

Inloperkje

Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen



Juni 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, Marco, Harm, Tinus en Henk S. .

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal

Alweer bijna juni en bijna zomer. Wordt het weer een droge en warme zomer of wordt het een normale Nederlandse zomer. Met af en toe regen en warmte. Een zomer zonder 1 hittegolf of... Het weer voorspellen en hoe moeilijk dat nog steeds is. Hoe vaak dit onderdeel is van een gesprek.

Zelf mag het wat mij betreft een gewone Nederlandse zomer worden. Met regen en af en toe mooi weer of andersom natuurlijk ☺.

Een zomer met weinig sport en geen voetbal of het moet het WK damesvoetbal zijn.. De Nederlandse competitie zit er bijna op en we weten nu dat FC Emmen volgend jaar ook in de eredivisie mag spelen en Ajax kampioen is. Het eerste kun je verrassend noemen en het tweede is niet echt speciaal.

Een nieuwe Inloper en in dit nummer aandacht voor onzichtbaar zijn. Hoe zichtbaar een gebroken arm of been is en hoe onzichtbaar bijvoorbeeld een depressie kan zijn. Bij een gebroken been weet je wanneer het over is. In tegenstelling tot een depressie. Al die goede raad die men soms voor je heeft en hoe weinig mensen soms begrijpen van een psychische ziekte.

Oordelen en vooroordelen als het om psychisch ziek zijn gaat. Die zijn er nog veel te veel. Goede raad is niet duur en ook is het niet altijd een goede raad...

Hoe je binnen de inloop veel verschillende mensen tegenkomt en hoe ook begrip voor elkaar binnen de inloop zeldzaam kan zijn. Een gemeenschap vormen en dan is begrip en luisteren naar elkaar het allerbelangrijkste. Ik kan er veel over zeggen en schrijven maar we moeten het met elkaar doen.

Weten dat we allemaal kwetsbaar kunnen zijn en we weten allemaal hoe het is om voor onze speciale eigenschappen afgewezen te worden. Ziek of niet ziek. Kwetsbaar of minder kwetsbaar en hoe belangrijk acceptatie dan kan zijn. Van jezelf en ook door een ander te accepteren zoals hij of zij is.

Kopy voor het juli nummer moet binnen zijn op vrijdag 7 juni. Eerder mag natuurlijk altijd. Tot slot wens ik jullie weer veel leesplezier en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginnummer
Volleybal	4
Wat vliegt de tijd of	5
Wondere witte wereld	6
Omgaan met depressie	7
Van gezond naar ziek en van	10
Barbecue	11
Uislagen klaverjassen	12
Van harte gefeliciteerd	12
In 1 minuut geschreven	12
Oude levensbeschouwing van mij....	13
Finaledag darten	14
Zorg voor een lang en gelukkig leven	15
Moppentrommel	16
Marco's moppentrommel	17
Spreuken	18
Durf	18
Kunnen we terug naar de eenvoud	19
Schaamte over armoede vergroot de armoede	20
Ik ben de man die sneller denkt dan ik kan praten	21
Geld	22
Agenda	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé	26

Volleybal



Iedere dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur

Op een leuke en ontspannen manier een uurtje bezig zijn.

We zijn op zoek naar mensen die mee willen doen.

Er zijn geen kosten aan verbonden

Het wordt georganiseerd door Inloop 'de Emmerdennen' van Cosis

Om mee te doen hoef je geen bezoeker te zijn van de Inloop.

Wil je meer weten of een keertje komen kijken neem dan even contact op met Lyset mail: l.ottens@cosis.nu of telefonisch: 088 8789628

Meer info over de inloop vind je op: www.inloophuisemmen.nl

Wat vliegt de tijd of....

Afgelopen week zag ik een foto uit 1993 langskomen. Samen met mijn nichtjes van 4 en 6 jaren jong een dagje naar de dierentuin. 1 van die nichtjes is inmiddels zelf moeder en dat terzijde. Leuk is dan dat ik door het zien van die foto even terug ben in 1993 en ik beleef gedeeltes van die dag even opnieuw

Ook een foto uit begin jaren 80 in militaire dienst en ik zie mezelf staan op de achterste rij en ik zie mezelf door het water lopen met twee van mijn kameraden. Ook ik ben zelf even terug in die tijd en ik denk even aan de leuke en minder leuke dingen in mijn leven in die tijd.

Lang geleden en vaak voelt het ook als lang geleden. De tijd vliegt zogezegd en ouder worden en het lijkt steeds sneller te gaan.

De tijd beleven zoals onze kleinzoon de tijd beleeft. Maandag of dinsdag, 8 uur en op weg naar school en wat duurt dan lang. Met mama in de trein naar Drenthe en het duurt lang en wat is lang of te lang. Verveling en hoe ik me als kind wel eens verveelde. Zie ik bij hem ook af en toe. Nog geen benul van de tijd en ouder worden. 7 jaren jong is hij nu en vele foto's waar ik met hem op mag staan.

Hoop dat hij ook als ik er niet meer ben hij foto's van ons samen ziet en terugdenkt aan die leuke opa die ik voor hem wil zijn.

Foto's en herinneringen en hoe een foto herinneringen oproept en ik even terug mag gaan in de tijd.

Weten dat ouder worden leuk kan zijn. Dichter bij het einde is natuurlijk minder leuk maar ouder worden brengt ook wijsheid met zich mee. Niet meer groen als gras zijn en weten dat doorzetten loont.

Me niet meer druk maken om en zo zijn er nog maar weinig zaken waar ik me echt druk om maak. Ik zou willen dat we het allemaal wat rustiger aan gaan doen. Weg met de haast en de tijd anders beleven. Terug met de verveling en niets doen waarderen. Hoe leuk niets doen is en hoe traag de tijd kan gaan.

Voor ik het door heb zit mijn leven erop. Ook daar denk ik anders over.... Hoe 1 uur lang kan duren en een jaar snel voorbij kan gaan. Ook een waarheid als een koe 😊

Alles wat ik heb meegemaakt en de vele tranen die ik heb gelaten. Balen van en genieten van en weten dat de perfecte mens nog steeds geboren moet worden. Ook dat is een ander verhaal 😊.

Langzaam leven en hoe de tijd er niet echt rekening mee houdt. Verveling ken ik niet. een uurtje niets doen op het muurtje en het voelt als 5 minuten. Meer dan 3 uren in de trein naar dochter en kleinzoon en hoe het voelt als 10 minuten. Als ik het naar mijn zin heb speelt tijd geen rol en hoe snel het kan gaan.

Alweer april en weer op naar de zomer. De mooie zomeravonden en tot 11 uur in de tuin. Met een flesje water en een peuk. Wachten op de eerste sterren en af en toe volle maan. 2019 en dat het maar lang mag duren voor het 2020 is. Voordat ik het doorheb is het....

Henk Staats

Wondere Witte Wereld

Visualiseer even een mooi beeld van een groot, met sneeuw bedekt bos.

Maar... wat zie je nu?:

Een dikke drol, vers geperst uit een dikke en tevens een afschuwelijk behaarde reet van een asociale, onverzorgde schooier van 45 jaar ligt in de sneeuw te dampen.
De damp krult in sierlijke cirkels tussen de bomen door.

