

# *Inloperkje*

*Maandblad van Inloophuis De Emmerdennen*

## **September**

september is  
zo fris  
de bloemen beginnen te hangen  
kleurtjes op onze wangen  
groen zijn nog de bomen  
voel de herfstkleuren komen

de mist vanmorgen  
hield het ochtendlicht verborgen  
dan is de wereld mysterieus  
herfst, we hebben geen keus

rood, bruin, geel en groen  
zullen weer hun best gaan doen  
om de wereld warm te kleuren  
open nu nog alle deuren

@@

September 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](http://www.inloophuisemmen.nl)

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

Eindredactie: Henk Staats.

Stukjes voor de Inlooper en reacties graag sturen naar [h.staats@home.nl](mailto:h.staats@home.nl)

Hallo allemaal

Alweer 11 augustus en de laatste woorden voor het septembernummer. Begin juli en we hebben het over een koele zomer. Niet wetende dat er een nieuw record gevestigd gaat worden als het om de maximumtemperatuur gaat. Voor het eerst 40 graden in ons mooie landje. Het klimaat en het schijnt steeds warmer en warmer te worden. Augustus is tot nu toe normaal en koel en wat is normaal? En wat wordt het nog?

Het inloop gebeuren en het gaat weer gewoon zijn gangetje. Met de welverdiende vakantie voor de verschillende medewerksters. Lyset is inmiddels moeder geworden van een zoon en met moeder en kind is alles goed en ze mag nog een paar maanden genieten van het vrij zijn. Gerda is haar vervangster en ook zij doet het goed.

Zelf ook genoten van het niets doen. Even niet met dit krantje bezig zijn en even wat minder en minder en zoals jullie nu wel weten hou ik van minder en minder. Het meer willen laat ik graag aan anderen over.

Wat dit nummer betreft. Marco neemt even pauze dus deze keer geen bijdragen van zijn hand. Ik ga gewoon door. Anneke heeft ook iets leuks ingeleverd. En zelf ook nog het internet afgezocht voor iets leuks om met jullie te delen. Normaal 26 pagina's en mijn streven is altijd minimaal 20 en deze keer dus 22 pagina's. Een nieuwe kopieerapparaat binnen de inloop en een kleuren dus ook wat meer kleur in dit blad.

Nog steeds op zoek naar mensen die mee willen doen. Meewerken aan het maken van dit blad. Dat kan op verschillende manieren. Een gedicht, iets leuks wat je hebt gelezen delen met de lezers. Zelf iets schrijven. Een foto of wat dan ook. Meer info bij ondergetekende. En veel is mogelijk !!

Kopy voor het volgende nummer moet binnen zijn op zaterdag 7 september. Rest me nog jullie veel leesplezier toe te wensen en tot de volgende keer !!

Henk Staats

# Inhoudsopgave

	Paginnummer
Even voorstellen	4
Luxemburg	5
De waterdrager	6
Medicatie afbouwen	7
Trots	9
Gekte	10
Verslag activiteitencommissie	11
Uitslag klaverjassen	12
Van harte gefeliciteerd	12
Groente uit de tuin van Louis	12
Bespreekbaarheid	13
Project 333- Less is more	14
Kledingafvalberg groter en groter	15
Is Nederland vol	16
Moppentrommel	17
En ik blijf positief	18
Menu van de maand	19
Agenda voor de maand september	20
Menu eetcafé	22

# Even voorstellen

## Gerda

### **Waar ben je geboren? Wanneer?**

Ik ben 10 december 1972 geboren in Weststellingwerf

### **Welke school heb je gedaan?**

Ik heb de MAVO gedaan. Hierna de HAVO. Daarna de MTR0 (toeristische opleiding) en toen MBO3 klantadviseur. En als laatste MBO3 sociaal agogische werk

### **Wat is jouw woonsituatie?**

Ik woon in de Delftlanden met mijn man, mijn zoon en de hond.

### **Hoe ziet jouw weekindeling er uit?**

Ik sta elke dag vroeg op en daarna het huishouden en werken binnen de Inloop. Ook doe ik nog vrijwilligerswerk bij VNN

### **Hoe gaat het met je?**

Het gaat nu heel goed met me. Ik heb ook slechte dagen gekend en ik ben ervaringsdeskundig als het gaat om depressie en burn-out.

### **Hoe ben je bij het inloophuis terechtgekomen ?**

Via VNN ben ik in contact gekomen met Ron den Ouden. Er kwam een plekje vrij binnen de inloop in verband met het zwangerschapsverlof van Lyset en hier ben ik

### **Wat betekent het Inloophuis voor jou?**

Het is voor mij een hele veilige plek waar ik mag werken terwijl het niet als werken voelt. Een leuke gezellige plek waar ik mezelf kan zijn.

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

Ik ben direct. Ik kan hier mezelf zijn en ik heb het hier naar mijn zin.

### **Heb je ook hobby's?**

Lezen en schilderen.

### **Wat zijn jouw toekomstplannen?**

In principe wil ik nog MBO 4 en daarna HBO (ervaringsdeskundige in de zorg) doen. Dit is ook afhankelijk van hoe het in de toekomst loopt.

### **Hoe zou jij je karakter omschrijven?**

Sterk, eerlijk, oprecht en direct en ik geef nooit op

### **Wil je nog iets kwijt ?**

Ik vind de manier waarop ik ben geholpen en welkom ben geheten door de bezoekers binnen de inloop heel fijn. En ik voel me hier niet echt de begeleider. We staan op gelijk nivo.

# Luxemburg



## Dag 1

Om precies 6.45 werden mijn moeder en ik opgehaald door de kras bus. Met nog twee andere personen konden we de touringcar instappen. Plusminus 8.30 kwamen we in Asten aan. Daar aangekomen kregen we een koffiemaaltijd voorgeschoteld. Met 29 personen gingen we verder op weg naar Vianden. De buschauffeur bracht ons via verschillende landweggetjes naar Bastogne. Onze eerste excursieplaats. Bastogne staat bekend om de slagvelden en oorlogsmonumenten. Toen het voorbij was reden we naar ons hotel Bellevue. Plusminus 18.30 namen we plaats aan tafel voor onze eerste diner. Ondergetekende ging om plusminus 20.15 uur naar boven om te gaan slapen. Mijn moeder bleef nog even zitten.

