

Inloperkje

Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen

Sint Martinus Bisschop
Roem van alle landen
Dat wij hier met lichtjes lopen
Is voor ons geen schande
Hier woont een rijke man
Die ons wel wat geven kan
Veel zal hij geven
Lang zal hij leven
Zalig zal hij sterven
De hemel zal hij erven

November 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, Clara, Anneke, Michel G. ,
Tinus, Bertus en Henk S. .

Eindredactie: Henk Staats.

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

Hallo allemaal,

Alweer 13 oktober en de laatste woorden van het november nummer. Herfst en regen en wind en hoe het op veel plekken nog te droog is. Temperaturen en de opwarming en soms de winterjas en vandaag kon het weer zonder. November is normaal gesproken een echte herfstmaand. Langzaam kom ik al in een herfststemming en dan eind oktober de tijd achteruit en in de ochtend iets eerder licht en in de avond eerder donker.

Verschillen tussen zomer en herfst en ik denk dan direct aan het licht en het donker. De zomer met lange en lichte zomeravonden en de herfst en om 6 uur het licht en de tv a.an. Anders en hoe anders mijn leven is in de verschillende jaargetijden.

De tijd en hoe snel het gaat als je lekker in je vel zit. Ooit was het anders en kreeg ik de dagen niet om en ouder worden en hoe alles sneller lijkt te gaan.

Het november nummer en aandacht aan sint maarten. Het kinderfeest van november. Met een lichtje langs de deuren en snoep verzamelen. Wie heeft er geen sint maarten gelopen 😊. Ook aandacht aan mindfulness en hoe dit in de mode is. Perfectie is de norm en hoe anders het kan zijn. Ook een pagina. Verder de moppentrommel en ik heb weer een aantal stukjes van mezelf uitgezocht.

Ook aandacht aan de activiteiten. Toekomstige en wat achter ons ligt en zo tikt de tijd door.

Nog even en het is 2020 en dan vieren we het feit dat we al 25 jaar aan de boslaan zitten. De inloop begonnen in emmerhout en hoe het voor velen nog steeds een tweede thuis is en ook dat gaat hopelijk door.

Kopij voor het volgende nummer moet binnen zijn op vrijdag 8 november. Rest me nog jullie veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende maand.

Henk Staats

Inhoudsopgave

	Paginanummer
Even voorstellen	4
Van speciaal naar normaal	5
Creatief met pompoenen	6
4 simpele mindfulness oefeningen	7
pakjesmiddag	9
Wabi sabi	10
Geschiedenis van feestdag Sint Maarten	11
Voor positiviteit	12
Gewaardeerde medescheppers	12
30 jaar WAO	13
Van harte gefeliciteerd	14
Uitslagen klaverjassen	14
Moppentrommel	15
Verslag activiteitencommissie	16
Poolen	18
Bakmiddagen	19
Gezichten	20
Menu van de maand	21
Agenda voor de maand september	22
Menu eetcafé	24

Even voorstellen

Bertus

Waar ben je geboren? Wanneer?

Ik ben geboren in Emmererfscheidenveen (Emmer-Compascuum) op 2 november 1965. Hier woon ik nog steeds

Welke school heb je gedaan?

LTS timmeren en metselen en diploma gehaald

Wat is jouw woonsituatie?

Getrouwd en twee kinderen en een hond

Hoe ziet jouw weekindeling er uit?

Ik loop veel met de hond en ik mag graag fietsen. Verder doe ik het huishouden en kook ik elke dag.

Hoe gaat het met je?

Redelijk en ik ben af en toe een beetje onrustig.

Hoe ben je bij het inloophuis terechtgekomen ?

Via mijn begeleider Jan.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Rust en een plekje waar ik terecht kan.

Wanneer kunnen we je in het inloophuis vinden?

Dinsdag volleybal, donderdag klaverjassen en wanneer ik zin heb.

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

Soms mag ik wel graag praten en soms ook niet.

Heb je ook hobby's?

Ik speel trompet in een kapel. Egeländer muziek. We repter elke maandagavond. Verder vind ik klaverjassen wel leuk.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik weet nog niet wat er op mijn pad komt. Ik ben wel bezig met meer dagbesteding. Ik ben bezig met een plekje binnen DAAT dagbesteding richting houtbewerking.

Hoe zou jij je karakter omschrijven?

Rustig

Wil je nog iets kwijt ?

Voordat ik ziek werd heb ik 35 jaar bij AAF gewerkt. Nu al 2,5 jaar in de ziektewet. Hierdoor heb ik ook af en toe het gevoel dat alles doelloos is.

Van speciaal naar normaal en van normaal naar speciaal.

Hoe speciaal een auto hebben in de jaren 60 van de vorige eeuw was. De bromfiets, het vervoermiddel van de arbeider en hoe speciaal het was om het anders te kunnen doen.

Scholing en hoe je zonder een goede opleiding nergens komt en hoe anders het toen was. De fabrieksarbeider en hoe zeldzaam ze nu zijn en gelukkig zijn ze er nog.... Ongeschoold werk en hoe alles lijkt te gaan om leren en leren en zo voort.

