

Inlopertje

Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen

LENTE

**ALS IEDEREEN
WEER MET EEN
JA-JA-STICKER
OP ZIJN VOORHOOFD
LOOPT**

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Loesje

April 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, Gert d W., Anneke, Marco, Tinus, Michel G. en Henk S. .

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal

33 jaar gelden op 26 februari 1986 was er een Elfstedentocht. Afgelopen 26 februari zaten de terrassen vol en was het 17 graden. Hoe verschillend het weer kan zijn. Lente in februari en nieuwe records. Of we daar nu echt blij mee moeten zijn. Ik denk van niet. Inmiddels 10 maart en de afgelopen week veel regen en gemiddeld 10 graden. Normaal voor de tijd van het jaar en wat is dan normaal ☺.

20 maart de provinciale verkiezingen en ook dat ligt bij het uitkomen van dit nummer achter ons. Ik ben wel benieuwd naar de uitslag. Gaan we voor het klimaat en de natuur of gaan we voor....

Pasen en dat is laat dit jaar. Dat heeft weer alles te maken met de volle maan. De eerste zondag na de eerste volle maan na het begin van de lente. Een lange zin. 21 maart begint de lente. De eerste volle maan na deze datum is 19 april en dan de eerste zondag na 19 april. Dan kom je uit bij 21 april. Paasmaandag 22 april weer de traditionele paasbrunch. Iets duurder dan vorig jaar maar 5 euro is nog niet veel.

Het maart nummer en toch nog enkele reacties gehad. Men was niet gewend dat er zoveel aandacht voor het lijden was. De huisregels en daar probeer ik me ook bij dit bladje zoveel mogelijk aan te houden. In principe geen aandacht aan het lijden en uitzonderingen moeten er kunnen zijn.

In dit weer gewone nummer weer de gebruikelijke pagina's van Marco en ondergetekende. Vroeger was alles beter en ook daarvoor in dit nummer aandacht. Goed nietsdoen en hoe doe je dit. De moppentrommel en nieuws uit het team. Zomaar een klein overzicht van dit nummer. Ook een naamsverandering en van de Inlooper terug naar Inlopertje. Sommigen vonden die naam toch mooier en mij maakt het niet zoveel uit

Kopy voor het volgende nummer moet binnen zijn op maandag 8 april. Rest me nog jullie weer veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Mededelingen vanuit team Inloop	4
Hondenweer	5
Moppentrommel	6
Dichten met op mijn toetsenbord.....	7
Noord-Korea	8
Uitje naar Assen	9
Vroeger was alles beter	10
Bibliotheek abonnement	11
Uitje Inloop/werkprojecten Meppel	12
Soms of is het vaak	13
Goed nietsdoen is een kunst	14
Het Nibud in het nieuws	16
Agenda TROTS	17
Sneller en sneller	18
Paasbuffet	19
10 weetjes	20
Diverse uitslagen	21
Van harte gefeliciteerd	21
Denken over denken is nadenken	22
Agenda	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé	26

Mededelingen vanuit het team Inloop

Prijsverhogingen in het Inloophuis.



In overleg met de medezeggenschapsraad is besloten de volgende prijsverhogingen per 1 april te laten ingaan: (geen grap)

Koffie en thee gaat	€ 0,30 kosten
Eetcafé, warme maaltijd gaat	€ 3,50 kosten.

Dit om de kosten en de baten zoveel mogelijk in evenwicht te houden.



Bezoekersoverleg

Iedere maand vindt er een bezoekersoverleg plaats op donderdagavond, na het eetcafé. Het overleg duurt gemiddeld drie kwartier tot een uur. Tijdens een bezoekersoverleg wordt er informatie uitgewisseld over de lopende zaken met betrekking tot het Inloophuis en kunnen er knelpunten en bijzonderheden ingebracht en besproken worden.

Een afvaardiging van de medezeggenschapsraad van het Inloophuis is aanwezig en vertelt wat er binnen de medezeggenschap speelt op dat moment en ook wordt er iets verteld over de activiteiten die georganiseerd gaan worden.

Omdat de belangstelling voor dit overleg terug lijkt te lopen de laatste maanden vragen we ons af op welke manier we dit overleg weer wat nieuw elan kunnen geven.

We hopen dat er vanuit de bezoekers/lezers reacties komen op deze oproep om ons tips te geven;

Enkele ideeën die al genoemd zijn:

- het overleg overdag te laten plaatsvinden, bijv. 's middags.
- een bepaald thema aan het overleg te verbinden (suggesties welkom)
- het overleg minder vaak te laten plaatsvinden;

Tijdens het volgende en daaropvolgende bezoekersoverleg 14 maart en 11 april (beide om 18.15 u) zal dit punt op agenda gezet worden.

Dinsdag 16 april is het Inloophuis de gehele dag gesloten i.v.m. een trainingsdag van het team.



Hondenweer

Hoi mijn naam is R. stoel. Ik ben niet alleenstaand,

Ik heb een huwelijk met mijn vrouw H. Gang-Stoel een van Indische komaf. Ik ben zelf 43 jaar en bi-sexueel, maar ik ben haar trouw want ik houd van haar. Het hoeft natuurlijk niet op alle plekken op het lichaam te zitten, enfin o.e.l.v.k.t.m.* Ik houd van mijn vrouw en hoop dat ze 100 jaar jaar wordt.

Maar als het kan, dan graag vanavond zucht.....

Ik heb een goede vriend die hetero is en heel slechtiend, bijna blind.

Maar hij vroeg me eens: "Hey Richard, heb je voor mij ook een erotische film voor slechtienden".

Ik zeg, Ik brand je een mooie DVD op mijn Personal Computer en hoop dat je geniet.

Een week later kwam ik bij mijn vriend op de koffie. Ik kom natuurlijk ook in de figuurlijke zijn liever bij hem op de koffie, dan bij mijn vrouw.

Ik vroeg hem of hij had genoten van de films.

Maar hij zei: "Het beeld was te slecht, ik kon niet zien wat voor erotiek er zich afspeelde, toen ik de dvd aan het afspelen was. Maar werkelijk waar, beste Richard, mijn hond was niet bij de t.v. weg te slaan! ;)

Ik dronk mijn koffie op en nam afscheid en keerde terug naar Hennie.

Ik vertelde wat voor geste ik mijn kameraad had geleverd en ze was laaiende. Hennie: "Jij hebt je kameraad smerige rotzooi gegeven. "

Voordat ik een woord kon zeggen, sloeg ze mij keihard op mijn kaak!

