

Inlopertje

Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen

**BESCHEIDENHEID
SIERT DE MENS**

**EN LOESJE
DE MUREN**

POSTBUS 1045

6801 BA ARNHEM

Oktober 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

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

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal,

8 september en het oktobernummer is zo goed als af. Nog even dit voorwoord en ik kan het gaan kopiëren. Het mooie weer ligt denk ik nu wel achter ons en we gaan op weg naar de herfst. Voor mij is het begin van de herfst nog steeds op 21 september. De dag dat licht en donker weer in evenwicht zijn en daarna wint het donker het van het licht. Ik ben wel benieuwd of we een beetje ruige herfst krijgen met storm en regen en dan de winter. Wordt het weer 1 lange herfst of laat koning winter zich ook nog gelden.

Afgelopen donderdag het gratis uitje en hoe leuk het dan is om dit samen te mogen beleven en het was een geslaagde dag. Een verslag vind je elders in dit blad.

Oktober, de eerste volledige herfstmaand en ook dan kan het af en toe nog mooi weer zijn. Afscheid nemen van de zomer en tot een week of wat geleden had ik daar nog geen zin in. Nu is het weer anders en heb ik wel zin in de herfst. Houden van het Nederlandse klimaat en van de verschillen tussen de jaargetijden.

Het krantje en deze keer wat langere stukjes. Anneke heeft weer een aantal leuke stukjes ingeleverd en ook een verslag van de vakantie van Michel. Verder zelf weer een paar schrijfels van mezelf geplaatst. Tinus en de moppentrommel en in even voorstellen Marloes. Ook weer een stukje van Marco over wel of geen zwarte piet. Weer veel te veel om op te noemen en ontdek het zelf.

Ook nog steeds op zoek naar mensen die ook mee willen werken aan dit krantje. Dat kan door zelf iets te schrijven of door iets in te leveren wat door anderen geschreven is en dat je wilt delen met de lezers van dit blad. Bij het laatste is het wel belangrijk dat je het mag delen. Kopy voor het november nummer moet binnen zijn op vrijdag 11 november. Rest me nog jullie weer veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer.

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Even voorstellen	4
Moppentrommel	5
Mijn ecologische voetafdruk verkleinen	6
De jaren 70	8
Divali het lichtjesfeest	9
BKM Peters over zwarte piet	10
Het goede leven	11
Aanpakken van zelfstigma	12
Uit eten	14
Gratis uitje	15
Meeste vrouwen vinden leven saai	16
Van harte gefeliciteerd	17
Zomer	17
Goede en slechte stemmen	18
Celle	19
Menu van de maand	21
Agenda voor de maand september	22
Menu eetcafé	24

Even voorstellen

Marloes

Waar ben je geboren? Wanneer?

Ik ben 23 augustus 1980 geboren in Emmen

Welke school heb je gedaan?

OBS het Eenspan en later verhuist naar Baarn en toen weer terug en kardinaal Alfrinkschool in Bargeres en toen HAVO (GSG) Daarna een opleiding voor directiesecretaresse en dit heb ik ook gedaan en daarna PABO voor juf. En nu dus Social Work

Wat is jouw woonsituatie?

Ik woon samen met mijn man en twee kinderen, een hond en een poes.

Hoe ziet jouw weekindeling er uit?

Op maandag naar school, dinsdag en woensdag hier en donderdag en vrijdag ben ik juf op een basisschool.

Hoe gaat het met je?

Heel goed. Ik vind het heel erg leuk dat de opleiding en stage zijn begonnen.

Hoe ben je bij het inloophuis terechtgekomen ?

Eigenlijk via mijn zus. Mijn zus werkt bij het uilenveld en zo ben ik bij Cosis terechtgekomen.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Een plek met leuke mensen waar ik heel veel nieuwe dingen kan leren. Het is hier gemoedelijk en er heerst een goede sfeer.

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

Ik ben enthousiast en betrouwbaar, vrolijk en positief. Ik kijk naar kansen. Ook vind ik mezelf creatief.

Heb je ook hobby's?

IK hou van lezen, in de tuin werken, klussen en leuke dingen doen met mijn kinderen.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Mijn opleiding afmaken en een betekenisvolle baan vinden.

Hoe zou jij je karakter omschrijven?

Positief, vrolijk betrouwbaar en behulpzaam.

Wil je nog iets kwijt ?

Ik vind het leuk dat ik hier stage mag lopen. Ik ga er vanuit dat het een leuke en leerzame tijd mag worden.

Moppentrommel

Max Verstappen komt binnenkort in het programma Wedden Dat! Hij kan met zijn ogen dicht voelen van welke baan het grint komt.

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

Een man riep de hulp van zijn buurman in om een bank te verplaatsen die in de deuropening zat vastgeklemd. Ze trokken en duwden tot ze er bij neervielen, maar de bank kwam niet van zijn plaats. "Laat maar," pufte de man tenslotte. "We krijgen dat ding nooit naar binnen." Zijn buurman keek hem stomverbaasd aan en vroeg: "Naar binnen?"

Een kunstminnende vader neemt zijn zoontje voor het eerst mee naar een vioolconcert. In de pauze vraagt het ventje: "Pa, als die man dat kistje doorgezaagd heeft, gaan we dan naar huis?"

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

Wat is een vrouw die 90% van haar intelligentie heeft verloren? Een weduwe.

Zit een man op een bankje in een park. Ineens komt er een vrouw naast hem zitten en zegt: "Weet u, u lijkt sprekend op mijn 3e man". "Goh," zegt de man, "Hoeveel keer bent u dan getrouwd?" "2 keer," zegt de vrouw.

Boer Biet vindt de jenever veel te duur en daarom stookt hij het zelf. Alles gaat heel lang goed tot de politie een inval doet. Ze vinden alleen het apparaat en geen druppel drank. We moeten u toch een bekeuring geven, zegt een van de agenten. Je mag nu eenmaal zo'n apparaat niet in je bezit hebben. "Zo, ik krijg dus een bekeuring," antwoordt boer Biet. "Mooi is dat. Arresteert u me dan gelijk maar voor verkrachting." "Hebt u dan ook nog iemand verkracht?" "Helemaal niet. Maar het apparaat daarvoor heb ik wel in mijn bezit."

