

te douchen bijvoorbeeld. Dat gaat dit jaar vast en zeker lukken. Ook Martien wil minder afhankelijk worden van anderen. Hij gaat proberen zijn eigen medicijnen voor een hele week klaar te maken. "Ik ben er al mee bezig, met mijn zorgcoördinator. Het is op donderdag, op kantoor. Dan moet alles klaargemaakt worden, in zeven doosjes. En iemand van de leiding moet het nakijken", zegt hij. Dat klaarmaken van medicijnen is best moeilijk, maar Helma wil het ook proberen. Volgens Gerard valt het allemaal wel mee. Hij doet het al langer. "Alleen is het soms moeilijk om een pilletje doormidden te breken. Als je een halve moet hebben", zegt hij. Gerards goede voornemen is om nog meer huishoudelijke taken op zich te nemen. Hij doet al veel. "Elke morgen



Gerard wil meer huishoudelijke taken doen.

dek ik de tafel. En als de jongens klaar zijn met eten, ruim ik de boel af en zet ik alles in de vaatwasser. En om kwart voor tien ga ik de post halen." Goede voornemens: ze kunnen je leven een stuk leuker maken. Je kunt er elke dag mee beginnen.

Buithuis Hofpad 14-16 doet workshop sieraden maken

Creatieve dames met hoog zelfstandigheidsgehalte

Er zijn weinig vrouwen die niet van sieraden houden. Helemaal als het een uniek zelfgemaakt sieraad is dat je hals of pols siert. Zo ook de dames van Hofpad 14-16. Ze deden samen een workshop sieraden maken en het ging hen prima af, getuige het mooie resultaat.

Anja Snoeien, verpleegkundige Hofpad 14-16 was als begeleider bij de activiteit: "Het stond al een tijdje op het verlanglijstje van de dames. De workshop werd gedaan bij Hobbyboutique Annet in Nederweert. In een speciale ruimte kon iedereen aan een grote tafel aan de slag met de kralen die al voorgesorteerd lagen in zakjes. Er was genoeg keuze. Tijdens de workshop was het helemaal stil, zo druk was iedereen bezig. Allemaal hadden ze rode konen van inspanning. Na afloop gingen de dames allemaal trots naar huis met een mooie zelfgemaakte ketting voor bij de collectie."

Eigenaresse Annet kijkt ook terug op een speciale avond. "Wat ik zo verbaasd vond, is dat ze het echt helemaal zonder hulp wilden doen. Ik hoefde alleen maar het slotje eraan te maken. Normaal gesproken ligt er altijd een rijgbord met kralen als voorbeeld, maar ik herinner me nog goed dat Kim bewust geen voorbeeld wilde gebruiken. Een ander ding dat opviel was dat ieder op zijn eigen manier bezig was. Zo had Tjakina een inventieve manier gevonden om de kralen te rijgen. Iedereen was vol inspanning bezig. Zelfs de koffie en cake moesten wachten totdat het af was. Naderhand genoot iedereen zichtbaar van het mooie resultaat in de spiegel. Ik vond het een hele bijzondere avond met deze enthousiaste groep."



Tijdens de workshop.