Ik vroeg haar op trillende benen. "Meen je dit serieus of is dit een grapje?"

Waarop ze schreeuwde: "Ik meen het serieus!"

Ik ging in de aanval en attaqueerde stotterend: "DDat is mmmmaar goed ook! Want ik houd niet van zulk soort geintjes!

Geschreven door B.K.M. Peters® * (om een lang verhaal kort te maken, terwijl het door deze uitleg nog langer is..)

De wil is lam door: B.K.M. Peters®

I am Marco from Nedderland. I have a bril with glasses into it, on my head and I have a small beard upon my chin.

Are you see that? Or are you don't see that?

"That's is the question... has William said on a Good Friday in the year of 1550.

I may say "William", because I know him all a loooong time as inspirator.

He was sitting with me in the class of the lowery school and sometimes he was not sitting in the same class but stood on the other side of the classdoor (with also glasses into it) in the hall for punishment. With a hat with donkey-ears

But maybe you know him also well, but than from his books...

He always wanted to be an old-ferro-farmer at camp Wolters, but he is a writer with a pen a worden.

And writing a lot of famous books with literature in the same literature-style just like this peach of art-work from me!

Moppentrommel

Een Rotterdamse moeder vertelt haar dochttertje dat ze volgende week op een veeboerderij gaat logeren en daar zeer waarschijnlijk de geboorte van een kalf zal meemaken. "Eerst komen de voorpoten, dan de kop, dan de schouders, vervolgens het lijf en tenslotte de achterpoten," legt moeder alvast uit. Vraagt Sjoukje: "En wie zet hem dan in elkaar!"

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

Een Hollander doet mee aan de lotto. En wordt hem gevraagd: "Wat doe je als je de honderdduizend wint?" "Natellen," zegt de man.

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

2 Zakken cement staan bij de bouwplaats. Begint het te regenen. "Bah," zegt de ene zak, "begint het te regenen!" "Ach," zegt de ander, "daar word je hard van."

Er zit een muis in de bioscoop en plotseling gaat er een olifant op de stoel voor hem zitten. Na de pauze gaat de muis voor de olifant zitten en roept naar achteren: "Zo, nou weet je ook 'ns hoe het voelt als er iemand voor je gaat zitten!"

Het was een rot week. Vrouw kwijt, hond weggelopen, auto in de prak, huis afgebrand. Het enige positieve was mijn aidstest.

De rechter vraagt aan de beklagde: "Wanneer bent u jarig?" Maar de beklagde blijft koppig zwijgen. De rechter herhaalt: "Wanneer bent u jarig?" De beklagde geeft nors ten antwoord: "Hoezo, u bent toch niet van plan me iets te geven?"

Je papegaai is vandaag weggevlogen. zegt moeder tegen Merel. "Ik had het kunnen weten!" zucht Merel. "Toen ik gisteren mijn huiswerk voor aardrijkskunde maakte, zat hij steeds over mijn schouder heen te kijken!"

Ene werknemer tegen de andere: "Onze nieuwe directeur heeft niets te veel gezegd toen hij aankondigde ons bedrijf tot leven te wekken." "Hoe bedoel je?" vraagt de ander. "Hij is hier amper een half jaar bezig en er zijn al twee secretaresses zwanger!"

Moos is met wintersport en raakt bedolven onder een lawine. Meteen gaat een reddingsploeg op pad om hem te redden, maar Moos is moeilijk te vinden. Er wordt een helikopter ingezet, en eindelijk zien ze Moos liggen. De reddingsploeg gaat naar hem toe, maar het laatste stuk is slecht begaanbaar. Vanuit de verte roepen ze Moos toe: "Meneer Cohen, meneer Cohen, hier is het Rode Kruis, we komen eraan." Roept Moos terug: "Ik heb vorige week al gegeven."

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.

Dichten met op mijn toetsenbord met mijn tengels in het Engels

Hi...

Twenty-nine feels even more adult and fine than twenty-five

So, let's take a knife, and stab it into your pie.

Hyper the pipe hurray! Let's make your birthday feeling like a summer holiday.

Tomorrow is still far away, so don't bother about yesterday

And don't worry about Saturday, when you are getting a with a big cup of tea.

Be easy and feel free when you're drinking with me, I'm a man you don't meet everyday!

I wish you a many of love of luck and health in the future.

And I'm loving it to made a text for you, because that's my nature!

(B.K.M. Peters ©)

Beste inlopers ik wil jullie graag verrassen met een lach, een bezinking of een levensvraag, Op en aanmerkingen op mijn teksten zijn altijd welkom op mijn E-mail-adres:
galarts@live.nl

<https://www.youtube.com/watch?v=DKISdCDwFIc> donna
summer finger on a trigger

Noord-Korea

Gisteren bij een lezing over Noord-Korea. Een Nederlander die regelmatig toeristische reizen organiseert naar dit plekje vertelt over zijn belevenissen. Hoe gesloten dit land is en hoe weinig we er eigenlijk van af weten.

De hoofdstad met zijn elite. En wat de toerist mag zien en niet mag zien. Communistisch of was het een stroming binnen het communisme. De metro en de torenflats en wat je mag zien en nog belangrijker. Wat je niet mag zien.

De westerse media en het beeld wat je kan krijgen door deze media. Ook even over China en hoe kapitalistisch dat China is geworden. Het 100 jarenplan waar inmiddels als meer dan 40 jaren van om zijn. Wat is hun einddoel en belangrijker wat willen ze met ons...

Het communisme. Het 1 partijstelsel. Ik heb het boek dat kapitaal van Carl Marx nog nooit gelezen. Soms wel zin in. Een wereld geregeerd door 1 partij en die het kapitalisme afzweert.

Noord-Korea en ze willen graag zelfvoorzienend zijn. Niet afhankelijk van andere landen en vooral geen geloof. Het geloof in de grote leiders is genoeg. Er is volgens mij ook geen bijbel te vinden in dit land. Of het moet heel stiekem zijn.

Het enige plekje op aarde waar het in de nacht nog echt donker is. Voor de toerist en voor de buitenwereld. Voorwaarts en voort gaan in een vijandige wereld waarin het kapitalisme en de democratie regeert..

Geen werkloosheid en iedereen heeft werk. Of het bij hem of haar past is dan de vraag. Alles voor de grote leiders en vooral het geloof in die grote leiders...

