



LENTEMARKT

De ontvangst van de gasten, samen eten, de markt met de prachtige creatieve werkstukken, de heerlijke versgebakken wafels en een kopje koffie, veel belangstelling voor de open dag... We kijken terug op een zeer geslaagde Lentemarkt!



*Ik heb een beetje bijgekomen want afgelopen zondag...
 Ik vond dat jullie het met z'n allen goed voor elkaar hadden! 'Chapeau', Heel veel dank daarvoor! Je weet en proeft de goede sfeer! Dat is de reden waarom gasten graag in de fabriek verblijven.
 Van vandaag weer een gewone dag maar wel met de goede sfeer!!
 Hartelijke groet,
 Ije*



GEHOORD IN DE FABRIEK

Een vriendelijk gezicht brengt altijd zonlicht!
mevr Mariet Winnemuller

Eigenwijs is ook wijs!

Alleen zijn moet je leren

Ben content met wat je krijgt, het is nu eenmaal zo!
gespreksgroep dinsdag

Als je lacht is het leven mooier!
mevr Ine Meulendijks

Op de vrijdag zit de activiteit 'wellness' in het programma. Wellness is een Engels woord, een combinatie van 'Well being en Fitness'. Het omvat alles wat met ontspanning, genieten, rust en herstellen te maken heeft. Wellness gaat over je fit voelen, nieuwe energie krijgen. Petra en Maartje hebben beiden ervaring met massage en hebben deze activiteiten ontwikkeld.

WELNESS OP VRIJDAG



De voeten en handen worden gemasseerd met een geurende massage olie, rechtstreeks op de huid. 'Afstrijk-massages' kunnen ook over de kleren heen gegeven worden, het gaat om het ritme en de druk van de massage die de rust geeft. Gasten die het ervaren hebben,

reageren heel positief, ervaren het aanraken als zeer prettig. De warme handen, de massageolie,

de heerlijke geur, de voeten die warm worden, het voelen van ontspanning in de spieren. Het ervaren van rust en genieten van de aanraking en aandacht op dat moment.

Met rustige muziek erbij of mooie natuurbelden zitten onze gasten in een comfortabele ligstoel met kussens, dekens. Het belangrijkste is de kwaliteit van de aanraking en de aandacht tijdens de massage. Het geven van een massage is niet alleen rustgevend voor de ontvanger, maar ook voor de gever!



Hoiho! Mijn naam is Jamie Timmermans en ben achttien jaar oud.



COLUMN MIJN FABRIEKS DAG

Ik volg de opleiding Pedagogiek in Nijmegen. Ik doe graag leuke dingen met mijn vriendinnen en ben regelmatig te vinden in de sportschool. Ik werk sinds november 2017 met alle plezier bij Atelier de Fabriek Maasbree. Je kunt me vooral kennen van de zaterdag maar in de vakanties ben ik ook door de weeks te vinden bij de Fabriek. De dag op zaterdag begint voor mij met koken. Iedere week is het aan mij de eer om een lekkere maaltijd klaar te maken voor de gasten. Van broodmaaltijd tot kip in de hoed tot asper-

geschotel. Het is altijd weer een feestje om te horen dat gasten het eten lekker vinden. Wanneer het twee uur is en de afwas gedaan is gaan we

beginnen met de middagactiviteit. Vaak is dit voor mij nagels lakken zodat iedereen mooi het weekend in kan gaan. Buiten nagels lakken vind ik een spel doen met de gasten of een wandeling maken ook erg leuk! Als de iedereen om vier uur naar huis gaat met een goed gevoel dan is mijn dag geslaagd. Ik hoop dat ik nog heel veel jaren onderdeel mag zijn van het team van de Fabriek Maasbree en nog heel lang gasten een mooie dag mag bezorgen!

Ik geef de pen door aan Lieve Tielen!



...thuis

'thuis' is een nieuwe rubriek met nieuws over de zorg-appartementen die bij de Fabriek gebouwd zullen worden, en alles wat daarmee te maken heeft.

Deze keer een interview met de theatergroep 'de jongeren van vroeger', die dit onderwerp als bouwsteen voor hun nieuwe voorstelling gekozen hebben.