Een hert staat bij een beek en slurpt gulzig van het water. Hij ziet z'n spiegelbeeld in het water en zegt trots tegen de beer naast hem: "Ik ben de koning van het woud!" "Huh? Wat zeg je nou?" vraagt de beer. Hert: "Ach, als je net gedronken hebt, praat je soms te veel!"

Vrijgezel: "Het is eigenlijk heel simpel: Als ik dronken ben, wil geen vrouw me hebben en als ik nuchter ben, wil ik er geen."

Op de markt staat een kraam met wollen dekens en er hangt een bord bij met de tekst: Alleen onder de dekens van Koos blijft u kinderloos! De dekens vinden grif aftrek. Maar na enige maanden komt een boze vrouw haar beklag doen: "Uw reclame was misleidend! Ik hoor zojuist van de dokter dat ik een baby verwacht..." Koos vraagt: "Door wie is het kind verwekt?" De vrouw: "Door mijn man natuurlijk!" Koos: "Maar dan heeft u zich niet aan de gebruiksaanwijzing gehouden. Kijk, hier staat duidelijk dat je ALLEEN onder mijn dekens moet slapen..."

Mijn ecologische voetafdruk verkleinen + Tips!

Laatst keken wij thuis de film Okja. Een film over een genetisch gemanipuleerd varken, speciaal ontwikkeld voor de vleesindustrie. Het is dat ik al geen vlees eet, anders zou ik er na het zien van deze film toch definitief mee zijn gestopt. De leden van het zogenaamde Animal Liberation Front hebben het in 1 van de scenes in deze film over de ecologische voetafdruk verkleinen. Ik werd meteen aan het denken gezet. Want ik geef mezelf dan wel een schouderklopje omdat ik vegetariër ben, maar hoe scoor ik voor de rest? Ik deed de voetafdruktest om dat uit te vinden...

Wat is je ecologische voetafdruk?

Een ecologische voetafdruk wordt ook wel mondiale voetafdruk genoemd. Deze voetafdruk wordt gemeten in hectares, want het stelt de oppervlakte voor die nodig is om jouw persoonlijke consumptie- en afvalniveau te kunnen verwerken.

Maar dat is niet voldoende...

Nederlanders hebben een gemiddelde ecologische voetafdruk van 6,2 hectare. Ik was dan ook best trots op mezelf om te zien dat mijn voetafdruk "slechts" 2,2 hectare is. Maar dat is nog niet voldoende. Want voor alle mensen op aarde is er maar een verbruiksruimte van 1,8 hectare beschikbaar! Ik verbruik dus nog veel teveel!

Mijn verbeterpunten

Hoe kan ik mijn ecologische voetafdruk verkleinen? Tips zijn altijd welkom! Zelf ben ik nog een keer in mijn levensstijl gedoken en ik zie nog een heleboel verbeterpunten.

Het scheelt al een heleboel uitstoot dat ik geen auto rijd en dat ik geen vlees eet. De productie van vlees is namelijk een van de meest vervuilende processen die er bestaat. Maar dan zijn we er nog niet. Hieronder zie je een kleine opsomming van wat er goed gaat en waarmee ik mijn ecologische voetafdruk nog meer kan verkleinen:

- + eet geen vlees, ongeveer 2-3x in de week vis
- zou nog wat vaker rekening kunnen houden met [de viswijzer](#)
- + ik rijd geen auto
- vriendlief heeft wel een auto, een grote dieselauto die veel verbruikt
- + nee-nee sticker op de deur, geen abonnementen, lees nauwelijks tijdschriften
- geen lidmaatschap bij de bieb, maar koop 2ehands boeken bij de kringloop
- + zuinig met energieverbruik (led lampen, dekentje om i.p.v. verwarming aan)
- de computer en telefoon worden veel gebruikt en opgeladen met grijze stroom
- + eet veel seizoensgroenten en -fruit
- eet nauwelijks biologisch
- + let op duurzame kindermode, gebruiken [wasbare luiers](#) en [wasbare billendoekjes](#)
- voor mezelf shop ik te weinig duurzame mode

Kortom, met wat kleine aanpassingen kan ik mijn ecologische voetafdruk al verkleinen. Waarom ik dat niet al doe? Dat heeft denk ik voornamelijk met geld te maken.

Biologische groente en fruit is toch duurder en bij de wekelijkse boodschappen moeten we ons vaak aan een budget houden.

Hetzelfde geldt voor kleding kopen. Voor de kinderen, vooral voor onze twee jongste, is er genoeg aanbod in duurzame mode, maar voor mezelf en voor vriendlief en onze prepuber vind ik het al lastiger worden. Het aanbod is niet groot en wat er is, vind ik vaak heel duur.

Ook hierbij speelt geld een rol

Omdat ik zelf geen rijbewijs heb, maak ik regelmatig gebruik van het openbaar vervoer. Maar als vriendlief tijd heeft, brengt en haalt hij me vaak. Dat is nou eenmaal goedkoper, want het ov is in Nederland gewoon schreeuwend duur en niet altijd efficiënt. Aangezien we een grote gezinsauto nodig hebben, kozen wij voor een fijne maar helaas niet zuinige auto. Ook bij deze keuze speelt met name geld weer een rol.

'Ecologische voetafdruk verkleinen'-tips

Ben je benieuwd naar hoe jij je mondiale voetafdruk kunt verbeteren?

Hieronder geef ik je een aantal handige tips:

- Vervang vlees af en toe voor vis en ga minimaal 1x in de week voor een **vegetarisch** gerecht!
- Kies liever voor **verse** (biologische) producten in plaats van diepgevroren en ingeblikt groente en fruit.
- **Leftovers** van de avond ervoor smaken vast prima als lunch!
- Wees zuinig met energie en schakel over op **groene stroom**. Zelf overwegen wij nu om over te stappen op Greenchoice.
- Wees zuinig met papier; plak een nee-nee sticker op je brievenbus, stap over op een digitaal abonnement op een krant of tijdschrift en gebruik **gerecycled papier**
- Pak wat vaker de **fiets** in plaats van de auto
- Kies voor een vakantie met de **trein** of auto in plaats van met het vliegtuig
- En als je dan toch voor langere tijd weg bent; trek dan meteen alle **stekkers uit** het stopcontact. Apparaten uitzetten is sowieso altijd beter dan de stand-by functie.
- Drink geen gebotteld water, maar **water** uit de kraan
- Verkort je **douchetijd** met 5 minuten
- Doe de deksel op de pan tijdens het **koken**
- Koop **tweedehands kleding** en breng ongedragen kleding naar de kringloop

Zelf je ecologische voetafdruk meten

Online zijn er genoeg sites te vinden waar je gemakkelijk zelf kunt meten wat je eigen ecologische voetafdruk is. Ik deed de voetafdruktest bij <https://www.footprintchallenge.nl/de-voetafdruk>.