Wij geloven alleen maar in het geld en willen ook voorwaarts. De democratie en nu al meer dan 16 partijen die meedoen aan de verkiezingen. Het communisme is niet meer. Vorig jaar nog een shirtje van Che Guevara gekocht en ik kwam uit bij een winkel in feestartikelen... Daar werd ik dan ook niet echt blij van...

Rusland en de Sovjet-Unie, ooit de winnaars van de tweede wereldoorlog. Als je in de jaren 50 aan de Nederlander vroeg wie die oorlog had gewonnen was het antwoord Rusland. Nu denken we er weer anders over en zijn het de geallieerden. De invloed van de tijd en de media. Hoe weinig we afweten van sommige plekjes op aarde en hoe onze mening over die plekjes wordt gevormd. Ook boeiend en als je dan het 'echte' verhaal hoort gezien door bezoekers van dit boeiende land.

Anders en ik hou wel van landen die het anders doen en dan ook echt anders. Eilandjes in een wereld vol geld en macht en meer en meer.

Ooit een boeiende reportage gezien over een klein eilandje ver weg. Klein als het gaat om inwoners. Ook uniek als het gaat om geld. Geen geld en bezig zijn met eten en drinken en meer ook niet. Geen stroom en gas en nog veel meer niet.

Ik zou willen dat het ook hier kon. Anders en buiten het systeem....

Zelfvoorzienend lukt allang niet meer en hoe afhankelijk we zijn geworden van andere grotere landen en ook afhankelijk van hun planetjes met de wereld....

Henk Staats

Uitje naar Assen



*Op woensdag 17
april*

Vertrek 11.00 uur

Kosten 3,50 euro

*Bezoek inloop en centrum en het is
marktdag*

Of

*Bezoek Inloop en Drents museum
(entree 15 euro)*

*Er kunnen maximaal 6 personen mee. Wil je mee en
eventueel met de auto mee. Geef dit even door. Dan kunnen
er meer mensen mee !!*

Vroeger was alles beter!!

Misschien betrap je jezelf er soms ook op. "Vroeger, toen was alles beter." Het zinnetje is inmiddels een cliché geworden. Er zijn verschillende redenen waarom we ons allemaal maar al te graag schuldig maken aan deze cliché. Uit de overvloed van uitspraken over vroeger zijn er 5 beweringen voor jou uitgekozen die je misschien wel herkent.

Waarom gebruiken we toch zo graag "vroeger was alles beter"? Een verklaring hiervoor is te vinden in de gevoelens van machteloosheid: we voelen ons machteloos over de huidige situatie waardoor we met een soort roze bril naar het verleden kijken. We gaan het verleden onbewust verheerlijken.

Uiteraard zijn we niet allemaal even negatief over de huidige samenleving. Er is ook een groot deel van de bevolking dat tevreden is. Dat betekent niet dat zij geen roze bril dragen als ze terugkijken naar het verleden. Over de jaren vervagen en veranderen onze herinneringen waardoor sommige momenten er rooskleuriger uitzien dan dat ze werkelijk waren.

De 5 beste uitspraken

Uit een tsunami van uitspraken waarin vroeger alles beter was, hebben wij de leukste en misschien wel meest herkenbaarste uitgekozen. Misschien gebruik jij als melancholische opa of oma er soms wel eentje, of herken je er eentje die jou vader vroeger altijd zei.

1. "Vroeger was alles beter, toen was een sandwich nog gewoon een boterham."

Er zijn veel hippe nieuwe namen voor dingen die eigenlijk gewoon heel normaal zijn. Vroeger bestond een sandwich al, toen heette het alleen gewoon een boterham. Typische Nederlandse namen voor voedsel en voorwerpen worden steeds meer vervangen door Engelse termen. Zonde toch?

2. "Vroeger, toen een Twix gewoon nog Raider heette."

Oorspronkelijk heette de reep Raider toen hij in 1968 werd ingevoerd in Groot-Brittannië. De reep werd oorspronkelijk geproduceerd in Nederland. In 1979 veranderde de naam naar Twix omdat het werd ingevoerd in de Verenigde Staten. De naam was afgeleid van "twin" en "biscuits": tweelingkoekjes. Een leuk weetje: in 2015 werd er een gelimiteerde versie van Twix verkocht onder de oude naam Raider.

3. "Vroeger was alles beter. Toen kreeg je tenminste nog van een cent wisselgeld terug."

Als je contant betaalt, mogen winkeliers in Nederland het totaalbedrag afronden op 0 of 5 eurocent. De munten van 1 en 2 eurocent blijven een wettig betaalmiddel. Je kunt nog steeds hiermee afrekenen. De winkelier hoeft je alleen geen munten van 1 en 2 cent terug te geven.

4. "Vroeger, toen de kratten pils nog van hout waren en we door moesten drinken om de kachel aan te houden."

Een uitspraak die niet per se de landing "vroeger was alles beter" heeft, maar wel aangeeft het dat toen duidelijk een andere tijd was. Dingen en mensen veranderen nou eenmaal door de jaren heen. Bierkratten zijn tegenwoordig van plastic. De houten kratjes bestaan echter nog wel: diverse kloosters die bier brouwen gebruiken deze kratjes nog steeds.

5. "Vroeger was alles beter, dat zeiden ze vroeger ook al."

Elke generatie heeft weer andere dingen waarvan ze beweren dat het vroeger allemaal beter was. Deze uitspraak vat eigenlijk de reden waarom we het allemaal zeggen goed samen. Iedereen zegt het steeds, en elke generatie neemt het weer over.

Bron: Facebook: Hoe het was Nostalgie en Tradities

Bibliotheek abonnement beschikbaar.

Sinds enkele jaren heeft het Inloophuis een abonnement bij de bibliotheek.

In het begin werd er nog wel regelmatig gebruik van gemaakt en werden er bijvoorbeeld dvd's geleend voor activiteiten.

Met de interactieve mogelijkheden die tegenwoordig tot onze beschikking staan, wordt het abonnement nog nauwelijks gebruikt.

Middels dit schrijven wil ik je er op wijzen dat het mogelijk is als bezoeker gebruik te maken van het abonnement.

Mocht blijken dat hier niet of nauwelijks gebruik van wordt gemaakt, wordt overwogen dit abonnement te beëindigen.

Wil je reageren, heb je vragen of opmerkingen ? Ik hoor ze graag.