Een spelend jongetje van amper zeven jaar komt er al dartelend aangehuppeld daar in het grote bos. Maar, als de warme stanklucht van de nog altijd durende rokende drol haar intrede maakt in zijn neusgaten, krijgt het ventje een beroerd en misselijk gevoel, net alsof hij kijkt als hij zijn ouders zou betrapten tijdens een copulatie.

Hondsberoerd doch daadkrachtig treedt het jongetje met ferme stappen op de penetrante walm des onheils af.

Slechts deze vraag is rijzende in zijn nog prille hersenpannetje: "Welk beestachtig projectiel kan zo immens stinken??"

Een middelbare man die het grote bos, het afgrijselijk riekend bombardement heeft gedoneerd loopt het op onderzoek verkennend jongetje tegemoet.

Een mond die zich ontbloot tussen een smerig baardje van zes dagen oud, grijnst naar het jongetje, als ze oog in oog met elkander komen te staan.

Het jongetje ziet een paar tanden en kiezen die behoorlijk staan weg te rotten en het jongetje trekt wit weg van afschuw, maar toch stoer als hij is, stelt hij de vraag die hem bezig houdt: "Weet u waar die gigantische stank vandaan komt, meneer?"

"Ik ben geen darmdokter" antwoordt de gore man om er vervolgens aan toe te voegen "Maar als leek zeg ik, dat het bijproduct van een product is uit mijn inwendige uitlaat!"

"Bah!" sneert het jongetje als hij plotseling het gedraaide strontgewelf ziet liggen, met de kanttekening dat de dampontwikkeling gestaag voort walmt.

Het jongetje komt inmiddels tot de conclusie, dat het maagdelijk witte, besneeuwde, grote bos is bevuild geraakt met een enorme, dikke drol, dat is voortgekomen uit de krochten van het darmenstelsel van de gore man van middelbare leeftijd.

"Hij ziet er mooi uit, hè" lacht de man met z'n bruin, verrotte gebit dat fier schots en scheef staat.

Maar op dat moment vliegt er een buizerd vlak boven het hoofd van de man en laat een ontzettende dikke drol vallen precies op het hoofd van de man.

Het uiterst vloeibare, stuk, witte vogelpoep verspreidt zich in een mum van tijd over het hele gezicht van de verbouwereerde man.

Waarop het jongetje lacht: "In tegenstelling tot het grote bos dat niet meer mooi wit van de sneeuw is, zijn uw tanden nu wel mooi weer mooi wit!"

Geschreven door Marco Peters wit(h) de tekstverwerker op 26 maart 2015

Omgaan met depressie – Tips hoe ga je met iemand om?

Een blog van: Luc Vercauteren (ervaringsdeskundige).

Luc heeft een bipolaire stoornis, in zijn leven wisselen depressieve en hypomane periodes elkaar al jaren af. In deze blog schrijft hij over zijn depressie, hoe hij dat ervaart en deelt hij tips voor naasten over omgaan met depressie.

Drie weken geleden was er plotseling een omslag. Er zat al enkele weken een stijgende lijn in m'n gemoedstoestand maar vrij abrupt verdween de grauwe, donkerzwarte sluier van angsten en negativiteit en maakte plaats voor lichte euforie, blijdschap en andere positieve emoties. Mijn depressie had ruim een jaar geduurd. Omgaan met depressie, hoe doe je dat?

Ik heb een bipolaire stoornis type 2

Depressies, variërend van ernstig tot licht, en hypomane periodes (lichte manie) wisselen elkaar af. [Bipolaire stoornis](#), het wordt ook wel [manische depressiviteit](#) genoemd: in Nederland lijden maar liefst 250.000 mensen aan deze stoornis. Het is een stemmingsstoornis waarbij periodes van overdreven opgewektheid en neerslachtigheid elkaar afwisselen. De exacte oorzaak is niet bekend, maar een chemische disbalans van bepaalde stoffen in de hersenen speelt een belangrijke rol.

Een depressie is voor mij donker en vol met negativiteit en angsten, het is uitzichtloos en hopeloos. Ik ervaar het als een diepe donkere put, waar je onmogelijk uit kunt komen, ondanks dat mijn verleden het tegendeel bewijst. Omgaan met depressie is zwaar. Voor mij en mijn omgeving.

Een hypomane periode laat zich voor mij het best omschrijven als een periode van verhoogde activiteit en grenzeloos gedrag naar anderen toe en op alle gebieden waar ik plezier aan beleef.

Mijn moreel kompas slaat door

Het is ook een tijd van [conflicten met mensen](#) die van nabij zien dat het helemaal niet zo goed met mij gaat als ik zelf ervaar. Mijn gedrag wekt irritatie op en ze proberen me te bereiken en te waarschuwen. Ik ga daar fel tegenin, hoe durven ze tenslotte te twijfelen aan mij als persoon, ik ben immers toch geweldig. Het legt dan ook een zware druk op hen en onze onderlinge verhoudingen, ik ben onbereikbaar.

Een hypomane periode resulteert bij mij in lichamelijke en geestelijke uitputting en mondt uiteindelijk uit in een depressie vol met negativiteit, schaamte, spijt en schuldgevoelens over dat wat ik gedaan heb, angsten en een extreem slecht zelfbeeld.

Ook al weet je dat je gevoelens, gedachten en gedragingen grotendeels worden veroorzaakt door je ziekte, je voelt je verantwoordelijk en schuldig. Helaas reageert de omgeving er soms ook zo op, ze nemen het je kwalijk.

Vergelijk het met iemand met een gebroken been die je afbelt voor het wekelijks rondje samen rennen; hij kan niet anders. Dat is vervelend maar om daar nou kwaad over te worden?

Begrip en sympathie lijken me meer op z'n plaats

Mijn [kracht tijdens een depressie](#) is ondanks de uitzichtloosheid, altijd blijven doorgaan, voor zover mogelijk. Ik zet een masker op voor de buitenwereld en probeer sociale contacten en sportieve activiteiten op peil te houden. Waarom ik dat doe weet ik niet, misschien is het een onbewust overlevingsmechanisme, want er is geen hoop. Ik doe dit met grote tegenzin, angsten en desinteresse in het leven en in anderen.

Het interesseert me niet als m'n beste vriend een dochter krijgt, het raakt me niet

Het interesseert me niet als er een boot met duizend vluchtelingen zinkt, het komt niet bij me binnen. Ik schaam me diep voor die desinteresse en onverschilligheid wat mijn negatieve zelfbeeld alleen maar versterkt. De meeste vrienden en familie zijn er altijd voor me. Maar de liefde, aandacht en goed bedoelde adviezen bereiken me meestal niet.

Liefde en houden van bestaan niet in het hoofd van een depressief persoon. Omgaan met depressie is zwaar

Je kunt het niet voorstellen dat iemand om je geeft, je bent tenslotte een walgelijk persoon. Daardoor benader je het soms zelfs met enige argwaan, met wantrouwen, want het lijkt zo onecht, het past zó niet bij de toestand waar je je in bevindt. Ondanks dat is het belangrijk dat de omgeving er voor je is. Eén keer in de week een sms'je met 'hoe gaat het?' doet me al goed.