## Dag 2

Plusminus 7.45 nuttigden we onze eerste welverdiende ontbijt. Het was heerlijk eten en drinken. Om plusminus 9 uur gingen we op weg naar onze tweede excursieplaats. Plaats van handeling was ditmaal Luxemburg Stad aan de beurt. Een mooie plaats met veel winkels en huizen. De Stad staat bekend om zijn Adolf brug met een boog gebouwd. Via andere verschillende ambachten en gebouwen gingen we lunchen met wat drinken erbij. Aan het einde van de dag reden we terug naar ons hotel. 18.30 uur gingen we voor de tweede keer aan tafel voor het diner. Eenmaal aan tafel kregen we contact met 6 andere mensen. Na de maaltijd gingen we weer naar ons hotelbed.

## Dag 3

Vandaag leidt ons de weg naar Trier en de daarop volgende boottocht. Trier is de oudste stad van Duitsland. Het staat bekend om zijn stadspoort Porta Nigra, de basiliek, de gezellige haubtstrasse en het Romeinse theater. De derde dag was daarmee een feit.

## Dag 4

Echternach en klein zwitserland stond vandaag op het programma. Het natuurschoon van het müllerthal wordt dat wel genoemd. De rest van de dag werd Vianden bezocht. Vianden is een plaats met veel uitgestrekte wijnvelden en heuvels. Eenmaal door het dorp gelopen namen we kennis met deze mooie hotelplaats. Na afloop zaten we weer aan tafel voor het diner. Met een goed gevoel gingen mijn moeder en ik naar de slaapkamer.

Dag 5

De laatste dag Vianden. Eerst eten en dan de bus in voor onze trip naar Asten. Clervaux was de volgende plaats om te gaan bezichtigen. Een oude toeristen plaats met imposante middeleeuwse kastelen ter hoogte van 540 meter. Daarna gingen we naar Maastricht ingelast door de buschauffeur. Daar namen wij een lunch. Eenmaal aangekomen in Asten namen we afscheid van onze medepassagiers. Om 20.00 kwamen mijn moeder en ik weer terug in Arnhem. Ons eindpunt

Michel Goudriaan

---

## De waterdrager



Een waterdrager moest elke dag voor zijn meester naar de rivier om water te halen. Aan weerszijden van zijn lichaam hing een kruik aan een houten juk. De ene kruik was zo goed als nieuw, puntgaaf en zonder lek, de andere kruik was oud en gebarsten en hij verloor permanent water.

Bij thuiskomst bleek de helft van deze kruik soms al leeg te zijn en dat deed de oude kruik veel

verdriet.

Op een dag kon hij het niet meer voor zich houden en zei tegen de waterdrager, 'Meester ik schaam me zo'.

'Maar waarom dan toch', vroeg de waterdrager.

'Omdat ik niet in de schaduw van uw andere kruik kan staan. Hij levert dagelijks de volle inhoud water af, terwijl ik onderweg steeds water verlies.'

'O, maar dat wist ik immers al lang', antwoordde de waterdrager. 'En toch heb ik je al die tijd graag willen gebruiken.

Zijn die mooie bloemen langs de weg je dan niet opgevallen? Ze groeien alleen maar aan jouw kant.

Enige tijd geleden heb ik daar zaad uitgestrooid, jij hebt ze elke dag begoten en nu kan ik steeds een prachtig boeket plukken voor mijn heer.'

Een tijd lang zweeg de gebarsten kruik, zo had hij het nog nooit bekeken.

Hij heeft die bloemen wel zien groeien. Maar dat zijn meester hem bewust in dienst heeft gehouden en hem ondanks alle gebreken toch heeft kunnen gebruiken, dat was nog nooit bij hem opgekomen.

Zit je ook wel eens vast in een probleem of kom je er niet goed uit? Bekijk het eens vanuit een ander standpunt en wees verrast door de bloemenpracht die langs jouw pad kan groeien.

Geleend van een onbekende auteur♡

## Goede zorg begint bij goede communicatie. Medicatie afbouwen!

Onlangs verscheen er in mijn lijfblad ‘de Psychiater’ een [mooi opiniestuk](#) van mijn collega psychiater Paul David Meesters.

Meesters was van Amsterdam naar Friesland verhuisd, waar hij ‘op een werkplek belandde waar al zeven jaar geen vaste psychiater had gewerkt’. Nu is dát op zich niet zo gek, er werken – zoals algemeen bekend is – steeds minder psychiaters in de ggz. Maar Meesters verbaast zich vervolgens over het feit dat zijn patiënten veel te veel pillen slikken, in te gekke combinaties, en wijdt dit aan een tekort aan vaste psychiaters.

Kijk, en dat klopt niet. Of psychiaters nu los of vast werken, we schrijven veel pillen voor, veel te veel, maar afbouwen ho maar! Terwijl dit wel zou moeten.

### Pillen en psychiatrie

Afgezien van drang en dwang, is er binnen de psychiatrie waarschijnlijk geen enkel onderwerp dat zó veel gemengde gevoelens oproept als medicatie. Of het nu over starten, doorgaan of stoppen gaat, wel of geen medicatie, meer of minder... het levert altijd veel verhitte discussie op. Veel patiënten, vooral mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen, slikken te veel en te lang medicatie. Soms zelfs véél te véél, en in combinaties die in geen enkele wetenschappelijke richtlijn staan.

### Vijftien jaar korter leven!

Pillen kunnen helpen, *écht*, maar ten koste waarvan? De ene pil is verslavend, van de ander word je dik, krijg je suikerziekte of een hoge bloeddruk, heb je geen zin meer in seks of krijg je ellendige, stigmatiserende bewegingsstoornissen die bijna niet te bestrijden zijn. (Hierbij een mooi [You Tube filmpje](#) over het opsporen van bewegingsstoornissen, met een piepjonge Prof. @Peter van Harte). Patiënten met ernstige psychiatrische aandoeningen leven, mede door het gebruik van medicatie, gemiddeld vijftien jaar korter dan andere mensen. Vijftien jaar!! ☹️

### “Stabiliseren”

Lang, veel en veel te lang, draaide het in de psychiatrie om het medicamenteus stabiliseren van klachten: ‘Medicatie afbouwen? Nee, nee, niet doen! De patiënt is nu juist stabiel.’

