

Inlopertje

Maandblad van Inloophuis Emmen. Mei 2024

Verhaal verderop in dit Inlopertje



“Onze Wild” Willy met dartlegende Andy “The Viking” Fordham

Redactioneel/inleiding

Extra oplettendheid geboden bij de agenda i.v.m. late aanlevering. Graag de informatie in het Inloophuis of de andere bekende online bronnen geregeld raadplegen. Zie onderaan de agenda.

Verder zou in deze maand het vervolg van Matthijs over Antwerpen en Studio 100 staan. Hiervoor word je even wat langer in spanning gehouden. Dus hou het volgende Inlooptje maar weer in de gaten. Soms moet je ook bij een (vervolg-) verhaal een spanning opbouwen voor de climax.

In het vorige nummer was er in de bijdrage van Bert helaas een foutje geslopen in een gedicht (een d achter volgend was niet bedoeld).

Henk Staats deelt weer meerdere gezichtspunten en opvattingen in diverse stukjes. Het eerste over nepnieuws. Nou in het Inlooptje geen nepnieuws. Er is dus zoals op de voorpagina te zien is een zeer opvallend verhaal over een bekende darter van Willy, met nog een leuke foto daarbij.

Het zou mooi zijn als er meer mensen een stukje zouden willen schrijven voor het Inlooptje. Je hoeft echt geen hoogdravende super literaire stukjes te schrijven. Over iets wat je boeit, mee hebt gemaakt of wil delen of waar je veel van weet qua interesse of hobby. Gewoon doen. Dus schroom niet. Lever een stukje in, dat kan ook met behulp van iemand om het goed op papier/scherm te krijgen. Het Inlooptje krijgt er alleen maar meer toegevoegde waarde door. Een gevarieerde uitgave met verschillende schrijvers.

Schroom niet. Werp deze schroom van je af en stuur een stuk in.

Let op de deadline is 22 mei voor de uitgave van juni 2024.

Stuur in Word, Open Office of Pages (**bij voorkeur geen PDF-bestand**) naar paulvdsluis@hotmail.com

Veel leesplezier. Paul van der Sluis

Algemene (contact)informatie

Het Inlooptje is het maandblad van Inloophuis de Emmer Dennen van Cosis.

Inloophuis adres: Boslaan 135, 7822 EP Emmen.

Telefoonnummer: 088 8789628/Internet: www.inloophuisemmen.nl

Hoofdredactie Paul van der Sluis e-mail: paulvdsluis@hotmail.com

Verjaardagen mei 2024

6 mei	Hans W.
7 mei	Marcel K.
11 mei	Manuel
14 mei	Jos S.
16 mei	Gabriël
17 mei	Ad F.
19 mei	Hennie S.
31 mei	Clara

Lunchcafé/Eetcafé

Van maandag tot en met vrijdag is er een lunchcafé van 11:00-13:00. Met broodjes, uitsmijters, tosti's en soep. Op bepaalde dagen is er iets speciaal, wat op die dag ook kan worden besteld. Bijvoorbeeld onderstaand, zie verder in het Inloophuis

Maandag

Tosti Speciaal. (Ham/kaas en gebakken ei)	€ 2,25
Tosti Hawaii (met ananas)	€ 2,00

Dinsdag

Pannenkoeken plus 1 ingrediënt	€ 1,75
Voor elk extra ingrediënt	€ 0,25

Woensdag diverse snacks.

Donderdag

Gehaktbal	€ 1,50
Broodje gehaktbal	€ 1,80
Broodje gehaktbal met saus	€ 2,10

Vrijdag

Uitsmijter 3 boterhammen en 2 eieren.	€ 2,50
Uitsmijter inlooptje: 3 boterhammen, 3 eieren + extra's	€ 3,00

Eetcafé € 4,00

Eetcafé maandag-vrijdag. Om 17:00 uur eten in het Inloophuis. Er kan ook nog afgehaald worden tussen 16:30 en 17:00 uur. Geef dus aan of je wil mee eten of afhalen. Zoals gewoonlijk staat het menu weer op de achterkant. **Het inloophuis is maandag-vrijdag van 11:00 tot 18:30 uur open, op donderdag tot 21:00 uur. Hemelvaartsdag 9 mei donderdag gesloten, wel op 10 mei open. Op welke zondagen zie in het Inloophuis en op internet/Facebook.**

Wat is echt en wat mag nep zijn ! (door Henk Staats)

Af en toe lees ik weer iets over het nepnieuws van de NOS. Niets van waar en onderdeel van het complot of iets over Wappies en hoe ze vinden dat ze gelijk hebben. Al het andere is een groot complot. Wat is echt en wat mag nep zijn. Het internet en wat is waar en wat is niet waar. Het kan een dagtaak zijn om waar van niet waar te onderscheiden. Dan google. Iets niet weten en google weet het antwoord. Alweer de vraag: "wat is waar en wat is niet waar".