Het liefst zou ik me willen opsluiten, wegduiken in mijn bed, slapen en gewoon niet meer wakker worden, rust. De [schaamte en schuldgevoelens](#) voor m'n gedachtes zijn groot, en leiden tot angsten voor sociaal contact en alles wat buitenshuis plaatsvindt

Als je het beestje een naam wilt geven, denk ik dat ik nu licht hypomaan ben. M'n [stemmingsstabilisator](#) is opgehoogd en zo denken we het onder controle te houden. Ik herken het nu voor de eerste keer, en dat is positief. Mijn familie en vrienden kennen me en zullen me waarschuwen als het uit de hand loopt. Of ik dan luister weet ik niet; ook dat is deels onderdeel van mijn aandoening.

Omgaan met depressie – 10 tips: wat kun je doen voor iemand met een depressie? (en wat liever niet)

1. Oordeel niet, maar luister

Laat de depressieve persoon praten en vraag naar zijn of haar gedachten. Een depressief persoon schaamt zich vaak voor zijn gedachten. Veroordeel die gedachten niet maar zeg dat die gedachten over zichzelf, anderen en het leven horen bij de depressie. De depressieve persoon *is* niet zijn gedachten, het zijn 'slechts' gedachten. Die horen bij zijn toestand.

2. Wees terughoudend met het geven van adviezen

Adviezen kunnen worden opgevat als een verwijt. Een depressief persoon is niet dom en weet ook wel dat hij bijvoorbeeld moet gaan sporten, maar hij kan het simpelweg vaak niet. Verwacht niet dat adviezen worden opgevolgd, beter om ze niet te geven en *te vragen* hoe je kunt helpen.

3. Geef aandacht

Blijf de depressieve persoon uitnodigen voor feestjes en andere activiteiten ook al weet je dat hij er geen zin in heeft, verplicht hem niet. Verwacht geen respons en interactie. Een sms'je met '*hoe gaat het?*' één keer in de week doet ook al goed.

4. Verwacht geen interesse

Een depressief persoon is nergens in geïnteresseerd en is onverschillig. Veroordeel dat niet, het hoort bij de depressie, hij vindt het zelf al erg genoeg dat hij zo denkt.

5. Iemand is ziek en is zichzelf niet

Bedenk dat depressie *een ziekte* is, een depressief persoon is zichzelf niet. Zeg hem dat ook, dat hij depressief is en daardoor alles door een zwarte bril ziet. Probeer hem niet te overtuigen dat de wereld anders is dan dat hij hem ervaart maar luister gewoon.

6. Geef je eigen grenzen aan

Het kan voor jezelf zeer vermoeiend en ingrijpend zijn om met een depressief persoon om te gaan. Een depressief persoon heeft weinig ruimte voor aandacht voor een ander en kan je uitputten. Neem tijd voor jezelf, zoek zo nodig professionele hulp en word geen hulpverlener.

7. Onderneem samen

In een depressie wil je je het liefst terugtrekken en alleen zijn. Blijf stimuleren en uitnodigen om samen activiteiten buitenshuis te ondernemen, stel je hierin niet dwingend op.

8. Zoek professionele hulp

Zeg hem dat hij professionele hulp moet zoeken, dat er therapieën en medicijnen zijn die hem kunnen ondersteunen. Wees hierin ook niet dwingend, het moet uiteindelijk uit hemzelf komen.

9. Vraag waarmee je kunt helpen

Een depressief persoon heeft vaak moeite met de dagelijkse dingen, administratie, boodschappen doen, huishouden, etc. Z'n competenties zijn minder en het interesseert hem gewoon vaak niet. Verwijt hem dat niet maar biedt je hulp aan met gepaste terughoudendheid.

10. Praten over zelfmoord.

Regelmatig hebben depressieve personen [zelfmoordgedachtes](#). Vraag hem hiernaar en veroordeel ook deze gedachten niet. Reken maar dat hij zich er schuldig over voelt. Zeg hem dat hij waardevol is, dat de gedachten bij de depressie horen en dat het voorbijgaat. Het kan al helpen voor hem om erover te praten.

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

Van gezond naar ziek en van ziek naar....

1 lijntje trekken. Van ziek naar gezond. Verschillende woorden op deze lijn plakken. Wat zie jij als gezond en wat mag je ziek noemen. Een oefening die ik gisteren tijdens een workshop mocht doen. Een psychose bijvoorbeeld en de meesten plakken dit in het vakje ziek. Stemmetjes horen en ook dat wordt als ziek gezien.

Een man vertelt over de beelden die hij ziet. Beelden van wat in zijn toekomst zal gebeuren. Visioenen zagezegd. Hij komt bij een psychiater en het worden wanen en die horen bij ziek zijn.. Hij vertelt over zijn familiegeschiedenis en hoe zijn vader het bombardement op Rotterdam in de oorlog in zijn dromen zag gebeuren. Ver voordat het plaats vond.

Hoe oude volkeren onder invloed van geestverruimende middelen beelden zien en hoe ze die beelden meenemen bij het maken van een beslissing over de toekomst.

terug naar die lijn tussen gezond en ziek. Werk zien de meeste mensen als gezond. Soms kan werk ook ziek zijn en dan is het tijd geworden voor het nemen van een beslissing. Ander werk en als het niet anders kan stoppen met werken.

Stress plak ik aan de gezonde kant. Ook iets vreemds eigenlijk en hoe stress ook ziekmakend kan zijn.

Autisme kan jarenlang geen probleem zijn en dan opeens moet je die eigenschap als ziek zien. Hoe vele eigenschappen gezond kunnen zijn en door een andere bril ziekmakend kunnen zijn en worden.

1 lijn tussen ziek en gezond en vele woorden. Hoe een psychiater de woorden kan plakken bij ziek zijn terwijl het voor een ander gezond is.

Grenzeloos zijn en hoe ziekmakend dat kan zijn. Hoe grenzen nodig zijn. Jarenlang ging ik zelf ook over mijn grenzen heen. Een pas op de plaats en de oorzaak zien. Alcohol en drugs of een verslaving. Voor mij horen ze in het vakje ziek. Terwijl voor anderen 1 borrel per dag heel gezond kan zijn. Voor mij is het niet gezond en ik vind het vies ☹️. Terwijl ik wel verslaafd ben aan de sigaret en hoe ziek dat kan zijn en hoe ziek je daar op termijn van kan worden...

Haast plak ik ook in het vakje ziek. Hoe ziek ik haast hebben vind. Velen zullen het niet met me eens zijn en weten niet meer hoe een leven zonder haast eruitziet 😊.

Hoe persoonlijk het soms kan zijn. De kijk op wat ziek is en wat je gezond mag noemen. Soms is het iets simpeler. Ik denk even aan eten en drinken en hoe veel voeding als ongezond wordt gezien en als gezond natuurlijk. De wetenschap en wat is gezond en ongezond.

Als het om het psychiatrische gaat is het wat moeilijker. Wat de 1 ziet als ziek vindt de ander heel gezond. Soms heeft het iets te maken met ziekte-inzicht en soms ook weer niet.