Hoe ik ons land heb zien veranderen en het verandert nog steeds en niet altijd positief en ook dat is meer een mening dan een feit

Hoe normaal het roken was in de jaren 70 van de vorige eeuw. De sigaretten op tafel tijdens een bruiloft en hoe bijzonder dit wel niet is vergeleken met deze tijd en men wist toen ook al dat roken ziekmakend is. Hoe speciaal het kan zijn als je in 2019 nog steeds rookt. Ook de ouderwetse bruiloft zie je bijna niet meer en hoe trouwen uit de mode lijkt te zijn.

Hoe bijzonder de boerenrock van Normaal was in de jaren 70 en hoe ze oerend hard Nederland normaliseerden. Hoe er schande van werd gesproken. Hoe normaal ze werden en in het jaar 2015. Het jaar dat ze stopten vond iedereen ze heel normaal :-). Hoe men mij uitlachte toen ik zei dat ze ooit in Carré in Amsterdam zouden staan. Hoe ik hier bij mocht zijn en wie het laatst lacht, lacht het best.

Hoe het werk is veranderd en beroepen zijn verdwenen en zijn bijgekomen. Hoe alles ingewikkelder is geworden en een kaartje kopen aan het loket voor de trein niet meer kan.

De mobiele telefoon en het internet en de opkomst mogen meemaken. Hoe het voor de jeugd heel normaal is om via een smartphone te communiceren. Hoe anders het in mijn jeugd was. Dromen en dromen van en dromen van een mobieltje en het internet en niemand had er ooit van gehoord of droomde er van..

Ouder worden en zien hoe iets zich ontwikkelt. Leven in een rijk land en zien hoe rijkdom een land kan veranderen. Regels en wetten en zien hoe er steeds meer regeltjes en wetten komen en hoe men als het kalf verdrongen is de put steeds maar weer wil dempen.

Zien hoe mensen die zich in de vorige eeuw zonder moeite zich staande konden houden nu hulp nodig hebben. Zien hoe het steeds moeilijker wordt het simpel te houden.

Zien dat alles er is en we stop kunnen zeggen en dan is het een kwestie van onderhouden. Zien dat het meer nooit vol komt en het nooit genoeg mag zijn. Zien dat het einde in zicht is en ook dat is ook maar een mening en geen feit.

Hoe de tijd alles kan veranderen en hoe wat ooit bijzonder was jaren later heel normaal kan zijn. En andersom natuurlijk.

Ouder worden en zien hoe de tijd dingen kan veranderen. De tijd doet veel en maakt van hele speciale dingen iets heel normaals en kan van iets wat heel normaal is iets heel speciaals maken.

Henk Staats

Creatief met pompoenen!



Woensdag 25 september 2019 stonden:

Gineke, Gerda, Tjitske, Sophia, Dorothy en Shumara rond 14:00 klaar om te beginnen aan de activiteit "pompoen uithollen".

Louis had enkele weken geleden het inloophuis voorzien een mooie voorraad zelf gekweekte pompoenen, dus het was tijd om er iets leuks mee te gaan doen.



Dorothy heeft een pompoen mee naar huis genomen om het uithollen even te proberen.

Haar exemplaar was erg mooi geworden dus Dorothy heeft een paar tips gegeven over hoe je het beste kunt beginnen.

Na flink graaien, scheppen en snijden kregen de pompoenen langzamerhand een gezicht. Sommige met gebit, andere zonder.....

Louis,

bedankt voor het knutselmateriaal!



4 simpele mindfulness oefeningen die ik gebruik

Hoe kun je makkelijk mindfulness ervaren? Ik gebruik deze simpele mindfulness oefeningen om snel mindful te worden. Misschien werken ze ook voor jou.
Leestijd 3 minuten

1. Stop met het gebruiken van taal

Ja – dit is één van die mindfulness oefeningen die raar klinken maar goed werken. Ik heb de neiging veel te denken – veel tijd door te brengen met dat stemmetje in m'n hoofd:

- "Wat zal ik aantrekken vanavond? Misschien moet ik een wasje aanzetten."
- "Oh! Ik moet niet vergeten om avocado's te halen voor vanavond."
- "Hoe zal het weer morgen worden? Ik hoop dat het lekker wordt zodat ik op de fiets naar Rotterdam kan."
- "Ik heb hier geen zin in, ik wil iets leuks doen."

Gedachten vliegen constant door m'n hoofd, en dat is prima. Maar niet erg mindful. Dus ik spreek met mezelf af: *ik ga geen taal gebruiken*. En ineens is het (eventjes) stil daarbinnen.

En het is interessant als je erover nadenkt. Je ziet een boom, en met taal geef je deze ervaring het label 'boom'. Vervolgens stopt je ervaring van wat die boom *in werkelijkheid is*. Want het woord is slechts een woord.

Het woord 'boom' is niet de boom, net zoals de plattegrond op Google Maps niet de stad is.

Door te stoppen met taal stop je met labels. **En daarmee wordt het eenvoudiger om je aandacht naar het moment te brengen.** Je geeft jezelf de ruimte om het moment te ervaren zoals het is – zonder labels en categorieën.

Probeer het eens, ook al klinkt het vaag. Het is leuk en het werkt – in ieder geval voor mij – best goed.