Bron: <https://eengoedverhaal.nu>

de jaren 70

Ik denk altijd met een glimlach terug aan de jaren 70. Tiener zijn in die tijd en hoe leuk dat wel niet was. De muziek en hoe ik jaren later op zoek ging naar muziek uit die tijd en muziek ontdekte uit die tijd die ik toen gemist had.. Hoe populair de muziek uit de jaren 70 nog steeds. Daarvoor hoef je alleen maar aan het eind van het jaar naar de top 2000 te luisteren met een topt 10 die grotendeels bestaat uit jaren 70 liedjes.

Opgroeien in een klein dorpje en in een groot gezin. Mijn eigen plekje hebben die ik wat later moest delen met een oudere broer en hoe ik daar niet blij mee was en dat is weer een ander verhaal.

In 1970 was ik 9 jaren jong dus mijn tienertijd speelde zich af in de jaren 70. Hoe anders het toen was vergeleken met nu. Geen internet en maar 2 zenders op de tv. In de inloop met wat 50tigers en begin 60tigers en hoe we met heimwee terugkijken en praten over de tv van toen. En die tijd komt niet meer terug. Zonder commercie en niet met al dat geld verdienen van nu. Soms krijg ik het idee dat het op de tv alleen maar gaat om geld verdienen.

Opgroeien met de muziek van toen en de muziek op tv. Op volle toeren of was het nog op losse groeven met de Nederlandse artiest. Van Jan Boezeroen tot Vader Abraham en hoe leuk het was.

De oliecrisis en de benzine was bijna op en de benzine op de bon. Bij ons niet zo'n probleem met alleen maar bromfietsen. De autoloze zondag en een liedje van Vader Abraham met boer koekkoek en voor mensen die het meegemaakt hebben hoef ik het verder niet uit te leggen.

Toen het nog stil was op straat. 5 miljoen mensen minder in ons landje en samen met miljoenen anderen naar hetzelfde programma kijken. Het WK voetbal en de finales in 1974 en 1978 en hoe het geld geen rol leek te spelen. Hoe anders het voetbal nu is en hoe veel minder leuk ik het vind.

De kleding en de spijkerbroek en spijkerjas en hoe dit nu ook nog mijn favoriete outfit is. Mijn lange haren en ik heb het nu nog langer. Het ruige van die tijd en nog veel meer. Energie en hoeveel energie ik als 14jarige had en hoe het de dag van gisteren leek en hoe ik me toen voelde. De hele wereld aankunnen en nog zo groen als gras.

Nu 58 jaren jong en hoe blij ik ben met het feit dat ik in de jaren 70 tiener mocht zijn en het van dichtbij heb mogen meemaken. Muziek, sport en tv en de mavo als school en natuurlijk het pretpakket. Hoe ik alles zelf mocht ontdekken en achteraf wel wat begeleiding heb gemist. Hoe het in de jaren 80 steeds slechter en slechter met me ging en hoe goed het nu met me gaat. Achter wolken schijnt de zon en na regen komt zonneschijn en nog veel meer...

Niet alles was leuk aan de jaren 70 maar het meeste wel. Hoe anders de wereld er nu uitziet en in sommige opzichten zou ik de jaren 70 nog wel een keertje willen beleven. In mijn dromen gebeurt dat weleens ☺.

Henk Staats

Divali – Het Lichtjesfeest

Hier lees je informatie over Divali.
Divali in 2019 is op Zondag 27 oktober 2019

Jaarlijks vieren ruim 1,5 miljard Hindoes over de hele wereld in oktober of november, afhankelijk van wanneer een nieuwe maan komt, het Divalifeest. Dit feest wordt ook wel het lichtfeest genoemd. Dit omdat het kenmerkend voor Divali is, om een diya (licht) aan te steken. Diya zijn kleine ronde potjes van gebakken klei, waarin een lont van gedraaide watten zit, die gedrenkt is in ghee (geklaarde boter).

Divali staat voor de overwinning van het licht op de duisternis, van het goede op het kwade, wijsheid op onwetendheid en van de waarheid op onwaarheid.

Bij het vallen van de avond brengen Hindoes een klein vuuroffer, zij offeren prasad (zoete spijs) en de diya's worden in huiselijke kring aangestoken. De diya's worden in een rij voor het raam geplaatst. Deze diya's symboliseren niet alleen de aanwezigheid van Lakshmi (godin voor geluk en rijkdom), maar zijn ook een weerspiegeling van het zelf. Het potje van klei staat voor het fysieke lichaam, de ghee voor de onstuimige geest, de watten voor de aard sattva (goedheid, die het intellect en ook wel de ziel representeert), het vuur staat voor de drie functies van Agni (vuur): licht, warmte en omhoog gaan (progressie). Vuur manifesteert door wrijving. Die wrijving staat voor de overstap van negatieve naar positieve gedachten. Het licht van de diya symboliseert tenslotte de aatma jyoti, het licht van de ziel. Deze is satchita-anand (waarheid, bewustzijn en gelukzaligheid).

De Schoonmaak

Voor veel Hindoes staat Divali ook voor de jaarlijkse grote schoonmaak. Van tevoren wordt het hele huis grondig schoongemaakt, zodat op de dag van Divali het Goddelijke in een schoon huis wordt verwelkomd. Ook zijn veel Hindoes een aantal dagen van tevoren al vegetarisch, om stil te staan bij het reinheidsprincipe van lichaam en geest. Vlees, vis en eieren komen immers voort uit geweld. Met Divali werpen we dus ook licht op de manier waarop we omgaan met onze medebezitters.