Hoe de psychiater iets als ziek kan zien terwijl het voor de patiënt iets heel normaal is of is geworden...

www.henksaats.blogspot.nl

Barbecue

Donderdag 27 juni



Aanvang: 17.00 uur

Meedoen kost:

7 euro 50

Tevens ingang

zwangerschapsverlof Lyset

En



Opgeven voor zondag 23 juni

Uitslag klaverjassen 11 april 2019

1. Henk S.	3319 punten
2. Tinus	2381 punten
3. Marcel	2067 punten
4. Derk	1929 punten

Uitslag klaverjassen 9 mei 2019

1. Tinus	2730 punten
2. Marcel	2428 punten
3. Henk S.	2410 punten
4. Derk	2189 punten
5. Bennie	1969 punten

Van harte gefeliciteerd !!

1 Juni Tinus

5 juni Robert H.

5 juni Remmie

9 juni Öskan

14 juni Marianne v. B.

26 juni Gert T.

27 juni Sylvia K

In 1 minuut bedacht en geschreven door B.K.M. Peters©

Lieve broeders en zusters, open je hart.

Het is een feit dat je gesloten hart je leven verward.

Wees vrij en doe wat je wil,

Je stond er al te lang bij stil.

Denk niet met je gedachten, maar voel met je gevoel

Als je nu snapt wat ik jullie wil zeggen dan zijn we allen mindfull

Oude levensaanschuwing van mij, met vast weer typ en zinsfouten, maar voor jullie beste inlopers:

Aanstaande 2 november zal ik 32 jaar worden... Ik heb een schijthekel aan die dag! Ik heb er ten eerste nooit voor gekozen om op die dag geboren te worden en jarig te zijn en ten tweede de "R-maanden" hadden van mij niet uitgevonden hoeven te worden! Vroeger op de lagere school wilde ik in de zomer jarig zijn en trakteren in de klas op ijsjes. Na extreme verjaardagen waar veel emotioneel leed mij heeft getroffen, had ik vorig jaar zo'n enorm hekel om weer jarig te worden, dat ik een methode toepaste die verkeerd uitpakte. Conclusie is dat ik op 10 oktober 2011 pas echt symbolisch jarig werd. Ik werd 1 jaar oud en ik was voor het eerst in mijn leven blij dat ik leefde. Ondanks reukverlies, een smaakstoornis, concentratieproblemen en trekken van geheugenverlies heeft die methode toch iets goed meegebracht. Volwassenheid, wilskracht, vechtlust heb ik terug gekregen en ik ben moreel geworden... Ik heb een hekel aan tradities en gewoontes die door andere mensen zijn bedacht. Iemand feliciteren op de dag dat iemand een jaar ouder is, doet men omdat "het zo hoort", net als op 1 januari iemand een gelukkig nieuwjaar wensen. Dat is maar heel beperkt, vind je niet?! Als je echt om iemand geeft wens je die persoon elke dag een goede dag en wens je iemand geen "gelukkig nieuwjaar", maar een gelukkige toekomst! Westerse mensen zijn in feite levende Pavlov-reacties. Voorbeelden zijn onder andere: Bij de cassière bedankt men voor hun eigen wisselgeld! Men bedankt de cassière dus dat deze geen diefstal heeft gepleegd. Ook wensen mensen de cassière een goed weekend, omdat de cassière het ook immers doet... Waarom doet ze dat? Omdat ze dat moet doen van haar werkgever! Ze meent het heus niet als ze u een "goed weekend" wenst. Omdat zij of hij de klant niet kent. Feestdagen zijn spekdagen voor de commercie. Het gevreet met de kerst, het feit dat kledingwinkels meer uitpuilen van mensen dan van kleding, omdat mensen nieuwe kleren "moeten" hebben, omdat eenieder iets vind "te moeten", omdat het "zo hoort" als "normaal mens". En neem nu de traditionele Valentijnsdag. De enige die echt lacht om een gegeven valentijnsboekje is de winkelier hoor! Die ziet dan enorme bedragen tegemoet die dan op oudjaarsdag verzilverd kan worden in vuurwerk en in de lucht kan worden geschoten onder het kopje: "Hoe gooi je het snelst geld weg en maak je een hoop rotzooi voor mensen die mij volgende dag een "Gelukkig nieuwjaar" wensen? Zo dus! Mijn mening is: Als je echt van iemand houdt dan maak je er elke dag een valentijnsdag van! En een liefde geven uit zich niet louter alleen in gekochte cadeau's. Ik vind waardering, complimentjes en een lach als ik iemand aan het lachen maak de allerbeste cadeau's. Die positieve herinneringen neem je mee tot op je laatste dag en dat is 10.000 maal belangrijker dan die materiële rotzooi. Luxe artikelen heeft niemand echt nodig als men eens moreel nadenkt. Iemand met een dure, luxe auto doet dit, omdat die niet tevreden is met zichzelf en het wil maskeren voor anderen. Status en geld ziet men als rijkdom, omdat men denkt dat dat de vastgestelde norm is voor rijkdom en geluk. Allemaal bull shit! Mensen luisteren teveel naar andere Pavlov-mensjes! Mijn visie is: " Een rijk mens houdt van zichzelf!" Iemand die liefde aan zichzelf geeft en zichzelf dus waard vindt, die kan makkelijk die liefde door stralen naar andere mensen. En dat gaat net als een spiegel. Als je boos in de spiegel kijkt. Kijkt jouw spiegelbeeld boos terug. Als je lacht in de spiegel dan lacht je spiegelbeeld terug. Als je dus goed in je vel zit en je lacht naar andere mensen dan lachen mensen ook terug. Van die positieve wisselwerking krijg je nog meer extase endorfine-vlindertjes in je hoofd en voel je je zo blij, daar kan geen Porche tegenop!

Ik kies voortaan mijn eigen feestdagen. Op 22 oktober 2011 heb ik met een bijzonder feest mijn vrienden en andere bijzondere mensen uitvoerig bedankt voor wat ze voor me hebben betekend. Ik heb in extreme moeilijke tijden veel steun van hun gehad van hun geleerd. En omdat ik weet dat het leven betrekkelijk is wilde ik ze uitvoerig bedanken met een persoonlijke tekst en een heel bijzonder symbolisch cadeau. Een cadeau van nihil geldwaarde, maar met een liefdeswaarde van een onmetelijk bedrag.