Hoe je voor het internettijdperk de encyclopedie had en elkaar. Wat de een niet weet is wellicht bekend bij de ander. Samen kom je verder. Voor nieuws had je de krant. Voor elke doelgroep een eigen krant. En natuurlijk radio en tv. Hoe er voor zowel links als rechts tv en radio was.

En natuurlijk de straat en elkaar. Sommige nieuwtjes gingen als een lopend vuurtje door de samenleving. Ver voor de tv en ver voor de radio was er natuurlijk ook nieuws. Hoe de radio en met name de tv alles dichterbij bracht. Niet meer alleen het geschreven woord maar ook beelden.

Nu in 2024 is internet heel normaal geworden. De komst van het internet opende een nieuwe wereld. Hoe alles anders werd. En nog steeds moet je je bij alles wat je op het internet afvragen of het nep of echt is.

Iets anders en psychose gevoelig zijn. Zoals jullie weten ben ik psychose gevoelig en dan speelt wat echt is en wat nep een grote rol. Een pilletje ter ondersteuning en verder op een bepaalde rustige manier moeten leven. Anders slaat mijn brein op hol en dan weet ik niet meer wat echt en wat nep is.

Een droomwereld en ik haal fantasie en wat echt is door elkaar. Als ik dan even niet zit op te letten kom ik weer in een droomwereld terecht waar geen buitenstaander iets van snapt. Of de buitenstaander gaat mee in mijn droomwereld. Niet meer weten wie Henk echt is.

Psychotische mensen die een ander kwaad doen of erger. De kranten staan er af en toe vol van. Mensen die even niet meer weten wat echt en wat nep is. Ontoerekeningsvatbaar kan een verzachtende omstandigheid zijn bij wat ze hebben gedaan. Even de werkelijkheid uit het oog verliezen met grote gevolgen.

Mensen die dan gaan denken dat iedereen die even al dan niet tijdelijk psychotisch is in staat is een ander kwaad te doen. Weten dat het de uitzonderingen zijn die dan in de krant komen of in het journaal aandacht krijgen. Misschien 1 procent van de mensen die elk jaar psychotisch worden.

Het is een ingewikkelde wereld geworden en als je daar gevoelig voor bent ligt gekte op de loer. Ook voor mensen die niet gevoelig zijn voor psychoses kan het al lastig zijn. Al die prikkels die je elke dag weer moet verwerken. Je steeds maar weer moeten afvragen of het echt of nep is. Soms is het natuurlijk duidelijk maar dan al die grensgevallen. Het kan waar zijn of dat kan toch nooit waar zijn! Dan is het waar. De gekte die echt blijkt te zijn. Soms zin om alles uit te zetten. Geen krant meer. Geen tv meer en geen radio meer. Zonder prikkels en invloeden van buitenaf door het leven willen. Dan mijn medemens die ook invloed op mijn mens zijn heeft. Ik snap ze soms heel goed. De mens die er voor kiest om kluisenaar te worden. Leven zonder en in hun eentje, maar toch teveel houden van !! Maar soms twijfel.

Om even bij stil te staan (door Henk Staats)

Als iedereen zou leven als Nederland zijn er vier aardbollen nodig

We zijn net drie maanden onderweg in 2024, maar als iedereen zou leven zoals in Nederland zouden alle grondstoffen voor dit jaar al 'op' zijn. Dat meldt onderzoeksorganisatie Global Footprint Network. Vandaag is het daarom de Nederlandse 'Overshoot Day'.

Elk jaar becijfert de organisatie de dag waarop we alle grondstoffen hebben verbruikt die onze planeet in twaalf maanden kan voortbrengen. Vorig jaar viel in Nederland de Overshoot Day op 12 april. Dit jaar is dat dus - en volgens de organisatie is dat absoluut geen grap - op 1 april.

