

Inlopertje

Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen

**HET VOORDEEL
VAN DE LENTE
IS DAT JE
OOK OVERDAG
SCHAAPJES
KUNT TELLEN**

Loesje

6801 BA Arnhem

Postbus 1045
www.loesje.nl

Mei 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, Tinus en Henk S. .

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal

Alweer 8 april en weer een nummer af. De laatste woorden voor het mei nummer. Mooi weer afgelopen weekend en de lente laat steeds meer zijn gezicht zien. De vogeltjes zijn in de ochtend weer actief en soms krijg ik het gevoel in het bos te wonen. Het frisse groen aan de bomen en de bloeiende struiken. Lente en we zijn op weg naar de zomer.

Het inloophuis en zoals de meesten van jullie wel weten staat het pand te koop. Cosis is achter de schermen druk bezig zodat we onder een nieuwe eigenaar in het pand kunnen blijven. Of dat lukt is even afwachten en de gemeente heeft ook nog geen koper. Ik hoop dat Cosis ook een plan B heeft en rekening houdt met een verhuizing naar een nieuw pand. Huurbescherming en hoe ziet dat eruit.. Kwestie van geduld en dit jaar blijven we aan de Boslaan en verder is het afwachten maar het ziet er gunstig uit.

Verder gaan en de tijd tikt door. Het is ook de bedoeling de computerruimte anders te gaan inrichten. Computers staan er nutteloos te zijn. 2 van de 4 worden bijna niet meer gebruikt en wat gaat er gebeuren? Meer nieuws verderop in dit krantje.

Een uitstapje naar de Sponk. Een voorjaarsmarkt in mei. Ook Cosis en hierover vind je verderop meer informatie. Het zingevingsfestival komt er ook weer aan. Verschillende bezoekers gaan hier ook al jarenlang naar toe. Een nieuwe datum en ook die vind je in dit krantje.

Verder een aantal bijdragen van Anneke. In de vorm van een paar artikelen gevonden op het wereldwijde web. Marco laat ook weer van zich horen. Ook heb ik zelf even weer een paar stukjes uitgezocht. De moppentrommel ontbreekt natuurlijk ook niet. Verder weer teveel om hier even neer te zetten.

Ook jij mag meewerken aan het Inloperkje. Meer info bij Henk Staats.

Kopy voor het volgende nummer moet uiterlijk 10 mei binnen zijn. Tot slot wens ik jullie weer veel leesplezier en tot de volgende keer !!

~

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Blog Uitbehandeld en dan	4
Van harte gefeliciteerd	5
Bezoek voorjaarsmarkt de Sponk	6
Buitenbeentjes	7
Stress verminderen	8
Uitslag klaverjassen	9
Bijdrage Marco	10
Zingevingfestival	11
Hondeweer	12
Muziek	13
Water (spreekwoorden en gezegden)	14
Moppentrommel	1415
Water	16
Mijn mening door Marco	17
Idere dag weer geluk vinden	18
Dagelijkse gedachte	19
Herinrichting computerruimte	20
Naaste	21
De blues	22
Agenda	23
Menu van de maand	25
Menu eetcafé	26

Blog: Uitbehandeld. En dan?

Net voor de kerst werd in Arnhem een twaalfjarige jongen door zijn vader om het leven gebracht. De veertigjarige man was volgens zijn moeder 'uitbehandeld', zo schreef [De Gelderlander](#). 'Hij is circa 1,5 jaar geleden opgenomen geweest bij Pro Persona. Hij is veel te vroeg ontslagen. Drie maanden geleden is hij uitbehandeld verklaard, omdat hij een behandelaar had beledigd en bedreigd. Maar hij had natuurlijk nog behandeld moeten worden, hij was flink in de war.'

Dergelijke, even tragische als dramatische gebeurtenissen leveren een standaard patroon aan reacties op. Veel giswerk, de nodige niet direct betrokken deskundigen die op basis van niet volledige informatie voor journalisten en publiek een inschatting maken. Begrijpelijke, emotionele reacties van familie en omwonenden die zich afvragen 'hoe dit zo heeft kunnen gebeuren', 'waarom er niet naar hen geluisterd is'. En ook, maar wat minder begrijpelijk want frustrerend en argwaan wekkend, het stilzwijgen van politie en ggz.

Je leven houdt niet op

Bij mij bleef de term 'uitbehandeld' hangen. Ik denk dat het woord voor de meeste mensen aan kanker verbonden wordt. 'U bent uitbehandeld' oftewel 'u gaat aan deze ziekte overlijden'. Voor iemand met psychische problemen geldt dat in principe niet. Vaak zijn het mensen die al een lange geschiedenis van verschillende behandelingen en soms ook diagnoses achter de rug hebben en die een relatief lage kwaliteit van leven hebben. Dan is het wat anders als je 'uitbehandeld' wordt verklaard. Voor jou en voor je directe omgeving. Je bent uitbehandeld, maar je leven houdt niet op.

Nazorg

Enige research op internet en enkele vragen op Twitter (@pietheinpeeters) gaven mij echter, met dank aan degenen die de moeite namen te reageren, het beeld dat de geestelijke gezondheidszorg vaak in feite hetzelfde is als de oncologie. De bedachte behandeling slaat niet aan, einde verhaal. Waarbij ik niet aan de indruk kon ontkomen dat nazorg voor mensen met uitbehandelde kanker veel vanzelfsprekender is. En dat ze meestal al mensen om zich heen hebben die hen blijven ondersteunen.

Overbelast

Hoe anders moet de werkelijkheid voor mensen met uitbehandelde, psychische problemen zijn. Grote kans op zorgmijndend gedrag, een vaak overbelast en niet al te groot netwerk, afhankelijk van overdracht tussen eveneens overbelaste zorgprofessionals die überhaupt al niet happig op deze mensen zijn, financieel min of meer letterlijk vallend tussen Wmo, Wlz en Zvw, tussen organisaties die deze mensen liever niet als post op hun begroting hebben. De Engelsen zeggen: *'An accident waiting to happen'*.

Palliatieve psychiatrie

Een klein half jaar geleden hoorde ik op een congres psychiater Metten Somers vertellen over palliatieve psychiatrie.

