

Inlopertje

Maandblad van Inloop Emmen. Januari 2021

Dit is een uitgave van Inloophuis Emmen, Boslaan 135, 7822 EP Emmen. Meer info vind je op: www.inloophuisemmen.nl. Ook kun je ons op facebook vinden.

Kopy voor het februari nummer moet binnen zijn op vrijdag 22 januari. Je kunt het sturen naar staatshenk@gmail.com

Hallo allemaal,

Woensdag 23 december en alle bezoekers mochten in groepjes van 5 langskomen om een kerstattentie te halen. Zelf mocht ik om 11 uur langskomen. De inloop had een financieel goed jaar gehad en geld over dus vandaar.. Ook was het de dag van het Kerstdiner. Deze keer niet samen in de inloop maar een afhaalmaaltijd. Men had de koks van Rue de la Gare gevraagd dit te verzorgen. Meer dan 50 mensen kwamen het afhalen.

Nog steeds coronatijd en de inloop is op afspraak open. Het virus is nog lang niet weg. Vaccinatie kan de sleutel zijn. Ik vind dat men een prima oplossing heeft bedacht door op afspraak open te zijn. Zelf maak ik er regelmatig gebruik van..

Terug naar het oude Normaal. Ook dat hoor ik vaak. Als het gaat om het grote verlang ik niet terug naar het oude Normaal en mag het van mij wel iets anders. Wat de inloop betreft verlang ik weleens naar de tijd van voor het virus. Of het straks als het kan echt anders moet? Van mij mag het ook binnen de inloop wel een beetje anders.

2021, een nieuw jaar en mijn grootste wens is dat ik gezond blijf. Dat wens ik ook voor iedereen die me dierbaar is. Vanzelfsprekend eigenlijk en in deze onzekere tijden net zo belangrijk. Verder hoop ik dat de inloop snel weer een echte inloop mag zijn. Ook dat kan nog wel even duren. Elke dag kijk ik even naar de besmettingscijfers en zo lang die zo hoog blijven...

Even niet kunnen. Een pas op de plaats maken. De goede kanten van deze tijd. Tijd voor bezinning.

Het krantje en voorlopig ga ik nog even door. Ik weet verder nog niet wat er in het nieuwe jaar op mijn pad komt ! Tot slot wens ik jullie allemaal en goed en gezond 2021 !!

Henk Staats

Inlooptertje

Zingevingsgroep *De Inloop Emmen*

Zingeving gaat over de betekenis van ons leven. Ieder mens heeft de behoefte om waardevol te zijn en waardevolle dingen te doen. Het woord 'zin' betekent: gevoel, verlangen, verstand, geheugen, betekenis en nut. Zin is niet te koop en een ander kan het ons ook niet geven. Zingeving kleurt ons wereldbeeld, ons handelen, ons denken en doen. Wat geeft zin aan ons leven? En wat is er nodig om er weer zin in te krijgen? Zingeving is nooit af of klaar, maar is een proces.

Voor wie geschikt?

Voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid die graag actief wil bezig zijn met zingeving.

Wat is het doel?

De zingevingsgroep is een gespreksgroep waar mensen elkaar vertellen: over het leven, wat ze mee hebben gemaakt, waar ze plezier in beleven, waar ze moeite mee hebben.

Wat is het beoogde resultaat?

We beogen hiermee dat deelnemers zichzelf ontwikkelen, zelfstandiger en zelfverzekerder worden. Het delen van elkaars levensverhaal kan een verrijkende ervaring zijn. Men vindt in de zingevingsgroep een luisterend oor en we kunnen over van alles met elkaar praten. Er is een programma met thema's maar ook ruimte voor eigen inbreng.

- De groep vindt plaats om de week op dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur bij de inloop.
- In de groep kunnen door de coronamaatregelen maximaal vier bezoekers deelnemen.
- Wil jij ook deelnemen aan deze zingevingsgroep dan kun jij je opgeven bij:

Heleen Mensen
Ervaringsdeskundige Zorg en welzijn.
Inloop Huis Emmen
Mob:0622397295

Thema's

Belangstelling interesse tonen aan de ander. Kwaliteitspel waar ben je goed in wat zijn je valkuilen?

Eigenwaarde. Herstel, wat kun jezelf doen om te herstellen.