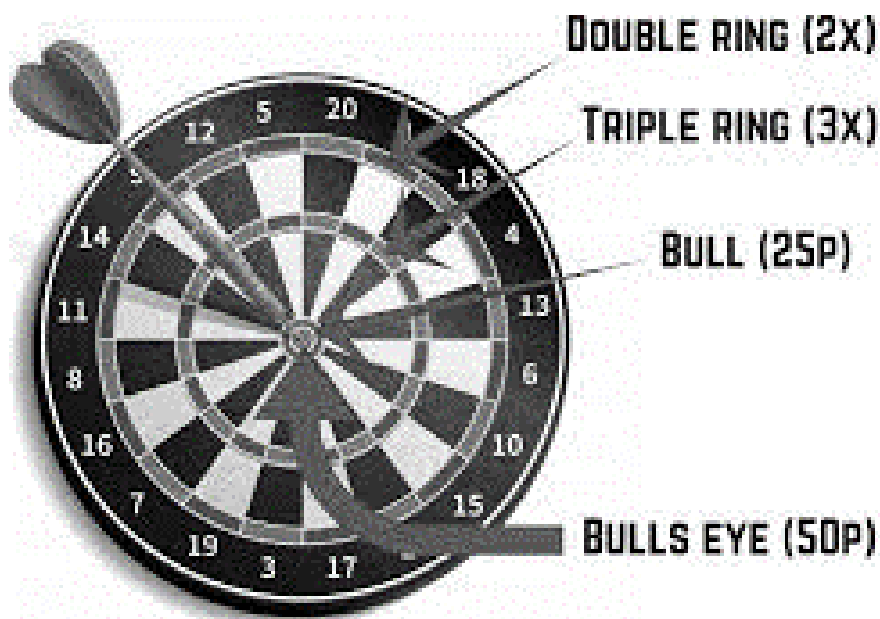
Feestdagen kies ik liever zelf. Ik ben na 31 jaar zoeken naar de ware liefde, sinds een tijdje enorm verliefd geworden op mezelf! Wij hebben elkaar het "Ja-woord" gegeven en het "NEE-woord" tegen Pavlov-reacties als verplichte handen schudden op 2 november!

Groeten B.K.M. Peters ©

Grote finaledag darten seizoen 2018/2019 op vrijdag 7 juni 2019 aanvang 13:30 uur

Het dartseizoen 2018/2019 zit er al weer bijna op. Dat betekent gemiddeld om de week op vrijdag darten, waarin de darters tegen elkaar uit komen. Dat geeft aan het eind van het seizoen, wat rond september begon en eind mei de laatste gewone competitiedag kent, een ranglijst. De winnaar komt op de zilveren schaal die in het Inloophuis staat, niet letterlijk natuurlijk, te weinig ruimte en draagkracht. De naam met het seizoen wordt daarop gezet. Deze schaal is er al sinds 2010. Er staan tot nog toe drie verschillende namen op. Paul van der S., Johan en Catrienus. De afgelopen seizoenen meerdere keren Paul.

Echter dit seizoen kan daar een vierde naam voor het eerst er op komen, Alex (kookt in het inloophuis en doet voor het eerst mee) of voor de tweede keer Johan. Een van deze twee gaat het worden. Het brons gaat naar Lyset of Paul. **De tussenstand met nog twee ronden te gaan is: 1. Johan, 2. Alex, 3. Lyset, 4. Paul van der S. en 5. Michel.** De schaal wordt gepresenteerd samen met de uitreiking van de individuele prijzen voor het seizoen op vrijdag 7 juni. Op vrijdag 7 juni is er dus ook de finaledag met uiteindelijk halve finales en een kleine en grote finale voor



VRIJDAG 7 JUNI 2019 AANVANG 13:30 UUR

de bekertjes van de finaledag

Met opkomstmuziek, master caller en hapjes. Toeschouwers zijn meer dan welkom, tot nog toe lukt dat steeds aardig, want het is wel sfeerverhogend. Dus kom voor spannend darten en vertier naar het Inloophuis. **Aanvang 13:30 uur.** Meer info bij Paul van der S. en Lyset van de dartsorganisatie.

Zorg voor een lang en gelukkig leven dankzij het Japanse Ikigai

De kans is groot dat je nog nooit van het Japanse woord *ikigai*, gehoord hebt en dat het ook geen belletje bij je doet rinkelen. Maar wat dacht je van het Franse *raison d'être*? In de kern betekenen ze allebei hetzelfde: je leven op een bewuste manier leiden. Weten waarvoor je leeft en wat je doel in het leven is, zijn belangrijke kernwaarden van ikigai.

Living in the Blue Zones

In de westerse wereld is dit begrip vrij onbekend, maar in Japan zweren ze erbij. Sterker nog: volgens New York Times-journalist Dan Buettner is ikigai de reden dat op het Japanse eiland (en tevens blue zone, een plek of regio waar mensen gemiddeld gezien het oudst worden) Okinawa een enorm aantal honderdjarigen ter wereld woont. Buettner, naast schrijver ook oprichter van de website www.bluezones.com, is van mening dat er een wezenlijk verschil is tussen hoe wij in het westen ons leven leiden en hoe ze dit in Japan doen.

Waar wij na ons werkzame bestaan achter de geraniums gaan zitten, blijft de gemiddelde Japanner zich voortdurend bewust van wat zijn of haar ikigai is. Buettner noemt bijvoorbeeld de 101-jarige karateleraar, die nog steeds iedere dag in de gym staat. Of de bejaarde visser, die nog steeds drie keer per week het water op gaat om vis voor zijn familie te vangen. Op Okinawa – en eigenlijk in Japan in het algemeen – bestaat iets als ‘pensioen’ eigenlijk helemaal niet. Dat zegt ook Hector García, co-auteur van het boek *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*: “Ook al woon ik al 13 jaar in Japan, ik heb nog steeds niet uit kunnen vogelen wat hier nou de definitie van ‘pensioen’ is.” Japanners blijven in feite gewoon ‘werken’, alleen het soort werk en de mate van verantwoordelijkheid verandert, aldus García.

Find Your Ikigai

Kortom: ikigai is het geheim voor een lang en gelukkig leven, zoveel is duidelijk. Maar hoe vind je je ikigai? Het is makkelijker dan je denkt. Het gaat namelijk slechts om vier dingen, namelijk:

Waar hou je van?

Waar ben je goed in?

Wat heeft de wereld nodig?

Waar kun je geld mee verdienen?

De plek waar de antwoorden op deze vier vragen samenkomen, is de plek waar je ikigai ligt. Daarbij is het wel van belang dat je het onderscheid tussen een hartsverlangen en een hoofdwens goed in gedachten houdt: een hoofdwens heeft – vaak – geen bestaansrecht, waardoor je bij de kleinste tegenslag al afhaakt. Een hartsverlangen zorgt daarentegen voor een gevoel dat zó sterk is, dat je bereid bent om all the way te gaan om het voor elkaar te krijgen. Ga op zoek en vind jouw ikigai, want gezond (en) oud worden, willen we allemaal, toch?

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

Moppentrommel

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

Een meisje vraagt aan een goochelaar: "Waar is dat meisje eigenlijk gebleven dat u vorig jaar heeft doorgezaagd?" Goochelaar: "Oh, dat was mijn assistente. Die is verhuisd. Ze woont nu in Den Bosch en Eindhoven."

Man in kledingzaak: "Mag ik dat blauwe kostuum in de etalage even passen?" Verkoper: "Nee meneer, u zult dat net zoals iedereen in een pashokje moeten doen."

Mijn burelen zijn vreselijk. De hele nacht maken ze zoveel lawaai door op de muren te slaan, dat ik niet meer kan horen welke melodie ik op mijn doedelzak speel.

Robbert, een ervaren parachutespringer, maakt zich klaar voor een sprong als hij ziet hoe een man met een donkere bril, een witte stok en een geleidehond aan een riem ook aanstalten maakt. Geschokt dat de blinde wil springen vraagt Robbert: "Hoe weet u wanneer u beneden bent?" "Heel simpel," antwoordt de blinde. "Dan staat de riem van de hond niet meer strak."