De aarde biedt genoeg voor ieders behoefte, maar niet voor ieders hebzucht. Is het hebzucht? Het feit dat we meer gebruiken dan de aarde ons elk jaar kan bieden. Of zijn we domweg met te veel mensen. Brood voor 10 mensen of vele broden voor 100 mensen. Dat kan een groot verschil zijn. 18 miljoen mensen op een klein stukje aarde. En we moeten het ermee doen.

Dit jaar is wereldwijd gezien 25 juli overshootday. En dan moeten we nog een maand of 5 voordat het jaar om is. Interen zagezegd en er blijft dan ook minder over voor toekomstige generaties. 8 miljard mensen kan veel te veel zijn. Meer dan de aarde aan kan. Toekomstverwachtingen en men verwacht dat er over een jaar of 50 minder mensen zullen zijn.

Ook is er de natuur. Als je daar teveel van vraagt of als er van een soort teveel is, grijpt de natuur in. Doemdenkers verwachten een nieuwe pandemie die veel mensen het leven zal kosten. Zodat het probleem van te veel vanzelf zal verdwijnen.

Meer en meer moet. Zolang de economie groeit gaat het goed met ons. Ook iets wat velen denken. Zolang we elk jaar maar meer met ons geld kunnen doen, gaat het goed. Dat we daarmee te veel vragen van de planeet is nooit echt een thema. Ik lees het berichtje over overshootday op 2 april en niets erover in het journaal. Ook in de politiek staat het niet op de agenda. Net alsof het niet bestaat en net alsof we niet teveel vragen van de aarde. Weten dat het op een dag anders zal zijn en dan heeft niemand het geweten of anders.

Een planeet waar het kapitalisme regeert en meer en meer moet. Leven alsof de aarde alles aan kan. Ongestraft meer en meer willen en meer vragen. Op een dag betalen we er een hoge prijs voor en weten dat het niet anders meer kan.

Iemand heeft het over de indianen en hoe ze leefden. Genoeg mag genoeg zijn en niet meer nemen dan echt nodig is. Geld verdienen is iets waar ze niet mee bezig waren. 1 bizon voor eigen gebruik doden en meer ook niet. Toen kwamen er anderen en die doodden alle bizonnen. Geld verdienen zonder zich af te vragen wat de gevolgen van dat geld verdienen is.

De opwarming van de aarde en velen noemen het de natuur. Niets aan te doen. Lekker gemakkelijk want dan hoeven ze het niet anders te gaan doen. Rustig ongestraft doorgaan met! Zelf denk ik dat het op een dag echt anders moet of de natuur grijpt in

Studio Inlopertje/Inlopertje Inside

Ter inleiding: wie was Andy “The Viking” Fordham/Paul van der Sluis

Hieronder staat een mooie impressie van de dartlegende Andy Fordham door Willy (onze eigen darter) geschreven. Met eigen foto's. Hij kende hem namelijk van dichtbij. Om de lezer een korte achtergrond te geven wie Andy Fordham was even ter inleiding dit stuk. Zelfs niet dartfans herinneren zich Fordham als in zijn hoogtijdagen een zeer stevig gebouwde man. Een grote gebaarde man met lang haar. In de hoogtijdagen van het darten in Nederland met Raymond van Barneveld, was Fordham een van de toppers. Hij werd ook wereldkampioen bij de BDO bond (Lakeside), niet lang daarna maakte hij de overstap naar de andere grote bond PDC. Een groot succes was het niet.

Hij was wel onverminderd populair en geliefd bij zowel dart-fans als darters. Qua uiterlijk leek die inderdaad wel een forse viking, maar allen omschreven hem als een zachtaardige en vriendelijke man. Hij is geboren in London in een arbeidersfamilie. Later verhuisde het gezin naar een voorstad Charlton. Op school daar kreeg Andy de bijnaam “whippet”, windhond, omdat hij zo mager was en snel kon lopen bij bv het voetbal. Bij dat voetbal werd hij gevraagd voor het dartteam van de club. In 2000 trouwde hij met de tandartsassistente Jenny en zij runden een pub in Woolwich. Later runden ze een pub in Dartford genaamd The Rose. Hij was bijna de eeuwige 2e in het darten toen hij toch in de halve finale van Lakeside van Barneveld uit schakelde en daarna de finale won tegen Mervin King.