2. Richt je op wat je hoort om je heen

Adem drie keer diep in en uit, kalmeer je ademhaling en richt je aandacht op de geluiden om je heen. Probeer er niet extra goed naar te luisteren. Probeer het gesprek buiten op straat niet te verstaan. Probeer de geluiden niet te verklaren of te labelen.

Laat het geluid gewoon tot je komen en neem het zoals het is. Luister ernaar en richt je aandacht op de sensatie van het geluid.

Dit is een simpele manier om je aandacht naar het hier en nu te verplaatsen, omdat het geluid alleen bestaat in het moment. Je kunt het geluid van straks nog niet horen, en het geluid van zojuist is al verdwenen. **Er is alleen het geluid van nu.**

Het geluid hoeft niet mooi of wenselijk te zijn. Luister zonder oordelen naar het zoemen van de koelkast, het tikken van de verwarmingsleidingen, de auto's op straat en het geruis van je ademhaling.

Simpel en effectief.

3. Voel je voeten

Verplaats je aandacht nu naar je voeten – zonder ze te bewegen – en voel wat er te voelen valt. Zijn ze warm, koud of precies goed? Voel hoe je schoenen, sokken of sluffen druk uitoefenen. Voel de grond onder je voetzolen. Loop in gedachten één voor één langs je tenen zonder ze te bewegen. En kijk of je ze van elkaar kunt onderscheiden en onderzoek of je iets kunt voelen in iedere teen.

Deze oefening kun je toepassen op elk lichaamsdeel. Je kunt je aandacht ook naar je rug verplaatsen, en het contact met de zitting observeren. Maar probeer het eens met je voeten, het werkt verrassend goed en je kunt het zelfs doen als je op kantoor zit of in de trein.

4. Tel je weg naar mindfulness

Vind je het bijzonder lastig om je aandacht langer dan een paar seconden vast te houden in het moment? Geen zorgen – dat is heel normaal. **Door jezelf te trainen word je er steeds beter in.**

Eén manier om jezelf te trainen die ik veel gebruik is tellen. En het werkt heel simpel:

1. Tel een punt bij iedere uitademing.
2. Tel tot tien.
3. Als je de tel kwijt raakt, begin je weer bij één.
4. Als je de tien hebt bereikt, begin je weer bij één.
5. Doe dit zolang als je nodig hebt om in het moment te komen.

Tellen kan een goede manier zijn om in het moment te komen, waarna je het kunt loslaten omdat je brein is gekalmeerd. Zelf gebruik ik tellen op de momenten dat m'n brein over-actief is. Dan tel ik mijn gedachten 'tot rust', waarna ik bijvoorbeeld naar geluiden luister of m'n ademhaling observeer. **Je kunt je brein een beetje zien als een helder meer.** Doordat je zo druk bent schop je de modderige bodem om, waardoor het water troebel wordt. Door stil te zitten en je brein tot rust te brengen, begint de modder terug naar de bodem te zakken. En als je even geduld hebt met jezelf, zul je merken dat het water weer helder wordt. Dat de rust terugkeert in je hoofd. Tellen is een praktische manier om geduld te beoefenen totdat het troebele water verdwenen is. Merk je geen effect? Probeer het dan eens een paar dagen op rij en experimenteer met deze mindfulness oefeningen. Je zult echt een kalmer brein krijgen, maar soms heeft het wat oefening nodig. En dat is prima – alles wat de moeite waard is kost moeite.

En een kalm en blij brein is absoluut de moeite waard. 😊

Bron: <https://sochicken.nl>

Pakjesmiddag



*Op donderdag
5 december
vieren we het
sinterklaas-
feest*

*Aanvang
14.00 uur*

Kadootjes voor elkaar kopen ter waarde van 5 euro. Gedicht verplicht en surprise mag

*Meer info bij de
medewerksters.*

*Opgeven voor 19
november.*



De Japanse levensfilosofie Wabi-Sabi zorgt voor rust

Posted by [Sjoske Cornelissen](#) | 26 december 2018 | [Body & Mind](#)

Ken jij dat gevoel van streven naar perfectie? Denk bijvoorbeeld aan het mooiste lichaam, de beste baan, een gelikt huis en een fijn sociaal leven. En dat dan het liefst allemaal tegelijk. Het lijkt erop dat we in de westerse wereld verslaafd zijn geraakt aan perfectie. We doen stuk voor stuk ons stinkende best om alle ballen hoog te houden. Maar wees eens eerlijk: hoe gelukkig worden we daar nou eigenlijk van? In Japan pakken ze het leven heel anders aan. Daar wordt vastgehouden aan bescheidenheid en hebben de mensen een grote waardering voor eenvoud en imperfectie. Wij westerlingen kunnen wel een portie Wabi-Sabi gebruiken.

Wabi-Sabi is Japans voor 'de ontdekking van schoonheid in imperfectie' en 'de acceptatie van de cyclus van leven en dood'. Maar hoe zit dat dan precies? Nou, zo:

Slijtage

De westerse drang naar perfectie zie je vooral terug in de gigantische wegwerpcultuur waarin we leven. Kopje of bord kapot? Gooi het weg! Een flinke scheur in je spijkerbroek? Haal een nieuwe! In Japan draaien ze 't om. Kopje of bord kapot? Plak het weer aan elkaar met een mooie kleur lijm. Een flinke scheur in de spijkerbroek? Maak het gat dicht met een vrolijk gekleurd stukje stof. Dat is Wabi-Sabi ten voeten uit: dingen worden juist mooier door slijtage. Het is de schoonheid van imperfectie.