Een beladen woordkeus natuurlijk, maar het woord 'palliatief' stamt af van 'pallium', wat 'mantel' betekent, zo leerde ik uit een interview met Somers en diens collega Frank Koerselman in [De Psychiater](#), september 2017. Somers zegt daarin onder meer: 'Het is een soort denken waar we niet erg vertrouwd mee zijn. Erkennen dat er grenzen zitten aan wat mogelijk is, en bedenken wat er daarna moet gebeuren, is geen structureel onderdeel van de opleiding.'

Presentie

Als ik in de jaren dat ik over zorg en welzijn schrijf, iets geleerd heb, dan is het over het belang van de relatie tussen degene met de problemen en degene die hulp verleent. Andries Baart muntte er het woord 'presentie' voor. Er zijn, er blijven, de relatie verdragen, de onmacht en de frustratie van de ander verduren, van daaruit een klein beetje verder, dat dat financieel mogelijk wordt gemaakt. Het lijkt precies wat ontbreekt bij mensen met psychische problemen die uitbehandeld zijn.

Van Piet-Hein Peters. Bron: <https://www.zorgwelzijn.nl/blog>

Van harte gefeliciteerd

6 mei Hans W.

7 mei Marcel K.

8 mei Jan M

8 mei Marleen

9 mei Marjoke

9 mei Regine

10 Mei Gerke

14 mei Jos S

17 mei Ad F

19 mei Hennie S

21 mei Vivian

21 mei Partick v D

28 mei Gini

31 mei Clara

Bezoek voorjaarsmarkt De Sponk

Vertrek 13.30 uur. Kosten 3 euro Opgavelijst vind je op het prikbord.

VOORJAARSMARKT



De Sponk
Woensdag 15 mei 2019
14.00 tot 20.00 uur

Diverse zorginstellingen, bedrijven en particulieren bieden hun producten aan

- Een gezellige braderie met verschillende kraamhouders
- Verkoop van zelfgemaakte producten
- Gezellige muziek
- Koffie, thee, limonade en lekkere versnaperingen verkrijgbaar
- Springkussen voor de kinderen
- Enveloppenspel

De Sponk • Dr. Picardtlaan 19, Coevorden • T. 088-8789420

Buitenbeentjes

Sinds kort in de supermarkt. Buitenbeentjes en het gaat over groente. Klasse 2 groente. Afgevallen in de selectie. De perfecte paprika wordt klasse 1 en levert voor de teler het meeste op. Klasse 2 daarentegen is niets waard en gaat naar de groentesnijderij. Weggooien is zonde.

De buitenbeentjes. Op het pak staat dat ze anders omdat ze niet perfect zijn weggegooid worden. Valse informatie. Er is altijd een bestemming. De consument wil perfect gevormde appels, komkommers, paprika en nog veel meer.

Nu dus de keuze voor klasse 2 paprika's. Iets goedkoper dan de klasse 1 paprika. Is dat dan de keuze of.... Klasse 1 blijft het streven en hoe we alleen maar perfectie willen als het gaat om de paprika 😊. De supermarkt vaart er wel bij en betaalt voor de buitenbeentjes veel en veel minder dan die klasse 1

De mens. Een liedje van Vader Abraham in de jaren 70, In de c klasse en je mag zelf je aardappelen schillen. Het bejaardentehuis en hoe er verschil gemaakt werd. De a klasse en de aardappelen worden voor je geschild. De c klasse daarentegen. Het bejaardentehuis is niet meer en ook de c klasse is verleden tijd of.....Kun je de mens ook onderverdelen in een klasse 1 mens, een klasse 2 mens en zo verder. De werkenden en de niet werkenden. De academisch gevormde medemens en de LBO geschoolde medemens. Het geld en hoe dit zorgt voor veel verschil.

Ik las vandaag ook iets over de groeiende tegenstellingen in ons land. Tussen medelander en echte Nederlander. Tussen arm en rijk, tussen laag en hoogopgeleid en zo nog veel meer verschillen. De superklasse heb je natuurlijk ook nog. Die 5 procent met zoveel geld dat ze het in hun leven nooit op krijgen.

Ziek is daarentegen ziek en dan is er even geen verschil tussen de verschillende klassen.

Buitenbeentjes en ik doe niet aan verschil maken tussen mensen als het gaat om geld, opleiding, mede of Nederlander. Mensen in een hokje plaatsen en zelf ga ik graag om met mensen die je niet direct in een hokje kunt plaatsen.

Buitenbeentjes en hoe ikzelf graag ook een buitenbeentje wil zijn en blijven. Klassen en zelf behoort ik bij de niet-werkenden met een uitkering. Moet ik mezelf dan toch in een klas zetten dan wordt het klasse 3. Niet echt waardevol en niet echt duur. Ik hoe ook geen duur mens te zijn. Ook niet echt beroemd en soms wel berucht 😊.

Oordelen en velen die een oordeel over me hebben en maar weinigen die me echt kennen. Oordelen en hoe ik het oordeel graag aan een ander overlaat.

Geboren en sterven en voor de dood is er geen verschil. Ook voor de geboorte maakt het niet uit...

Buitenbeentjes en ik hou van buitenbeentjes. 'Perfecte' mensen zijn er al genoeg en 😊

De laatste voor deze maand en volgende maand zien we wel weer

Kijk voor meer op www.henkstaats.blogspot.nl

Stress verminderen? 14 tips tegen stress

Een overspanning of burnout wordt bijna altijd veroorzaakt door aanhoudende stress. Je zou denken dat je stress daarom moet vermijden. Maar dat is vrijwel onmogelijk en zeker niet nodig; stress heeft namelijk ook voordelen. Je bent bijvoorbeeld alert en energiek. Wat je wel moet voorkomen, is dat een normale en onschuldige stresssituatie een langdurige en negatieve bron van stress wordt. Dit gebeurt in de meeste gevallen heel geleidelijk en vooral in het begin ongemerkt. Ben je dus bewust van je stressoren en zorg dat je ook in staat bent (én blijft) om je stress te verminderen.

14 tips tegen stress

1. Doe eens 15 minuten helemaal niets

Je hebt het vaak niet in de gaten, maar je bent op een (werk)dag vaak continu bezig met allerlei taken en verplichtingen. Daardoor neem je niet de tijd om even aan niets te denken.

2. Neem eens zomaar vrij

Veel mensen nemen enkel functioneel vrij (voor de loodgieter et cetera) en vrijwel nooit recreatief. Daarmee bedoel ik vrij nemen zonder een specifiek doel, dus enkel om te ontspannen en te doen waar je zin in hebt.