Met vriendelijke groet,

Gini

Mail: g.timmer@cosis.nu

Uitje Inloop/werkprojecten Meppel

Op woensdag 27 februari ons eerste uitje van het jaar. Een bezoek aan een andere inloop binnen Cosis. Cosis heeft in de grote plaatsen van Drenthe een inloopvoorziening. Soms in combinatie met een dag activiteitencentrum. Meppel is 1 van de plaatsen met een inloopvoorziening in combinatie met dagactiviteiten. Verder is er ook in Hoogeveen een inloop in combinatie met dagactiviteiten.

Assen, Coevorden en natuurlijk Emmen hebben een inloop met werkprojecten in dienst van de Inloop.

De inloop van Meppel is twee jaar geleden verhuist. Eerst zat men aan de prins Hendrik kade in een oud gebouw. Nu zitten ze in een soort verbouwde sporthal aan de Burgemeester Knopperslaan. Ooit zijn we met een aantal bezoekers aan de prins Hendrikkade geweest. De nieuwe locatie is vandaag aan de beurt.

8 mensen en drie auto's en even over 11 vertrekken we richting Meppel om er even voor 12 aan te komen. We worden ontvangen in de ruime inloopruimte. Veel groter dan de huiskamer van onze eigen inloop. Het is een soort kantine met een natuurlijke afscheiding met plantenbakken. We lunchen mee. In tegenstelling tot onze eigen inloop heeft men ervoor gekozen om gezamenlijk te lunchen. Geen uitsmijters, soep en tosti's maar een gezellig gedekte tafel waar even over 12 geluncht kan worden. De lunch kost normaal gesproken 2 euro. Ook voor de mensen die voor hun dagbesteding naar de locatie komen een uitkomst.

Een combinatie tussen indicatie en geen indicatie. Voor deelname aan de verschillende activiteiten is men een wmo indicatie nodig. Daarnaast is er een inloop waar je mag inlopen en waar je geen indicatie voor nodig bent.

Een rondleiding en de verschillende activiteiten. Creatief, een naaiatelier, een computerruimte en de houtafdeling. Voor elk wat wils. De inloop is de grootste ruimte. Wat ook opvalt is de grote keuken met heel veel ruimte voor de kookactiviteiten. Open van 9 tot 16.00 uur met op twee dagen tussen de middag de warme maaltijd. 1 avond samen eten, 1 avond een maaltijd op een andere lokatie en verder twee avonden in de week geopend. Ook elke zondag geopend.

Een aparte inloop of de combinatie met werkprojecten. Voor beide is iets te zeggen. Wij hebben een echte inloop en centraal staat het vrijblijvend binnenlopen. Het lunchcafé tussen 11 en 13.00 uur en zelf weten of je iets neemt of niet en de vele keuze die je dan hebt. Elke avond warm eten voor een lage prijs en nog veel meer kenmerken die bij een echte inloop horen.

Meppel daarentegen heb je ook de werkprojecten dus ook de mogelijkheid met indicatie iets te doen. Dat heeft ook zijn voordelen. Anders en wat is beter. In Emmen heeft men lang geleden besloten de inloop en de activiteiten te splitsen. De inloop voor vrije tijd en activiteiten die daarbij horen. En op een andere plek een dag activiteitencentrum. Zelf ben ik een voorstander van een echte inloop en op een andere plek de werkprojecten. Je ziet in Meppel toch dat de inloop anders is en minder vrijblijvend.

Henk Staats

Soms of is het vaak

Soms heb ik zin om te stoppen met het groeten van de medemens. Op fietse en hoe leuk ik het vind om mijn medemens te begroeten. Een groet terug of een niet begrijpende blik. Hoe gewoon het is om in een klein Drents dorpje je medemens te begroeten. Hoe ongewoon het in de stad kan zijn. Toch herkennen mensen me en beginnen automatisch me te groeten 😊. En dan de niet snappende medemens. Als je teveel en te vaak de jeugd begroet gaat men denken dat je een pedofiel bent. Of de vreemdeling die zich door je groet beledigd voelt. Vorige week nog meegemaakt. Een jonge man spuwt richting mijn persoonskaartje en hij begint te schelden. Hij wil dat ik hem niet meer groet. Soms heb ik ook geen zin en doe ik het niet. Vaak wil ik het niet meer doen. Stap ik op de fiets dan is het weer automatisch 'Moi' 😊.

Opstaan en het journaal. Zalig zijn de onwetenden van geest en hoe het journaal ervoor zorgt dat ik niet onwetend meer ben 😊. Soms geen zin en het ritme van de dag en toch maar de tv aan. Ook wetende dat het maar de mening is van een redactie en hoe gehersenspoeld die redactie kan zijn. Het nieuws gezien door de ogen van. Zelf het nieuws mogen samenstellen. Een lijst met onderwerpen en wat laat je in die 10 minuten zien. Goed nieuws is vaak uit den boze en verkoopt niet 😊.

De tv en hoeveel mensen zonder kunnen. Ook daar hoor ik niet bij. De actualiteiten en de achtergronden. Beelden van het leven op andere plekken op deze mooie aarde. 1 ras en dat is de mensheid. Hoe ver weg die droom is en hoe anders de werkelijkheid. De gemene deler is het kapitalisme en de economie en verder vele verschillen tussen de mensen op de verschillende werelddelen. De wereld kleiner en kleiner maken. Niet meer die tv aan. Gewoon mijn directe medemens en mijn huisje en veel groter hoeft de wereld niet te zijn. Soms heb ik daar wel zin in. Vaak ook niet 😊.

Hoe vaak ik zin heb om met iets te stoppen. Hoe verslaafd ik dan weer ben aan die goede of slechte gewoonte. Hoe ik het weer automatisch ga doen. Mens zijn met al zijn tekortkomingen en goede eigenschappen. Mezelf naar beneden halen en alles een slechte eigenschap vinden. Dat heb ik achter me gelaten.. Mens zijn brengt goede en slechte eigenschappen met zich mee en meer is er niet. Soms of is het vaak wil ik anders. Vaak of is het soms blijft het bij anders willen. De praktijk ziet er dan weer anders uit.

Weten dat ik geen 18 meer ben en de flexibiliteit van mijn geest is ook minder dan jaren geleden... Weten dat ik volgende week weer een jaartje ouder mag worden. De 60tiger jaren naderen 😊.