Pffff...

‘Stabiel’ is op zich prima. Natuurlijk is iedereen blij als de patiënt zich weer wat beter voelt, vooral na een heftige, ontregelende fase. Maar ‘stabiel’, ook wel symptomatisch herstel genoemd, is slechts het begin van herstel, geen sluitstuk. Patiënt en familie (maar ook veel zorgverleners is mijn ervaring) zijn vaak bang om af te bouwen, uit angst dat de klachten weer terugkomen. Toch is er overweldigend bewijs dat psychofarmaca na een terugval weer langzaam **moeten** worden afgebouwd, uitzonderingen daargelaten. Zo staat het ook in onze wetenschappelijke richtlijnen.

## Hoe moeilijk kan het zijn?

Nou, moeilijk. Geloof me. Zet je maar schrap, want zodra je het woord ‘afbouwen’ in de mond neemt, komt er een tsunami aan weerstand op je af. Laat je niet ontmoedigen, je hebt het gelijk aan je zijde. Ik vraag dan altijd: ‘Wil je een goede dokter of een slechte dokter?’ Een goede dokter (ja, mag ook een verpleegkundig specialist zijn) helpt je volgens richtlijn afbouwen.

## De gouden regel

Er is maar één gouden regel: Doe dit **samen** met de patiënt, en zijn naasten! Klinkt volkomen logisch, is ook volkomen logisch, maar hoe vaak dit wel niet in de praktijk vergeten wordt?!

## Praten over afbouw

Dit is zo ongeveer wat ik tegen mijn patiënten zeg (nou ben ik niet de maat der dingen, dus zeg vooral wat jij denkt dat helpend is): ‘**Jij bent de baas** over wat je slikt. Dat ben je altijd al geweest. Dat is een grondrecht. Niemand anders dan jij bepaalt wat je wel en niet slikt. Ik ben als psychiater niet de baas over de pillen. Ik geef advies, en houd ondertussen wel in de gaten wat veilig kan en wat niet.’ ‘**Wij zijn beide expert**. Jij kent jezelf, je voelt wat het afbouwen met je doet. Daar ben jij expert in. Ik ben expert over de medicatie, daar heb ik voor doorgeleerd. Samen komen we er wel uit. Je mag me altijd bellen als je vragen hebt over de afbouw.’ Daarop geef ik mijn telefoon nummer en tijden waarop ik gestoord kan worden.’ Let op, afbouwen betekent niet altijd helemaal stoppen met medicatie. Je moet **zo min mogelijk slikken, maar wel zo veel als nodig is!**’ (<- dit is voor mij echt een mantra geworden) ‘Mijn advies is: **één middel tegelijk** afbouwen. Liefst niet twee, want dan weet je niet meer waarom je voelt wat je voelt. Bovendien maak je het jezelf dan veel moeilijker. ’Een van de eerste dingen die je gaat merken is **dat er een sluier optrekt**. Je bent minder gedempt en gaat weer van alles voelen. Dat kan even schrikken zijn. Denk dan niet: ‘Oh, maar ik kan niet zonder die pillen!’”

‘**Neem rustig de tijd**. Al doe je er maanden over, al zijn de stapjes nog zo klein, maakt niet uit, als het maar een succes wordt!’ Voor patiënten die benzodiazepines (zoals oxazepam, lorazepam, diazepam en nog wat – pammen) willen of zelfs moeten afbouwen is er de site [www.benzodebaas.nl](http://www.benzodebaas.nl) Een prachtige site vol goede tips en tricks, en zo gewenst ook online behandeling.

## Taperingstrips

Het is erg lastig om medicatie af te bouwen, maar met behulp van taperingstrips, ontwikkeld door de Stichting Cinderella Therapeutics en het User Research Centrum (URC) van de Universiteit Maastricht, lukt het veel mensen toch om op een goede manier te stoppen.

Een taperingstrip (*tapering* betekent ‘geleidelijk doen afnemen’) is een medicatierol (Baxter) voor een periode van achtentwintig dagen waarmee de dagelijkse dosis van een medicijn geleidelijk wordt verlaagd. Hoe meer tijd iemand voor het afbouwen neemt, hoe kleiner de kans op het optreden van ontwenningsverschijnselen. PS: Beste zorgverzekeraars, het zou ons enorm helpen als taperingstrips gewoon vergoed werden!

Gepubliceerd door **Remke van Staveren** Psychiater



# Trots

Trots als een pauw en hoe zit het met jouw ? Het thema van het afgelopen zingevingsfestival. Stormen overleeft en verder gaan en steeds opnieuw weer opstaan. Alle hulp inschakelen die je maar kunt krijgen en de conclusie is telkens weer dat je het toch alleen moet doen.

Verhalen en ik heb in mijn leven vele verhalen gehoord van mensen die op wat voor manier dan ook het zelf niet meer konden. Telkens weer vastlopen en telkens weer opnieuw beginnen. Met vallen en telkens weer opstaan door het leven gaan.

Trots en trots mogen velen van deze mensen wel zijn. Uiteindelijk verslaat men de demonen in het hoofd en kan men het weer zonder al te veel hulp. Soms blijft die hulp noodzakelijk en kan men nooit meer zonder. Ook dat laatste komt voor en ook dat is een reden van trots zijn. Weten wat gewond zijn betekent en hoe lang het kan duren voordat die wonden genezen zijn en soms blijven ze open. Werkend in de psychiatrie en werken met kwetsbare mensen. Hun verhalen kennen en steeds weer opnieuw en over en over again. Ook dan mag je trots zijn. Trots zijn op het dorzettingsvermogen van die persoon die je mag helpen.

Trots mis ik dan weleens. Trots op die persoon die je mag of is het moet helpen. De hulp ziet er soms niet uit. Weer een pilletje erin en wachten tot dat pilletje begint te werken en anders maar een ander pilletje. Wat de client wil is weg van dat gevoel of helemaal niet meer voelen.... Weg met die stemmetjes en stilte.. Hoe vaak ik dat nog steeds wil en weten dat er altijd weer stilte komt.