Het Licht dat symbool staat voor Divali:

Licht als symbool voor Zelfrealisatie
Licht als symbool voor Reinheid zijn van geest
Licht als symbool voor Schoonheid van je omgeving
Licht als symbool voor Aanpassen van het eetpatroon door vegetarisch te zijn
Licht dat staat voor geluk, vrijheid en liefde
Licht als symbool voor Spirituele geluk boven het materiële
Licht als symbool voor de vrouw. Zij staat centraal bij Divali als pilaar voor het gezin en geluk.
Licht staat ook voor kennis die onkunde verwijdert
Het woord verlichting is hiermee synoniem voor het licht waar Divali voor staat.
Gebed aan Mata Laxmi (godin voor geluk en rijkdom):
Zij die verschijnt in de vorm van licht
Zij die geluk en vreugde brengt
Zij die ons weerhoudt van onjuist handelen
Zij die in ons hart blijft
Zij die het universum beschermt
Zij die ons helpt om de innerlijke vijand en negatieve gedachten te verwijderen.
Laat uw licht in ons schijnen, Laxmi Mata.
Bron: <https://www.apna.at/divali/>

B.K.M. Peters' mening over de meest irritante bekende Nederlander



hoho het is nog augustus, maar het is wel grappig, want gisteren was ik bij de aldi en de kruidnoten waren er alweer. Ik zou graag een big bag kruidnoten tegen deze mongool aangooien! Is dit racisme? Het is een mening. Ze gedraagt zich als als een mongool (wat een eufemisme is van iemand met een syndroom van down) Eufemismen zijn in mijn ogen de mensen paaien met mooie woorden, maar met andere gemenere gedahten bewust of onbewust. Zij spreekt haar mening uit naar blanken die plezier hebben met sinterklaas. Hier wordt ook niet over over racisme gesproken door de media. En ze was de rol van excuusneger bij TMF naast Fabiënne de Vries, Jeroen Post, Ruud de Wild, Isabella Brinkman, Wessel van Diepen, Erik de Zwart zat en is de politiek

maar ingegaan dat ze zo slecht wordt behandeld en dat blanke Nederlanders fout zijn. Wart je geeft krijg je terug en nu wordt ze enorm belachelijk gemaakt. Wat goes around comes around! Waarom vertrekt ze niet naar een land, waar geen witte mensen wonen en komen. dan heeft ze geen last meer van ons en wij niet meer van haar. Ik wil de ticket van Easy-jet graag voor haar betalen!

het goede leven

Bijzonder gewoon en hoe gewoon bijzonder het is om te mogen leven in een rijk land zoals Nederland.

Tv kijkend en ik zie hoeveel slechter het leven is op andere plekjes op deze mooie planeet. Goed is het ook wel dat men niet overal zo'n goed leven heeft als in Europa. 7 miljard mensen en dezelfde levensstandaard als in Nederland en de aarde is veel te klein. Al eerder over gehad 😊.

Het goede leven en gisteren even in het centrum. Een straatmuzikantenfestival en hoe vol de terrassen zitten. Iedereen viert het goede leven.

Wel 35.000 mensen die hun voedsel halen bij de voedselbank en iets meer dan 35.000 mensen die dakloos zijn. Iets waar we ons voor moeten schamen.

Bescheidenheid siert de mens en je zult me niet vaak op een terras zien. Veel te duur en ik sta misschien ook wel iets te vaak stil bij de honger en de armoede elders in de wereld. En de honger in ons eigen land.

Klein en groot en laat ik het grootte los dan kan ik gelukkig ook nog wel een beetje het goede leven vieren.

Hoe bijzonder een arbeidsongeschiktheid uitkering is en hoe dit vergeleken met andere plekjes zeldzaam kan zijn.

Blij dat ik in Nederland mag wonen en leven. Tv kijkend en ik zie hoe bijzonder het leven in ons land is. Het goede leven is niet voor iedereen weggelegd.

Rijk zijn en men wil nog rijker worden en nog meer te besteden hebben.

Nederlanders zijn niet gauw tevreden en grenzen zijn er niet. Niet als het om bezit en geld gaat.

Problemen die voor anderen niet te begrijpen zijn. Ze dromen van auto's en eten uit een supermarkt en nog veel meer. Europa en goed te begrijpen dat velen hier naartoe willen. Als je het leven ziet in een oorlogsgebied of in super arme landen dan snap je direct waarom mensen naar Europa willen. Ik denk dat zij die beelden uit het rijke Europa zien en dan direct deze kant op willen.

Geen honger en armoede en vrede en hoe vrede in Europa vanzelfsprekend is geworden. Zeuren over the action, de Chinese rommel en over het plastic. Het grootte en de beelden van arme landen en hoe men daar met het milieu omgaat en die met plastic bezaaide stranden. In ons landje een paar containers overboord en hoe we met zijn allen de rommel weer gaan opruimen en daarna weer zeuren over geld. Het goede leven en zolang het goede leven mag duren kunnen we ervan genieten. Zou wel willen dat meer mensen eens stil zouden staan bij het bijzondere van dit goede leven. Ook binnen ons landje zie je uitzonderingen en laat staan in de rest van de wereld.

Een iets minder goed leven en bijvoorbeeld als Nederlandse bevolking een arm volk adopteren. Zelf iets minder rijk en dat arme volk iets minder arm. We zijn op de wereld om mekaar te helpen niet waar...

Of met zijn allen zorgen dat de voedselbank in ons landje overbodig wordt en dat er niemand meer dakloos hoeft te zijn !!

Henk Staats

Aanpakken van zelfstigma

Bijna de helft van de mensen met een psychische aandoening lijdt onder zelfstigma. Je denkt dat de heersende negatieve opvattingen over psychische aandoeningen waar zijn en je voelt je onzeker over jezelf of over wat je wel of niet kan. Zelfstigma kan herstel in de weg zitten. Je kunt worden ondersteund bij het herkennen van je eigen stigma's en het doorbreken en oplossen ervan. Om te beginnen geven we een aantal tips die je op weg kunnen helpen.