3. Sluit je (werk)dag af met een simpele klus

De boog kan niet altijd gespannen zijn. Sluit je dag daarom af met een klus waar je niet heel veel concentratiekracht voor nodig hebt, of waar geen tijdsdruk op zit. Bouw je stress weer af.

4. Pas je werktijden tijdelijk aan

Begin tijdelijk eens wat later op maandag en stop wat eerder op vrijdag. Oftewel: start rustig op en bouw op tijd af. Zo vermijd je dat je dit juist in het weekend doet.

5. Onderneem positieve activiteiten

Zorg voor ontspanning. Zoek bewust naar compensatie voor je stress en voorkom dat je in een negatieve, vicieuze cirkel terechtkomt waar de energievreters de overhand krijgen.

6. Stel je grens en zeg een keer nee

Denk niet dat inzet en meedenken (pleasen of voorkomen van een afwijzing) ervoor zorgen dat mensen je zien staan of rekening met je houden. Dat is niet zo!

7. Breng je stressbron in kaart en doe iets aan de oorzaak

Stel voor jezelf een plan van aanpak op. Wat wil je niet meer? Wat wil je anders? Wat verwacht je van de ander? Wat heb je nodig? Moet je je doel(en) bijstellen?

8. Ga een keer vroeger naar bed

De meeste mensen hebben genoeg aan een nachtrust van zes tot acht uur. Zorg dat je de komende nacht(en) de tijd neemt om een keer goed uit te rusten: plak er eens twee uur extra aan vast.

9. Praat er met iemand over

Die ander hoeft jouw probleem niet op te lossen; hij hoeft alleen maar te luisteren. Zo vormt diegene jouw 'overdrukventiel', zodat de stressdruk in je hoofd vermindert.

10. Moet het echt nu en allemaal ?

Vraag je dit eens vaker af. Is je antwoord nee? Ga dan naar tip 6.

11. Maak een prioriteitenlijst

Niet alles is urgent. Een kenmerk van het opbouwen van stress is dat je het vermogen verliest om een goed overzicht te hebben. Oftewel: het vermogen om onderscheid te maken in het belang van je taken, verantwoordelijkheden en verplichtingen. Geef die een waarde of cijfer en maak hierin een rangorde. Maak een to-dolijstje voor meerdere dagen en houd daarbij rekening met tip 3.

12. Neem pauzes

Gun jezelf de luxe van drie pauzes per dag. Werk niet door tijdens de lunch en zet je auto langs de kant als je onderweg bent.

13. Zeg die verjaardag af

Zeg gerust een afspraak af en verminder zo het aantal negatieve prikkels. Maak even pas op de plaats.

14. Kleur je dag en registreer je stress

Registreer je stressniveau op een kalender door je dag te markeren met een groene (topdag), oranje (vermoeiende dag) of rode stift (waardeloze dag). Leer om te gaan met je stressklachten. Ontdek door de kleuren een patroon en neem de andere tips nog eens door als je veel dagen oranje en rood inkleurt.

Bron: <https://burnoutmonitor.nl/stress-verminderen>

=====

Uitslag klaverjassen 14 maart

- | | |
|------------|-------------|
| 1. Derk | 2484 punten |
| 2. Marcel | 2432 punten |
| 3. Tinus ` | 2270 punten |
| 4. Henk S | 2143 punten |
| 5. Bennie | 2097 punten |

Na mijn interview met Lars die een documentaire maakt met verschillende mensen over de zin van het leven:

Hallo mooie en kleurrijke mensen.

Ik word lid van jullie bijzondere facebookpagina.

Dus ik heb mijn zinnen verzet en een paar mooie zinnen in de juiste volgorde geschreven.

Bij de grote vraagstelling wat is : "De zin van het leven" zeg ik krachtig :Liefde geven, liefde ontvangen en om te leren als aardbewoner. Maar ik ben ook benieuwd naar wat jouw persoonlijke zin van jouw leven heeft. Daarmee wordt de vraagstelling minder groot en **tóch** persoonlijker!

Ben je in zen met jezelf en waar komt dat door? Of zie in jouw ogen; zinloze wereld slechts lichtpuntjes. Die positieve lichtjes hebben ook zin en misschien zul je het niet in het heden voelen..... maar zul je achteraf in een nabeschouwing ze wel degelijk voelen als warme zinvolle tekens die jij hebt mogen beleven.

Onze zin van mensen op aarde tegenover elkaar daar moeten we in vrede met elkaar communiceren. Met elkaars wensen en grenzen en vooral die grenzen accepteren van jezelf van van de ander. Alle menselijke fouten komen door slechte communicatie, kijk naar de bureaucratie.....de politiek.....de oorlogen.....Ik als filosoof zie daar geen zin in.

De zin van het leven op aard is een groot begrip, en je mag jezelf prijzen als je zin in leven hebt en zingeving geeft en complimentjes of opmerkingen bekritisieren of ze wel echt van GOEDEN zin waren.....Als ik naar boven kijk zie ik het universum, maar misschien zijn er meer universa, dat weten we niet en is nog niet ontdekt, maar als ik naar dit universum kijk denk ik. wat voor zin heeft het? Want in vergelijking tot het heelal zijn we slechts minuscule atomen, moleculen en dna.....of dat zinvol is, is bijna onvoorstelbaar, misschien krijgen we daar antwoord op als we ons aards leven verruilen door de dood en in de hemel komen. Dan kunnen we het vragen aan de almachtige en mocht de almachtige niet bestaan, dan zal hij ons vast vergeven dat we zin hadden in de hemel en nu we daar zijn geen zin vinden, maar dat het aardse leven wel degelijk zinvol was. geschreven door: **Sint Marco B.K.M. Peters** ©

Het inlopertje

Toen de naam van "Het inlopertje werd veranderd in De inloper" stond ik op hoge poten. Wij als mensen lieve broeders en zusters van het inloophuis zijn de inlopers.

Een verrassend krantje met een lach en een traan hoort lief en gemoedelijk te klinken "Inlopertje"

Misschien was ik wel zo'n grote autist dat ik door de dubbele naam niet eens het verschil wist tussen een mens die het inloophuis bezoekt en een stuk vrolijk aan elkaar geniet papier.....

