

Lente markt

14⁰⁰-16⁰⁰ uur

Zondag 14 april

de
Fabriek Maasbree
centrum van activiteiten

nr 26 - maart 2019

'WAT ZAES SE'

Woensdag 20 februari: eindelijk is het zover, we gaan op tournee in ons eigen theater, 3 voorstellingen geven we met onze woensdag-theatergroep "gewoon omdat 't kan". We zijn er, na een aantal maanden bedenken, zingen, oefenen en repeteren, helemaal klaar voor. 's Morgens de voorbereidingen met de make-up, Carla zorgt voor een zomerse kleur op ieders gezicht, samen zorgen we voor de kleding, het



GEHOORD IN DE FABRIEK

**Een vriendelijk gezicht
brengt altijd zonlicht!**
mevr Mariet Winnemuller

**Begin maar in de hukskes,
in ut midde kumse vanzelf!**
mevr Mia Steegs

decor. Er heerst een gezonde spanning... Na de warme maaltijd nog even een rustmoment en op-laden. Iedereen kan nu plaatsnemen op het podium, Ria zit klaar met de gitaar, Truus, Annie, Maria, Riet, Geert, Jos, Hub, Hans, en Theo zitten klaar achter de mooie lijsten, Jeanny checkt nog even de sjliepskes, de sjaltjes en de hoedjes. Nog even een slokje drinken... Het publiek komt binnen. Geroezemoes in het theater, wie zit daar achter die mooie lijsten? Spannend! De voorstelling begint en iedereen zit te stralen. De mooie teksten en de mooie liedjes: het vormt samen zo'n mooi geheel dat zelfs de spelers er kippenvel van krijgen. Het publiek is geweldig, de spelers zitten in de lift en worden beter en beter! Een prachtig spel waar ieder zijn talent kan laten zien, en kan genieten, want daar gaat het om in het theater.



mogelijk maakt, het is een voorrecht om dit samen met jullie te mogen beleven!

**Theatergroeten
van Trudy**

EIGEN LIED!

De afgelopen tijd zijn we op maandag met onze zanggroep "weej genete" bezig geweest met het maken van een eigen liedje! Door een eigen tekst op het bestaande nummer "De heudjes van Marietje" te schrijven, hebben we hiervan een geheel eigen versie gemaakt! Na wekenlang flink repeteren hebben wij, onder begeleiding van Ria Maessen met gitaar, dit mooie lied voorgedragen aan iedereen bij de Fabriek. Dit leidde tot een ontzettende leuke, gezellige carnavalsmiddag!

Vol muziek, dans, zang en plezier! Wij hebben met zijn allen volop genoten van deze sfeerrijke middag!
groetjes Tessa



Hallo Allemaal.
Mijn naam is
Daan Claessen.
Momenteel 25
jaartjes jong,



COLUMN
**MIJN
FABRIEKS
DAG**

ik ben geboren als rasechte Lottumer waar ik nog lekker bij pap en mam woon. In mijn vrije tijd ben ik graag bij vrienden, en speel graag een spel, met name schaken. Dit is mijn grote hobby geworden de laatste jaren. Ik ben altijd in voor competitie. Lang ben ik zoekende geweest naar welke opleiding ik wilde gaan volgen en kwam er toen bij uit dat ik graag iets met mensen wilde gaan doen. In september 2017 ben ik begonnen aan een BBL opleiding maatschappelijke zorg, en ben toen gestart als stagiair bij de Fabriek. Ik ben heel blij dat ik hier terecht ben gekomen en heb het er iedere dag naar mijn zin.

Vanaf dag 1 voel je de warmte en de gemoedelijke sfeer die hier iedere dag is! Ik doe vooral spel-activiteiten met de

gasten, waarbij ik het liefst een kleine competitie opstart. Ook activiteiten zoals muziek spreken mij aan, lekker samen de bekende liedjes zingen. Heel interessant wat muziek met mensen doet en welke verschillende interesses ze hebben. Ik vind het leuk om te zien hoe men hier van kan genieten. Ook laat ik graag muziek horen die ik leuk vind, hoewel me dit niet altijd in dank wordt afgenomen... haha.. Al met al is iedere dag heel gezellig vol met allemaal leuke mensen! Haije wah!