Zelfstigma vindt plaats op vier onderdelen:

- Jezelf naar beneden halen: *'Ik voel me vaak de minste in gezelschap'. 'Ik ga niet naar dat verjaardagsfeestje, mensen vinden mij vreemd en dus zal ik de hele avond alleen zitten.'*
- Jezelf tekort voelen schieten: *'Ik tel maatschappelijk niet meer mee.' Of: 'Het heeft geen zin meer om te solliciteren, ik heb toch niet genoeg competenties.'*
- Je sociaal terugtrekken: *'Ik kan net zo goed thuis blijven, ik kan toch geen contact maken met anderen.'*
- Angst voor publiek stigma/geringe stigma-weerbaarheid: *'Ik ben bang dat mensen niet meer met me om willen gaan als ze horen dat ik in behandeling ben bij de GGZ.'* Of: *'Mensen zien vast aan mij dat ik een psychische aandoening heb.'*

Inzicht in jouw eigen stigma's en waar je eigen stigma het zwaarst telt kan helpen deze vooroordelen over jezelf weg te nemen. Weet je niet zeker of last hebt van zelfstigma? [Doe de test](#). Als je op een rij krijgt welke gedachten je in de weg zitten, kun je hieraan werken door na te gaan waar deze gedachten vandaan komen, zodat je ze bespreekbaar kan maken. Dit geldt ook voor emotie en gedrag. Op welke momenten voel je je klein worden en welke emoties levert dat op. Ga je situaties uit de weg hierdoor? Als je bang bent voor het oordeel van een ander is het wellicht zinnig om je weerbaarheid te vergroten tegen heersende stereotypering en vooroordelen. Bijvoorbeeld door een training te volgen. Je kunt mogelijk ook zelfstigma ter sprake brengen tijdens je behandeling of begeleiding. Op onze website staan [tips voor hulpverleners](#) maar ook [tips voor naasten](#).

TIPS BIJ NEGATIEVE GEDACHTEN

Het is niet makkelijk om zelfstigmatiserende gedachten onder controle te houden. Deze kunnen een eigen leven leiden. Bij zelfstigma, maar ook bij andere negatieve gedachten is het allereerst van belang je bewust te zijn van deze gedachten. Vraag jezelf af waar je gedachten vandaan komen. Weet dat gedachten je gedrag kunnen beïnvloeden. Vraag om hulp als je voelt dat je je eigen gedachten niet onder controle hebt.

“Het keerpunt kwam toen ik besloot totale openheid van zaken te geven. Hiervoor moest ik veel schaamte overwinnen.”

Er zijn verschillende therapieën waarbij je leert hoe je controle houdt op je eigen gedachten en wat het effect is op je gedrag. Ook tijdens trainingen en workshops op het gebied van zelfstigma komen gedachten veelvuldig aan bod. Niet om ze te relativëren, maar om ze bespreekbaar te maken.

TIPS BIJ NEGATIEVE EMOTIES OF GEVOELENS

Niemand is zonder emoties. Gelukkig maar want anders zou ook passie, compassie en liefde niet voorkomen in onze samenleving. Maar emoties kunnen ook voor negatieve lading zorgen. Simpelweg niet meegaan in negatieve emoties of gevoelens is makkelijker gezegd dan gedaan.

“Als je een voorbeeld wilt van zelfstigma? Ik schaamde me echt helemaal kapot. Vond dat ik geen hulp verdiende. Ik hield iedereen op afstand en vertelde niemand over mijn aandoening.”

Soms is een emotie aantoonbaar, je bent verdrietig als er iets naars gebeurt. Maar wat doe je op momenten dat je wordt overvallen door schaamte, omdat je bang bent dat je iets raars hebt gedaan of gezegd. Het is dan handig om te weten waar deze emotie vandaan komt. Vraag je af: Belemmert het mij? Is het antwoord 'ja' dan kun je overwegen hiermee aan de slag te gaan.

TIPS BIJ TERUGTREKKEND GEDRAG

'Doe het nou maar gewoon'. Was het maar zo simpel. Bij zelfstigma zie je vaak dat men situaties of activiteiten gaat vermijden uit angst voor negatieve ervaringen of reacties. Dat vermijden niet heel handig is, weten de meeste mensen wel. Het kan ervoor zorgen dat je steeds meer uit de weg gaat waardoor je eenzaam wordt of in een sociaal isolement raakt. Maar gewoonweg activiteiten weer oppakken, is vaak zo makkelijk niet. De eerste stap is om te herkennen welke situaties je vermijdt. Wat voor gedachten gaan er door je heen, welke emoties ervaar je hierbij. Bagatelliseer je gedachten niet. Denk niet 'ách ik vond verjaardagen toch nooit zo leuk' als dat eigenlijk niet zo is'. Bedenk wat je weer zou willen oppakken.

“Mensen drukten mij in een hokje en ik geloofde dat het waar was. Tot het moment dat ik er klaar mee was: ik paste niet in dat hokje, wilde daar uit.”

Vraag om hulp als je niet weet waar je moet beginnen. Die hulp hoeft niet per se te komen van een hulpverlener. Vraag het iemand die je vertrouwt of een ervaringsdeskundige die zich in het thema heeft verdiept. En zet de eerste stap. Kom in actie, maar doe het stap voor stap. En dan is het toch uiteindelijk: 'doe het'.

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

Uit eten

Donderdag 24 oktober

*We gaan we naar Shoarma en
grilrestaurant Jerusalem aan de
weerdíngse straat.*

Vertrek 17.00 uur vanuit de inloop.



Opgeven voor 17 oktober. Meer info bij de medewerkers.

Het gratis uitje



In het voorjaar kregen we te horen dat er een bedrag beschikbaar werd gesteld door Cosis om per locatie iets leuks te organiseren. Na overleg in en tussen de cliëntenraad, de activiteitencommissie en het team werd besloten om een boottocht te organiseren. Een datum geprikt en een bus werd geregeld. Omdat het gratis is denken we dat er wel 30 of 35 mensen mee zullen willen.