Dat kapotte bord en die gescheurde spijkerbroek worden mooier en persoonlijker door iets toe te voegen, in sommige gevallen vertellen ze misschien zelfs een verhaal. Maar daarnaast is het vooral ook een hele leuke bezigheid om iets dat kapot is zelf weer te maken, toch?

Rust

Slijtage of imperfectie zien als schoonheid kun je ook toepassen op jou als persoon. We willen altijd beter, meer, mooier en groter. Maar hoeveel rust geeft het jou als je deze drang niét hebt? Hoe fijn is het om te weten dat je zonder al die 'perfecte' dingen ook goed genoeg bent. Je hoéft niet het mooiste lichaam, de beste baan, een gelikt huis en een fijn sociaal leven. En al helemaal niet allemaal tegelijk. Laat af en toe een bal vallen en raap 'm weer op wanneer je daar aan toe bent. Zie het niet als falen, maar als jouw persoonlijke weg naar waar dan ook. Niet perfect willen zijn geeft rust.

Bron: www.hetkanwel.nl

Geschiedenis van feestdag Sint Maarten

Op 11 november wordt er op verschillende plekken in het land Sint-Maarten gevierd. Kinderen gaan met lampionnen langs de deuren, zingen over koeien die staarten hebben en krijgen snoepgoed. Sint Maarten is een feestdag ter ere van de heilige Maarten van Tours, maar over de oorsprong van het feest zijn verschillende theorieën.

Sint-Maarten is een feest dat elk jaar op 11 november gevierd wordt in Nederland, Vlaanderen, Noord-Frankrijk en in delen van Duitsland. Elke streek kent zijn eigen gebruiken. Vaste traditie is dat kinderen met lampionnen langs de deuren gaan en liedjes zingen waarna ze beloond worden met snoepgoed. Andere tradities zijn het ontsteken van vreugdevuren en het organiseren van optochten.

Maarten van Tours

Maarten van Tours werd in 316 geboren als zoon van Romeinse ouders in het Hongaarse Savaria. In het begin van zijn tienerjaren sloot Maarten zich aan bij het Romeinse leger, waarna hij op 15-jarige leeftijd naar Gallië trok. De legende gaat dat toen hij bij de stadspoorten van de Franse stad Amiens aankwam hij daar een bedelaar aantrof. Maarten had medelijden met de bedelaar en schonk hem de helft van zijn mantel. Deze bedelaar zou echter de belichaming van Jezus zijn en hebben gezegd: 'Ik was naakt en gij hebt mij gekleed'.

Het leven van een heilige

Na deze openbaring bekeerde Maarten zich tot het christendom, waarna hij zich richtte op een religieuze carrière. Maarten leefde een tijd als kluizenaar en werkte als duiveluitdrijver. Hij stichtte in Pointiers het eerste Franse klooster. In 371 werd hij verkozen tot de bisschop van Tours. Op 8 november 397 stierf hij in Candes. Na zijn dood werd hij op steeds grotere schaal vereerd. In de Middeleeuwen was hij een zeer populaire heilige.

Oorsprong Sint-Maartenviering

De oorsprong van het Sint-Maartenfeest kan echter niet per definitie in verering van Maarten van Tours gevonden worden. Er zijn namelijk meerdere theorieën over de oorsprong van het feest en de tradities die daarbij horen. Van oudsher moest op 11 november de oogst binnen zijn en het vee op stal staan. Ter ere hiervan werden er ganzen geslacht en grote vuren gemaakt. Dit zou terug slaan op een Germaans winterfeest ter ere van de Germaanse oppergod Wodan. Bij dit feest werden er vuren rondgedragen en offers gebracht om het land en het vee vruchtbaarder te maken. De kerk zou dit gebruik hebben overgenomen om zo het vertrouwen van de niet-christelijke bevolking te winnen.

Licht op de standaard

Een andere theorie stelt dat het Sint-Maartenfeest door de katholieke kerk in het leven is geroepen. De tekst van Mattheus 5: 14-16 zou als inspiratie hebben gediend: *Niemand steekt een lamp aan en zet die in de kelder of onder de korenmaat, maar op de standaard, opdat wie binnentreden het licht zien.*

Verdwaald in de duinen van Duinkerke

In Duinkerke geloven ze dat de lampionnen tijdens de viering van Sint Maarten een andere oorsprong hebben.

Volgens een plaatselijke legende leefde Sint Maarten een periode in Duinkerke, waar hij preekte en voor de armen en zieken zorgde. Op een ochtend was hij eropuit getrokken, maar toen het donker werd was hij nog steeds teruggekeerd. De inwoners van Duinkerke besloten hem in de verraderlijke duinen te gaan zoeken: ze zwaaiden met lichtjes zodat de heilige hen zou zien. Op een gegeven moment vonden ze Sint Maarten terug, dolend door de duinen. Jaarlijks wordt deze 'heldenactie' herdacht, door met lichtjes langs de deuren te gaan.