INTERVIEW MET... JOSÉ SMETS

Wie ben je? Ik ben José Smets, 56 jaar, kom oorspronkelijk uit Blerick, maar woon nu in Maasbree, ben 32 jaar getrouwd, heb 2 kinderen en 2 kleinzoons. In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met fotografie en creatieve dingen

Hoe ben je bij De Fabriek terechtgekomen? Ik heb lang bij de thuiszorg gewerkt, en bij de kinderopvang (bij het overblijven). Nu heb ik meer tijd en die wil ik graag op een goede manier invullen. Door de speeltuin en de Smidse kende ik de Fabriek al, dus zo kwam ik op het idee van dit vrijwilligerswerk. Ik kom graag onder de mensen en omdat hier heel veel verschillende mensen

komen, viel mijn keuze op Atelier de Fabriek. **Wat vind je leuk aan dit werk?** Op vrijdagmiddag help ik waar nodig, praktische zaken die moeten gebeuren, maar ook een praatje, een spel, creatief, eigenlijk van alles. Het is een warm nest hier, het voelt fijn. De benadering van de mensen, waarbij eigen regie, eigen keuze en respect voorop staan, zorgt voor een goed gevoel en mooie contacten.

Wil je nog iets zeggen tegen de lezer? Ik hoop dat ik hier een leuke tijd mag beleven en dat ik hier nog lang mag zijn!

Liefs José

'De jongeren van vroeger' die nu 1,5 jaar 'oud zijn', zijn sinds kort bezig met een nieuw theaterstuk met het onderwerp 'thuis'. Dit onderwerp is gekozen naar aanleiding van de te bouwen zorgappartementen die bij de Fabriek. *Hoe gaat dat eigenlijk in zijn werk, een voorstelling maken?* De vergelijking met het groeien van een boom is hierbij treffend: het planten van een zaadje, wortelen, groeien, vertakken, en uitgroeien tot een levensboom. 'Het uitgangspunt was een toepasselijke tekst van Jan Terlouw over 'samenzijn'. We zijn begonnen met brainstormen, nadenken, samen over het onderwerp praten: wat betekent 'thuis' voor ons? Hoe krijg je een thuisgevoel? Hoe creëer je een thuis? Wanneer is je huis

een thuis? Dit levert bouwstenen op, het fundament waarop we verder kunnen bouwen. We zitten nu in wat we de 'wortelfase' noemen, we zijn een beetje aan het 'dabben'. Dit improvisatie-theater laat ons nadenken over teksten, muziek, beelden, sfeer, attributen.' In de volgende fase zijn er een heleboel losse eindjes die op de een of andere manier bij elkaar horen. Deze worden straks in het 'werktheater' aan elkaar geknoopt tot een samenhangend geheel, met humor én een emotionele kant. Iedereen komt op zijn eigen manier aan bod, en hierbij heeft ook het publiek een belangrijke functie. *Benieuwd hoe de voorstelling vordert? Lees verder in de volgende nieuwsbrief!*

...ONDERTUSSEN...



BEWEGING WEETJES!



Afgelopen zomer was het extreem warm in Nederland. Dit kan leiden tot klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan door uitdroging kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte of zelfs bewusteloosheid optreden. Bij ouderen werkt het lichaam niet meer zo effectief als bij jonge mensen waardoor ze eerder last van de hitte hebben. Aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, en medicijnen zoals platabletten kunnen invloed hebben. We hebben tips om te zorgen dat u minder last heeft van de hitte.

• Drink twee liter water per dag

• Ga voorbereid op pad: neem een fles water mee, draag lichte katoenen of linnen kleding en een hoedje of pet • Tussen 12 uur en 16 uur kunt u beter niet buiten komen en niet al te veel inspanningen doen • Eet gezond: groentes en fruit bevatten behalve water ook een heleboel vitamines en zouten • U kunt afkoelen door het gezicht, hals en polsen nat te maken, door een lauwe douche te nemen, of een voetenbadje. Maar ook door een natte handdoek in uw nek te leggen of uzelf te bespuiten met de plantenspuit. Een ventilator biedt ook verkoeling.

Sportieve groet van Maud en Josine!