Prikkels hoe ga je er mee om. Wat betekent muziek voor jou.

Grenzen stellen. Belangrijke anderen in je leven.

Vreemde vogels, hoe ziet de maatschappij jou.

Opkomen voor je eigen mening. Verwachtingen van de hulpverlening.

Inloperkje

Innerlijke rust

Wees selectief in welke strijd je aangaat. Vaak is innerlijke rust veel fijner dan gelijk krijgen !!

Me druk maken om alles om me heen. Zie dat we als mensheid al jarenlang op de verkeerde weg zitten. Zien hoe de natuur lijdt onder ons gedrag..

Weten dat het anders moet en erover schrijven...

Weten dat de meerderheid niet anders meer kan. Het resultaat van een eeuwenlange hersenspoeling. Van generatie naar generatie gaat het om vooruitgang. Sneller en sneller en meer en meer.

Hoe we steeds ouder en minder wijs worden. Dromen van een wereldwijd computervirus. Nu een wereldwijd coronavirus. Onze gezondheid wordt bedreigd en we worden aangevallen. Even een pas op de plaats en hoe reageren wij.

Mensen in nood en dan leer je de mens pas echt kennen. Ik zie de berichtjes op facebook en ik hoor de verhalen om me heen. Mensen die vinden dat de wereld kapot is en er geen hoop meer is. Mensen die het positieve blijven zien en hoopvol doorgaan.

Velen verlangen terug naar de tijd voor het virus en als het virus weg is willen ze op de oude voet doorgaan.. Verlangen naar de tijd dat alles 'normaal' is en weten dat die tijd verre van normaal is.

De strijd aangaan of kiezen voor innerlijke rust. Weten dat ik als eenling weinig invloed heb op het geheel. Weten dat een steen verleggen in een rivier op aarde veel effect kan hebben. Als je het zo ziet heeft het altijd zin om er iets van te zeggen of te vinden.

Selectief zijn in de strijd die ik aanga. Weten dat het de innerlijke rust kan verstoren. Veel strijd ga ik dan ook niet meer aan. Bijna 60 worden en genoeg kan genoeg zijn. De strijd overlaten aan de ander. De ander de kans geven fouten te maken en te leren. Hoeveel ik van het leven geleerd heb !!!

Een boek kunnen schrijven over mijn leven en over alles wat ik gezien heb... Misschien is dit weer een hoofdstuk van het boek 😊.

De donkere dagen voor Kerst en genieten van het goede gevoel. Hoe innerlijke rust mijn grootste bezit kan zijn.. Me niet meer druk willen maken over het grote. Zien dat velen het goed doen en goed bezig zijn... Ook al is het een minderheid.

De wereld is stuk en soms ben ik het daarmee eens... Willen dat meer mensen dit gaan zien . Weten dat we ervoor kunnen zorgen dat de natuur zich herstelt. Weten dat we het samen moeten doen. Zien hoe de verdeeldheid groter wordt.. Velen willen terug naar het oude normaal.

Anderen willen die tijd nooit terug.

In nood leer je de mensen en het Nederlandse volk kennen. In dit geval is het wereldwijd en hoe zal het verder gaan !!

Henk Staats

Inloperkje

Tyfus-Mary - oftewel wat een pandemie te weeg brengt -

Vandaag de dag hebben wij, en dat is zeker geen *breaking news*, in de wereld te maken met een pandemie. Het Coronavirus Covid-19 is al ongeveer een jaar volop in het nieuws. Het aantal besmettingen, de ziekenhuisopnames inclusief intensive care, de sterfte, vaccins en dergelijke zijn dagelijks nieuws geworden. De bekendste en meest recente pandemie is de Spaanse griep, van eind 1917/begin 1918 tot in 1920.