Op 5 september was het zover. Om kwart voor twaalf arriveert de bus die ons naar Eernewoude zal brengen. Jammer genoeg halen we de 30 mensen niet. De teller blijft steken op 22 mensen. Na een uur komen we aan op de plaats van bestemming en de boot ligt al klaar. Om 13.30 uur mogen we aan boord en om 14.00 uur vertrekt de boot. We varen door het nationaal park 'De Alde Feanen'

Uitleg en we zien verschillende eilandjes met mooie huizen. Zonder stroom, gas en internet en sommigen fantaseren over een leven op zo'n leuke plek. Na de koffie met Friese kruidkoek vertrekt een deel naar het bovendek. Buiten en de wind doet zijn werk. Het is droog en fris en genieten van het buiten zijn en het uitzicht.

Na 1.5 uur varen komen we aan in Grou. Hier gaan we van boord. Een kleine 5 minuten lopen en we staan midden in het centrum. Een leuk oud dorpje met leuke winkeltjes. Sommigen nemen een visje en anderen lopen even door het centrum. Om 16.15 uur vertrekt de boot voor de terugtocht en iedereen is op tijd. Naast onze groep zijn er nog twee groepen aan boord en mensen die met zijn tweeën of drieën de boottocht doen. Er kunnen 295 mensen mee en ik denk dat er ongeveer 100 mensen meegingen.

Weer op weg naar Eernewoude en de boot neemt een andere route. Afwisselend en af en toe een vogel en de koeien en paarden in de wei.

Om 18.00 uur zit de tocht erop en even later zitten we weer in de bus naar Emmen. Om 19.15 uur zijn we weer bij de Inloop.

Een leuke en gezellige dag en jammer dat er niet meer mensen meewilden. De thuisblijvers hebben iets gemist.

Henk Staats



Meeste vrouwen vinden leven saai. 4 tips voor een spannender bestaan

Onderzoek onder ruim vierduizend Britse vrouwen wijst uit dat zes op de tien vrouwen hun leven saai vindt. Vooral geldgebrek, saaie kleding en een gebrek aan vakanties dragen bij aan een ontevreden gevoel. Drie op de vijf vrouwen wijt het aan gebrek aan avontuur en plezier in sex. Daarnaast zijn één op de vijf vrouwen bang dat ze op hun moeder gaan lijken en draagt zeker de helft van de ondervraagde vrouwen overwegend zwarte kleding.

“Het onderzoek laat zien hoe gemakkelijk we ons laten gaan”, aldus gedragstherapeute Judi James op HLN.be. “Zorgen over werk en financiën doen ons minder risico nemen. Dat zorgt dan weer dat we ons gewoon voelen, wat weer invloed heeft op ons geluk, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Kleine veranderingen, zoals het doorbreken van saaie gewoonten, je lichaamstaal aanpassen en meer stemmingsverbeterende kleuren dragen, kunnen positiever en gelukkiger maken”. Maar volgens sochicken.nl en niburunews.com zijn nog meer dingen die je kunt doen om je leven meer kleur te geven.

Leef in het NU

Meer leven in het heden zou ons gelukkiger moeten maken, volgens een onderzoek uitgevoerd door psychologen van de Harvard Universiteit. Mensen zijn ongelukkig, doordat we bijna de helft van de tijd bezig zijn met dagdromen, nadenken over de toekomst en oprakelen van het verleden.

Ga opruimen

Het klinkt misschien raar, maar van opruimen en schoonmaken word je echt gelukkig. Door je leefomgeving op te ruimen, voel je je al snel van binnen een stuk georganiseerder. Bovendien is opruimen een eenvoudige, bevredigende en praktische bezigheid die je helpt je gedachten even ergens anders op te richten.

Krijg grip op je leven

Overzicht betekent controle. Door voor jezelf vast te stellen wat er op dit moment allemaal speelt in je leven krijg je snel het overzicht terug. Problemen oplossen hoeft dan niet direct, het scheelt al om grip op de situatie te hebben.

Verzorg jezelf

Ga een uur sporten, gezond eten en verwen jezelf met een lange douche of gezichtsmasker. Door op die manier bezig te zijn met je lichaam, kun je je gedachten even afsluiten. Je voelt je uiteindelijk veel schoner, mooier en aantrekkelijker.

Bron: nu.nl, hln.be, sochicken.nl, niburunews.com

Wacht niet met trots op jezelf zijn totdat je jouw doel hebt bereikt. Wees trots op iedere stap die je richting je doel zet. Iedere inspanning die je er voor doet.

Sommige mensen denken dat sterk zijn betekent dat je geen pijn voelt. Dat is niet zo. Integendeel. Sterk zijn betekent dat je pijn voelt, begrijpt en accepteert.

Rivieren stromen nooit ineens de andere kant op. Leef je leven ook zo. Kijk niet voortdurend achterom. Ga vooruit. Wees positief. Geniet en werk aan je toekomst.

Van harte gefeliciteerd !!

1 oktober Trienko
1 oktober Roelie
7 oktober Peter H.
9 oktober Alissa
10 oktober Abdullahi I.
14 oktober Jakob Z.
17 oktober Ian
17 oktober Harm H.
27 oktober Ronald

Deze zomer

Lijkt nooit begonnen
En is opeens afgelopen
Zoals de nacht opeens
Ochtend blijkt geworden
Als ik wakker word

Deze zomer
Ging mijn mijn schoonmoeder dood
En nog veel meer mensen
Was het warm
Soms heet
Was het een goede
En soms een slechte zomer

Deze zomer
Deed de jeep
Het voor het eerst
Bijna helemaal goed
Maar ging de tijd op
aan de boot
Voor als we gaan varen

Deze zomer
Werd 16 17
Veranderde dagelijks Fortnite
In dagelijks naar de gym
En cola in water

Deze zomer
Een keuken vol fruitvliegjes
Maar zonder vakantie
Mijn schoonmoeder is dood
En het leven gaat door

Deze zomer
Lijkt nooit begonnen
En is opeens afgelopen
Zoals de nacht opeens
Ochtend blijkt geworden
Als ik wakker word

Opeens is het herfst

WOORDNUDIST(facebook)

Goede en slechte stemmen

Deze week in de krant weer een stukje over iemand die in een psychose een moord pleegt. Stemmen en slechte stemmen die hem opdracht gaven iemand te vermoorden.