Dat kan ☺

Ik schrijf vaak voor de inloper. Ik kan mij ei kwijt en potverdikkemij jullie mogen me altijd mailen hè op galarts@live.nl, Ik begijp dat het maart-exemplaar met mijn wilsverklaring heftig en confronterend was. Ik dank dat ik die ruimte heb mogen benutten. Ik ben trouwens niet perfect, want doordat ik sneller denk, dan kan praten typ ik soms woorden teveel of typ ik een woord niet omdat ik denk dat ik die al geschreven heb. Mooie, maar confronterende spiegel voor mezelf om beter te redigeren! Amen.

Kom Op Verhaal

Zingevingfestival

dinsdag 18 juni 2019 * 10.00-16.00u * Nieuw Allardsoog * Bakkeveen

**TROTS
ALS EEN PAUW
EN HOE IS DAT VOOR
JOU?**

Het Zingevingfestival 2019

wordt georganiseerd door Stichting Zingevingfestival.

Voor aanmelden en aanvullende informatie kijk op:

www.zingevingfestival.nl

Neem bij vragen contact op met Niquell, tel: 0528-820239

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 slechtziend, bijna blind.

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

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 loooooong 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!

Muziek

Afgelopen week een thema-middag in de inloop over muziek en de betekenis van muziek in je leven . Een favoriet liedje uitzoeken en mijn voorkeur. Ik kom uit in de jaren 70. Mijn favoriete jaren als het om muziek gaat.

Ik kies voor like a rock van Bob Seger. Als een rots in je dromen blijven geloven. Als een rots en nooit opgeven. Bob Seger en meer mooie liedjes. Pas in deze eeuw ontdekt. Denken alles gehoord te hebben en op zoek naar wat ik gemist had 😊

Mavo-Engels en verder kom ik niet. Simpel en denkend aan wat ik kan verstaan en begrijpen. Voelen is dan nog het allerbelangrijkste. Bij dit liedje voel ik iets. Het heeft zin om door te gaan en om nooit op te geven. Ook al zijn er maar weinigen met wie je droom of dromen kunt delen.

Een ander liedje uit de jaren 70 Amerika, het land van de rock en roll, het land van de Southern-rock. Het land van lynyrd skynyrd. Simple man. Mogen ze laten horen op mijn afscheid. Zoek een vrouw voor liefde en begrip en streef niet naar meer en meer. Alles wat je nodig hebt zit in jezelf. Free bird is een ander liedje van deze band. Ook de moeite waard om even naar te luisteren en te voelen. Nederland en het platteland en muziek van het platteland. Normaal en hoe ik ze van begin tot eind heb gevolgd. De laatste jaren was ik al geen fan meer. Te veel en te vaak gehoord.

Ik ben maar een eenvoudige boerenlul. Weet je wat je doet, je ziet maar. Ik doe er niet aan mee. Laat ze maar lullen. Ik zorg wel dat ik me red. Je hoeft me geen preek te geven. Je maakt me toch niet wijs. Het refrein van 1 van mijn favoriete liedjes van deze band.

Gewoon je eigen gang gaan zonder je iets van de meerderheid aan te trekken. Je eigen weg mogen zoeken en zien waar je uitkomt. Niet zitten wachten op de waarheid van een ander en je eigen waarheid mogen vinden.

Hoe meer jullie drinken, hoe beter we klinken. Dit zei Bennie Jolink tijdens zijn theateroptredens. En daarna pauze. Bier en hoe je dit ook nu weer terug hoort in de boerenrock. Zonder echte boodschap. Of het moet bier drinken zijn. Niets meer voor mij 😊. En zonder bier klinkt de muziek anders...

Muziek en wat de zanger of band er mee wil zeggen of juist niet. En de vrijheid die je hebt bij het luisteren. Wat de schrijver er ook mee wil zeggen. Je mag er mee doen wat je wil.

Op dit moment speelt muziek niet echt meer een rol in mijn leven. Verder gaan en nieuwe passies. Afscheid genomen van het bier en afscheid genomen van mijn walkman.

Schrijven is nu eigenlijk wel mijn passie. Een boodschap hebben en het over willen brengen aan de lezer. Het is aan de lezer of de boodschap overkomt en hoe het overkomt.

Mensen en de vele verschillen. 1tje vindt het een leuk stukje, de ander begrijpt het verkeerd en wordt boos. De een vindt het alleen maar mooi geschreven. Voor wie maar wil lezen en voor wie wil begrijpen of juist niet 😊

Henk Staats

Water (spreekwoorden en gezegden)

Als een paal boven **water** staan. (=aan geen twijfel onderhevig zijn.)

Als het **water** zakt, kraakt het ijs. (=elke oorzaak heeft gevolgen.)

In troebel **water** is het goed vissen (=in tijden van onlust of oorlog kan men gemakkelijk voordelen halen)

Avondrood **water** in de sloot (=een rood ondergaande zon betekent vaak regen 's anderendaags)

Bang zijn zich aan koud **water** te branden (=erg voorzichtig zijn)

Blijf uit zijn kiel**water** of je raakt in zijn zog (=blijf uit zijn buurt, want je wordt er slechter van)

Boven **water** komen / boven **water** halen (=tevoorschijn komen / tevoorschijn halen, verschijnen, opduiken.)

Boven **water** zijn (=alles is bekend geworden of is teruggevonden)

Boven zijn thee**water** (=dronken)

Dat is een paal onder **water** (=dat brengt meer nadeel dan voordeel)

Dat kan al het **water** van de zee niet afwassen (=daar is niets aan te doen - dat kan je niet wegpraten)

Dat staat als een paal boven **water** (=dat is een absolute zekerheid)

Dat wast al het **water** van de zee niet af. (=iets is niet meer te veranderen/aan te passen)

De kruik gaat zo lang te **water** tot ze barst/breekt. (=als men steeds risico's blijft nemen, gaat het een keer mis.)

De zon in het **water** kunnen zien schijnen (=kunnen verdragen dat een ander ook iets krijgt)

De zon niet in het **water** kunnen zien schijnen (=jaloers zijn, iets niet kunnen verdragen)

Die twee lijken als twee druppels **water** op elkaar (=die twee lijken heel erg op elkaar.)

Een lulletje rozew**water**. (=een weinig dynamisch persoon.)

Bron: <https://www.woorden.org>

Moppentrommel

Twee vrouwen staan in de supermarkt en de ene zegt: "Da's ook wat, mijn kat heeft vanochtend een liter benzine opgedronken. Hij rende de hele kamer door klom in de gordijnen en viel daarna op de grond. Daar bleef ie liggen met z'n pootjes omhoog!" Zegt de andere vrouw: "Ach, was ie dood?" Zegt de eerste vrouw: "Nee, de benzine was op!"