Weten dat ik elke dag weer mag leren van mijn mens zijn. Van het rondlopen op deze mooie aarde. Dat ik net als een ander niet perfect hoeft te zijn. Weten dat sommige dingen een droom zullen blijven. Soms of is het vaak heb ik geen zin. Ook dat mag... Het moeten voorbij en wat overblijft is het mogen en gelukkig mag ik van mezelf nu wel gelukkig zijn.

Ouder, grijzer en wijzer mogen worden 😊.

Henk Staats

Goed niets doen is een kunst (en dit is het geheim)

Alex Pang kwam erachter dat de beste performers ter wereld intensieve geconcentreerde periodes afwisselen met periodes van bewuste rust. Dat helpt om energie te houden, het boost creativiteit en het helpt om carrières te verlengen. Dit zijn de tien geboden van rust.

1. Neem rust serieus

We zien rust te vaak als periodes waarin we niet aan het werk zijn, of iets dat ons in de weg zit bij het bereiken van onze doelen. In werkelijkheid zijn hard werk en bewust uitrusten innig in elkaar vervlochten; de een houdt de ander in stand. Het helpt ons om geestelijk en fysiek op te laden en het zorgt dat we productiever zijn. In deze periodes van rust hebben creatievelingen vaak hun meest originele ideeën.

2. Behandel rust als een vaardigheid

Goed niets doen is iets waarin je beter kunt worden en dat je kunt trainen. Rust zien als een vaardigheid helpt je de waarde ervan in te zien, om het serieuzer te nemen, en om er meer uit te halen. Het is net als hardlopen: we leren het allemaal als kleuter, maar professionele hardlopers zoals Usain Bolt en marathonloper Mary Keitany hebben haast hun hele leven besteed aan het perfectioneren van hun techniek. Veel creatieve mensen ontdekken de waarde van bewuste rust nadat ze een burn-out kregen, of wanneer ze inzien dat continu overwerken onhoudbaar is. Het kost ze vaak jaren om de perfecte balans te vinden tussen werk en rust.

3. Actieve rust is altijd beter dan passieve rust

Bewuste rust is niet alleen non-stop tv kijken. Het is rust die psychisch uitdaagt, die je met je hoofd uit je werk haalt, en die je fysiek en mentaal oplaadt. Een fysieke activiteit helpt je om creatief denken te stimuleren. Zo helpt wandelen heel goed om je onderbewuste de tijd te geven om over problemen na te denken. Charles Darwin liet naast zijn huis zelfs speciaal een wandelpad aanleggen voor middagommetjes: hij noemde het zijn "denkpad".

4. Loskomen is essentieel

De tijd nemen voor rust is belangrijk: maar het is nog belangrijker dat je aandacht hebt voor de kwaliteit van je rust. Mensen die bezig blijven in hun vrije tijd, die 's avonds en in het weekend niet hun e-mail checken en die hun werk achter zich laten als ze op vakantie gaan zijn blijer, productiever en veerkrachtiger op hun werk.

5. Neem elk seizoen een week vrij

De enige slechte vakantie is de vakantie die je niet neemt. Maar het ideale vakantieschema is om elke drie maanden een week vrij te nemen.

Onderzoekers zijn erachter gekomen dat we de piek van het gevoel van geluk en ontspanning van vakantie na een week ervaren, en dat de effecten ervan tot een maand of twee erna doorwerken.

6. Verlies jezelf in een hobby

Mensen met lange, productieve levens beoefenen 'diep spel'. Ze beoefenen hobby's of sporten die dezelfde psychologische beloning bieden als hun baan, maar op een ander gebied, en zonder de frustraties van werk. Wetenschappers die bergbeklimmen zeggen dat het de focus en de probleemoplossende eigenschappen combineert die ze nodig hebben in hun werk, met daarbovenop nog de fysieke uitdaging. Ook heeft het – net zoals wetenschap – een helder doel en is de mate van succes meetbaar. Voor mensen die van hun werk houden maar die geneigd zijn te hard te werken, is 'diep spel' heel waardevol, omdat het een aantrekkelijk alternatief biedt voor werk.

7. Zorg voor voldoende slaap

Slaap zorgt niet alleen voor fysieke rust: het geeft je hersenen de tijd om herinneringen en vaardigheden te versterken, en het voert gifstoffen af die later in je leven verantwoordelijk zijn voor dementie. De beste studenten ter wereld die studeren in periodes met heel bewuste focus slapen gemiddeld meer dan de gemiddelde student. Ze doen middagdutjes en zorgen ervoor dat ze 's nachts genoeg slaap krijgen.

8. Beweeg

Diep nadenken vergt fysiek veel van je: je hersenen zijn de grootste voedsel- en zuurstofslurpers van je lichaam. Hoe beter je in vorm bent, hoe beter je hersenen kunnen presteren. Genoeg bewegen maakt je ook veerkrachtiger als je fysieke of emotionele stress ervaart, en helpt je om een langer, gezonder leven te leiden.

9. Wissel werk en rust af

Super-creatieve mensen wisselen periodes van intensief werk – meestal niet meer dan vier uur – af met periodes van bewuste rust. Je hard concentreren op een probleem verleid je onderbewuste om er ook mee aan de slag te gaan; als je onmiddellijk rust neemt na een periode van hard werken (in plaats van het beantwoorden van je mail) geef je je onderbewuste de tijd om op de oplossing van een probleem te komen.

10. Begin vroeg

Veel creatievelingen beginnen met hun belangrijkste taken in de vroege ochtend. Zelfs avondmensen zijn vaak productiever in de ochtend. Er is minder afleiding, dus het is makkelijker om je te concentreren. En als je vroeg begint met werken heb je meer tijd gedurende de dag om uit te rusten, en het maakt dat je vindt dat je sneller een moment van pauze hebt verdiend.

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

Het Nibud in het nieuws: Ondanks hogere rekeningen méér koopkracht voor veel gezinnen!

-
- [Esmeralda Baier](#) Volgens mij rekenen ze echt niet goed, netto ben ik er 30 euro op vooruit gegaan maar mijn internet abonnement, mijn zorgpremie, gas- electra rekening is allemaal prijziger geworden, en het lage belasting tarief is verhoogd met 3% dat houdt in dat alles, zelfs je water, met 3% belasting stijgt.
Ik snap niet dat ze kunnen zeggen dat mensen erop vooruit gaan we krijgen meer maar moeten ook al meer gaan betalen voor de eerste levensbehoeften.