Hij gaf toe dat hij een drankprobleem had en ongezond at. Hij werd onwel tijdens een kampioenen match tussen hem (BDO) en Phil Taylor (PDC). Hij gaf de hitte op het podium de schuld, maar Taylor zei dat hij echt gezonder moest gaan leven of het zou slecht af lopen. Fordham deed nog mee aan een afval programma op tv en verloor gewicht. Na nog een medische terugval, bleek hij een leverprobleem te hebben. Hij stopte met drinken en verloor rond de 100 kilo.

Bronnen o.a.: *The Guardian* 19 juli 2021 (John Rawling) en wikipedia.

Dan volgt op de volgende pagina het verhaal van Willy. Veel leesplezier.

Willy met dartlegende wereldkampioen Andy Fordham

Andy Fordham was een Engelse dartspeeler bijgenaamd *The Viking*. In januari 2004 won hij de Wereld Darts kampioenschap van de BDO, beter bekend als de Lakeside. Mijn eerste ontmoeting met Andy Fordham was in Zwartemeer bij een darttoernooi in 2003. De mensen daar dachten dat we broers waren, wat niet zo is. ik kon al gelijk goed met hem opschieten.

In februari 2004 was ik VIP bij een darttoernooi in Coevorden. Daar was ook Andy Fordham en heb toen de hele dag met hem doorgebracht. Zijn toenmalige manager Susanne, een Duitse dame, betaalde alles. Het was een geweldige dag en 's avonds gingen ik ook nog uit eten met hem. Later heeft hij mij uitgenodigd in zijn eigen café in Dartford. Dat bezoek was ook een hele mooie dag. Natuurlijk was zijn drank probleem duidelijk te merken.

Na 2006 ging het snel bergwaards, soms was hij slanker dan weer heel zwaar, maar hij kwam nooit meer op zijn oude niveau qua darten. Een levertransplantatie heeft uiteindelijk ook niet veel gebracht. Begin 2021 kreeg hij corona wat hij wel overleefde. Daarna kreeg hij echter een kleine infectie bij de hartklep, dat werd hem uiteindelijk fataal. Hij overleed op 59 jarige leeftijd. Dit was voor zijn familie en vrienden, maar zeker ook de vele fans van darten erg. Voor mij was het zeker ook een behoorlijke klap.

Een van de meest markante en populaire darter zal altijd voortleven:
Andrew Andy Fordham 2 februari 1962 - 15 Juli 2021.



Willy met een andere bekende darter Co Stompé (misschien opmaat nieuw artikel)

//Diversen

Zie agenda voor spelletjes, poolen en sjoelen en houdt de info in het Inloophuis en op internet in de gaten.

//Dartcompetitie



Op (bijna) elke donderdag is er darten in het Inloophuis. Aanvang 13:30 uur. We hebben vorige maand voor het eerst een trainingsmiddag op de vrijdag zo tussen 2 en 4 gehouden met grote deelname. Deze was gratis en de darters waren over het algemeen hierover goed te spreken. Dus voor herhaling vatbaar. Op de donderdag kun je dan horen of hier sprake van is. Deze zal dan natuurlijk ook gratis zijn. Deelname is 0,50 cent per keer. Darters kunnen wij altijd gebruiken. Kom proef gooien desnoods. Het schept zeker geen verplichting. Nieuwelingen en ook beginners zijn van harte welkom, zelfs als je nog niet met een dubbel uit kan gooien. Er is een speciale beginnersregel die een aantal wedstrijddagen geldt voor diegene. Dat wordt je in het Inloophuis uitgelegd en zorgt er voor dat je competitief kan meedoen vanaf het begin al.

Sterker nog sinds dit jaar zijn er spontaan ingezette trainingsmiddagen, meestal 1 keer per maand of anderhalve maand. Deze zijn gratis en worden op een vrijdag meestal tussen (kwart voor) 2 en 4 gehouden. Vrijblijvend en bij belangstelling. Staat niet in de agenda ingepland dus. Ligt ook aan eventuele andere activiteiten enz. Dus let op.

Denk er om dat rond juni er traditioneel een finaledag toernooi is met bijamen en opkomstmuziek, naast mooie ereprijzen. Een spektakel op zich.

Info darten bij Paul van der Sluis.

