gaan gedragen...

Voor meer: [www.henkstaats.blogspot.nl](http://www.henkstaats.blogspot.nl)

# Agenda

## Week 26

**Wandelen: Dinsdag 25 juni** We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

**Volleybal: dinsdag 25 juni 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 !!

**Zingen. Woensdag 26 juni** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

**Barbecue: donderdag 27 juni.** Tevens ingang zwangerschapsverlof Lyset. Opgeven kan niet meer

## Agenda Juli

**Volleybal: dinsdag 2 en dinsdag 9 juli 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 !! **Vanaf 16 juli zomerstop.** In september beginnen we weer !!

**Zingen. Woensdag 3 , 10, 17 en 24 juli** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

**Activiteitencommissie. Woensdag 3 juli** 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.

**Wandelen: Dinsdag 9 juli en dinsdag 23 juli** We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

**Donderdag** **Bezoekersoverleg:**. Aanvang 13.00 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !! Na de vergadering **de opening van de weggeefhoek**

**Filmmiddag vrijdag 13 juli** Aanvang 13.30 uur. Film in overleg

**Zondag 7 juli en zondag 21 juli** zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

*Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis*

Wijzigingen voorbehouden



# Mihoen met gehakt

## Ingrediënten

- 3 el sojasaus
- 2 el zoete chilisaus
- 2 tl maïzena
- 450 g mager (rundergehakt)
- 250 g mihoen
- 3 el zonnebloemolie
- 1 rode peper (in reepjes)
- 6 bosuitjes (in stukjes)
- 250 ml kippenbouillon (van tablet)

## Bereiden

1. Roer in een kom de sojasaus met de chilisaus en maïzena tot een marinade. Verkruiemel het gehakt met de vingers, schep het door de marinade en marineer het 15 minuten.
2. Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op het pak en spoel de mihoen daarna in een zeef goed met koud water af. Laat de mihoen uitlekken.
3. Verhit de olie in een wok en fruit de peperreepjes en driekwart van de bosui even aan. Schep het gehakt erdoor en roerbak het op hoog vuur bruin.
4. Schep de mihoen door het gehakt en voeg de bouillon toe. Laat het gerecht 3 à 4 min. sudderen tot het vocht is opgenomen. Strooi de rest van de bosui erover. Lekker met roergebakken paksoi met oestersaus.

# Aardbeienvlaflip

## Heerlijk en makkelijk toetje, favoriet van veel kinderen (en volwassenen)!

### Ingrediënten

- 410 g aardbeien op lichte siroop (blikje 410 g)
- 5 dl vanillevla zachter van smaak (pak a 1 liter)
- 5 dl magere aardbeienyoghurt (pak 1 liter)
- 2 el chocoladevlokken

### Bereiden

Giet de aardbeien af en vang 8 eetlepels siroop op. Schenk in hoge glazen achtereenvolgens laagje vla, laagje aardbeien, laagje yoghurt en laagje siroop. Garneer met chocoladevlokken.

## Menulijst maand juli 2019

Maandag 1 juli	Spaghetti
Dinsdag 2 juli	Gekookte aardappelen, spinazie en een speklap
Woensdag 3 juli	Lasagne
Donderdag 4 juli	Gekookte aardappelen, wortelen en een visschnitzel
Vrijdag 5 juli	Tagliatelle met roerbakgroenten en carbonarasaus
Maandag 8 juli	Gekookte aardappelen, rodekool en een gehaktbal
Dinsdag 9 juli	Babi pangang met rijst
Woensdag 10 juli	Krieltjes, witlofsalade en een schnitzel
Donderdag 11 juli	Macaroni met ham en groenten
Vrijdag 12 juli	Gekookte aardappelen, sperziebonen en een karbonade
Maandag 15 juli	Chili con carne met een salade
Dinsdag 16 juli	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en een saucijs
Woensdag 17 juli	Rijst met kip en cashewnoten
Donderdag 18 juli	Gebakken aardappelen, salade en een slavink
Vrijdag 19 juli	Gekookte aardappelen, rode bieten en vlees
Maandag 22 juli	Bami met satésaus
Dinsdag 23 juli	Preischotel met gehakt en kerriesaus
Woensdag 24 juli	Aardappelanders met broccoli en een rundersaucijs
Donderdag 25 juli	Bruine bonen met spekjes en salade
Vrijdag 26 juli	Penne met gehakt, roerbakgroenten en tomatensaus
Maandag 29 juli	Aardappelpartjes, bloemkool en vlees
Dinsdag 30 juli	Menu van de maand: Gehakt met mihoen
Woensdag 31 juli	Babi kip saté met rijst