Ontwikkeling Sint-Maarten

Sint-Maarten is een zogeheten 'bedelfeest'. Het was echt een feest voor de armen, die op 11 november wat 'extra's' (zoals suikerbieten of brood) kregen om de winter door te komen. Pas aan het begin van de 20e eeuw nam de belangstelling voor het feest ook onder andere lagen van de bevolking toe. De gebruiken zijn in elke streek anders en zijn door de jaren heen veranderd. Zo is de band met religie in de meeste gebieden niet sterk meer en wordt het in het ene gebied veel actiever gevierd dan in het andere. Het feest leeft in de provincies Noord-Holland en Limburg nog wel, maar in de provincies Friesland en Noord-Brabant veel minder.

Bron: <https://isgeschiedenis.nl>

Voor positiviteit

Soms is het gewoon heerlijk om ergens een punt achter te zetten.

Het leven wordt interessanter als je geen gelijk hebt. Zeker als het alternatief mooier is.

Vandaag maak ik me niet druk over dingen waar ik geen invloed op heb. En morgen weer niet.

=====

Gewaardeerde medescheppers

Herinnering:

Geen enkel pad naar huis is beter dan een ander pad.

Beter is een oordeel.

Je kan wel beter voor jezelf zijn dan voorheen, anders.

Dat is groeien.

Alles is perfect= zonder oordeel

Gewaardeerde Clara Maria ten Velde

30 jaar WAO

September 1989 en ik was weer een keertje opgenomen in de ggz in Assen. Van september 1987 tot december 1989 in totaal 7 maal. Een aantal keren gedwongen en een aantal keren vrijwillig en dat terzijde.

September 1989 dus en ik krijg bezoek van het GAK. De voorloper van het UWV en mijn twee jaar ziekte wet zitten erop. Hij heeft formulieren bij zich en de WAO is een feit.

30 jaren geleden en al die jaren volledig afgekeurd. Een paar herkeuringen gehad en dat was niet meer dan een formaliteit. In die 30 jaren nog 12,5 jaren gewerkt bij de sociale werkplaats. Met minder en soms iets meer plezier. In al die jaren hoef ik niet en blijf ik volledig afgekeurd.

30 jaren en een jubileum. Ik ben benieuwd of ik deze maand nog een bloemetje van het UWV krijg. Al die tijd heb ik me gedragen als een model WAO'er zonder de regels te overtreden. Als het een beetje meezit maak ik de 40 jaren vol.

Trots. Mag ik trots op mezelf zijn. In een wereld waarin het draait om werken en nog meer werken en niet mee kunnen doen. Afgekeurd en meer of is het minder ook niet.

Niet meetellen en wat is niet meetellen? Het is maar hoe je naar jezelf en naar de maatschappij kijkt. Ogen en zo kan een ieder met andere ogen naar de samenleving kijken.

Niet voor niks afgekeurd en mijn diagnose schizofrenie met paranoïde kenmerken en hoe lang ik die diagnose nu al heb. Ik zie het ook weleens als suikerziekte en dat blijft ook. Met suikerziekte kun je meestal gewoon werken en ik niet.

Stress en hoe slecht ik tegen stress kan. Sociaal ben ik ook niet zo sterk. Een innerlijke wereld met nu af en toe wat stemmetjes en hoe ik daar vaak genoeg aan heb.

Zelf vind ik het feit dat ik niet kan werken niet zo erg. Alles is er al en wat willen we nog meer. Ik mag genieten van wat mijn ouders en voorouders opgebouwd hebben. Tevreden zijn we nog niet en we willen nog meer.. Iets waar ik weinig van snap.

Werken en een steentje bijdragen aan de samenleving. Zodat de generaties na ons het nog beter krijgen. Ook dat is langzamerhand verleden tijd. Goed is goed en beter dan nu kan haast niet. Het kan alleen maar minder.

Ik ben wel blij dat er zoiets is als een WAO. Voor mensen die echt niet kunnen en zonder geld is het leven niet te doen. Meer en meer en weten dat ik minder mag dan een werkende. Ook niet altijd terecht en ook daar denken veel mensen dan weer anders over. Hoe in veel landen geen geld is voor niet werkenden en voor de gehandicapten. In ons landje gelukkig wel.

Wat de schizofrenie betreft. Alles onder controle en zolang ik niet teveel van mezelf vraag is het goed te doen. Elke dag een pilletje en verder veel buiten zijn en niet te veel willen, niet te veel doen en niet te veel van mezelf vragen. Al doende leert men en ben ik wijzer geworden.

Henk Staats

Van harte gefeliciteerd !!

4 november Barbara

6 november Diana

16 november Henk Z

18 november Jan B.

20 november Mattie

21 november Hans K.

23 november Johan v.d. M.

27 november Mark-Jan

27 november Sabah

30 november Bouke J.

Uitslag klaverjassen 12 september

1. Tinus 2566 punten
2. Bertus 2405 punten
3. Louis 2357 punten
4. Derk 2129 punten
5. Henk 1893 punten
6. Marcel 1826 punten

Uitslag klaverjassen 10 oktober

- 1 Marcel 2336 punten
2. Louis 2326 punten
3. Derk 2223 punten
4. Bertus 2129 punten
5. Tinus 2043 punten
6. Henk 1939 punten

Moppentrommel

Een dronken man waggelt naar huis via een kerkhof. Hij dondert in een kuil. Z'n vriend komt een halfuur later langs en hoort roepen: "Hellep, hellep, hellep." Hij zegt: "Hé joh, wat doe je daar?" "Haal me er uit," roept die goser terug, "ik heb het zo koud." "Logisch," zegt z'n vriend, "ze hebben je kist gepikt."