Verbergen



: Marco Peters:

Voor de minder bedeelden wordt het elk jaar slechter, Maar de VVD kent geen armoede aan Nederland en zorgen alleen voor de rijke mensen in Nederland en de arme mensen in andere landen. Laat ze eerst eens kijken, voelen, horen hoe de armoede hier is.....leg ze uit wat de armoedeval is (werken kost geld) en jaja VERPLICHT VRIJWILLIGERS WERK. contradictio intermines. Zelf zijn ze nog te lui om hun brood te smeren, daar hebben ze personeel voor en minder bedeelden kunnen of geen zorg krijgen, of niet betalen of allebei!

- [Kees Schouwenburg](#) Ik erger me al jaren aan het Nibud een enge organisatie afhankelijk van de regerende partijen en ook weer dikke subsidie ontvangt, hebben zichzelf belangrijk gemaakt, zelfs uitkeringen zijn op hun cijfers gebaseerd, Een hele enge club die de armoede in stand houdt.

Vissen uit de kom

Ik voel me de laatste tijd zo alleen dat ik dacht: "Marco trek je schoenen aan en ga er eens iets aan doen!"

Ik kon echter mijn stoute schoenen niet vinden, waarschijnlijk stonden ze nog Amsterdam, dus ik trek mijn laarzen aan, regenpak en fietste door de unmundige regen naar de dierenwinkel.

Omdat ik wel 70 verschillende hobby's heb zoals vissen en [Soixante-neuf](#), Kocht ik bij de dierenwinkel een zak water met twee goudvissen erin en een vissenkomp. Door het takkeweer fietste ik met de goudvissen naar huis.

Ik was er blij door, niet door de nominale waarde van de goudvissen, maar de intrinsieke waarde voor mij van deze vissen.

Thuis in de kom voelde ze zich al gauw gauw thuis en ik dacht : "kom".

Mensen zeggen wel dat dieren niet kunnen praten, maar ik zeg niet vaak: Zeg nooit "Nooit, maar zeg heel vaak.....Zeg nooit "nooit".

Dus ik met mijn gehoorledematen ofwel mijn oren boven de kom en hoorde ze waarempel praten.

Goudvis 1: Kom, zullen we eens naar buiten gaan?

Goudvis: 2: Je denkt toch niet dat door die regen eruit ga.

(geschreven door B.K.M. Peters 2-11-1979 geboren te Weiteveen)

TROTS

Agenda



13.30 – 16.00 u.

di 2 apr. **Crea middag divers**

wo 3 apr. **Stoere Kunst en**

Cultuur

boetseren, schilderles en beeldhouwen

di 9 apr. **Crea met Yvonne**

di 16 apr. **Crea middag divers**

wo 17 apr. **Workshop fotografie**

di 23 apr. **Vlechtwerk & crea**

di 30 apr. **Crea divers**

Ter info: de activiteiten zijn voor de klanten van Cosis en Optimaal Leven Emmen.
entree is gratis en opgave is gewenst. Tel. 06 11254571 (Marleen) of 06 82497117 (Roelof)

Nijverheidstraat 16 7815 HV Emmen

Sneller en sneller

Afgelopen week een praatje met een oude bekende. Hij vertelde dat hij vorige week gesolliciteerd had als glasvezelmonteur. Een test en een korte opleiding en hij was niet snel genoeg. Ook had hij gewerkt als vrachtwagenchauffeur. Hoe hij geen tijd kreeg om een broodje te eten en in zijn pauze moest laden en lossen. Hij wou nu op zoek naar een baantje als productiemedewerker. Ik heb het hem afgeraden. Ook dan gaat het om de snelheid en niet meer dan dat.

De haast die ik om me heen zie en hoe alles sneller en sneller moet. De snelweg naar de hel. Zal het ooit weer rustiger kunnen. Of hebben we allemaal haast op weg naar het einde. De gelovigen spreken van het einde der tijden en de komst van het paradijs. Alleen voor wie gelooft.

Lijkt me wel een leuk einddoel. Gewoon met zijn allen weer rustig aan gaan doen. Kiezen voor het zandpad naar het paradijs. Vol hobbels en kuilen en voor de snelheidsmaniakken van deze tijd de hel 😊.

Zelf doe ik het al een aantal jaren heel rustig aan. Ik hoef geen haast meer te hebben. Soms doe ik nog weleens wat sneller om het daarna weer rustig aan te mogen doen.

Ik heb niets met snelheid en ook niets met haast hebben. Voordat ik het doorheb ben ik oud en mag ik de aarde verlaten en ik doe er veel aan om dit moment uit te stellen. De hel. Voor sommigen of is het voor velen het streven en ze weten niet waar ze over praten. Hoe wreed en gemeen de hel kan zijn. Het paradijs is voor sommige anderen weer de hel. Hoe vredig en rustig leven zonder al te veel opwinding niet hun streven is.

Als volk alles al hebben. Morgen zitten we weer massaal op het terras. Niet te vergeten de vele restaurants en koken hoeft niet meer. Vroeger alleen weggelegd voor de elite en nu kan driekwart van de Nederlandse bevolking wel 1 keertje in de week voor zich laten koken.

Alles is er en waarom niet met zijn allen gas terugnemen en kiezen voor dat zandpad. Lijkt me vele malen leuker dan die snelweg naar dat achterlijke oord. Rustig aan mogen doen zonder...

Ach ja volgens onze minister-president is ons land nog lang niet af en moet er nog veel gebeuren voordat we afscheid kunnen nemen van de economie en het vele geld en de haast natuurlijk.

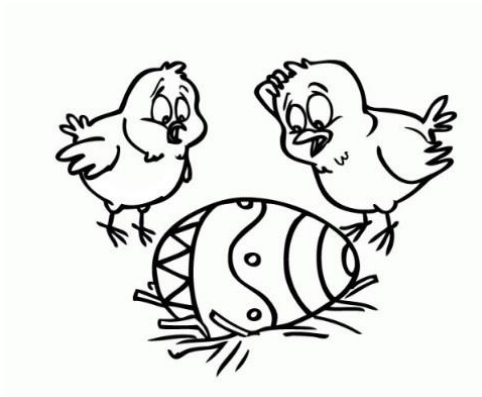
Zelf in de gelukkige omstandigheid dat ik niet meer mee mag doen. Niet meer hoeven is het betere woord. Ik ben van plan de rest van mijn leven geen haast meer te hebben. Liever 20 km per uur op mijn elektrische fiets dan met 130 km per uur over de snelweg.