- **De Spaanse griep**

De naam doet suggereren dat deze griepepidemie zijn oorsprong vindt in Spanje of daar voor het eerst is ontdekt. Dat klopt niet, de naam heeft een andere achtergrond dan dat. Zoals al te zien aan de periode waarin deze pandemie heerste, viel deze aan het eind van de Eerste Wereldoorlog (1914-1918) en ruim een eeuw geleden was er geen televisie, laat staan social media. Het nieuws moest vooral uit kranten worden gehaald. Doordat de meeste landen partij waren in deze oorlog was er een strikte censuur op wat er gedrukt mocht worden wat de oorlogspanningen negatief kon beïnvloeden. Spanje was echter geen partij, dus toen daar het nieuwe influenza-virus (griepvirus) bemerkt werd, bestond er voor kranten daar geen censuur op dit nieuws. Doordat in de Spaanse pers deze nieuwe griep op dook, werd dit land al gauw gekoppeld aan deze griep. Hierdoor staat deze griep bekend als de Spaanse griep. Waarschijnlijk is het dat dit virus in China of elders in Azië is ontstaan, maar begin 1918 in diverse Europese landen werd waargenomen. Waarschijnlijk waarde het virus al rond in een Amerikaans legerkamp in de Amerikaanse staat North Carolina eind 1917. Het virus is ook gemuteerd in loop van de tijd en werd gevaarlijker.

Waar normaal een griepvirus vooral erg jonge en oude mensen hard trof, waren het juist de (vooral gezonde) jongeren en volwassenen die door de ziekte zwaar werden getroffen. Er waren vooral uitbraken in legerkampen, juist ook de militairen uit deze kampen werden naar bv. Europa gezonden. Er waren in Amerika al wel signalen dat er een gevaarlijke griepvirus zeer besmettelijke vormen begon aan te nemen. Echter door de oorlog was er geen ruimte voor bijvoorbeeld sociale afstand doordat de (oorlogstuig) fabrieken op volle toeren door moesten draaien. Er waren ook speciale bijeenkomsten en parades om steun te winnen van de bevolking voor de oorlog en financieel deze middels het kopen van oorlogsobligaties. Artsen drongen aan om zulke bijeenkomsten te verbieden.

Bijvoorbeeld in Philadelphia ging deze in de herfst wel door vanwege het grote oorlogsbelang. Grote mensenmassa's dromden ook daar dicht op elkaar samen. Het is niet verwonderlijk dat met name deze stad zwaar werd getroffen door de ziekte en de sterfte van het griepvirus. Deze bijeenkomst/parade zorgde voor 12.000 doden in de weken er na. Door het sturen van militairen naar de slagvelden in Europa, zoals Frankrijk, verspreidde ook daar versneld de epidemie. De eerste golf was nog mild, maar de tweede golf in de herfst/winter van 1918 sloeg hard toe. In het laatste kwartaal waren er zo'n 300.000 doden in de VS alleen. Dit was meer dan het tienvoudige van bv het laatste kwartaal aan doden in 1915. Nederland telde 40.000 doden in dat kwartaal. Er zou nog een derde en een vierde golf komen tot in het voorjaar van 1920. Totaal geschatte aantal doden 20 tot 150 miljoen.

Inloperkje

- **Tyfus Mary**

In het begin van de 20e eeuw heerste er een golf van tyfus, onder andere ook in het noordoosten van de VS. Toen was tyfus voor sommige mensen nog steeds fataal. Er waren in dat eerste decennium zo'n 3000 gevallen in New York. Vele daarvan waren blijkbaar door ene Mary Mallon, een kokkin, afkomstig uit Ierland, besmet geraakt. Zij was in 1906 in dienst bij een rijke bankier, Charles Henry Warren. Deze bankier had een verblijf gehuurd in de zomer aan de kust op Long Island, ten oosten van New York. Van eind augustus tot begin september 1906 raakten 11 van de aanwezigen daar besmet met tyfus. Eerst werden de oesters de schuld gegeven, maar die waren niet door alle getroffen en gegeten. Een ingenieur in hygiëne genaamd Sober moest de herkomst van de tyfus onderzoeken.

Naarmate de tijd vorderde begon hij te vermoeden dat de kokkin Mary wel eens de veroorzaker kon zijn van de tyfusgolf. Zijn pogingen om aan haar ontlasting, urine of bloed te komen waren vruchteloos, het resultaat was dat zij hem achterna zat met een keukengereedschap.