Bezorgd zegt de moeder tegen haar vriendin: "Ik ben bang dat ik mijn zoontje te streng heb opgevoed." "Hoezo?" "Gisteren raakte ik hem kwijt in een warenhuis en toen het personeel hem vond en vroeg hoe hij heette, herhaalde hij steeds: "Pietje, laat dat! Pietje, laat dat!"

Een man wacht al lang op een pak, dat hem tenslotte door de kleermaker wordt gebracht. De klant zegt nijdig: "In zes dagen schiep God hemel en aarde, en u doet een half jaar over een enkel pak." Rustig zegt de kleermaker: "Maar mijnheer, kijkt u nu eens naar het verschil tussen dit feilloos passende pak en de wereld..."

Anita en Marie hebben elkaar al jaren niet gezien. Nieuwsgierig vraagt Anita: "Goh, hoe is het met jou? Wat doe je tegenwoordig?" "Ik verdeel de rollen in het theater," vertelt Marie. "Dat lijkt me een hele moeilijke baan," zegt Anita. "Ach, dat valt best wel mee," antwoord Marie. "Op ieder toilet moet een rol hangen."

Een meisje vraagt aan haar moeder: "Mama, mag ik alsjeblieft een pony?" "Nou, vooruit dan," zucht haar moeder, "ik maak morgen wel een afspraak voor de kapper!"

Hollander tegen een Duitser: "Ik ben timmerman van beroep." De Duitser hoort het niet goed en vraagt: "Was sagen Sie?" Waarop de Hollander antwoord: "Planken."

Zij: "Ik heb pas in de krant gelezen dat een mens 3 kilo zout per jaar nodig heeft." Hij schuift zijn soep van zich af en zegt: "Maar niet alles in 1x schatje!"

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

Een student komt een dierenwinkel binnen en vraagt: "Mag ik 265 kakkerlakken, 1 rat, 13 spinnen, 7 pissebedden en 4 muizen?" De dierenwinkelier: "Die muizen lukt wel, maar de rest is moeilijk. Waar heeft u, als ik vragen mag, al die dieren voor nodig?" De student: "Ik ga morgen verhuizen en mijn hospita eist dat ik m'n kamer in dezelfde staat achterlaat als waarin ik hem aantrof."

Op haar vaders schoot gezeten leerde Anouk, ons dochtertje van drie haar naam, adres en land zeggen. Mijn man vond het leuk dat de kleine zo opping in het spelletje en ging nog verder: "Nederland ligt in Europa, en Europa ligt op de aarde, en de aarde ligt..." "In de tuin!" riep Anouk

Verslag van de activiteiten commissie vergadering op 2 okt. 2019

Aanwezig: Gerda, Henk S. (voorzitter), Michel, Gineke, Marloes en Gini (verslag)

1. Henk opent de vergadering door iedereen welkom te heten.
Er zijn geen mededelingen.

2. Verslag van 4 september

Naar aanleiding van punt 1. wordt er gevraagd of er nu al meer gebruik gemaakt wordt van het abonnement van de bibliotheek. Tot nu toe nog geen vraag naar.

Actie: Marloes organiseert een uitstapje naar de bibliotheek voor belangstellenden.

N.a.v. punt 4: Froukje heeft navraag gedaan bij GGZ Drenthe; Sporthal is alleen vanaf 17.00 uur beschikbaar en niet gedurende de dag.

Het verslag wordt goedgekeurd en vastgesteld.

3. Evaluatie activiteiten

5 september: was een geslaagde dag; jammer dat zich geen 30 mensen hadden aangemeld.

Sommige mensen misten een maaltijd aan het eind van de dag.

Lysset en Xenn kwamen op bezoek; was gezellig, veel bezoekers aanwezig, foto's gemaakt.

Michel 12,5 jaar in dienst bij Cosis: leuk om even bij elkaar te zitten met een kopje koffie en appeltaart.

BBQ: 't was wat krapjes onder de overkapping met z'n allen rond de BBQ omdat het regende.

Maar wel geslaagde activiteit.

4. Geplande activiteiten/acties

Dinsdag 15 oktober naar Groningen Praat- en Doemiddag Cosis; Marloes maakt een flyer, Gini heeft 5 personen aangemeld.

Woensdag 16 oktober om 13.30 uur : Poolen

Donderdag 17 oktober om 13.00 uur: Bezoekersoverleg;

Donderdag 18 oktober: 13.30 uur : Filmmiddag.

Donderdag 24 oktober: Inloop sluit om 18.30 i.p.v. 21.00 uur. (Reden: geen medewerker aanwezig)

Donderdag 24 oktober 17.00 uur: Broodje Shoarma eten bij Jeruzalem

Woensdag 30 oktober om 13.30 uur: Poolen voor competitie;

Woensdag 30 oktober : 14.00 u Bowlen in Bowlingcentrum

Vrijdag 15 november: 13.30 u Filmmiddag.