Trots en ben ik trots op mezelf.... Niet op alles wat ik in het verleden heb gedaan... Als ik het over mocht doen zou ik proberen het anders te doen. Ook weten dat alles wat ik gedaan heb niet altijd een keuze was. Wel altijd aan de goede kant van de streep gebleven en ook dat was geen keuze.

Goede en slechte mensen zijn er. Ook daar ben ik van overtuigd. En ik vind mezelf een goed mens !!

Trots op mijn schrijvels en op de andere dingen die ik online doe. Trots op mijn lief en op mezelf. Hoe ik steeds maar weer mijn best wil doen om het goed te doen. Ook wetende dat ik op sociaal gebied te kort kom en weten dat geen mens perfect is.

Trots en hoe ik de trots weleens mis binnen de psychiatrie. Trots mogen zijn dat je de diagnose schizofrenie hebt of trots op je depressie of op je manie. Hoe zwaar het leven dan kan zijn en hoe lang het duurt voordat je met zoiets om kunt gaan. Topsport en soms is het zwaarder dan het lopen van een marathon of het zwemmen van een #Elfstedentocht en dan mis ik de waardering van de buitenwereld. Meestal moet je stiekem doen over je psychiatrische problemen. Gewoon omdat het niet begrepen wordt of omdat de anderen niet precies weten wat het is. Uitleggen heeft dan vaak ook geen zin en vaak noemt men het weer een eigen keuze.

Trots en wees trots op jezelf en geef nooit op !!!

Henk Staats

## Gekte

Dertig jaren geleden en ik bracht veel van mijn tijd door in 'Licht en Kracht'. Een algemeen psychiatrisch ziekenhuis in Assen. Door de voordeur naar buiten en door de achterdeur weer naar binnen. Gek en zo gek als een deur.. Veel mensen ontmoet die nog gekker waren. Te gek voor de maatschappij en veroordeeld tot leven op het terrein van dat ziekenhuis. Een dorp op zich. Lopend over dat terrein kom je vele bewoners tegen. In de kantine voor een kopje koffie of thee. 1990 en ik verblijf een jaar lang in dat ziekenhuis. Collega's genoeg 😊.

Naar buiten en daar was men net mee begonnen. Niet meer wonend in je eigen dorpje maar terug de maatschappij in. De eerste beschermde woonvormen voor ggz cliënten werden een feit. Ook de dagbesteding ging naar buiten en de eerste dag activiteiten centra kwamen er ook. Zelf kreeg ik er weinig van mee. Verdoofd en als een zombie door het leven en af en toe een opleving.

De buslijn Emmen naar Assen en terug. Elk weekend naar huis en ook dat was geen leven. Meer gekken buiten de inrichting dan erbinnen. Hoeveel gekte kan een mens aan en wat doet dat met je brein. Daar de gevolgen van gezien en hoe bijzondere mensen veroordeeld werden tot een leven binnen de muren van het gesticht.

De band die je met elkaar had en zonder woorden begreep je elkaar. Zo'n 5 of is alweer 6 jaar geleden en weer een tijdje op een gesloten afdeling van een ggz kliniek. Te veel meegemaakt en te veel gekte en even bijtanken. Mensen die je er tegen komt en de band die het geeft. Samen op een gesloten afdeling en samen een peuk roken in het bushokje. Wachten op de bus die maar niet komt. Verhalen en weten dat niet alles zwart of wit is.

Verhalen in de krant over weer een schizofreen die een ander iets aandoet. Hoe vreemd die wereld is en weten dat de uitzondering de krant haalt en het beeld bepaalt van de meerderheid.

Gekte en hoeveel gekte kan een brein aan. Herstel en hoe lang mag dat duren. Thuis en steeds weer die gekte. Meer en meer en weten dat het anders kan. Verhalen van anderen en wat is ziek zijn en waarom kan de 1 wel met gekte omgaan en de ander niet. Grenzen en wanneer ga je de grens van de verwardheid over en wat is dan verwardheid?

Pillen en nog meer pillen en wat doet dat met je brein? Voorbeelden genoeg gezien en daarom voorstander van een psychiatrie met zo min mogelijk pillen en weten dat dat nooit zal gebeuren.

Het brein en hoe veel verschillen ik heb gezien tussen mensen.

Veroorzaakt door het brein. Hoe pillen soms een positieve uitwerking kunnen hebben. Vaker nog zorgt het voor verdoving en het doel heiligt alle middelen. Hoe wordt iemand weer aanspreekbaar en wat is gewenst gedrag? De niet perfecte mensen en ik ben nog steeds op zoek naar de perfecte mens. Wetende dat dat een utopie is.

Gek en gekte en ik weet er nu heel goed mee om te gaan. Leren door te vallen en weer op te staan en weten dat ik me nu goed staande weet te houden in deze knotsgekke wereld 😊.

Henk Staats

## **Verslag van het overleg van de activiteiten commissie op 7 aug. 2019**

Aanwezig: Michel en Gini; Henk m.k.a.

### **Mededelingen:**

Gini heeft vakantie wk 33, 34 en 35.

In september verschijnt er weer een Inloper, deadline 2 sept.

Cosis bestaat 1 jaar en daarom kan iedereen een gratis ijsje halen bij de bar.

### **Verslag van 3 juli**

Michel vindt het leuk om de voor hem bekende begeleiders van het Uilenveld tegen te komen in het Inloophuis. Geke en Joey springen af en toe bij tijdens de vakantieperiode.

Er waren geen bijzondere activiteiten in juli die geëvalueerd moeten worden.

Fietstocht : Henk vragen hoe het verliep.

### **Geplande activiteiten**

In september gaan een aantal vaste activiteiten weer van start, klaverjassen, bowlen, in oktober begint de Poolcompetitie en in november de Dartcompetitie.

Film middag vrijdag 16 aug. A.s.

Tot en met 23 aug. Kan men zich aanmelden voor de middagtocht naar Ernewoude.

Wandelen gaat door 2 x per maand.