Hij besloot haar vorige dienstbetrekkingen na te gaan. Zij was daarvoor bij 8 families in dienst geweest. 7 van deze hadden te maken gehad met tyfusbesmettingen, met zo'n 22 gevallen waarvan sommigen stierven. In de jaren er na werd Mary steeds vaker beschuldigd van de veroorzaker te zijn van honderden gevallen. Sober wist autoriteiten te overtuigen om haar op te brengen en te laten testen. Na lang te hebben geweigerd, werd ze getest en werd inderdaad de tyfus vastgesteld. Zij werd in een hutje in quarantaine gebracht. In 1909 daagde Mary de gezondheidsdienst tevergeefs voor de rechter. Gedurende al die tijd was haar nooit gewezen op het belang van dat zij drager was, maar boden zij haar wel aan om haar galblaas te verwijderen, wat zij af sloeg. In 1910 kwam er een nieuwe gezondheidsinspecteur die het voor Mary op wilde nemen om haar vrij te laten en nieuw werk te geven. Echter niet als kok. Mary werd vrij gelaten, maar had nooit gedacht zich aan de afspraak te houden. Zij ging weer als kok aan de slag. Als zodanig infecteerde zij in een verlossingskliniek 25 mensen, zowel artsen, verpleegsters als personeel. Twee er van stierven. Zij had haar diensten aangeboden als Mary Brown.

Hierna werd haar de bijnaam Tyfus-Mary gegeven, was zij het onderwerp in grappen, cartoons en verscheen als dusdanig in medische woordenboeken. Mary werd tot haar dood terug in quarantaine geplaatst. Het leek daarbij wel of zij de bitterheid over het gebeuren liet varen en niet onaangenaam haar jaren daar sleet, al was zij beperkt in bewegingsvrijheid. In 1932 leed zij aan een toeval, waarna zij niet meer kon lopen. Gedurende 6 jaar werd zij verpleegd in een ziekenhuis, waar zij in 1938 overleed. Een lijkenchouw zou aan tonen dat de tyfus door haar galstenen werd verspreid, al wordt dit ook afgedaan als een mythe. Het probleem in de omgang met haar door de autoriteiten was dat ze dus nooit poogden haar te overtuigen dat zij de ziekte verspreidde en dat zij een risicofactor was en daarom acht moest nemen op haar gedrag. Zij werd echter meer als een proefkonijn gezien. Het voorbeeld van Mary liet zien dat het systeem vooroordelen jegens dragers uit lokten. De vraag kan ook worden gezien als was Mary een symbool van de dreiging van individuele vrijheid of een noodzakelijk offer voor de volksgezondheid. Misschien dat evenwicht hierin het toverwoord is. Al werden er later meerdere mensen als drager gevonden, niemand werd verder tegen hun wil vast gezet of dusdanig behandeld.

(Bronnen o.a.: wikipedia, vrt.be, national center for biotechnology (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>), CNN.

Paul van der Sluis

Inloperkje

2020

Het jaar zit er op. Tijd om de balans op te maken. Ik kan het uitgebreid gaan hebben over het coronavirus en alles wat dat met zich mee bracht.. Er een klaagzang van gaan maken of anders.

Zelf heb ik wel een goed jaar gehad. Wel met beperkingen. In maart ging het inloophuis dicht en moest ik op zoek naar een andere dag invulling. En dat lukte. Een ander rondje en veel bij het hunebed geweest. Mensen die langs komen voor een praatje en een paar oud collega's uit de jaren 80 weten me te vinden. Herinneringen ophalen en ze kennen me nog.. Ook andere leuke gesprekken met onbekenden gehad.... Hoe je in 10 minuten veel kunt zeggen 😊. Beperkingen en even niet in de trein. Mag niet en hoe er een deur dichtgaat. Andere deuren gaan dan weer open en positief blijven. Ook de inloop gaat met beperkingen weer open.

Sylvia krijgt corona en de zorgen die daarbij horen en er even niet na toe kunnen. Ook even niet stoeien met mijn kleinzoon. Hoe het went en verheugen op het weerzien. 2020 zal de geschiedenis ingaan als een pandemie jaar en wereldwijd merken ze het. Geen land wordt gespaard. Zien hoe verschillend er mee wordt omgegaan. Zien dat de mens niet ongestraft alles kan doen. Beperkingen en hoe ik er eigenlijk weinig last van heb. Hopen dat je gezond blijft en ook mijn dierbaren verder gezond mogen blijven.. En daar iets voor laten. Nu inmiddels december en we mogen niet zonder mondkapje de winkel in. Heb geen zin om me daar druk over te maken en doe het gewoon. Treinen doen we weer een beetje en samen naar Limburg.. Onze kleinzoon werd in november 9 en weer 50 jaren verschil met zijn opa. Sinterklaas vieren en zo gaan we verder.