Bakactiviteiten in november: Gerda en Marloes prikken een datum en maken een affiche hiervoor.

Iedere week zingen op woensdag om 15.00 uur.

5. Nieuwe activiteiten

Donderdag 5 december 14.00 uur Sinterklaasfeest Opgeven t/m 19 Briefjes trekken week 47 . Henk maakt t.z.t. affiche; Gerda kijkt mee.

Kerstdiner is gepland op donderdag 19 december om 17.00 uur

Gineke vraagt of er een bewegingsactiviteit kan worden georganiseerd. Dansen, Yoga of een andere bewegingsactiviteit. We denken hier over na, mogelijk dat TROTS hier ruimte voor heeft en mogelijkheden toe ziet.

6. Rondvraag

Op 9 februari 2020 wordt er weer een middag Gluren bij de burens georganiseerd, waar we dit jaar ook aan hebben deelgenomen door de Inloop hiervoor beschikbaar te stellen.

We wisselen wat gedachten uit hierover, aanmelden moet voor 30 nov. Henk zoekt nog even uit of Edgar zich ook aanmeldt, zou eventueel leuke artiest zijn voor die middag.

Met dank aan een ieder voor de inbreng wordt de vergadering gesloten.

Agenda voor overleg Activiteiten-commissie op 6 november a.s.

1. Opening en mededelingen

2. Verslag van 2 oktober

3. Evalueren activiteiten

4. Geplande activiteiten/Acties

5. Nieuwe activiteiten

6. Rondvraag en datum volgend overleg 4 dec. Om 11.30 uur.

Poolen



Woensdag 30 oktober vanaf 13:30 uur **voor de lol**, gratis deelname.

Woensdag 6 november vanaf 13:30 uur **wedstrijdronde 2** deelname kost € 0,50.

Woensdag 13 november vanaf 13.30 uur voor de lol, gratis deelname

Woensdag 20 november vanaf 13:30 uur **wedstrijdronde 3** deelname kost € 0,50.

Woensdag 27 november vanaf 13.30 uur voor de lol, gratis deelname

Opgave bij Michel of Marloes.

Bakmiddagen

Cupcake



Dinsdag 12 november vanaf 13:30 uur.

Deelname kost € 1,00

Opgeven vóór vrijdag 8 november.

Speculaas



Dinsdag 26 november vanaf 13:30 uur.

Deelname kost € 1,00

Opgeven vóór vrijdag 22 november.

Gezichten

1990 en ik was het hele jaar onder de pannen. Opgenomen in een ggz kliniek in Assen en ik ging een vervolgbehandeling in. Een programma van 8 maanden gericht op het hebben van schizofrenie. Testjes doen. Achter de computer en kijken of er tijdens die 8 maanden verbetering of verslechtering is.

1 van die testjes ging over het herkennen van emotie op gezichten van mensen. Boos, blij, verbaasd of verdrietig. Een testje wat ik een keer of 4 heb gedaan. Het is me wel blij gebleven. Gezichten en emotie en het herkennen van die emotie.

Was er niet echt goed in en zelf zie ik 1990 een jaar waarin ik als een zombie rondliep.

Even geen stress en even geen emotie en alles vlak en elke maand weer een spuit. Het gevoel hebben platgespoten te worden. En dan de ongelukkige combinatie met alcohol wat de werking van die medicatie versterkte.

Emotie en hoe te veel stress bij mij zorgde voor een opvlieger. Hoe ik het verband tussen te veel stress en die opvliegers niet zag en niemand die me er op wees. Door schade en schande werd ik wijzer en wijzer.

Afgelopen woensdag even weer te veel stress en ik voel de roodheid en de hitte weer opkomen en eventjes gas terug. Verder heb ik weinig last van stress en beter nog te veel stress. Ik ben wel erg stressgevoelig dus doe het heel erg rustig aan.

Oh ja ik wil het over gezichten hebben. Hoe ik nu beter emotie kan herkennen. Ik zie vele boze gezichten op een dag en ook veel blije gezichten. Een glimlach en hoe leuk een glimlach kan zijn. Soms met tegenzin en als ik dan even blijf kijken zie ik die glimlach weer in iets anders veranderen....:-)

Gezichten en ik zie de gezichten van pubers in het openbaar vervoer. Kijk en ik probeer iets te zien. Emotieloos of balend en allemaal oortjes in en spelen met een smartphone.

Iemand noemde het laatst de smartphone zombie generatie. Emotie en op moeten groeien met het idee dat je het slechter zult hebben dan je ouders. Opgroeien met het idee van de klimaatverandering en zien hoe het in elkaar zit en dat je de rest van je leven nog voor je hebt.

Ik ben even blij dat ik geen 18 jaren jong meer ben en dat ik niet zo lang meer te gaan heb. Hoor in gedachten Greta even weer speecheen voor de VN en hoe minder blij ze is met wat de oudere generatie nalaat.

Emotie en gezichten en wat je kunt aflezen van al die gezichten die ik op een dag zie. Verschillen en hoe iedereen op een gegeven moment op elkaar gaat lijken. Het verschil niet meer kunnen zien tussen de 1 en de ander.