Volleybal gaat weer van start, niet gehoord van Froukje over mogelijkheden om op een ander tijdstip te gaan darten. (Actie Froukje)

**Activiteit :** shoarma tent bezoeken op een donderdagavond om 17.00 uur ;  
Actie : volgend overleg datum plannen en affiche ophangen.

**Activiteit:** Lyset vragen of ze in september keer langs wil komen met Xenn, er zit nog geld in het potje waarvan nog cadeaus gekocht kunnen worden.

Actie: Gini vraagt en spreekt datum af.

**Activiteit:** B.B.Q. organiseren eind september, begin oktober. 26 sept. Of 3 okt.  
Op agenda volgend overleg.

**Activiteit:** Filmmiddag in september, vrijdag 20 september (Michel werkt)

### **Rondvraag**

Michel G. gaat in oktober met vakantie.

### **Volgend overleg woensdag 4 september om 11.30 uur.**

Volgende keer ook op agenda: Michel Nijman is in september 12,5 jaar in dienst.  
Iets organiseren in overleg met Michel in het Inloophuis ?

Michel is nu met vakantie, Gini heeft hem om ideeën gevraagd.

Volgend jaar 25 jaar Inloophuis.....

## Uitslag klaverjassen 13 juni

1. Henk S 2670 punten
2. Tinus 2502 punten
3. Derk 2164 punten
4. Marcel 2120 punten

## Eindstand klaverjascompetitie 2018/2019

1. Henk S 25040 punten
2. Tinus 23736 punten
- 3, Marcel 23012 punten
4. Derk 20752 punten

## Van harte gefeliciteerd

- 2 september Jacob Bosscher
- 3 september Sonja
- 3 september Wilfred
- 9 september Harry G
- 12 september Heidie
- 16 september Linda
- 16 september Louis
- 20 september David
- 23 september Marco K.
- 25 september Thea I.
- 26 september Anneke H.
- 26 september Bas E.
- 29 september Paul F.
- 29 september Lien D.

## Groente uit de Volkstuin van Louis



Regelmatig zie je hem binnenlopen in het Inloophuis. Louis. Een oude bekende die we al een tijdje niet meer hadden gezien. In beide handen tassen met producten uit eigen tuin. Nieuwe aardappelen, rode bieten, prei, sperziebonen, sla, andijvie, courgettes, komkommers, spitskool en andere verse producten van het seizoen. Wat een mooie oogst deze zomer. Vele keren hebben we hier al met elkaar van mogen genieten. Vers geoogst in de ochtend en rechtstreeks gebracht naar de Inloop tegen koffietijd. Daarvoor wil ik je via deze weg namens alle eters van het eetcafé en lunchcafé hartelijk bedanken

Louis. Want meer dan een bedankje en een kopje koffie wil je niet hebben voor al deze producten

Gini

# Bespreekbaarheid

**Vertellen over je psychische aandoening kan moeilijk zijn. Maar bespreekbaarheid helpt zowel mensen met een psychische aandoening als hun familieleden en vrienden. Wanneer de omgeving weet wat er aan de hand is, oordelen ze vaak minder hard dan wanneer ze de achtergronden niet kennen. Daarbij kan het een opluchting zijn om je verhaal te doen.**

Vertel je het wel of niet? Open zijn over je psychische aandoening vergt moed. De kans bestaat dat je negatieve of kwetsende reacties krijgt. Niet iedereen kan of durft dit aan. Hieronder staan vier manieren om met het dilemma om te gaan:

**Mijden:** je gaat bepaalde mensen en situaties actief uit de weg.

**Geheimhouden:** je mijdt niemand maar vertelt niets over je psychische aandoening.

**Selectief bekendmaken:** je vertelt het alleen aan mensen van wie je steun denkt te krijgen;

**Bekendmaken:** je deelt het met een brede groep mensen.

Geen van deze manieren is beter dan de andere. Elke benadering heeft zijn eigen voor- en nadelen. Je bekijkt zelf wat het beste bij je past. Dat hoeft niet eens overal gelijk te zijn.

Misschien vertel je het wel op je werk, maar wil je niet dat de burens het weten

Of omgekeerd. Steeds opnieuw moet je afwegen wat je wilt bereiken met openheid. En bedenken wat eventuele voor- en nadelen van je openheid kunnen zijn.

## **Voordelen**

- Je hoeft je geen zorgen meer te maken over het verbergen van je aandoening;
- Anderen durven ook open tegen jou te zijn. Zo kun je mensen ontmoeten met vergelijkbare ervaringen;
- In de toekomst is het makkelijker om hulp te vragen;
- Je werkt mee aan het bestrijden van vooroordelen en taboes;
- Openheid kan tot meer begrip leiden.

## **Nadelen en risico's**

Je kunt negatieve opmerkingen krijgen;  
Mensen kunnen roddelen of je buitensluiten;  
Je kan met discriminatie te maken krijgen.

## **Wat vertel je?**

De belangrijkste richtlijn is altijd: bepaal zelf je wensen en grenzen. Je aandoening bepaalt niet wie je bent (ook al voelt dat soms wel zo, misschien). In jouw leven en behandeling speelt het een grote rol, maar zie en benoem ook de andere kanten. Wat voor persoon ben je? Waar ben je goed in? Welke mogelijkheden heb je? Welke rollen vervul je nog meer? Bijvoorbeeld die van buurman, partner, werknemer. Wanneer je daarop (ook) de aandacht richt, kun je beter omgaan met de gevolgen van stigma. Het maakt je sterker. Ook anderen krijgen een completer beeld van jou als mens. Zien meer dan iemand met een aandoening. Geef anderen handvatten: vertel wat je prettig vindt en wat niet, wat de ander kan doen. En heb er begrip voor dat zij het 'ook' niet weten.

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

## PROJECT 333: LESS IS MORE

Als je je weer opnieuw wil laten verbazen door de hoeveelheid spullen die je bezit, en door de mogelijkheden om een simpel en blij leven te leiden... moet je mee doen aan Project 333! Deze challenge is gebaseerd op het idee van Courtney Carver, die een manier gevonden heeft om gelukkiger te leven door het simpeler en meer minimalistisch aan te pakken. Een inspirerend motto van haar luidt ook *"Focus on the best things, instead of all the things."* Haar lifestyle is gebaseerd op een manier waarbij je ontdekt wat écht belangrijk is en wat niet; *"be more with less."* Als je nog meer inspiratie over een minimalistische lifestyle wil opdoen, is het vooral aan te raden om haar [website](#) te bezoeken.