Een paard zit een restaurant een glas melk te drinken. Komt er een koe binnen. Zegt het paard: "He, sinds wanneer komen leveranciers via de hoofdingang binnen?"

En vader en zijn zoontje gaan naar de kermis en besluiten een waarzegster te bezoeken. Ze stappen de tent binnen en vader vraagt hoe duur het is.

Waarzegster: "Twee vragen kosten 50 euro." Vader: "Is dat niet wat duur?"

Waarzegster: "Inderdaad! En wat is uw tweede vraag?"

Iedere Londenaar is een gentleman. Hij draait zich niet om om een leuk meisje na te kijken. Nee, hij rent vlug een blokje rond om haar nog een keer tegen te komen.

Hoe kom je aan die balpen, Jantje? "Meegenomen van school, pa." "Dat is verkeerd jongen. Dat mag je niet doen. Dat is jatten. Als jij een balpen nodig hebt, dan vraag je dat maar aan mij. Dan breng ik er gewoon een mee van kantoor."

Tijdens een feestje verwonderen twee heren zich uitvoerig over de domheid van vrouwen. Zegt een van hen: "Je kunt je niet voorstellen hoe dom bijvoorbeeld mijn vriendin is. Ze werkt al twee jaar in een fabriek voor condooms en denkt nog steeds dat ze slaapzakjes voor muizen maakt!"

Ik heb gisteren op 4 afbetalingstermijnen een jurk gekocht, vertelt de jonge vrouw aan haar vriendin. "Zo, en wat je nu draagt is zeker de 1e termijn?"

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!"

Een rijke mevrouw is erg trots op haar 54-delige servies. Komt het dienstmeisje naar haar toe: "Nu kunt u nog trotser op. U heeft nu meer dan 1000 delen.

De overvaller schuift de kassier een briefje toe met daarop: "Overhandig al het geld! Er is een pistool op u gericht." De kassier schrijft iets op het briefje en schuift het terug: "Graag een beetje glimlachen. Er is een camera op u gericht!"

Er zit een man in een restaurant en hij bestelt escargots. "Wilt u Franse of illegale?" vraagt de ober. "Franse of illegale?" vraagt de klant, "wat is het verschil?" Zegt de ober: "In de Franse zit er één slak in een huisje, in de illegale zitten d'r tien."

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

Noem mij eens twee voornaamwoorden, Harry! zegt de meester. "Wie? Ik?" vraagt Harry. "Prima geantwoord, Harry!"

Water

Gisteravond bij een lezing van kenniscafé-Emmen over water. Meer dan driekwart van de Nederlanders leeft onder de zeespiegel. Een kaart van Nederland en het vele blauw. Hoe afhankelijk we zijn van dijken en duinen. De geschiedenis van de waterschappen en alweer Napoleon en het einde van de 18^{de} eeuw.

Lely, ook een belangrijk man als het gaat om water. De afsluitdijk bijvoorbeeld en de polders in het IJsselmeer.

Als het gaat om bescherming tegen het wassende water. Wat zich achter de schermen afspeelt weten de meeste mensen niet. Hoe we niet zonder dijken en duinen kunnen. Hoe snel het water komt als er een dijk doorbreekt en vluchten kan niet meer.

Zeeland en 1953 en de aanleiding van de deltawerken. Hoe belangrijk ook noord-Groningen voor ons land is en hoe belangrijk die dijken daar zijn. Nederland achter de schermen en hoe belangrijk het werk is van die waterschappen en die ministers en vele anderen die zich hiermee bezighouden. Leuk om te weten dat Drenthe boven de zeespiegel ligt en ook op dat kaartje had het een leuke kleur 😊. Anders en ook geen rivieren in onze mooie provincie. Weinig dijken nodig en dan gaat het nog om het wegvoeren van het overtollige water naar het IJsselmeer. Tot zover deze avond.

Water en water uit de kraan. Vorig jaar op vakantie naar Italië en op de eerste dag kregen we het advies buiten Nederland geen water uit de kraan te drinken. Geschikt om te douchen en om de was te doen maar niet geschikt als drinkwater.

Uniek en hoe uniek het kan zijn dat je het water uit de kraan gewoon kunt drinken. En het is geen handel en het kan niet op. Schoon en drinkbaar water. 1 van de eerste rechten van de Nederlander. Hoe water geen handel is. Gelukkig niet denk ik dan en hoe we er genoeg van hebben.

Hoe zeldzaam zoet water en drinkbaar water op andere plekken op onze mooie aarde is. Hoe men in vele landen alleen maar kan dromen van drinkbaar water uit de kraan. Hoe het ook in ons land ook ooit anders was. Eeuwen geleden en er werd meer bier gedronken dan water. En het was veel gezonder. Bier en het brouwen van het bier zuiverde het water. Hoe ik nu water vele malen lekkerder vindt dan bier maar dat terzijde 😊.

Zonder water geen bier en geen koffie om maar even twee drankjes te noemen. Regen en het regent alweer de hele dag. 2018 en een veel te droge zomer en nog geen gebrek aan water. De grondwaterstand is gezakt na die warme zomer en nu zal het wel weer wat stijgen. Deze maand is te nat voor de tijd van het jaar.

Water en de hoeveelheid water op aarde is al heel lang stabiel. Er komt niets meer bij en er verdwijnt niets. Verdampend en terugkomende als neerslag. IJs worden en smelten en zo gaat het dan door. Een gesloten systeem. Water. Hoe gewoon het is en kan zijn en hoe we niet zonder kunnen.

Henk Staats

Mijn mening over Nederland Door B.K.M. Marco Peters ©

Mark Rutte, marktwerking in de zorg,

Gedogen armoede We zijn het vijfde rijkste land ter wereld en daarom mensen VVD., Houd het geld hier en stuur niet teveel naar andere landen!

Mijn provincie Drenthe is de koudste provincie, Sven Kramer , Goede buitenlanders intern die goed kunnen koken, democratie propageren, terwijl nummer 2: Geert Wilders niet mag regeren met de VVD,.....

Materialisme,

Artificial intelligence want mensen hebben een prothese, de smartphone.

De gemoedelijkheid ebt weg. Mensen willen graag veel klagen niet veel willen draaien,

Elk jaar weer dodenherdenking, donder op laat het leed rusten!

Normaal (band tegen politiek en voor boeren).