Vrouw tegen haar man: "Jij houdt alleen maar van voetbal en niet meer van mij! Volgens mij weet je niet eens meer wanneer we getrouwd zijn!" Man: "Jawel! Toen PSV van Ajax won met 2-0!"

Kom jij eens even hier, zegt vader tegen zijn 15-jarige dochter. "Met wie heb jij gisteren in het park zitten zoenen?" "Dat hangt er van af in welk park."

Een pastoor vraagt zijn koster hoe het mogelijk is dat hij een trouwdienst en een rouwplechtigheid op hetzelfde uur heeft gepland. "Een moet er verschoven worden," zegt de geestelijke. "Dan kunnen we het beste de rouwdienst uitstellen," antwoordt de koster. "Per slot van rekening kan de overledene tegen deze maatregelen toch niet meer protesteren."

Waarvan leef je eigenlijk? "Van mijn 6 postduiven," zegt Jan. "Maar dat kan toch niet?" "Ja hoor, 's morgens verkoop ik ze en 's avonds heb ik ze weer terug."

Een timmerman, metselaar en een elektricien zitten tegen elkaar op te snijden over wie het oudste beroep heeft. De timmerman: "Weet je nog: Jezus. Die lag in een stalletje en dat stalletje is gebouwd door, jawel, een timmerman." Zegt de metselaar: "Nou en? De piramiden stonden er toen al eeuwen en die zijn toch echt gemetseld." Zegt de elektricien: "Jullie moeten niet zo ruziën want wij hebben toch het oudste beroep. Op de eerste dag zei God: Er was licht! En toen hadden wij de leidingen al liggen."

Marco's moppentrommel van B.K.M. Peters

Er komt een man bij de apotheek en vraagt aan de apotheek assistente:

“Heeft u ook Viagra?”

Waarop de assistente adequate reageert met: Hebt u ook een recept van de dokter?

“Nee” zegt de man, maar ik heb wél een foto van mijn vrouw!

Weet u waarom olifanten rood zijn?

Nee?

Antwoord: Zo vallen ze niet op in de aardbeienteelt!

Oh?

Antwoord: Ze zijn rood omdat ze gecamoufleerd zijn!

Oh?

Antwoord: Of wilt u mij vertellen dat u ooit een olifant hebt gezien in de aardbeienteelt?!

Willem loopt in het bos en komt opeens een kabouter tegen!

Kabouter: Hallo beste man, u mag één wens doen en die laat ik uitkomen.

Willem: Ik heb altijd eens de hemel willen zien, maar ik wil er niet blijven.

Kabouter: Ik heb hier een zaadje en die poot ik in de grond, pis er even over voor wat vocht en schijt er even over voor wat mest.

Verteller: Zo gezegd zo gedaan, en er groeide een enorme klimboom die zo hoog reikte tot de hemel.

Kabouter: Klimt voor 12 uur 's nachts terug naar de aarde, anders verdwijnt de boom en zal je in de hemel moeten blijven.

Verteller: “Willem zegt “Komt goed”, bedankt de kabouter en Willem klimt en klimt en klimt en klimt en haalt even adem en klimt en klimt en klimt en haalt even adem en klimt en klimt en klimt en opeens is Willem in de hemel. Het is er super: Mooie natuur, mooie stranden, mooie vrouwen, engelen die hem raad geven en zelfs een hemels lekker pilsje krijgt hij aangeboden door Marcus.

Maar de tijd en het vermaak gaat zo geweldig, dat Willem helemaal de tijd vergeet! Willem kijkt of de boomstronk daar nog staat, maar die is compleet verdwenen!

Willem: wat moet ik nou? Ik wil hier niet blijven!

Pim Fortuyn: Misschien moet u Petrus eens om raad vragen.

Verteller: Willem gaat naar Petrus en legt hem het verhaal uit en vraagt met onmacht.

Willem: is er dán géén manier waardoor ik terug kan keren op aarde.

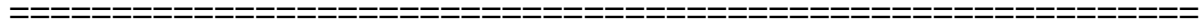
Petrus: Die mogelijkheid is er wel, maar u zal een transformatie moeten ondergaan. Ik kan je veranderen in een spin en met je lijf maak je een draadje zodat je naar beneden kan klimmen.

Verteller: Willem stemt in en wordt een spin en perst krrrrrrrg en ja hoor een draadje en klimt naar beneden en knijpt krggggggggggggg en weer een draadje en Willem klimt verder naar beneden en perst verder krggg en weer een stukje draadje en willem klimt naar beneden en plotseling hoort hij: Vrouw van Willem: Willem! Willem! Wakker word'n, ie poept mie het hiele bedde d'ronder!

Spreuken

1. Kwaad worden is menselijk. Kwaad blijven is duivels
2. Kruip niet weg als men je nodig heeft
3. Lach ook eens thuis
4. Houdt de moed er maar in... Bij jezelf en bij de ander
5. Niet zoveel praten, doe iets
6. Zoek uw Geluk in een zuiver geweten
7. Geachte toehoorder, morgen heb ik het over U
8. Ik wil dat het verandert. Ik verander mezelf
9. Met de moed in jezelf kom je niet vooruit
10. Kijk positief en je ziet beter
11. Als bijzaken hoofdzaken worden krijg je koppijn
12. Geef ze een pluim en mensen krijgen vleugels

Harm Haandrikman



Durf

het anders te zien dan de meerderheid
durf

het anders te doen dan je buurman
durf

tegen de stroom in te zwemmen
durf

te kiezen voor jezelf
durf

af te wijken van de norm

DURF !!

Henk Staats

Kunnen we terug naar de eenvoud ??

Gisteren zat ik even te kijken naar #monitor. Deze keer over mensen met schulden. Hoe een schuld van 100 euro zonder dat je het doorhebt een schuld van 1000den euro wordt en hoe betaal je dit als je inkomsten plotseling veranderen ?

Hoe ingewikkeld het dan is om van je schulden af te komen. Hoe snel je dakloos kunt raken en hoe snel je de weg niet meer weet in het web van regelingen.

Ook in consumentenprogramma's als radar en kassa zie je hoe idioot onze samenleving is geworden. Een mondeling verhaal en je tekent iets en achteraf klopt het mondelinge verhaal niet met wat je hebt getekend. Wil je de papieren versie van het verhaal snappen dan ben je al gauw een jurist nodig die het voor je kan vertalen in begrijpelijke taal.

Voeding is net zoets geworden. Waarom zit er een prijsverschil tussen witte en bruine eieren en om dat te snappen ben je minimaal een universitaire opleiding nodig. Laatst gezien in een ander tv-programma over ons eten en drinken.

Ik zie het kapitalisme weleens als een snelweg naar de hel en als ik dan kijk wat we met al die regeltjes doen is het net zo erg. Zo niet erger. De ggz en je komt bij de psychiater en hoe je zonder dat je het doorhebt binnen een mum van tijd 4 diagnoses hebt en je snapt er niets meer van. En bij elke diagnose hoort een pilletje 😊.

Alles draait om de eenvoud en als de kachel brandt heb je het niet koud. Een tekstregel van een leuk liedje uit de jaren 80. En hoe ver weg de eenvoud inmiddels is.