### **Wat is de challenge?**

De challenge Project 333 houdt in dat je 3 maanden lang, 33 items (of minder) gebruikt om je aan te kleden. Je kiest 33 items uit zoals kleding, sieraden, jassen en schoenen en je bedenkt je welke daarvan je de komende drie maanden nodig gaat hebben. Je trouwring of andere emotionele sieraden die je altijd draagt, kleding die je alleen binnenshuis draagt en de kleding die je draagt tijdens het sporten, tellen niet mee. Na het uitkiezen van je 33 items, berg je je overige items op in een koffer en zet je die uit het zicht.

### **Waarom moet je meedoen?**

Deze challenge laat zien dat je niet zoveel kleding nodig hebt als je denkt. Het idee van "Ik heb een volle kast, maar niets om aan te trekken" is nu voorbij. Je hebt nu bewust je dagelijkse kledingstukken beperkt, dus je ziet je keuzes op een hele andere manier. Project 333 laat zien dat je niet constant nieuwe kleding nodig hebt om je goed te voelen, of om er leuk uit te zien. Het geeft je ruimte om te waarderen wat je al hebt. Tel je kleding items en bedenk je hoeveel keer je deze challenge zou kunnen doen. Beter nog, bedenk je hoeveel tijd, moeite, zorgen en geld je zou besparen als je al die tijd geen nieuwe items aanschaft?

Daarbij is de focus op steeds maar méér een probleem in vele opzichten. Je wordt er onrustig van en je ziet niet wat je nú hebt. Het is een denkwijze gebaseerd op de lineaire economie; kopen, gebruiken, weggooien en weer kopen. Nu zou er wel een belletje moeten rinkelen bij de meeste milieubewuste mensen, want een lineaire economie is te belastend voor onze aarde. Door géén nieuwe kleding te kopen, verminder je je impact en dus je Footprint. Helaas draag je bij aan de plasticsoep met het aanschaffen, gebruiken en wassen van kleding. Vooral kleding waarin Nylon en Polyester verwerkt zit zijn schadelijk. Dit is omdat bij de productie ervan er veel chemicaliën

worden gebruikt, evenals energie en land. Ook de microplastics die zich in kleding bevinden en vrijkomen tijdens het wassen zijn belastend voor de aarde. De impact van jouw kleding op het milieu is per stof anders. Kortom, Project 333 lijkt een veelbelovend project, zeker wanneer meerdere mensen mee gaan doen aan de challenge. Wist je dat, wanneer je na elke challenge je koffer met overige items weer opent, je het gevoel hebt dat je een compleet nieuwe kledingkast hebt? Als je dit niet gelooft, heb *nóg* een reden erbij om mee te doen! *Not that you should own nothing, nothing should own you.* Wees de baas over jouw spullen, jouw planeet, jouw leven.

Bronnen:

Dit artikel is geïnspireerd door het Project van Courtney Carver, bezoek haar wesbite

[www.bemorewithless.com](http://www.bemorewithless.com)

Informatie over de schadelijkheid van kleding kun je vinden op [www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl)

---

## **KLEDINGAFVALBERG GROTER EN GROTER**

In Nederland worden duizend kilo's kleding vernietigd in een jaar. Kleding wordt gekocht, tijdelijk gedragen en vervolgens weggegooid; 688 miljoen kledingstukken gooien Nederlanders jaarlijks weg. Ook onverkochte kleding zorgt voor vervuiling; 51 miljoen kledingstukken per jaar gaan in de verbrandingsoven. De aard zit vooral in de individuele consumpties. We kopen 46 kledingstukken per jaar en dragen hiervan twee derde. De aard van deze 'noodzakelijke' consumpties zit natuurlijk in het kapitalistische economische systeem. We zitten er diep in, maar dat betekent niet dat een individu daar niets aan kan doen. Je kunt je afvragen of de aankoop van een nieuw kledingstuk, of überhaupt van een nieuw product, nu werkelijk je leven verbeterd. Maakt het iemand werkelijk gelukkig om nog meer kleding te hebben? Kan je je net zo gelukkig voelen met of zonder dat T-shirt? De kwaliteit van leven in Nederland is al erg hoog, en je kunt je afvragen of de aankoop van een nieuw kledingstuk deze kwaliteit werkelijk enorm verhoogt...Kleding recyclen is lang niet zoveel moeite! Kleding, textiel en schoenen kun je makkelijk kwijt in de [textielbak](#). Ook de kledingcontainers van [Sympany](#) zorgen voor de re distributie van gebruikte kleding. Bij tweedehands winkels kun je ook gemakkelijk kleding inleveren zodat dit lokaal hergebruikt kan worden. Kledingafval is dus een probleem dat zeer makkelijk aangepakt kan worden door individuele gedragsverandering.

## Is Nederland vol?

De club van 10 miljoen mensen. Een groepje mensen die 10 miljoen mensen op het kleine stukje aarde dat Nederland heet genoeg vindt. Inmiddels 17 miljoen mensen in ons landje en hoeveel kan er nog bij? Grenzen en zo zitten er grenzen aan wat de aarde aankan. Meer dan 7 miljard mensen op onze mooie planeet. Als het gaat om wat deze mensen willen als het om leven gaat.

De Europese standaard of zal ik voor het gemak de Nederlandse manier van leven nemen en als al die 7 miljard mensen dit willen dan krijgen we een groot probleem.

Allemaal een dak boven je hoofd, eten en drinken in overvloed, vrede en veel welvaart. Als alle mensen dit zouden hebben... Dan is de aarde te klein en binnen de kortste keren uitgeput.

Vind het wel een leuk streven. Minder en minder mensen op de aarde en tegelijkertijd krijgt iedereen het stukken beter. Beginnend bij ons landje en krimp in plaats van groei.