Radioprogramma's en tv programma's teveel afgekeken van buitenlandse.

Mensen denken allemaal de waarheid in pacht te hebben. Maar we zijn niet almachtig.

Teveel beveiligd. Hoe groot is de kans dat een aanslag opnieuw gebeurt.???

Stigmatiseren in de psychiatrie, de doodstraf mag van mij worden ingevoerd.

Mensen zijn bang als je ze een compliment geeft.

Er is weinig kennis van geschiedenis en de bijbel.

Mensen houden zich liever aan regels, dit is lui en zo hoef je niet meer zelf na te denken, sedatieve euthanasie,

Hans Sibbel yeah Paulien cornelisse yeah!

Gereformeerde Volvo's, drop, salmiak, drugsland, bureaucratie die enorm teveel geld verdient. neuromarketing, ggz therapiëns liggen 10 jaar achter op Amerika, waar ze samenwerken met neurologie!

kooplokkertjes, valentijnsdag, nationale burendag, Sinterklaas, Sint maarten, black Friday. Maak verdomme je verjaardag wanneer jij dat wil en geef je geliefde elke dag een valentijnsdag,

Minister van landbouw vinden dat akkerbouwers en veetelers meer moeten samen komen en de paradox is, je mag maar bepaald mest uitstrooien!

Mijn held herman finkers, Rapalje beste band! Een medisch wonder MRI met bestralingapparatuur. Gayparades, mannen zetten zich voor gek, terwijl ze als Normaal willen worden behandeld,

Vrijheid van meningsuiting zit geen grens op en doet moet!

Alle menselijke problemen komen door verkeerde communicatie.

Als je op 1 januari op straat loopt zeggen de mensen "gelukkig nieuwjaar" en op 2 januari lopen ze je straal voorbij. Euthanasiewet is te streng terwijl er geen bewijs is voor het bestaan van God en Hippocrates, instanties mailen liever via stroom omdat ze dat milieuvriendelijker vinden dan papier!!! Dan heb je een paar afslagen gemist in je denkpatroon.

Slechte kandidaten voor het Eurovisiesongfestival, arrogantie, zelfbeleving, luxeproblemen, yogatritten , koekhappen, zaklopen en spieker poepn! :

Ontdek hoe je iedere dag weer opnieuw geluk in je leven vindt

Joy is not a constant. It comes to us in moments – often ordinary moments. Sometimes we miss out on the bursts of joy because we're too busy chasing down extraordinary moments.

Deze quote van hoogleraar en schrijfster Brené Brown had zo rechtstreeks uit onze filosofie overgenomen kunnen zijn. Wij helpen je namelijk graag tot rust te komen, zodat jij weer geluk in de kleinste dingen kunt ontdekken.

We zijn namelijk vaak zo druk bezig met randzaken - dingen die er eigenlijk helemaal niet toe doen of dingen waarvan we denken dat ze heel belangrijk zijn - dat we al het moois dat juist binnen handbereik ligt, mislopen. Zoals Brown al zegt: geluk zit in hele simpele, doodnormale dingen, als je die dingen maar bewust doet.

Stiekem zijn we ons hier allemaal van bewust, maar toch vinden we het iedere dag weer moeilijk om ons te richten op de dingen die ons per definitie gelukkig maken. We razen vaak maar door en door en verliezen vreugde en plezier daardoor soms uit het oog. Dingen die gebeuren, die op het eerste gezicht niet per se een betekenis hebben, maar die – als je er wat langer en bewust bij stilstaat – juist heel veel waard kunnen blijken te zijn.

En dat terwijl het zo eenvoudig is: als je elke dag op zoek gaat naar hetgeen je gelukkig maakt, leid je vanzelf een leuker leven. Zo simpel is het.

Geluk vinden in de kleinste dingen

Vaak zit het hem dus in de kleine dingen. Waarschijnlijk gebeuren er op een dag een heleboel dingen waar je vrolijk van had kunnen worden, maar waar je, door de haast van het dagelijks leven, geen seconde bij hebt stilgestaan. Ons eerste en voornaamste advies is dan ook: doe eens een stapje terug, sta stil bij (de schoonheid van) het leven en je zal vanzelf ontdekken dat er een boel moois op je ligt te wachten.

Leef bewuster

Daar vind je namelijk de voornaamste oplossing: leven in het hier en nu. Als je iedere dag momenten van geluk en vreugde wilt kunnen ervaren, dan is 'alles' wat je moet doen, je mindset aanpassen. Bewuster gaan leven, als het ware. Het leren waarderen van kleine(re) momenten van geluk, bijvoorbeeld. Dat kan van alles zijn: die prachtige kersenbloesem voor je kantoor die vanaf maart plotsklaps begint te bloeien, de twee kinderen die iedere dag lief samen voor je huis spelen, maar (misschien nog wel meer) het bereiden van eten of het drinken van een kop thee. Kort samengevat: alles wat jou een gevoel van vreugde en geluk geeft.

Wees dankbaar

De volgende stap is dankbaarheid. Probeer dus eens te reflecteren op wat je hebt. Tegenwoordig zijn we vaak alleen maar gericht op méér willen, waardoor we soms vergeten wat we juist al hebben. Een moment van rust en bezinning kan al genoeg zijn om te beseffen dat we hier juist heel blij en gelukkig mee zijn – en dat we eigenlijk veel meer hebben dan we denken.

Volgens [onderzoekers](#), is het overigens nóg beter om vervolgens met anderen te delen waarvoor je dankbaar bent. Als je praat over de dingen die je gelukkig maken en waar je dankbaar voor bent, dan bevordert dit hoe je je in het algemeen voelt.

Praktische tips

Daarnaast zijn er natuurlijk ook nog wel wat andere – en meer praktische tips – die je kunt volgen in je dagelijkse zoektocht naar geluk en vreugde. Laten we maar gelijk beginnen met *stating the obvious*: [zorg dat je iedere nacht genoeg slaapt](#), want met vier tot vijf uurtjes per dag kom je er niet... Een andere goede optie is een stevige wandeling, iedere dag. Dat hoef je echt geen uren te doen: met een halfuurtje per dag flink doorstappen ben je er ook al. Het is bevorderlijk voor je zenuwstelsel en het bestrijdt gevoelens van angst en vijandigheid, logischerwijs twee boosdoeners voor een gelukzalig gevoel.