Het is een kwestie van geduld. Rustig wachten op de dag dat heel Holland Limburgs lult

Voor mij is het ook een kwestie van geduld. Rustig wachten op de dag dat we afscheid nemen van die snelweg en massaal kiezen voor dat zandpad. En tot die dag blijf ik doorgaan..... Of het is al te laat..... Ook dat kan.....

En een minderheid heeft al afscheid genomen van de snelweg en gekozen.....:-)

Paasbuffet



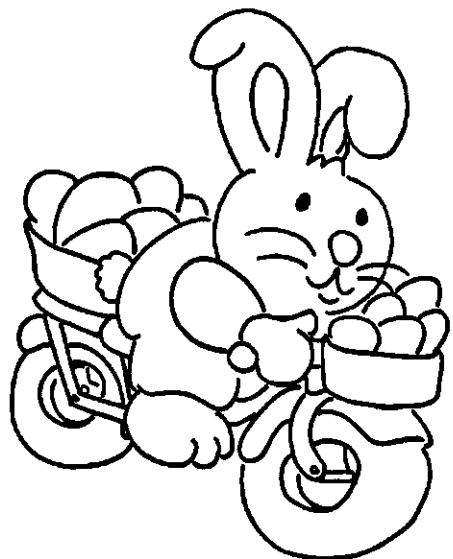
*Maandag
22 april*

We beginnen om 12.00 uur.

De inloop is geopend vanaf

11.30 uur

Meedoen kost 5 euro.



Opgeven voor maandag 15 april

10 weetjes over Witte Donderdag, Goede Vrijdag en Pasen

- 1 - Belangrijkste christelijk feest

Pasen wordt gezien als het belangrijkste christelijke feest. Het wordt in de religieuze traditie hoger aangeslagen dan Kerstmis of Pinksteren. Met Pasen herdenken de christenen de opstanding van Jezus Christus uit de dood, nadat hij aan het kruis gestorven was. Hij stierf voor de zonden van de mens. Pasen is het feest van het leven van de hoop, van het leven na de dood..

- 2 - Vastentijd

De vastentijd is de periode van veertig dagen, voorafgaand aan Pasen. Die periode begint direct na Vastenavond, op Aswoensdag. Vroeger stond er bij veel gezinnen gedurende de hele vastentijd geen vlees op tafel. Vis of ei, kaas en groenten, dat waren de hoofdbestanddelen van de maaltijden. Tussen Aswoensdag en Pasen zitten 46 dagen. Toch wordt er gesproken over 40 dagen vasten. Verklaring: op zondagen hoeft het vasten niet. Het is de katholieke variant op het Bijbelse vasten. De vastentijd is periode van bezinning en versobering.

- 3 - Goede Week

De week voor Pasen heeft ook een naam. Katholieken noemen die de Goede Week en protestanten de Stille Week. Het is de laatste week van de Vastentijd: een week van inkeer op weg naar het feest van Pasen.

- 4 - Palmzondag

Palmzondag, de zondag voor Pasen en dag waarop de Goede Week begint, is de dag waarop de blijde intocht van Jezus in Jeruzalem wordt herdacht. Hij werd beschouwd als de redder van het volk en volgens de verhalen toegewuifd met palmtakken. Jezus ging naar de tempel waar hij zieken genas.

- 5 - Witte Donderdag

Op Witte Donderdag zat Jezus met zijn volgelingen aan tafel: het Laatste Avondmaal. Judas verraadt Jezus die gevangen wordt genomen. Het is gebruikelijk in katholieke kerken om op Witte Donderdag kruisbeelden met een wit kleed af te dekken. Wit staat voor onder meer vreugdevol en heilig. Witte Donderdag markeert het begin van het lijden van Jezus.

- 6- Goede Vrijdag

Jezus werd om 09.00 uur gekruisigd. Om 12.00 uur werd het donker en om 15.00 uur overleed Jezus Christus. Voor zonsondergang werd hij begraven.

- 7 - Stille Zaterdag

En de zaterdag tussen Goede Vrijdag en Pasen dan? Dit is Stille Zaterdag: de dag dat Jezus in het graf lag. De kerken zijn nu op deze dag sober ingericht. De eucharistie wordt niet gevierd.

- 8 - Eerste Paasdag

De opstanding van Jezus Christus. Valt altijd op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente. Deze datum werd in het jaar 325 vastgesteld tijdens het zogeheten Eerste Concilie van Nicea: een vergadering van bisschoppen.

- 9 - Tweede Paasdag

Tweede Paasdag heeft geen enkele kerkelijke achtergrond. Een mogelijke verklaring is dat mensen Pasen vroeger zo belangrijk vonden dat zij één dag niet genoeg vonden om het te vieren.

- 10 - Paaseieren en hazen

Paaseieren en hazen van chocolade hebben niets met het christelijk feest te maken. Het ei en de paashaas zijn symbolen van nieuw leven en vruchtbaarheid. Ze verwijzen naar heidense vruchtbaarheidsfeesten die vroeger rond deze tijd werden gevierd. Ze komen uit een traditie van lentefeesten die veel ouder is dan de christelijke.

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

Uitslag sjoelen 12 februari 2019

1. Henk 506 punten
2. Roelof 426 punten
3. Vera 385 punten
4. Michel 361 punten

Uitslag klaverjassen 14 februari

1. Henk S 2603 punten
2. Tinus 2440 punten
3. Derk 2238 punten
4. Benny 2208 punten
5. Marcel 1717 punten

Van harte gefeliciteerd !!

4 april Alex

13 april Milan

19 april Roelof

26 april Paul W.

Denken over denken is NA-denken.....

Vandaag las ik op mijn facebook dit bericht op 18 januari 2019

Vanavond ben ik live op radio 2 bij de Staat van Stasse tussen 20:00 uur en 22:00 uur over mijn tweestrijd de dood (Euthanasie) en mijn liefde voor Judith.

Jeetje wat vliegt een jaar. Dit was mijn mooiste radio-optreden ooit. Ik droeg een eigen gedicht voor, zong een refrein en couplet van "Caledonia" en wilde al mijn lijden dragen voor Judith.

Voor altijd, en niet voor maar even, zoals Jezus Christus. We hadden intense liefde, maar we begrepen elkaar niet. Zij kon geen grenzen aangeven door haar autisme en HSP. Dus de communicatie was slecht. Ik heb signalen nodig.