100.000 mensen wonen in de mooie gemeente Emmen en iets meer dan 400.000 mensen in onze mooie provincie. Krimp is voor velen een schrikbeeld en zou volgens hen een ramp betekenen. 10.000 mensen minder in ons mooie Emmen en ook wat minder mensen in Drenthe. Vol is het in veel opzichten in ons landje en ik denk even aan de drukke randstad. Ik denk niet dat ze daar op nog meer mensen zitten te wachten. Gelijk blijven mag ook ...

Meer mensen in Emmen of Drenthe en ik vind die 400.000 al meer dan genoeg.

Is ons landje vol en rijdend met de trein door het mooie land en ik zie weinig plekjes zonder huizen. 3 minuten treinen zonder een huis tegen te komen en dat is onmogelijk. Lopend door het land en zoals jullie weten heb ik een paar jaar geleden het pieterpad gelopen. 1 uur lopen zonder mensen tegen te komen is nog mogelijk maar probeer maar eens 1 uur auto te rijden zonder andere auto's tegen te komen. Dat wordt weer onmogelijk.

8 miljoen auto's in ons landje en nog veel meer fietsen. Ik denk dat de auto beter en meer wordt gebruikt dan de fiets. Zittend aan een doorgaande weg en de fietser is zeldzaam vergeleken met de auto. Ik denk 1 fietser tegen meer dan 100 auto's. De wandelaar is nog zeldzamer. Vol en dan kun je zien dat ons landje vol is. Nu ook al files buiten de spits en de wegen slippen dicht. In het westen nog wat meer dan het relatieve rustige Noorden. Zelf rijd ik al een tijdje geen auto meer en soms overweeg ik het weer te gaan doen. Soms en meer ook niet. Kijkend naar de drukte en dan ben ik weer blij dat ik niet meer rijd en mag fietsen. Vol en is er ruimte voor 9 miljoen auto's De trein en hoe vol die soms zit. Ik ben blij dat ik alleen maar in het weekend in de trein zit en dan is het al vol. Is er ruimte voor nog veel meer of moeten we pas op de plaats maken. 10 miljoen is volgen sommigen al te veel. Laat staan 17 miljoen mensen en is er in ons landje plaats voor 20 miljoen mensen. Ik denk het niet !!

*Henk Staats*



## Moppentrommel

Een jongen en een meisje zitten romantisch in een park. Het meisje vraagt: "Wil jij zien waar ik aan mijn blindendarm ben geopereerd?" Opgewonden antwoordt de jongen: "Ja, nou en of!" "Daar" wijst het meisje, "in dat grote gebouw met al die ramen."

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 jong echtpaar verlangt al een paar jaar vergeefs naar een baby. Op een dag komt de pastoor langs om afscheid te nemen, want hij gaat in Lourdes wonen. Hij hoort over hun kinderwens en belooft in Lourdes een kaars voor hen te zullen aansteken. Na enkele jaren keert de pastoor terug en ziet vijf paar klompjes voor de deur staan. Hij gaat naar binnen en feliciteert de vrouw. "Waar is uw man? Dan kan ik ook hem gelukwensen." "Oh," zegt de vrouw: "Jan is net naar Lourdes vertrokken om de kaars uit te blazen."

Zegt de chef tegen zijn nieuwe ondergeschikte: "Pak eerst maar eens de bezem en veeg het hier goed schoon!" "Maar mijnheer, ik heb aan de universiteit gestudeerd!" "Dan ligt de zaak natuurlijk anders. Geef mij die bezem maar, dan zal ik 't u eerst eens voordoen!"

Een man bekijkt de menukaart. De ober staat erbij en krabt zich achter de oor. "Heeft u eczeem?" vraagt de bezoeker. "Nee, alleen dat wat op de menukaart staat"

Een agent loopt langs de gracht. Opeens ziet hij een man in de gracht spartelen die roept: "Help, help, ik verdrink." Zegt de agent: "Da's maar goed ook: anders kreeg je een prent, want je mag hier niet zwemmen!"

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."

Een vader vertelt aan zijn zoon over Sinterklaas. Zegt-ie: "Ach, schei toch uit met je Sinterklaas. Ik heb alles gevonden in de kelder: het kostuum, een baard en die staf. Ik geloof allang niet meer in Sinterklaas. En," zegt-ie, "nou we toch kerels onder elkaar zijn, met die ooievaar kan je ook wel inpakken." Zegt z'n vader: "O ja, weet je dan hoe 't wel gaat?" "Ja," zegt-ie, "kinderen worden geboren. En ik zal net zo lang zoeken tot ik die boor ook gevonden heb."

Een vader vertelt aan zijn zoon over Sinterklaas. Zegt-ie: "Ach, schei toch uit met je Sinterklaas. Ik heb alles gevonden in de kelder: het kostuum, een baard en die staf. Ik geloof allang niet meer in Sinterklaas. En," zegt-ie, "nou we toch kerels onder elkaar zijn, met die ooievaar kan je ook wel inpakken." Zegt z'n vader: "O ja, weet je dan hoe 't wel gaat?" "Ja," zegt-ie, "kinderen worden geboren. En ik zal net zo lang zoeken tot ik die boor ook gevonden heb."

## En ik blijf positief....

Afgelopen zaterdag weer een nieuwe column van Daniel Lohues. Deze keer over een boer die het positivisme achter zich laat. Hij ziet het door de klimaatverandering niet meer zitten. Droogte en de opwarming van de aarde en hij geeft de moed op. De mens die het volgens hem heeft verpest. Al sinds de uitvinding van de stoommachine alleen maar meer en meer en hij ziet geen verandering. En nu het resultaat en alweer die droogte. Meer water geven en pompen en hij heeft er geen zin meer in.

Een paar dagen later weer een berichtje gelezen en de mens heeft alles wat de aarde in 2019 aan grondstoffen kan leveren nu al opgebruikt. De rest van het jaar mogen we dus geen beroep doen op de natuurlijke grondstoffen van de aarde. Elk jaar komt dit moment iets eerder.. En we gaan gewoon door. Interen op de reserves en niets bewaren voor morgen....

Verschillen tussen rijk en arm en hoe rijk veel meer nodig is dan arm. Ook in ons landje zie ik dit verschil. Hoe arm geen geld heeft om te gaan vliegen om maar iets te noemen. Hoe rijk 4 of meerdere keren in het vliegtuig stapt. Maar ik eet geen vlees 😊. Wat is goed voor het milieu en wat is slecht..