Het lijkt wel of simpel niet meer mag. Al die mensen met een hbo-opleiding en een simpel rekensommetje oplossen is te veel gevraagd en ze weten alles van... 😊.

Simpel heeft vele voordelen maar natuurlijk ook vele nadelen 😊. Hoe moeilijker hoe minder leuk maar al die ingewikkeldheid zorgt natuurlijk wel voor veel werkgelegenheid. Dat lijkt dan weer 1 van de voordelen.....

Gelukkig heb ik persoonlijk weinig last van al die gekte en ik hoop dat dat zo mag blijven. Last hebben van en hoe velen door de bomen het bos niet meer zien.

Een snelweg naar de hel. Zo zie ik het in een negatieve bui weleens. Hoe we het onszelf te moeilijk kunnen maken. Hoe alles is uit te leggen en te verklaren en hoe moeilijk we het leven maken.

En dan al die keurmerken als het gaat om ons eten en drinken. Vanavond weer in radar of is het kassa en wat is het verschil tussen melk met 1, 2 of drie sterren en waarom al die sterren. Ik ga denk ik even kijken en me weer verwonderen 😊.

Is er een weg terug? Dat vraag ik me dan vaak af. Kunnen we opnieuw beginnen en dan goed en simpel? Of moet het eerst nog gekker worden voordat we beseffen dat...

Henk Staats

Schaamte over armoede vergroot vaak de armoede

1 februari 2019 – **Schaamte komt meer voor bij mensen die het financieel moeilijk hebben en gaat ook vaak samen met gedrag dat armoede juist in stand kan houden. Geld wordt bijvoorbeeld uitgegeven aan zaken die statusverhogend werken in plaats van eerste levensbehoeften, en mensen krijgen minder sociaal contact. Zo dreigt een vicieuze cirkel van armoede. Dat blijkt uit onderzoek van Arnoud Plantinga in zijn proefschrift [Poor Psychology: Poverty, Shame, and Decision Making](#), dat hij op vandaag verdedigt aan Tilburg University.**

Arm zijn betekent meer dan te weinig geld hebben. Armoede beïnvloedt iemands doen en laten, wat men denkt en voelt. Onderzoek naar de emotionele kant en effecten van armoede is nog niet veel gedaan. Vooral de rol van schaamte daarin is onderbelicht. Plantinga brengt daar nu verandering in.

Negatieve emotie

Onder Nederlanders tussen 18 en 65 jaar geeft ongeveer 1 op de 7 aan zich te schamen voor zijn of haar financiële situatie. Schaamte is een sterke negatieve emotie, die vaak gepaard gaat met negatieve psychologische effecten, zoals stress, piekeren en een verminderd gevoel van controle. Daarnaast hebben mensen die zich schamen minder sociale contacten. Een analyse van data, verzameld over een periode van negen jaar, laat zien dat financiële problemen en eenzaamheid elkaar in de hand werken.

Andere keuzes

De promovendus testte of mensen met lage inkomens andere financiële keuzes maken dan mensen met hoge inkomens. Dat doen ze. Zo geeft men zich relatief meer over aan statusconsumptie, wat de financiële situatie niet verbetert maar eerder verslechtert, rekeningen niet op tijd worden betaald en schulden zich ophopen. Want een euro kun je maar één keer uitgeven.

Opportunitetskosten

Dat brengt Plantinga op de zogenaamde opportunitetskosten. Wanneer je een nieuwe fiets koopt, kun je van dat geld geen boodschappen meer doen. Eerder onderzoek voorspelde dat mensen met lage inkomens vaker nadenken over deze opportunitetskosten, juist omdat ze minder te besteden hebben. Plantinga vond echter in vijf experimenten dat zowel rijk als arm zich weinig bekommerde om deze kosten.

Arnoud Plantinga (Dieren, 1989) voltooide zijn bachelor Psychologie en research master in Social & Behavioral Sciences aan [Tilburg University](#) en werkt nu als consumentengedragsonderzoeker bij de Autoriteit Financiële Markten.

Bron: www.ggznieuws.nl

Ik ben de man die sneller denkt, dan dat ik kan praten

Ik ben blij dat ik weer consistent schrijver ben van het “inloperkje”

Gelukkig is de norse naam “De inloper” vervangen in het maandblad door “Inloperkje”.

Ik heb vaak wel dat ik schrijffouten maak tik-fouten, een woord teveel, een woord te weinig.

Maar ik ben lerende net als wij inlopers allemaal.

Ik heb Niet aan geboren hersenletsel, door mijn autisme; geen geduld en ja lieve mensen....Ik schrijf ook nog wel eens lekker creatief met een borrel op, maar ook daar wordt het schrijfwerk niet beter van.

Ik moet het eigenlijk printen en dan tien keer nakijken, Want een tekst op een beeldscherm ziet er vaak heel anders uit, dan dat je hem daadwerkelijk in A-A-4-formaat in je handen krijgt en leest.

Maar alle opmerkingen, complimentjes zijn welkom en je mag me ook afzeiken als een pot gekookte aardappels.....Hup Marco de goot in, want daar kom je immers vandaan! 😊

Ik heb gehoord dat het mei-nummer met mijn droefenis **iets** met de mensen gedaan heeft.

Maar aan zijdelings horen heb ik eigenlijk niets, dus jullie mogen me altijd mailen op:

galarts@live.nl

Zelf heb ik ook een aantal taalhelden: Drs. P, Kees Torn, Jeroen van Koningsbrugge, Dennis van der Ven, Pastoor Tjepkema, Paulien Cornelisse, Herman Finkers, Eddy Keur, Wim Daniëls, James Worthy en Herman Brusselmans en eigenlijk teveel om op te noemen.

Trouwens ik kwam laatst een vriend van me tegen en die was heel enthousiast.

Hij wilde zich castreren , omdat dat mooie en schoon voor de vrouwen was en dat dit helemaal hip is in 2019.

Ik wenste hem sterkte en hij keek verontwaardigd, maar nam de sterkte-wens (Mooi woord, zeg ik als lector van de R.K. Kerk) aan.

Precies 2 weken kwam ik hem op straat tegen en vroeg hem: Hoe ging het **tatoeëren?**

Waarop hij zei: Ach, jij ook altijd met die moeilijke woorden, Marco Peters!!!!

Dat is dus Marco, Berend, Kasper Marten Peters.

Mensen een lach geven, een spiegel voorhouden, mensen steunen in de kerk en met mijn gedichten, gezang en aan de andere kant droefenis, lijden en verlangen naar een andere wereld, maar zolang ik op deze wereld ben, ben ik jullie schrijver voor “het inloperkje”
geschreven op vrijdag 12 april 2019 door:

B.K.M. Peters ©

Geld

Geld en hoe er te weinig geld lijkt te zijn om de arme kant van onze bevolking wat rijker te maken Geld en hoe er veel te veel is voor de rijken. Geld en hoe genoeg nooit genoeg lijkt te zijn. Mensen die graag 10 euro in de week extra willen hebben. Veel meer hoeven ze ook niet. Wonend onder curatele of in een beschermde woonvorm of sociaal pensioen. Wat 10 euro dan kan betekenen. De wet schrijft voor dat ze niet minder mogen hebben dan maar ook niet meer. Ik kijk tv en ik zie voetballers die vele miljoenen krijgen voor het spelletje. Ik lees de verhalen over tv-presentatoren die tonnen moeten krijgen voor wat ze doen.