Op mezelf betrekken en persoonlijk nemen. Er was een tijd in mijn leven dat ik al die emotie persoonlijk nam. Als een spons en de gevolgen. Kan het nu wel bij die ander laten en ik heb geleerd het niet meer persoonlijk te nemen.

Maar van een aan mij geschonken glimlach word ik nog steeds blij.

Henk Staats

Menu van de maand: Snert

Ingrediënten voor 8 personen:

2 liter water

500 g spliterwten

400 g schouderkarbonaden

1 el zout

400 g knolselderij

3 vastkokende aardappelen

300 g winterpeen

2 uien

2 preien

2 gedroogde laurierblaadjes

40 g bladselderij

250 g op gerookte rookworst

Bereidingswijze:

Doe het water samen met de spliterwten, de karbonaden en het zout in een grote (soep)pan. Breng aan de kook. Zet het vuur laag als het water kookt en schep gedurende 30 min. met een schuimspaan het schuim er regelmatig af.

Schil ondertussen de knolselderij, snijd in plakken van 1 cm en snijd die in blokjes. Schil de aardappelen en snijd in kleine blokjes. Schil de winterpeen en snijd in kleine blokjes. Snipper de uien. Was de prei en snijd in ringen. Doe alle groenten en de aardappel in de pan. Voeg de laurier toe en laat de soep ca. 1½ uur zachtjes koken. Roer regelmatig. De soep is goed als de spliterwten zijn stuk gekookt. Breng op smaak met peper en zout.

Neem de karbonaden uit de soep. Verwijder bot en vet en snijd het vlees in kleine stukjes. Doe terug in de soep. Verwijder de laurier. Snijd de bladselderij fijn en de worst in plakjes. Voeg toe aan de soep en verwarm 2 min.

Bereidingstip:

Als je de soep een dag van tevoren maakt, wordt hij extra stevig en nog lekkerder. Laat hem eerst goed afkoelen en bewaar afgedekt in de koelkast.

Combinatietip:

Lekker met roggebrood met katenspek (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).

Agenda komende periode

Week 44

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

Poolen. Woensdag 30 oktober. Aanvang 13.30 uur.

Bowlen. Woensdag 30 oktober van 14.00 tot 15.00 uur. Meedoen kost tussen de 5 en 6 euro. Meer info bij Henk S.

Zingen. Woensdag 30 oktober onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

Week 45

Wandelen. Dinsdag 5 november gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

Volleybal: dinsdag 5 november 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 6 november om 11.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geef het door en/of kom naar deze vergadering.

Poolcompetitie. Woensdag 6 november. Aanvang 13.30 uur. Meedoen kost 50 eurocent.

Zingen. Woensdag 6 november onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

Zondag 10 november zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

Week 46

Volleybal: dinsdag 12 november 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 !!

Bakactiviteit. Dinsdag 12 november. Meer info op het prikbord.

Poolen. Woensdag 13 november. Aanvang 13.30 uur.

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

Klaverjassen: Donderdag 14 november. Aanvang 19.15 uur en mee doen kost 1 euro en 50 eurocent.

Filmmiddag: Vrijdag 15 november. Aanvang 13.30 uur. Filmkeuze in overleg.

Week 47

Wandelen. Dinsdag 19 november gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur.

Volleybal: dinsdag 19 november 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 20 november onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

Poolcompetitie. Woensdag 20 november. Aanvang 13.30 uur. Meedoen kost 50 eurocent.

Bezoekersoverleg. Donderdag 21 november. Aanvang 13.00 uur. Om 14.00 uur thema Meer info op het prikbord.

Zondag 24 november zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur.

Week 48

Bakactiviteit: Dinsdag 26 november. Meer info op het prikbord.

Volleybal: dinsdag 26 november van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje.

Poolen. Woensdag 27 november. Aanvang 13.30 uur.

Zingen. Woensdag 27 november onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur.

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

Menulijst november 2019

Vrijdag 1 november	Tagliatelle met roomsaus
Maandag 4 november	Gekookte aardappelen, rodekool, vlees
Dinsdag 5 november	Nasi
Woensdag 6 november	Gebakken aardappelen, bietensalade, vlees
Donderdag 7 november	Witlof met ham en kaas uit de oven + aardappelen
Vrijdag 8 november	Rösti, salade, gehaktbal
Maandag 11 november	Gekookte aardappelen, doperwten/wortelen, vis
Dinsdag 12 november	Chili con carne
Woensdag 13 november	Sperziebonen in saté-saus
Donderdag 14 november	Stamppot boerenkool met een saucijsje
Vrijdag 15 november	Fusilli met roerbakgroenten en hamblokjes
Maandag 18 november	Stamppot zuurkool met ananas, spekjes, rookworst
Dinsdag 19 november	Spaghetti
Woensdag 20 november	Menu van de maand; Snert
Donderdag 21 november	Tortilla's
Vrijdag 22 november	Gekookte aardappelen, bloemkool met kaassaus, vlees
Maandag 25 november	Gekookte aardappelen, rode bieten, vlees
Dinsdag 26 november	Macaroni
Woensdag 27 november	Ovenschotel
Donderdag 28 november	Gebakken aardappel witlofsalade, schnitzel
Vrijdag 29 november	Bruine bonen, speklap, komkommer/tomatensalade