Ook in het nieuws en Ethiopië vestigt een nieuw wereldrecord. Als het gaat om het planten van bomen. Eerst alles kappen en nu een nieuw inzicht. Zonder bomen gaat het niet en ze planten massaal bomen. Iedereen stopt even met zijn of haar bezigheden en gaat bomen planten. Nederland en hoe we de laatste jaren relatief veel bomen hebben gekapt. Ruimte maken voor de natuur en wat is natuur...

De politiek in ons landje en vechtende politici en het gaat weer om geld. Snel groot worden en een greep doen uit de partijkas en vechtscheidingen. De vakbond en weer veel meer loon voor de werkenden. Nog meer geld voor meer en meer en hoe we niets leren van onze geschiedenis en gewoon op de ingeslagen weg verder gaan. Positief blijven en hoe moeilijk dat kan zijn. Zin hebben in stoppen met het volgen van het nieuws. Zin hebben in niets meer. Wil ik wel weten hoe zo'n puinhoop het is geworden.

Ying en yang en het evenwicht tussen goed en slecht nieuws en hoe kijk ik zelf naar de toekomst. De enkeling die het anders wil en uit de voetsporen van zijn of haar ouders treedt. Weten dat alleen maar goede wil niet genoeg is. Opa zijn en zie ik een toekomst voor mijn kleinzoon op de aarde ?. Maak ik nog mee dat we het anders gaan doen? Krijgen we weer strenge winters en koele zomers? Is er over pakweg 60 jaar nog leven mogelijk op onze mooie planeet?

Veel vragen zonder dat ik de antwoorden weet. Weten dat ook ik het mis kan hebben... Weten dat de mens flexibel is en zich in het verleden vaak wist aan te passen aan veranderende omstandigheden. Hoe slim of hoe dom is de mens. Dat is dan de vraag ?

Positief blijven en hoe moeilijk dat kan zijn en toch probeer ik dat elke dag weer. Ook het positieve nieuws blijven zien en zolang er leven is, is er hoop !!

Henk Staats

## Stamppot met prei-roomkaas en kip



### Ingrediënten (4 personen)

- 1¼ kg kruimige aardappelen
- 2 preien
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 3 el traditionele olijfolie
- 25 g verse bieslook
- 125 g verse roomkaas met kruiden (bakje)
- 200 g gerookte kipreepjes (duopak)

### Bereiding:

- Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze in water met zout in 20 min. gaar. Was ondertussen de prei en snijd in ringen. Snijd de uien in halve ringen en de knoflook in dunne plakjes.
- Verhit de olie en bak de prei, ui en knoflook 10 min. op middelhoog vuur.
- Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de pureestamper.
- Snijd de bieslook fijn. Meng het preimengsel, de roomkaas, bieslook en kipreepjes door de aardappelpuree. Breng op smaak met peper en eventueel zout, en warm nog 2 min. door.

### variantietip:

In plaats van gerookte kip kun je ook 200 g gegrilde yorkhamreepjes (duopak) of 250 g gerookte zalmsnippers (bakje) gebruiken.

# Agenda komende periode

## Week 35

**Zondag 1 september** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

## Week 36

**Volleybal: dinsdag 3 september 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 4 september** om. 11.30 uur is er een vergadering. Wil je meepraten of heb je ideeën voor een leuke activiteit. Geeft het door en/of kom naar deze vergadering.

**Zingen. Woensdag 4 september** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

**Donderdag 5 september** is het inloophuis gesloten vanwege het uitstapje

## Week 37

**Wandelen. Dinsdag 10 september** gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur

**Volleybal: dinsdag 10 september 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 11 september** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

**Klaverjassen: Donderdag 12 september.** Aanvang 19.15 uur en mee doen kost 1 euro en 50 eurocent

**Zondag 15 september** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

## **Week 38**

**Volleybal: dinsdag 17 september 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 18 september** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

**Donderdag 19 september *Bezoekersoverleg*:** Aanvang 13.00 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

### **Filmmiddag**

Vrijdag 20 september. Aanvang 13.30 uur. Film in overleg. Gratis

## **Week 39**

**Wandelen. Dinsdag 24 september** gaan we wandelen. We vertrekken om 13.30 uur en de wandeling duurt ongeveer een uur

**Volleybal: dinsdag 24 september 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 25 september** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

**Zondag 29 september** zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

## **Week 40**

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

**Zingen. Woensdag 2 oktober** onder leiding van Peter. We beginnen om 15.00 uur

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Wijzigingen voorbehouden

## Menulijst september 2019

Maandag 2 sept.	Pasta met spinazie, roomkaas, kip en spekjes
Dinsdag 3 sept.	Stamppot rauwe andijvie
Woensdag 4 sept.	Bami met satésaus
Donderdag 5 sept.	<b>Inloophuis gesloten i.v.m. uitstapje</b>
Vrijdag 6 sept.	Gebakken aardappelen, salade en kipschnitzel
Maandag 9 sept.	Aardappel anders met groente
Dinsdag 10 sept.	Rijst met kerrie saus en kip
Woensdag 11 sept.	Tortilla's
Donderdag 12 sept.	Gekookte aardappelen, rode kool en speklap
Vrijdag 13 sept.	Spaghetti
Maandag 16 sept.	Krieltjes, doperwten/worteltjes en vissticks
Dinsdag 17 sept.	Lasagne
Woensdag 18 sept.	Gekookte aardappelen, bloemkool en gehaktbal
Donderdag. 19 sept.	Rijst met kip in zoetzure saus
Vrijdag 20 sept.	Gekookte aardappelen, spinazie en karbonade
Maandag 23 sept.	Rode kool ovenschotel
Dinsdag 24 sept.	Aardappelschijfjes, kipfilet en sla
Woensdag 25 sept.	Aardappelen, gehaktbal en sperziebonen
Donderdag 26 sept.	Menu v.d. maand: Preistamppot met roomkaas en kipreepjes
Vrijdag 27 sept,	Gebakken aardappelen, broccoli en rundervink
Maandag 30 sept.	Kip tandoori