Tot slot, kan het al helpen om je te omringen met louter gelukkige mensen. Hoe meer gelukkige mensen je om je heen hebt, des te gelukkiger je zelf wordt; je krijgt er meer het gevoel van iets te (kunnen) bereiken.

<https://www.rituals.com>

=====

Dagelijkse gedachten

Je kunt de wind niet veranderen. Maar hoe de zeilen staan bepaal je zelf

Soms moet je een paar stappen terug doen om een aanloop te kunnen nemen voor de sprong in een nieuw begin.

Wees een geduldig en moedig mens: De vertroosting zal je op de juiste tijd bereiken

Volhouden en doorzetten zijn tekenen van enorme kracht. Maar soms is een nog grotere kracht vereist om te durven loslaten

“Het is nooit te laat om te worden wie je had kunnen zijn.”

“Het geheim van het leven is zeven keer vallen en acht keer opstaan.”

“Als je altijd normaal probeert te doen, zal je nooit ontdekken hoe bijzonder je kunt zijn.”

“Vrije tijd betekent de kans om andere dingen te doen dan dringende zaken.”

Herinrichting computerruimte

In de computerruimte staan 4 computers. In de praktijk worden er 2 regelmatig gebruikt en de andere 2 worden niet of nauwelijks nog gebruikt. Na overleg met de cliëntenraad is besloten de twee computers die niet of nauwelijks gebruikt worden te verkopen. Voor de lage prijs van **15 euro**.



Heb je belangstelling geef dit even door voor 15 mei. Bij 3 of meer belangstellenden wordt er geloot. Je kunt er niet draadloos mee op internet. Wel een netwerkaart en met een kabeltje kun je er mee op internet. Het besturingssysteem is windows10. De computers staan links gezien vanuit de huiskamer.

Meer info bij Henk Staats

Weggeef en ruilhoek

Op de vrij te komen ruimte dus de linkerkant gezien vanuit de huiskamer komt een kleinschalige weggeef en ruilhoek.

Soms moet je eerst iets ouds wegdoen voordat je iets nieuws kunt kopen. Het gaat dan om het kleine. Denk daarbij aan boeken, leuke spulletjes om het interieur mee te verfraaien en nog veel meer.

Heb je dus iets staan of liggen waar je niets mee doet. En wil je het niet direct naar het goed brengen of weggoien. Dan kan het ook in de weggeefhoek. Het moet natuurlijk wel de moeite waard zijn voor een ander. Rotzooi wordt niet geaccepteerd !!

Vanaf 1 juni kun je spulletjes voor deze hoek inleveren en midden juni vindt de feestelijke opening plaats.

Meer info bij het team !!

Naaste

Het is nog niet zo een simpel gebod.
Wat staat geschreven in het woord van God.
Het gebod om jouw naaste lief te hebben gelijk uzelf.
Dat Matteüs in zijn boek optekende in zijn gewelf.

Naaste heeft een grote omvang.
Dat is zeker van groot belang.
Waar jij het aan zou moeten geven.
Zijn niet altijd vrienden in jouw leven.

Wie dat zijn, ga ik je in dit gedicht vertellen.
Ik zal wat voorbeelden in de jij-vorm stellen.
Het is niet uit de bijbel, het is wat moderner.
Lees dit gedicht nu maar gauw verder.

Jouw naaste is, iemand waarvan de schijnheiligheid van afdruipt.
Maar gewoon gewetenloos bij de bakker voorkruipt.
Degene die een asociale weggebruiker is op straat.
Maar wel vroom voor zijn maaltijd een kruisje slaat.

De buurvrouw die laat bij jouw aan belt.
Omdat jij te luidruchtig met jouw geliefde knuffelt.
Ze heeft nog meer waar zo over raaskalt.
En heeft zo jouw kans op een spetterend orgasme verknald.

Dit is dan ook jouw naaste
Die voor jou aan naar de uitverkoop haastte.
Zij die niet bloosde of een spier vertrok.
Toen zij het laatste product die jij wilde uit het schap trok.

En wat denk je van de groenteman?
Die ineens geen 1 en 2 centen meer aannam?
Hierover ben je natuurlijk zeer ontstelt.
Want je had thuis alles mooi uitgeteld.

De politieagent is ook jouw naaste.
Die jouw aanhield toen jij je overhaastte.
Je kon klagen, maar geen pardon.
Hij slingerde je gewoon op de bon.

Heb de rechter ook lief zoals jezelf.
Al gaf hij jou celstraf voor een maandje of elf.
Wat je deed, geeft nog al wat te overdenken.
Dan had jij je naaste maar niet met lood vol moeten tanken.

Dus je ziet het, het is niet zonder slag of stoot.
Wat onze lieve Heer ons gebod.
Het is dus soms echt wel veel water bij de wijn.
Als we lief voor al onze naasten willen zijn.

© Vera Hoving

De blues

Afgelopen weekend bij een voorstelling met een Drents schrijversechtpaar en een Drentse zanger/gitarist. Alle drie geboren net na de oorlog. Met de veelzeggende titel: de babyboomers-blues. Vertellend over hun jeugd en hun tienertijd. De bromfiets en de meiden. De muziek en de mooie dromen. De blues. Hoe ze de wereld dachten te kunnen veranderen. Hoe ze de wereld een stukje mooier wilden maken. De hippie. Liefde, vrede en begrip. De hippiejurken en Cuby uit Grolloo.

Grolloo. Hoe het dorp is veranderd. De gastvrijheid en hoe elke vreemdeling welkom was. Hoe anders het nu is. 70+ zijn en hoe men in de politiek over ouderen praat. Hoe ze gezien worden als een kostenpost. Opa en oma zijn en hoe leuk dat kan zijn.

De babyboomers blues. Weten dat het leven zo voorbij kan zijn. Weten dat vele dromen over een mooiere wereld niet zijn uitgekomen. Weten dat het dorp uit hun jeugd nooit meer hetzelfde zal zijn.

Jeugdidolen en hoe ze niet oud mochten worden. Sommigen wel natuurlijk. Het nieuws en er is weer 1tje overleden. Op zoek op zolder naar een elpee van die jeugdidool die vandaag is overleden. Terugdenkend aan de jaren 60 en de mooie dromen van een betere wereld.

Een mooie middag en genoten van de verhalen uit hun leven. Met mooie Drentstalige liedjes van de zanger/gitarist. Om me heen kijkend en ik zie al die grijze haren. Hoe leerzaam zo'n middag ook voor de jeugd zou kunnen zijn. Alleen zijn ze er niet. Dat is dan weer de blues 😊.

