

## OPROEP AAN JONG EN OUD!

### Iedereen heeft een talent!

Bijvoorbeeld om...

- verhalen te vertellen
  - muziek te maken
  - te zingen
  - te dansen
  - toneel te spelen
  - een verzameling te laten zien
  - een spreekbeurt te doen
- Kent u iemand die zijn talent bij de Fabriek zou willen tonen, op welke manier dan ook? Laat het ons weten, dan nemen wij graag contact op!



Beste Gasten, mijn naam is Petra Gommans. Ik werk sinds 2011 binnen ons creatief atelier. Graag wil ik in deze nieuwsbrief een mooie activiteit weer onder de aandacht brengen, namelijk... meditatieve stoel-yoga voor senioren. Nu de zomer voorbij is, wil ik deze activiteit weer graag gaan doen met onze gasten. Vooral omdat ik zelf goeie ervaringen heb met deze vorm van yoga en ook omdat ik gezien heb wat het met onze gasten doet.



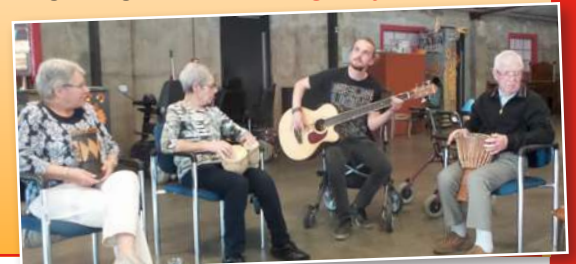
**COLUMN**  
 MIJN  
**FABRIEKS**  
**DAG**

## MUZIEK IN DE FABRIEK

We zijn in het atelier op maandag sinds kort begonnen in 2 groepen activiteiten aan te bieden, waarbij we gestart zijn met een activiteit richting ritme en muziek. Voor muziek zijn natuurlijk instrumenten nodig. Daarvoor heb ik bij een zeer muzikale vriend gegaan zijn hele huiskamer leeggeplunderd voor van allerlei instrumenten die te gebruiken zijn tijdens die activiteit. Van djembé tot didgeridoo tot basgitaar. Deze instrumenten zijn in de groep rond



gegaan en ieder die wilde heeft een keer mogen proberen. Al snel werden er bekende liedjes gezongen waardoor er een zeer gezellige sfeer ontstond. Ook hebben we via Youtube liedjes van vroeger opgezet waar de iedereen zelf op het ritme mee gingen trommelen en er flink meegezongen werd! Al met al een zeer gezellige ochtend! **groetjes Daan**



## STUDENTEN

20 studenten van Zuyd Hogeschool hebben in een project van 2 weken bij de Fabriek, meegedacht over onderwerpen met betrekking tot de bouw van de zorgappartementen. Het doel was een product of plan te ontwikkelen voor: voeding, wellness, inrichting appartementen, activiteiten, belevingstuin en uitbeelden van de visie. Na de presentatie en uitleg volgde overleg met gasten, vrijwilligers en medewerkers.

De eerste ideeën werden besproken, uitgewerkt en uiteindelijk gepresenteerd. Van een tuin met waterpartij, 'slimme' moestuin, interactieve schermen in de appartementen, een winkel, tot een heuse jukebox. De inbreng van de gasten was duidelijk terug te zien in de leuke en goede vondsten en wordt meegenomen in de uiteindelijke uitvoering. Complimenten aan de studenten omdat ze dit in zo'n korte tijd zo goed voor elkaar hebben gekregen!



staan voorop en al zijn de bewegingen nóg zo klein, het lichaam en de geest ervaren desalniettemin de gunstige effecten van de beoefening. Omdat stoel-yoga een rustige bewegingsvorm is, met aangepaste yogahoudingen, is deze vorm haalbaar voor iedereen. Ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. De oefeningen worden uitgevoerd met respect voor de eigen mogelijkheden. Dat is de kracht van stoel-yoga! Voor een nieuw verhaal geef ik de pen door aan mijn collega Jeanette Nobels.

*De roos spreekt in stille, in een taal die alleen het hart begrijpt*



## BEWEGINGS-WEETJES!

Met de winter voor de deur gaan de meeste mensen minder naar buiten. Méér binnen zijn betekent vaak minder beweging. Een gevolg van minder bewegen is dat de belastbaarheid afneemt. Niet alleen de spieren en gewrichten, óók de hersenen hebben baat bij regelmatige beweging: bewegen is goed voor het geheugen, het concentratievermogen en voor de verwerkingsnelheid van informatie.