Ik geef de pen door aan Jamie Timmermans!

Refrain:
Geise zitten in het Breetse
Dan zien weej good d'r dan
Nao ein tiedje kump os Tessa
met ein does met heudjes dan
Effe later zien weej dan in os Sas
met die heudjes. oh die heudjes
Die heudjes oh die heudjes
Met die heudjes zien weej op en top!



Traplopen verbetert niet alleen de conditie van hart en longen, maar versterkt ook de beenspieren en de botten, alsmede de coördinatie van spieren en gewrichten. Maar soms gaat het traplopen moeizaam doordat steunen op één been niet goed meer gaat. Om dat been te ontlasten kunt u op de volgende manier de trap oplopen: eerst met het goede been om-

hoog en dan het andere been bijzetten. Trap af is het andersom, eerst het aangedane been naar beneden en het goede been aansluiten.

Een handig ezelsbruggetje hiervoor is:

*** Trap op > naar de Hemel > eerst het goede been**

*** Trap af > naar de Hel > eerst het aangedane been**

BEWEGINGS-WEETJES!



Om met een nog zekerder gevoel de trap af te lopen, kunt u er voor kiezen om bovenaan de trap te draaien en dan achterstevoren de trap af te gaan. Dan geldt evengoed: eerst het aangedane been.

Wat betreft leuning, hoe meer hoe beter: maak er gebruik van!

Sportieve groet van Maud en Josine!

INTERVIEW MET...MIA STEEGS

Wie ben je? Ik ben Mia Steegs uit Blerick. Mijn man heeft samen met zijn broer een autoschade bedrijf gehad waar ik de administratie heb gedaan. Helaas is hij 2 jaar geleden overleden, we waren bijna 50 jaar getrouwd. We hebben een zoon, een dochter en twee kleinkinderen.

Wat doe je bij De Fabriek? Ik wilde iets gaan doen, onder de mensen zijn, iets doen van betekenis. Een kennis gaf me een tip over vrijwilligerswerk bij De Fabriek. Een dag meegekeken en gedaan en toen ben ik gestart bij de theatergroep. In het begin wist ik niet of dit wel echt iets voor mij was... inmiddels geniet ik er iedere donderdag van!

Wat doe je bij De Fabriek?

"Er gewoon zijn" voor de mensen, bij de theatergroep op donderdagmiddag: ondertussen word ik ook betrokken bij het maken van de voorstelling. In het begin was ik een beetje terug-

houdend, maar gaandeweg word je steeds enthousiaster...

Wat vind je leuk aan dit werk? Ik verwonder me over de dingen die toch mogelijk blijken te zijn en ik geniet van het

plezier dat de mensen hebben. Daar krijg ik energie van!

Wil je nog iets zeggen tegen de lezer?

Laten we er samen, zolang als ik er als vrijwilliger ben, een mooie tijd van maken! **Liefs Mia**



ONDERTUSSEN...



EVEN VOORSTELLEN

Mijn naam is Lieve Tielen, ik ben 18 jaar en ik woon in Maasbree. Het afgelopen half jaar ben ik in Málaga geweest om Spaans te leren en volgend jaar wil ik beginnen aan de

studie 'Toegepaste Psychologie'. In mijn vrije tijd kun je mij vinden in de sportschool en vind ik het leuk om tijd met familie en vrienden door te brengen. Ik heb altijd graag mensen om mij heen en ik vind het fijn als ik iets kan betekenen voor iemand anders. Dat is dan ook de reden dat ik veel zin heb om aan de slag te gaan bij de Fabriek en ik hoop dat ik een leuke tijd tegenmoet ga!

Groetjes Lieve



WIST U DAT...

... er bij de Fabriek héle mooie kunstwerken gemaakt worden door wol te vilten?

... we daar prachtige kussens van maken?

... wij daarvoor op zoek zijn naar naai-garen in allerlei vrolijke kleuren?

... en naar mooie stoffen?

... we ook op zoek zijn naar muzikale vrijwilligers, wandelvrijwilligers en 'gewone' vrijwilligers?