// Klaverjassen

Deze maand op donderdagen, zie agenda, competitie aanvang 19:00 uur om de 14 dagen in de oneven weken. **Info klaverjassen bij medewerkers**

Normaal (door Henk Staats)

In 1974 besloten twee Achterhoekse mannen een bandje op te richten. Met een aantal gelijkgestemden begonnen ze een rockband. Hemelvaartsdag 1975 mochten ze optreden op het roemruchte Lochemfestival. Met Engelstalige, Nederlandstalige en een paar liedjes in het Achterhoeks. Het publiek geloofde het wel en het boeide ze niet. Totdat de zanger in het Achterhoeks begon te zingen. Het publiek werd wakker. Ze waren getuige van een uniek moment in de popgeschiedenis. Het bandje was Normaal. En wie kent ze niet. De Engelstalige en Nederlandstalige liedjes werden eruit gegooid en men ging verder in het dialect.

In 1977 *oerend hard* en het succes kwam snel en bleef. Ze stonden toen bekend als de ruigste band van Nederland. En ze waren verre van Normaal. In 1976 kwam de eerste single uit. Bij de piratenzenders werd het gedraaid en ik hoorde het ook. Na de eerste elpee besloot ik fan te blijven zolang ze bestaan. Inmiddels al 49 jaar Normaal.

Hemelvaartsdag wordt gezien als oprichtingsdatum en het vieren van hun verjaardag. In al die jaren vele keren op Hemelvaartsdag naar Normaal geweest. Jarenlang speelden ze op Hemelvaartsdag in Emmer Compascuum en ik was erbij. Het plekje waar ze in 1975 begonnen is er ook nog steeds. Het openluchttheater in Lochem en dit jaar spelen ze er weer. Ze vieren dan hun 49^{ste} verjaardag. Ik zal op Hemelvaartsdag er weer even bij stil staan.

Verre van Normaal zijn. Dat waren ze. De kranten stonden er jarenlang vol van. Stunts bedenken waardoor ze weer in de krant kwamen. Zolang ze maar over ons praten en dan maakt het niet uit hoe. Ook oorspronkelijk en authentiek zijn, vond de zanger belangrijk. Rockmuziek met teksten in het dialect was daarvoor nog niet eerder vertoond en nog veel meer voorbeelden.

Zelf in 2015 voor het laatst naar een concert geweest. 40 jaar en ze stoppen ermee. Hemelvaartsdag 2015 traden ze op in Lochem. Niet in het openluchttheater. Te klein geworden. Een afscheidstournee. In september 2015 weer in Emmercompascuum en ik ben erbij. Mijn laatste keer. Stoppen en ze komen terug. Elk jaar op Hemelvaartsdag treden ze nog op. Dit jaar weer in het openluchttheater in Lochem en dan 3 keer. Misschien volgend jaar ook. 50 jaar Normaal. Misschien ben ik er bij.

Dit jaar komt er een boek uit. Met de titel: *"Feesten als wilde beesten 50 jaar Normaal"*. Geschreven door Dolf Ruesink. Ook mijn hoofd zit vol herinneringen aan al die jaren. Leuke en ook de minder leuke horen erbij.

Als ze toen hadden gekozen voor een andere naam. Dus niet normaal, maar was ik dan fan geworden en gebleven. Ik denk het niet! Of wel. Weten doe ik het niet. Vond het wel lachen. Jezelf Normaal noemen en iedereen spreekt over je en vind je niet normaal.

Of ik Normaal ben. Gelukkig niet. Of iedereen me Normaal vindt. Gelukkig niet. Normaal is het gemiddelde van alle afwijkingen. Of er mensen bestaan die dan precies het gemiddelde van alle afwijkingen zijn : -) Ook wil ik niet door iedereen Normaal worden gevonden. Ik moet er niet aan denken : -)

Agenda mei 2024

Week 18

Maandag 29 april. Wandelmiddag. Vertrek 14.00 uur.

Woensdag 1 mei. Spelletjesmiddag. Aanvang 13:30 uur.

Donderdag 2 mei. Dartcompetitie. Aanvang 13.30 uur. Meedoen kost € 0,50. Wekelijks

Donderdag 2 mei. **Onder voorbehoud.** Samen sporten. Van 15.45 tot 16.45 uur. In de sportzaal Oosterstraat 72.

Zaterdag 4 mei. Dodenherdenking. Op 4 mei gaan we vanuit de Inloop samen een bloemetje leggen in Emmen bij het oorlogsmonument. Om 18:45 verzamelen bij de Inloop. We sluiten af bij de Inloop met een kop koffie.