Er komt steeds meer bewijs dat bewegen het risico op het ontstaan van dementie vermindert en dat het proces van alzheimer door vertraagd



wordt. Dat komt waarschijnlijk doordat beweging ervoor zorgt dat hart- en bloedvaten in goede conditie blijven. Bij 'bewegen' denk je al gauw aan 'conditietraining'. Maar... dit is niet altijd nodig: het kan al voldoende zijn om bijvoorbeeld minimaal één keer per uur uit de stoel op te staan en even door het huis te lopen: naar de keuken, het toilet, even iets schoonmaken, planten verzorgen, de was, ga zo maar door. U bukt, reikt, u tilt, u bent dan heerlijk in beweging met heel uw lichaam!

**Een sportieve groet van Maud en Josine!**



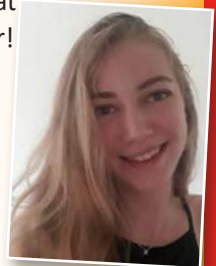
...jenga-record: 30 lagen! ... en 31 lagen!

## EVEN VOORSTELLEN

Beste lezers van de nieuwsbrief, graag stel ik me via deze weg kort voor. Mijn naam is Tessa en ik ben de nieuwe stagiaire op de maandag. Ik volg de opleiding maatschappelijke zorg en ik ben inmiddels aan mijn tweede jaar begonnen. Iedere maandag mag ik bij jullie mee werken in de praktijk. Inmiddels loop ik al een aantal weken bij jullie rond en dat doe ik met veel plezier!

Ik woon in Blerick met mijn ouders, oudere broer en lapjes kat Neeltje. Als het weer het een beetje toelaat probeer ik met de fiets richting Maasbree de Fabriek te komen. Naast mijn studie vind ik het ook leuk om met vrienden iets te ondernemen, op stap te gaan of te gaan sporten. Qua sporten heb ik altijd geturnd maar sinds een aantal jaar doe ik hardlopen en fitnessen.

**Lieve groetjes Tessa!**



## NOG MEER MUZIEK!



...repetitie van de Keerberger Muzikanten



...kippevel'-optreden met zang en gitaar van Sanne

## EVEN VOORSTELLEN

Mijn naam is Pleun Smets, ik ben 17 jaar en woon in Maasbree. Op het Summa College in Eindhoven, volg ik de opleiding 'maatschappelijke zorg'. In september ben ik begonnen

met mijn stage bij de Fabriek, op donderdag en vrijdag, het hele schooljaar lang. We zijn al een aantal weken verder, en het bevalt me goed! Er hangt een hele fijne sfeer, en de dagen zijn heel gezellig. In het weekend vind ik het leuk om met mijn vriend mee te gaan naar de motorcross-wedstrijden, én om gezellig met vrienden op stap te gaan. Ik heb heel veel zin in het komende jaar, we gaan er wat leuks van maken! **groetjes Pleun!**



## WIST U DAT...

...de eerstvolgende Lentemarkt ook echt in de lente zal plaatsvinden?

...we op zoek zijn naar nieuwe vrijwilligers?

...het ook mogelijk is om persoonlijke fysiotherapie te krijgen van Maud of Josien?



## EVEN VOORSTELLEN

Hallo allemaal, mijn naam is Celine Hesen. Ik kom uit de Meterik, ik woon nog thuis met ons pap, mam, 2 broertjes en een zusje.

Dit jaar mag ik stage lopen bij de Fabriek en daarom is het misschien handig als jullie wat over mij weten. Het eerste half jaar kom ik op donderdag en vrijdag, na deze periode kom ik ook op



de woensdag. Ik zit in Venray op school en doe de opleiding maatschappelijke zorg. Verder sport ik graag, ik heb erg lang volleybal gedaan en nu doe ik voetbal en dansen bij de dansmarietjes

in Meterik. Ik ga ook graag op stap met vrienden of familie. Als jullie nog iets over mij willen weten, vraag het mij gerust. En natuurlijk... wens ik jullie heel veel succes met mij!

**groetjes Celine!**