Mensen en hoe je economische waarde het allerbelangrijkste lijkt te zijn. Genoegen nemen met minder dan... hoeft niet en the sky is the limit. Hoe in het rijke Europa en het rijke Nederland nog steeds mensen naar de voedselbank moeten. Het minimumloon omhoog en dat gaat te veel geld kosten. Dat las ik gisteren. De PVDA wil het minimumloon met 1 euro verhogen. Meer kost te veel en wat is dan te veel : -(
Hoe je op een simpele manier mensen blij kunt maken. Ook een keertje een duur kopje koffie op dat veel te dure terras kunnen kopen en het is ze niet gegund. Vorige week op koningsdag even een terrasje gepikt en 2 euro en 35 cent voor een kopje koffie en hoeveel geld dat ook voor mij is. Ik doe het ook maar 1 of twee keer per jaar en een flesje water op het muurtje is net zo leuk en dat terzijde.

Zelf hoef ik niet meer dan en wat is niet meer willen 😊. Genoeg om van te leven en tevreden zijn met wat de overheid mij gunt. Verschillen mogen er zijn en het mag wel wat kleiner en kleiner. Geef die burger met een handicap die niet zelfstandig kan wonen nu een tientje meer in de week en geef die voetballer of presentator nu eens 100 euro in de week minder. Voor de 1 betekent het heel veel en de ander merkt het niet eens.

Het kapitalisme en hoe rijk we als land zijn en tegelijkertijd zijn we ontzettend arm. Vooral als je kijkt hoe we met de onrendabele mensen omgaan. Werken is het allerbelangrijkste en daar mag je veel geld mee verdienen. Ik vind voetbal trouwens geen werk en zo denk ik af en toe ook over die mensen die je op tv ziet 😊. Niet weten wat werken is en rijk worden zonder echt iets te doen. Geld en zelf zou ik wel zonder willen. In het huidige kapitalistisch systeem kun je niet zonder. Een sport maken van zo weinig mogelijk nodig hebben. Ik zou die armoedzaaier ook 10 euro in de week kunnen geven en waarom ik het niet doe...

Ik zie het als een schoone taak voor de overheid. Maak de armen wat minder arm en de rijken wat minder rijk. Evenwicht en balans en hoe belangrijk dat kan zijn..Geef iedereen het gevoel dat hij of zij in een rijk land woont en laat het niet afhangen of over aan de markt. Het minimumloon omhoog en hoe ons wordt wijsgemaakt dat het niet kan. De rijken minder rijk en hoe ons wordt wijsgemaakt dat zoiets onmogelijk is.

Minder en minder en in sommige opzichten meer....

Henk Staats

Agenda

Week 22

Wandelen: Dinsdag 28 mei We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 28 mei 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 29 mei onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Donderdag 30 en vrijdag 31 mei gesloten !!

Week 23

Volleybal: dinsdag 4 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 !!

Poolcompetitie: Woensdag 5 juni. Aanvang 13.30 uur

Zingen. Woensdag 5 juni onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Activiteitencommissie. Woensdag 5 juni 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.

Darten. Op vrijdag 7 juni dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 9 juni zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 24

Maandag 10 juni zijn we gesloten (tweede pinksterdag)

Wandelen: Dinsdag 11 juni We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 11 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 !!

Bowlen. Woensdag 12 juni. Van 14.00 tot 15.00 uur. Meedoen kost tussen de 5 en 6 euro

Zingen. Woensdag 13 juni onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Donderdag 13 juni 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**

Klaverjassen: Donderdag 13 juni Aanvang 19.15 uur. Meedoen kost 1 euro en 50 eurocent

Filmmiddag Vrijdag 14 juni Aanvang 13.30 uur. Film in overleg

Week 25

Volleybal: dinsdag 18 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 19 juni onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Poolcompetitie Woensdag 19 juni Feestelijke afsluiting. Aanvang 13.30 uur

Spelletjesavond: Donderdag 20 juni Aanvang 19.00 uur

Zondag 23 juni zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

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. Meer info elders in dit blad

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Wijzigingen voorbehouden

Aardappel ovenschotel met kip

Recept voor 2-3 personen

Tijd: 20 min. + 30 min. in de oven

Benodigheden:

- 2-3 grote aardappels (voorgekookt en in blokjes)
- 300 gr kipfilet
- 1 tl paprikapoeder
- 2 tl tijm
- zout/peper
- halve broccoli
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 rode peper
- 200 ml kookroom
- 3 plakjes spek
- 50 gr geraspte kaas

Bereidingswijze:

Verwarm je oven voor op 200 graden. Snijd de kipfilet in blokjes en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan en bak de kip gaar. Ondertussen kook je de broccoli circa 8-10 minuten en snijd je de paprika, ui, rode peper en spek in stukjes. Als de broccoli klaar is met koken, snijd je deze in stukjes. Als de kip gaar is, voeg je de spek, ui, paprika en rode peper toe. Bak dit ongeveer 2-3 minuten mee en voeg dan de gekookte broccoli toe.

Aardbeienkwark

- 2 personen
- 0-15 minuten
- nagerecht
-

Ingrediënten

- 250 gram aardbeien
- 1 zakje vanillesuiker
- 150 gram magere kwark

Bereiding

1. Maak de aardbeien schoon en houd 2 mooie achter voor garnering.
2. Pureer de rest van de aardbeien in de keukenmachine of met een staafmixer.
3. Klop de aardbeienpuree met de vanillesuiker door de kwark.
4. Snijd de achtergehouden aardbeien in plakjes.
5. Verdeel de aardbeienkwark over 2 schaaltes en garneer met de aardbei.

Menulijst Juni 2019

Maandag 3 juni	Aardappelpartjes, witlof salade en een gehaktbal
Dinsdag 4 juni	Gekookte aardappelen, spinazie en een speklap
Woensdag 5 juni	Kip curry met rijst
Donderdag 6 juni	Gekookte aardappelen, broccoli en een karbonade
Vrijdag 7 juni	Bruine bonen, salade en spekjes

Maandag 10 juni	Gesloten 2^e pinksterdag
Dinsdag 11 juni	Spaghetti
Woensdag 12 juni	Preischotel met gehakt en kerriesaus
Donderdag 13 juni	Rijst met kipkerrie
Vrijdag 14 juni	Gebakken aardappelen, rode bieten en een slavink

Maandag 17 juni	Tomaten maaltijdsoep met stokbrood en kruidenboter
Dinsdag 18 juni	Krieltjes, bloemkool en vlees
Woensdag 19 juni	Tortilla's
Donderdag 20 juni	Menu van de maand: Aardappelovenschotel met kip
Vrijdag 21 juni	Macaroni met ham en groenten

Maandag 24 juni	Rijst met sperziebonen en sperziebonen in ketjap
Dinsdag 25 juni	Rösti met salade en een kipschnitzel
Woensdag 26 juni	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en een saucijs
Donderdag 27 juni	BBQ
Vrijdag 28 juni	Gekookte aardappelen, rodekool en vlees