Zondag 5 mei. Geopend van 13:30 tot 16:00 uur. Open volgens het rooster. Vraag het even na in de Inloop.

Week 19

Maandag 6 mei. Wandelmiddag. Vertrek 14.00 uur.

Woensdag 8 mei. Poolmiddag. Aanvang 13.30 uur.

Donderdag 9 mei. **Hemelvaartsdag gesloten!**

Vrijdag 10 mei. Geopend.

Week 20

Maandag 13 mei. Wandelmiddag. Vertrek 14.00 uur.

Maandag 13 mei. Crea middag onder voorbehoud. Aanvang 13.30 uur.

Dinsdag 14 mei. Bezoekersoverleg. Aanvang 14:00 uur.

Woensdag 15 mei. Sjoelmiddag. Aanvang 13.30 uur

Donderdag 16 mei. Dartcompetitie. Meedoen kost € 0,50. Aanvang 13.30 uur. Wekelijks tenzij anders vermeld.

Donderdag 16 mei. Samen sporten. Van 15.45 tot 16.45 uur. In de sportzaal Oosterstraat 72. Wekelijks.

Zondag 19 mei. Eerste Pinksterdag. Open volgens het rooster. Onder voorbehoud. Vraag even in de Inloop.

Week 21

Maandag 20 mei. Tweede Pinksterdag.

Dinsdag 21 mei. Onder voorbehoud activiteitencommissie.

Woensdag 22 mei. Poolmiddag. Aanvang 13.30 uur.

Donderdag 23 mei. Darten. Aanvang 13.30 uur. Meedoen kost € 0,50

Donderdag 23 mei. Samen sporten. Van 15.45 tot 16.45 uur. In de sportzaal Oosterstraat 72.

Donderdag 23 mei. Klaverjassen. Aanvang 19.00 uur. Meedoen kost 2 euro. Om de 14 dagen. In de oneven weken.

Week 22

Maandag 27 mei. Wandelmiddag. Vertrek 14:00 uur.

Donderdag 30 mei. Darten. Aanvang 13.30 uur. Meedoen kost € 0,50

Donderdag 30 mei. Samen sporten. Van 15.45 tot 16.45 uur. In de sportzaal Oosterstraat 72. Wekelijks.

Alles is onder voorbehoud. Deze keer in het bijzonder.

Vraag het desnoods in het Inloophuis. Er komen nog (nadere) aanvullingen. Hou ook onze Facebookpagina in de gaten (inloop Emmen) of onze website: <https://inloophuisemmen.nl>

Opgeven is niet nodig. Tenzij anders staat vermeld. Ook is de inloop tijdens activiteiten gewoon geopend voor mensen die niet mee willen doen aan de activiteit.

Menulijst mei 2024

Regels voor opgave. Gelieve uiterlijk op de voorgaande vrijdag aan te geven of u wenst deel te nemen aan de maaltijd op maandag, dinsdag en woensdag, en uiterlijk op woensdag als u wilt deelnemen op donderdag en vrijdag.

Week 18

Woensdag 1 mei: prei schotel

Donderdag 2 mei: doppertjes en wortels, aardappelkroketjes en gehaktschnitzel

Vrijdag 3 mei: patat, kip en appelmoes

Week 19

Maandag 6 mei: aardappels, spinazie en gehaktbal

Dinsdag 7 mei: bami

Woensdag 8 mei: gebakken aardappels, sla en worstje

Vrijdag 10 mei: aardappel partjes, rollade en spruitjes

Week 20

Maandag 13 mei: aardappels, boontjes en vlees

Dinsdag 14 mei: macaroni

Woensdag 15 mei: stampot andijvie

Donderdag 16 mei: aardappels, rode kool en slavink

Vrijdag 17 mei: nasi

Week 21

Dinsdag 21 mei: chili con carnè

Woensdag 22 mei: aardappels, sla en vissticks

Donderdag 23 mei: bulgur pilaf met kip, groente en fruit

Vrijdag 24 mei: lasagne

Week 22

Maandag 27 mei: aardappels, bloemkool en schnitzel

Dinsdag 28 mei: bami

Woensdag 29 mei: gevulde paprika

Donderdag 30 mei: kabeljauw in tomaten-roomsaus en tagliatelle

Vrijdag 31 mei: Eigen gemaakte Pizza