

FERM NIEUWS

#2
maart 2020

Voorwoord

Lieve collega's!

Vorige week zondag heb ik in overleg met de (team)managers van Ferm Werk het lastige besluit genomen om een deel van Ferm Werk voorlopig te sluiten. Jullie weten dat de sluiting is **tot en met 6 april 2020**. Als dat langer moet, dan horen jullie dat natuurlijk van me. De reden dat we dit ingrijpende besluit hebben genomen, is omdat de gezondheid van iedereen het allerbelangrijkst is. Met deze maatregel dragen we enorm bij aan het voorkomen dat mensen het virus verspreiden, zelf ziek worden of anderen ziek maken. En daar gaat het nu om.



De sluiting van een groot deel van Ferm Werk heeft er dus niets mee te maken dat jullie werk niet belangrijk is. Jullie werk is ontzettend belangrijk. Dat horen we van iedereen. Opdrachtgevers laten weten dat ze jullie missen. Collega's zeggen dat ook. En ik zeg dat ook. Ik mis alle collega's, ik mis de energie, ik mis de gezelligheid en ik mis het werken met elkaar. Maar dat komt terug. Als dit allemaal voorbij is, dan zien we elkaar weer en gaan we lekker aan de slag met werk. Ieders gezondheid lieve collega's, dat is het allerbelangrijkst. Dus ik zeg het jullie ook: houd je aan de regels. Zorg ervoor dat je niet ziek wordt. Zorg ervoor dat je anderen niet ziek maakt!

We willen jullie in deze nieuwsbrief op de hoogte houden van de ontwikkelingen. Lees daarom alles goed.

Het leukst van deze nieuwsbrief is dat er een website start waarin we spelletjes kunnen doen, filmpjes kunnen zien, kunnen chatten, sport- en bewegingsoefeningen kunnen vinden. Kortom: allerlei leuke dingen om gezond en fit te blijven of te worden! Maar ook leuke dingen om contact met elkaar te houden, om je te kunnen vermaken.

Ik spreek jullie snel weer!

Bernhard

Thuismetfem.nl

Het is toch wat... ga je iedere dag met zin of iets minder zin naar je werk en ineens kan dat niet meer. Dat je niet meer naar je werk kunt is op zich logisch. De gezondheid van iedereen is het allerbelangrijkst. En om gezond te blijven, is het belangrijk dat je je thuis kunt vermaken, in beweging blijft enzovoorts. Maar hoe dan? Dat ga ik je nu uitleggen.

Eerst zal ik me even voorstellen: Hoi, ik ben Fem!

En samen met:

- Wilma Kasius
- Margreet Weinans
- Constantine Spies
- Karlijn Knippenbergh
- Harold Achterberg
- en Alex Kok van Loyals

gaan we ervoor zorgen dat je leuke dingen te doen krijgt thuis. Wat dacht je van muziek, puzzels, raadsels, spelletjes en filmpjes?! Zo gaat de dag wat sneller voorbij, behoud je ook wat ritme en kun je in contact blijven met je collega's!

Om ervoor te zorgen dat we dit kunnen doen, kun je me vinden op mijn website: www.thuismetfem.nl. Deze website gaat uiterlijk aanstaand weekend online. Vanuit deze website en de bijbehorende besloten facebookgroep (Thuis met Fem) zal ik de komende periode leuke dingen gaan delen met jullie. Uiteraard zal er genoeg ruimte zijn voor jullie om zelf ideeën in te brengen en vergeten we de mensen niet die geen toegang tot het internet hebben.

Op deze manier hoop ik dat we het samen wat leuker kunnen hebben.

Zie ik jullie snel?

Groetjes,
Fem



Omgaan met Corona in tijden van stress



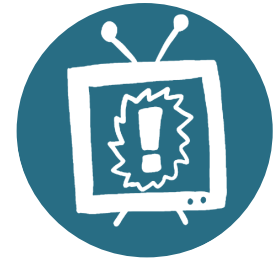
Het is normaal om je verdrietig, gespannen, onzeker, bang of boos te voelen tijdens een crisis.

Praten (telefonisch) met anderen helpt.



Besef je dat niet alle informatie over corona correct is.

Lees betrouwbare bronnen als de WHO, het RIVM en het Rode Kruis.



Beperk je zorgen en angst door niet te veel te kijken en luisteren naar media die je van streek maken.

Zoek afleiding.



Maak gebruik van vaardigheden die je in het verleden hebt geleerd en waar je je goed bij voelt.

Zo houd je je emoties onder controle.



Als je de deur niet uit mag zorg dan voor voldoende slaap, een gezond dieet, beweging en sociaal contact (telefonisch).

Een gezonde leefstijl is een must.



Ga verantwoord om met je emoties. Zoek professionele hulp indien dat nodig is.

Houd je aan een dagelijkse routine.

Bron: Rode Kruis, gebaseerd op WHO

Voorjaarsontbijt

Helaas, door het coronavirus wat nog een tijdje in ons land aanwezig zal zijn, kunnen wij geen voorjaarsontbijt houden. Wij vinden dit érg jammer voor iedereen maar de veiligheid en gezondheid van jullie zijn het allerbelangrijkst. We kunnen niets beloven maar hopen dat we dit op een ander moment, wanneer het weer kan, kunnen inhalen!

Evenemententeam Ferm Werk



Wist je dat?

- Je geen verlofuren hoeft in te leveren nu je thuis bent. Ook alle verlofuren die je al had aangevraagd voor april blijven gewoon staan nu je geplande vakantie niet doorgaat.
- Het coronavirus niet overdraagbaar is aan je huisdier(en). Er is op dit moment geen bewijs dat gezelschapsdieren, zoals honden en katten, ziek kunnen worden van het coronavirus, of dat zij dit virus verspreiden naar mensen.
- Je bij een (vervolg) afspraak bij de bedrijfsverpleegkundige of de bedrijfsarts je niet hoeft te komen. De bedrijfsverpleegkundige of bedrijfsarts belt jou thuis op.