Als het om jaren en rampjaren gaat vond ik persoonlijk eind jaren 80 echte rampjaren en hoe lang het duurde voor ik er weer een beetje bovenop was. Hoe erg je het als het verder goed met je gaat. 2020 heb ik niet echt ervaren als een rampjaar.

Ouder en wijzer worden. Hoe ik dit jaar weer een beetje wijzer geworden ben. Eigenlijk wil ik verder niet zoveel meer. Genieten van het leven en genieten van het feit dat ik niet meer hoef. Mijn lief mag inmiddels haar AOW ontvangen en hoe ik een beetje mee doe. Rustig an en genieten van het oud zijn of is het ouder worden. Hoe 60 nog lang niet oud hoeft te zijn. Energie genoeg om nog van alles en nog wat te ondernemen..Verder gaan en hopen dat we beide nog lang gezond mogen blijven. Tegen mijn lief zeg ik nog steeds dat ze minimaal 80 mag worden. Zelf ben ik met 70 al tevreden 😊.

Het virus en hoe de mensheid niet ongestraft alles kan doen. Oorzaak en gevolg en hoe het pas het begin van een lange weg kan zijn. Hopen dat we massaal afscheid gaan nemen van. Ach ja ook al vaker over gehad. Een cijfer geven en dan geef ik 2020 een 7 en nu op naar het eind van het jaar en samen aan een nieuw jaar beginnen. Zin in !!

Henk Staats

Inloperkje

soms of is het vaak :-)
weten dat ik niets weet
of denken dat ik alles weet....
soms of is het vaak heb ik het
mis...

Van harte gefeliciteerd !!

7 januari Gert d W

13 januari Lyset

16 januari Anita W.

17 januari Bert B.

27 januari Paul V.

28 januari Jessica

30 januari Henk S.

Een nieuw jaar

*Een nieuw jaar is weer gestart,
een nieuw jaar, het blijft apart.*

*Je denkt te weten hoe het zal verlopen,
of het ook zo gaat is alleen maar te hopen.*

*Nieuwe ervaringen komen zeker weer voorbij,
koester de mooiste want dat maakt je blij.*

*Vergaande dromen en nieuw dromen,
we zullen ze allemaal weer tegenkomen.*

*Leef het leven zo lang het mag duren,
jou levenspad kun je niet sturen.*

*Hoe je dit komende jaar ook al hebt bedacht,
geniet juist van wat je niet verwacht.*

Inlopertje

60

Deze maand mag ik 60 jaren oud worden. 10 jaar geleden werd ik dus 50. Op mijn 50tigste wilde ik lang haar hebben en een hoed. Dat is gelukt. Ook werd ik op mijn 50tigste opa. Dat wist ik toen ik 50 werd nog niet. Wieter gaan en de dag dat ik 50 werd ligt alweer bijna 10 jaar achter me.. Inmiddels ook gestopt met werken. Meer tijd voor hobby's en meer tijd voor de inloop. Meer tijd voor mijn lief. Ook begonnen met schrijven en ook dat blijf ik nog een beetje doen.

Hoe 60 jaar worden 40 jaar geleden anders was dan nu. Gemiddeld wordt de mens in ons landje 80 en dan is 60 nog lang niet oud. Hoe dit 40 jaar geleden wel anders was. Dromen van oud, wijs en grijs worden en dan duurt het nog even voor ik echt oud en grijs ben. Wijs vind ik mezelf soms wel. Ik hoop dat anderen dat ook een beetje vinden : -)

Niet al te veel te doen dus tijd genoeg om terug te kijken. Vergeven en vergeten en wanneer kun je vergeten. Oh ja eerst komt het vergeven. Maar zo kun je altijd wel een ander de schuld geven zonder eerst je eigen fouten te zien. Vergeven en zo heb ik mezelf wel vergeven. Ook anderen kan ik wel vergeven. Terugkijken en zien dat ik dingen nu anders doe dan pakweg 30 jaren geleden. Zien hoe ik gegroeid ben en niet meer zo dom ben dan vroeger : -)

Wanneer weet je alles en wanneer mag je vergeten. Stilstaan bij het verleden en wieter gaan. Zo ga ik verder en soms sta ik nog teveel stil bij het verleden. Iets wat ik anders ga doen. Gisteren is voorbij en komt nooit meer terug. Je kunt alleen maar vergeven en vergeten.. Als het goed is kun je gaan vergeten maar soms wil ik nog niet vergeten.