Moeilijk voor mij te begrijpen. Stemmen die je mens zijn beïnvloeden en je dwingen een moord te plegen. Je eigen verantwoordelijkheid en wat doe je in een psychose. Ik geloof in het goede en ook dat het slechte er is. Slechte mensen zijn er. Ik lees even verder en men heeft op zijn computer zoekopdrachten gevonden die met zijn bekentenis te maken hebben. Misdaad en maar een heel klein percentage van de mensen die psychotisch worden of zijn plegen een misdaad. Als je de krant dan mag geloven pleegt iedereen die psychotisch is een misdaad.

Wetende dat velen die psychotisch zijn de wereld willen verbeteren en wat is dan slecht. Ik krijg er wel een rare smaak van in mijn mond. Slechte mensen die een psychose gebruiken om hun slechte gedrag goed te praten. Het blijft een eigen keuze en een eigen verantwoordelijkheid. Verward zijn en de wereld niet meer zien zoals de wereld is. Stemmen die je mens zijn overnemen en je dingen laten doen die slecht zijn zonder dat jezelf slecht bent.... Ook dat geloof ik niet

Zelf weten wat het is om psychotisch te zijn en hoe ik vast bleef houden aan het goede. Weten dat het slechte geen vat op me krijgt. Hoe verschillend psychoses kunnen zijn. En last van stemmetjes hebben betekent niet automatisch dat iemand psychotisch is. Waarom de 1 in een psychose iemand vermoordt en de ander nog geen vlieg kwaad kan doen. Het blijft lastig uit te leggen en te begrijpen. Goed en slecht en wat veroorzaakt het slechte ..

Goed en slecht en wat maakt iemand tot een moordenaar en wat zorgt ervoor dat een ander dat nooit zal doen. Van mezelf weet ik dat ik altijd voor het goede zal kiezen en vaak is het geen keuze. Wat die stemmen in mijn hoofd ook zullen willen. Gemakkelijk praten is het wel. Weet niet wat slechte stemmen zijn en zal het denk ik ook nooit weten.

Lastig is het wel om eerlijk te blijven en open te zijn over stemmen horen en psychoses. Berichten als deze hebben invloed op de mening van het volk over wat een psychose kan zijn. Het is maar een heel klein percentage dat onder invloed van stemmen iets slechts doet en de overgrote meerderheid wil ook tijdens een psychose alleen maar het goede en dat lees ik dan niet in de krant. Slechte mensen heb je in alle lagen van de bevolking dus ook onder die mensen die schizofrenie hebben. Ik weet dat er meer verwarde mensen slachtoffer worden van geweld dan dat ze geweld toepassen. En dat staat niet in de krant.

Henk Staats

Celle

Dag 1



19 augustus jl. kwamen Els en Michel G. om plusminus 8 uur aan in verzamelplaats Asten. Eenmaal aangekomen schoven we aan voor een koffiemaaltijd. De groep bestaande uit 1 buschauffeur en 35 personen. Na de maaltijd stapten we over naar de bus die ons wegbrachten naar heidedorpen en Hanzesteden. De eerste excursieplaats heette Munster, een vredesstad. We namen daar de eerste lunch op 1 van de terrasjes op de Prinzilplatz markt. We hadden een prachtig uitzicht op de sint Lambertuskerk. Verder namen wij kennis met de Dom en andere bezienswaardigheden. Om plusminus 17.30 kwamen we aan bij het hotel Tryp. 2 kilometer van de plaats Celle. Eenmaal aangeschoven voor het diner kregen we als eerste contact met enkele mensen van de groep. Het eten was goed te noemen. In de vorm van een afhaalbuffet. Na het eten gingen Els en ik naar onze hotelkamer. De eerste nachtrust was ons goed bevallen.

Dag 2

Plusminus 7.30 werd ik wakker gebeld door de receptie. Een kwartier later gingen we aan tafel voor ons eerste ontbijt. Het was heerlijk eten en drinken. Ondertussen kocht ik 5 aanzichtkaarten om deze op te sturen naar Nederland. OM plusminus 9.15 gingen wij op weg naar onze tweede excursieplaats. De Lünerburger heide. Het was het aanzien meer dan waard. De eerste foto's werden op kiek gezet. Na de Lünerburger heide kwamen we aan in Bergen-Belzen. Bergen-Belzen staat bekend om de begraafplaats van de diverse doden tijdens de tweede wereldoorlog. Daar aangekomen bleek eens te meer hoe erg dit allemaal verlopen is. De mensen die daar zijn begraven was indrukwekkend. Grote begraafplaatsen met een aantal grote wandelpaden er tussendoor. Zeg maar een kale vlakte.

Ook hier werden er foto's gemaakt. 1 van de zovele doden was Anne Frank, bekend van de tweede wereldoorlog. Ook hier werden er foto's gemaakt van het graf van Anne Frank. Na Bergen-belzen gingen we weer terug naar het hotel. Want om 18.00 uur was het weer dineren. We kwamen met zijn beiden in contact met een echtpaar uit Breda. Leo en Lucie. Het eten was weer goed. Daarna namen Els en ik plaats op het terras. Daarna gingen we naar onze hotelkamer. Medicijnen innemen en slapen.

Dag 3

Woensdag allereerst ontbijten en hierna weer een excursie. Peter, onze buschauffeur reed ons dit keer naar het plaatsje Celle. Een prachtig stadje. Mooie straten, leuke winkels en bovendien veel terrassen. Het plaatsje Celle staat bekend om de levendige Scholsplatz. Daarna gingen we naar Walsrode dat bekend staat om het vogelpark. 24.000 vierkante meter was de omtrek van dit imposante vogel territorium. We kwamen daar aan om 2 uur in de middag en hadden daar tot 4 uur de tijd om wat indrukken op te doen. Na deze mooie excursie reden we weer terug naar het hotel. 18.00 uur diner, terrasje pakken en weer naar boven.