Ik vind "elkaar snappen in een relatie" minder erg dan: "Acceptatie in de relatie" .

Zij accepteerde mij niet en vertrok. Toen was het 200% zeker dat ik euthanasie wilde.

Nu een jaar verder mag ik euthanasie van de dokter van de LevensEindeKliniek

Maar het is onomkeerbaar.....Kan liefde mij ooit bereiken?? en zal ik dan weer passie krijgen in een relatie met haar en in mijn leven?

Mensen zeggen dat dit niet gaat gebeuren. Maar zeg nooit "nooit", Want als je de 2 injecties krijgt zal je waarschijnlijk nooit weten wat voor moois op aarde je misgelopen bent. Of je ziel is dood, of het leeft voort in een andere dimensie.....(Grapje: Als dat laatste klopt, geef me dan alsjeblieft mijn 3d-filmbril mee in mijn urn, want als META denker zie ik alles graag vanuit meerdere perspectieven en kanten) ,

Dit waren mijn contemplaties van een contemplatie die nog niet af is.....

B.K.M. Peters ©

=====

Wacht niet op zorgeloze dagen om gelukkig te zijn, want altijd zal er een probleem zijn dat je zorgen geeft.

Wacht niet op waardering van iedereen om gelukkig te zijn, want altijd zal er iemand kritiek op je hebben.

Wacht niet tot iedereen vriendelijk voor je want altijd zal er iemand jaloers op je zijn.

Wacht niet tot je bij iedereen gelijk haalt want altijd zal iemand denken het toch veel beter te weten.

Agenda

Week 13

Themamiddag dinsdag 26 maart Kracht uit creativiteit. Meer info bij Vera

Volleybal: dinsdag 26 maart 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 27 maart Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Darten. Op vrijdag 29 maart dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 31 maart zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 14

Wandelen: Dinsdag 2 april We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 2 april van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Activiteitencommissie. Woensdag 3 april om. 11.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geef het door en/of kom naar deze vergadering.

Uit eten naar Flamenco. Donderdag 4 april. Meer info op het prikbord

Week 15

Themamiddag dinsdag 9 april Kracht uit creativiteit. Meer info bij Vera

Volleybal: dinsdag 9 april 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 10 april Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Donderdag 11 april *Bezoekersoverleg*: Aanvang 18.15 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

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

Darten. Op vrijdag 12 april dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 14 april zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 16

Dinsdag 16 april gesloten i.v.m teamdag. Ook geen volleybal en wandelen

Woensdag 17 april Uitstapje naar Assen. Meer info elders in dit nummer

Filmmiddag. Vrijdag 19 april. Aanvang 13.30 uur. Film in overleg

Week 17

Paasbrunch: Maandag 22 april Meer info elders in dit nummer

Themamiddag dinsdag 23 april Kracht uit creativiteit. Meer info bij Vera

Volleybal: dinsdag 23 april 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 24 april Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Darten. Op vrijdag 26 april dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 28 april zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 18

Wandelen: Dinsdag 30 april We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 30 april 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 !!

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis
Wijzigingen voorbehouden

Zuurvlees

Ingrediënten

- 600 g runderribblappen (op kamertemperatuur)
- 50 g ongezouten roomboter
- 100 ml witte wijnazijn
- 100 ml kraanwater (warm)
- 4 blaadjes gedroogde laurierblaadjes (zakje)
- 4 jeneverbessen
- 3 blaadjes kruidnagels (potje)
- 4 uien
- 2 sneetjes ontbijtkoek
- 4 el appelstroop
- 1 el donkere basterdsuiker

Bereidingswijze

- Snijd het vlees in blokjes. Bestrooi met peper en zout. Verhit de helft van de boter in een braadpan tot het schuim begint weg te trekken. Schep de helft van het vlees in de pan en bak het al omscheppend tot het vlees lichtbruin van kleur is. Voeg de rest van het vlees toe en bak alles al omscheppend heel lichtbruin. Schenk de azijn en het warme water langs de wand van de pan bij het vlees. Voeg de laurierblaadjes, jeneverbessen en kruidnagels toe. Breng aan de kook en doe de deksel op de pan. Stoof het vlees 1 uur op laag vuur.
- Snipper de ui. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de ui in 5 min. al omscheppend goudbruin. Snijd de ontbijtkoek in blokjes. Schep de uien met de appelstroop en ontbijtkoek door het vlees en stoof nog 1 ½ uur. Voeg eventueel nog een scheutje warm water toe. Breng het zuurvlees op smaak met suiker, peper en zout.

Combinatietip:

Het zuur van de azijn die in Limburgs zuurvlees wordt gebruikt, wordt gecompenseerd door de friszoete appelstroop en de kruidige smaak van de ontbijtkoek, die ook de jus bindt. Traditioneel wordt zuurvlees gegeten met dikke



Menulijst april 2019

Maandag 1 april	Gekookte aardappelen, rode bieten en een karbonade
Dinsdag 2 april	Macaroni met ham en groenten
Woensdag 3 april	Gekookte aardappelen, spinazie en een speklap
Donderdag 4 april	Rijst met kip kerrie
Vrijdag 5 april	Gebakken aardappelen, witlofsalade en een schnitzel
Maandag 8 april	Gekookte aardappelen, rode kool met hachee
Dinsdag 9 april	Spaghetti
Woensdag 10 april	Fettucini Carbonara
Donderdag 11 april	Broodje shoarma, gebakken aardappelen en salade
Vrijdag 12 april	Stampot rauwe andijvie met een rundervink
Maandag 15 april	Gekookte aardappelen, bloemkool en een gehaktbal
Dinsdag 16 april	Geen eetcafé i.v.m. cursusdag
Woensdag 17 april	Bruine bonen, salade en spekjes
Donderdag 18 april	Aardappel partjes, salade en een kipschnitzel
Vrijdag 19 april	Bami
Maandag 22 april	2 ^e paasdag; Paasbrunch
Dinsdag 23 april	Witlof ham/kaas uit de oven met aardappelpuree
Woensdag 24 april	Rijst met zoet/zuur gehakt en komkommer
Donderdag 25 april	Preischotel met gehakt
Vrijdag 26 april	Gekookte aardappelen, sperziebonen en vlees
Maandag 29 april	Zuurvlees van Ad
Dinsdag 30 april	Pannenkoeken