De blues en de blues hebben. De bluesmuziek uit de jaren 60 en 70. Hoe de Drentse Harry Muskee oftewel Cuby de blues naar Drenthe bracht. Hoe er al jaren een museum rond Cuby is in Grolloo. Hoe Johan Derksen nu al een aantal jaren een groot festival organiseert in Grolloo. En grote namen uit de bluesmuziek naar Drenthe haalt.

De geschiedenis en hoe het alleen maar minder lijkt te worden. Meer en meer. Haast en nog veel meer. Vergeten dat de mooie aarde dit op een gegeven moment niet meer aankan. Hoe ik daar weer de blues van krijg. De blues. Niet lekker in je vel zitten. En hulp gaan zoeken. Nog meer de blues en het moet eerst slechter gaan voordat het beter kan worden.

De bluesmuziek. Vroegere tijden en hoe ik mezelf met bier en de bluesmuziek op de been hield. De moderne blues. Vorig jaar nog een voorstelling in het plaatselijke theater met Johan Derksen en de Britse blues uit de jaren 60 en 70. Geen aandacht voor de Drentse blues en dat was dan weer meer dan jammer en zorgde bij mij weer een beetje voor de blues..

Een minderheid zijn en 1 van de weinigen die niet houdt van..... en daar dan weer de blues van krijgen.

De blues en hoe de blues weer zorgt voor leven. Zonder de blues zou het leven ontzettend saai zijn. Een troost is te weten dat ieder mens zo nu en dan weleens de blues heeft.

Henk Staats

Agenda

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 !!

Zingen. Woensdag 1 mei onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Week 19

Themamiddag dinsdag 7 mei Kracht uit creativiteit. Meer info bij Vera

Volleybal: dinsdag 7 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 !!

Activiteitencommissie. Woensdag 8 mei om. 11.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geeft het door en/of kom naar deze vergadering.

Poolcompetitie. Woensdag 8 mei Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Zingen. Woensdag 8 mei onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Klaverjassen: Donderdag 9 mei Aanvang 19.15 uur. Meedoen kost 1 euro en 50 eurocent

Darten. Op vrijdag 10 mei dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 12 mei zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

Week 20

Wandelen: Dinsdag 14 mei We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

Volleybal: dinsdag 14 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 15 mei onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Donderdag 16 mei *Bezoekersoverleg*: Aanvang 18.15 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

Filmmiddag Vrijdag 17 mei. Aanvang 13.30 uur. Film in overleg

Week 21

Themamiddag dinsdag 21 mei Kracht uit creativiteit. Meer info bij Vera

Volleybal: dinsdag 21 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 !!

Poolcompetitie. Woensdag 22 mei Het begint om 13.30 uur en meedoen kost maar 50 eurocent.

Zingen. Woensdag 22 mei onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Spelletjesavond. Donderdag 23 mei. Aanvang 19.00 uur. Gratis

Darten. Op vrijdag 24 mei dartcompetitie. Aanvang 14.00 uur. Meer info bij Lyset

Zondag 26 mei zijn we geopend van 13.30 tot 16.00 uur

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 !!

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Wijzigingen voorbehouden

Recept voor blote billetjes in het gras:

(hoofdgerecht voor 4 personen)

Ingredienten:

- 1 kilo kruimige aardappels,
- snufje zout,
- 600 gram gesneden snijbonen (panklaar),
- 1 potje witte (cannellini) bonen (ca. 350 gram),
- 300-350 gram kabeljauwfilet,
- 50 gram roomboter,
- peper & zout.

Extra:

- Grote kookpan met deksel,
- bolzeef,
- pureestamper,
- koekenpan of grillpan,
- steelpannetje.



Bereidingswijze blote billetjes in het gras:

1. Schil de aardappels en snijd in stukken. Stop in een grote kookpan, met een snuf zout en verdeel hier de gesneden snijbonen overheen. Breng aan de kook op middelhoog vuur, gedurende 15-20 minuten, of tot de aardappels gaar zijn.
2. Intussen verwarm je de witte bonen in een pannetje. Giet daarna af en zet apart.
3. Verhit een klontje van de boter in een koekenpan en bak hierin de kabeljauw rondom aan, zo'n 5-8 minuten. (afhankelijk van de dikte van de vis). Hou na afloop de vis warm door af te dekken met folie of een grote deksel.
4. Zodra de aardappels gaar zijn, giet je deze af. Stop terug in de pan, voeg een flink stuk roomboter toe en stamp tot een grove puree. Stop de witte bonen erbij, breng op smaak met zout & peper en roer nog even goed door.
5. Serveer de blote billetjes in het gras op een bord, met daarop 1/4 van de kabeljauw.
6. Als laatste smelt je de overgebleven roomboter in de steelpan, en serveer deze als jus bij de vis.

Menulijst mei

Woensdag 1 mei	Tagliatelle met kip, roomsaus en roerbakgroenten
Donderdag 2 mei	Lasagne
Vrijdag 3 mei	Blote billetjes in het gras en kabeljauwfilet
Maandag 6 mei	Bami
Dinsdag 7 mei	Krieltjes uit de oven, witlof salade en een gehaktbal
Woensdag 8 mei	Nasi met satésaus
Donderdag 9 mei	Gekookte aardappelen, rodekool en een karbonade
Vrijdag 10 mei	Penne met gehakt, tomatensaus en groenten
Maandag 13 mei	Chili con carne met komkommer/tomatensalade
Dinsdag 14 mei	Gekookte aardappelen, rodebieten salade en vlees
Woensdag 15 mei	Gekookte aardappelen, spinazie en een rundervink
Donderdag 16 mei	Macaroni met ham en groenten
Vrijdag 17 mei	Preischotel met gehakt en kerriesaus
Maandag 20 mei	Pilaf
Dinsdag 21 mei	Rösti met witlofsalade en een kipschnitzel
Woensdag 22 mei	Regine's kookkunst
Donderdag 23 mei	Gekookte aardappelen, broccoli en een speklap
Vrijdag 24 mei	Gekookte aardappelen, sperziebonen en vlees
Maandag 27 mei	Spaghetti
Dinsdag 28 mei	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en een saucijs
Woensdag 29 mei	Gebakken aardappelen, salade en vlees
Donderdag 30 mei	Gesloten !!
Vrijdag 31 mei	Gesloten !!