Dag 4

Plusminus 8 uur ontbijt, een eitje en een jus d'orange. Vandaag was Hannover aan de beurt. Hannover staat bekend om zijn grote winkelcentra. En verder om de groene parken en culturele gebouwen. Persoonlijk vond ik Hannover wel mooi maar ook saai. Wat wel bijzonder was aan Hannover zijn de tuinen, prachtig aangelegd en bovendien heerste er serene rust. Op een oppervlakte van circa 135 hectare zag je barokke tuinkunsten in Franse stijl. 16.00 uur bracht de buschauffeur ons naar ons hotel voor het vierde diner. Els en ik namen daarna weer plaats op het terrasje naast ons hotel. 21.00 uur gingen we weer naar ons hotelkamer voor een welverdiende nachtrust.

Dag 5

Eenmaal wakker gemaakt om 6.30 uur deden wij ons te goed aan het laatste ontbijt. Het was weer smullen geblazen. Daarna ging de groep naar de bus met de koffers ingepakt voor de laatste excursieplaats. Dat ging naar het plaatsje Hamelen. Hamelen staat bekend om de rattenvanger van Hamelen. Het was een sprookjesachtig decor wat we te zien kregen. Daarna gingen we weer terug naar onze verzamelplaats in Asten. Eenmaal aangekomen namen we afscheid van onze buschauffeur Peter v.d. Velde. Wat ons te wachten stond was een heerlijke koffiemaaltijd, een kroket en een kop soep. Na het eten namen Els en ik afscheid van de groep. Vervolgens reden we naar onze uitstapplaats Meppel. Om 22.15 uur kwamen we thuis aan. Al met al was het een leuke en mooie vakantie.

Michel Goudriaan.

Zuurkoolschotel met gehakt en ananas



Klassieke stampot zuurkool kennen we nu wel. In deze ovenschotelversie word je verrast door blokjes ananas. Lekker zoet!

Ingrediënten

- 1 middelgroot ei
- 1 pak ovenheerlijk mix voor zuurkoolschotel
- 400 ml kraanwater
- 275 g rundergehakt
- 500 g verse zuurkool (pak)
- 225 g ananasstukjes op siroop (blik)
- 700 g aardappelschijfjes (duopak)

Bereiden;

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Klop het ei los. Meng de mix met het water en roer het ei erdoor. Bak het gehakt rul.
2. Kook de zuurkool ca. 5 min. en giet af. Laat de ananas uitlekken. Verdeel de aardappelschijfjes over een ingevette ovenschaal. Schep het gehakt erop en leg de zuurkool en ananasstukjes erop. Verdeel de rest van aardappelschijfjes erover en schenk de ovenmix erover. Bak in ca. 45 min. in het midden van de oven gaar.

Agenda komende periode

Week 40

Volleybal: dinsdag 1 oktober van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Activiteitencommissie. Woensdag 2 oktober 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.

Zingen. Woensdag 2 oktober onder leiding van Peter. We beginnen om 14.30 uur.

Week 41

Wandelen. Dinsdag 8 oktober gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

Volleybal: dinsdag 8 oktober van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Zingen. Woensdag 9 oktober onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

Klaverjassen: Donderdag 10 oktober. Aanvang 19.15 uur en mee doen kost 1 euro en 50 eurocent.

Zondag 13 oktober zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

Week 42

Volleybal: dinsdag 15 oktober van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Poolcompetitie. Woensdag 16 oktober starten we weer. Aanvang 13.30 uur. Meedoen kost maar 50 eurocent. Meer info bij Michel G. of Marloes.

Zingen. Woensdag 16 oktober onder leiding van Peter. We beginnen om 14.30 uur.

Bezoekersoverleg. Donderdag 17 oktober. Aanvang 13.00 uur. Om 14.00 uur thema Meer info op het prikbord.

Filmmiddag. Vrijdag 18 oktober. Aanvang 13.30 uur. Filmkeuze in overleg.

Week 43

Wandelen. Dinsdag 22 oktober gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

Volleybal: dinsdag 22 oktober van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Bowlen. Woensdag 23 oktober van 14.00 tot 15.00 uur. Meedoen kost tussen de 5 en 6 euro. Meer info bij Henk S.

Zingen. Woensdag 23 oktober onder leiding van Peter. We beginnen om 14.30 uur.

Uit eten. Donderdag 24 oktober. Vertrek 17.00 uur. Meer info elders in dit blad

Zondag 27 oktober zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 .

Week 44

Volleybal: dinsdag 29 oktober van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Poolcompetitie. Woensdag 30 oktober. Aanvang 13.30 uur. Meedoen kost 50 eurocent

Zingen. Woensdag 30 oktober onder leiding van Peter. We beginnen om 14.30 uur.

Alles onder voorbehoud. Meer info over deze en andere activiteiten op het prikbord.

Menulijst oktober 2019

Dinsdag 1 oktober	Wortelen, gekookte aardappelen, vissticks.
Woensdag 2 oktober	Witlofsalade, gebakken krieltjes, speklap
Donderdag 3 oktober	Gekookte aardappelen, sperziebonen, runde saucijs.
Vrijdag 4 oktober	Pasta met spinazie, roomkaas, kip en spekjes.
Maandag 7 oktober	Bami met satésaus en kroepoek
Dinsdag 8 oktober	Hutspot met rookworst.
Woensdag 9 oktober	Menu van de maand: zuurkoolschotel met gehakt en ananas.
Donderdag 10 oktober	Salade, kip en gebakken aardappelen
Vrijdag 11 oktober	Chili con carne.
Maandag 14 oktober	Bloemkool, gekookte aardappelen, gehaktbal.
Dinsdag 15 oktober	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en rookworst.
Woensdag 16 oktober	Spaghetti
Donderdag 17 oktober	Rode bietensalade, gekookte aardappelen, speklap.
Vrijdag 18 oktober	Aardappelschijfjes, kipschnitzel, salade.
Maandag 21 oktober	Gekookte aardappelen, broccoli, vlees.
Dinsdag 22 oktober	Spaghetti
Woensdag 23 oktober	Wraps
Donderdag 24 oktober	Stamppot boerenkool
Vrijdag 25 oktober	Gebakken aardappelen, wortelen, vlees.
Maandag 28 oktober	Gekookte aardappelen, rode kool, gehaktbal.
Dinsdag 29 oktober	Macaroni met gehakt en roerbakgroenten.
Woensdag 30 oktober	Spinazie, gekookte aardappelen en een gehaktbal.
Donderdag 31 oktober	Bloemkool, gebakken krieltjes, vlees.