Ouder worden en alweer 60 jaar rondlopen op deze mooie planeet. Goede en slechte tijden en vaak gewoon deurdonderen. Weten dat de mens niet perfect is. Ook het systeem is verre van perfect.

60 worden en wat wil ik nog meer. Ik wil wel 70 worden en dat duurt nog even. Eerst maar eens 60 worden en rustig an verder gaan. Gezond blijven en hopen dat ook onze dierbaren gezond mogen blijven. Opa zijn en er zijn voor onze kleinzoon. Genieten van het leven en niet te veel stil staan bij het verleden.

Energie heb ik nog genoeg dus misschien beginnen met iets nieuws. Ander vrijwilligerswerk bijvoorbeeld of gewoon samen met mijn lief genieten van het feit dat we niets meer moeten.

Hoe de gemiddelde Nederlander nu veel langer moet doorgaan dan vroeger. Later en later met pensioen en het moeten gaat maar door.. leven en laten leven en gelukkig kan het in ons landje ook anders. Ouder worden in een rijk land is natuurlijk veel anders dan ouder worden in een arm land. Ik tel mijn zegeningen en ik ben blij dat ik in Nederland mag wonen.

Henk Staats

Inlopertje

Kalender activiteiten Januari Inloophuis

Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
27	28	29	30	31	1 Inloop gesloten!!!	2
3	4 Praat/doe Middag 14:00-16:30	5 Afhalen Snacks van 12:00-13.30 uur Activiteitengroep 14:00-15:30	6	7 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	8 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	9
10	11 Praat/doe Middag 14:00-16:30	12 Afhalen Snacks van 12:00-13.30 uur Zingeving Van 14:00-15:00 uur	13	14 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	15 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	16
17	18 Praat/doe Middag 14:00-16:30	19 Afhalen Snacks van 12:00-13.30 uur Activiteitengroep 14:00-15:30 uur	20	21 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	22 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	23
24	25 Praat/doe Middag 14:00-16:30	26 Afhalen Snacks van 12:00-13.30 uur Zingeving Van 14:00- 15:00 uur	27	28 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	29 Praat/doe Middag 13:00-14:30 15:00-16:30	30

Inloperkje

Menulijst januari 2021

Vrijdag 1 januari	Inloop gesloten Nieuwjaarsdag
Maandag 4 januari	Macaroni
Dinsdag 5 januari	Gekookte aardappelen, wortelen/doperwtten en een slavink
Woensdag 6 januari	Stamppot rauwe andijvie met een gehaktbal
Donderdag 7 januari	Bami
Vrijdag 8 januari	Krieltjes, bloemkool en een schnitzel
Maandag 11 januari	Gekookte aardappelen, spinazie en een speklap
Dinsdag 12 januari	Stamppot koolraap met spekjes en worst
Woensdag 13 januari	Nasi met satésaus
Donderdag 14 januari	Hutspot met een karbonade
Vrijdag 15 januari	Broodje gyros met champignons en kaas en salade
Maandag 18 januari	Spaghetti
Dinsdag 19 januari	Gekookte aardappelen, spruitjes en een rundervink
Woensdag 20 januari	Tortilla's
Donderdag 21 januari	Gebakken aardappelen, broccoli en een runderburger
Vrijdag 22 januari	Gekookte aardappelen, sperziebonen en vlees
Maandag 25 januari	Gekookte aardappelen, wortelen en een lekkerbekje
Dinsdag 26 januari	Snert met roggebrood en katenspek
Woensdag 27 januari	Zuurkoolschotel met spekjes en ananas
Donderdag 28 januari	Lasagne
Vrijdag 29 januari	Gekookte aardappelen, rodekool met vlees