



VITAMINES
VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

#7
aug 2020

Inhoud

- 03 **Voorwoord**
- 04 **Wat als de nacht een persoon was?**
Schrijfpdracht van Munganyende H el ne Christelle
- 06 **Vakantie tussen stippen en strepen**
Inspiratie uit het Van Abbemuseum
- 08 **De kruimel van uw sneetje bruin is een subtropisch eiland**
Een schrijfpdracht van Merlijn Huntjens
- 10 **De kleurplaat van Lotte Dirks**
Zomerfruit en zonnige bloemen
- 12 **Droedels**
Gedachteloos krabbelen
- 14 **In verbinding**
Inspiratietekst van geestelijk verzorger Hans van de Laar



Vertraging



Maaike Mul werkt bijna 20 jaar als coördinator kunst en cultuur bij Vitalis WoonZorg Groep. Bij Vitalis zien we kunst en cultuur als middel om net wat vrijer te denken, met elkaar in verbinding te blijven, te genieten en iets moois te maken van het leven. Kunst en cultuur als vitamine voor de geest.

Toen ik op een van die mooie eerste zomerdagen mijn hond uitliet, trof het me ineens. De wereld leek anders. Geen grauwe luchten, geen ongeduldig toeterende auto's of driftig voorbij benende zakenmannen die geagiteerd in hun telefoon praten. De lucht leek blauwer, de bomen groener en ik hoorde voor het eerst hoe hard de vogeltjes eigenlijk fluiten.

In het park zag ik families picknicken in het gras. Met hapjes en drankjes en met opa's en oma's in campingstoeltjes: op gepaste afstand toekijkend naar hun rondrennende kleinkinderen, terwijl vaders en moeders met frisbees gooiden. Een idylle die me deed denken aan mijn zomervakanties aan het Comomeer. Van die lange, lome, zonnige dagen in een zomer waar geen einde aan leek te komen.

Ik zag een yogaclubje: mensen met ledematen op allerlei onmogelijke manieren gevouwen en ik waande me even in Azië. Ik zag een groep capoeira dansen op het ritme van trommels en ik waande me even in Brazilië. En even vroeg ik me af waarom ik eigenlijk nog op vakantie zou willen gaan.

Het 'nieuwe normaal' brengt ons, behalve een hoop ingewikkelde regels en procedures, ook iets anders: vertraging. En dan niet het soort vertraging van een trein te die laat is. Maar een verstilling van het dagelijks leven, een focus op het kleine, het nabije, op de dingen die we eigenlijk altijd al belangrijk vonden, maar die ondersneeuwden in het 'we moeten door en groter en beter'-geweld van alle dag. We hebben meer oog voor elkaar, durven meer te luieren, in de zon te zitten, heerlijk nutteloos te zijn. We moeten ineens niet meer zoveel. Niet van anderen, maar vooral niet van onszelf.

Ik hoop natuurlijk van harte dat er een tijd komt dat de anderhalve-meterafstand en de mondkapjes weer uit het straatbeeld gaan verdwijnen.

Maar die verrukkelijke vertraging? Die mag van mij voor altijd blijven. Net zoals vroeger: als die eindeloze zomers in Italië.

Wat als de nacht een persoon was?

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier
- Het vallen van de nacht

In de zomer blijft het heel lang licht en daar zijn we aan deze kant van de oceaan ontzettend blij mee. Veel mensen zijn namelijk bang in het donker. Niet alleen omdat je door de duisternis weinig tot niets kunt zien, maar ook omdat die duisternis zoveel onzekerheid met zich meebrengt. De nacht, net als andere donkere kleuren, mensen en dingen, wordt in verband gebracht met het negatieve.

In het werk van Afrikaanse en zwarte auteurs speelt de nacht een grote rol, maar wel op een andere manier. De nacht is niet eng en onvoorspelbaar, maar opvallend aanwezig en rijk aan fantasie. Je zou bijna kunnen zeggen dat het een bijkomend personage vormt. In *Their Eyes were watching God* van Zora Neal Hurston spreekt de auteur van 'een nacht die zich om

het huis wentelt'. In het boek *Kintu* spreekt Jennifer Nansubuga Makumbi van een 'dikke' nacht die over de hoofden van rondtrekkende krijgers trekt. En zo zijn er meer zwarte auteurs die op een soortgelijke manier omgaan met de nacht. Zoals u merkt zijn de omschrijvingen die de auteurs gebruiken niet bij voorbaat geassocieerd met negatieve eigenschappen, wel met menselijke eigenschappen. Je zou kunnen zeggen dat mensen in dit gedeelte van de wereld meer vertrouwen hebben in de nacht, of haar minder eng maken door haar menselijke eigenschappen toe te schrijven. Als een welkome gast die weldra zal vertrekken.

Hoe zou u de nacht omschrijven als hij u gezelschap mag houden?

Munganyende Hélène Christelle schrijft maatschappijkritische proza, essays, columns en maakt auditieve verhalen. Daarin werpt ze een heldere blik op concepten van zwart-zijn, vrouw-wording en thuiskomen. Momenteel werkt ze aan haar debuutroman *Vreemd fruit* die bij Uitgeverij Pluim zal verschijnen. Munganyende zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.

Aan de slag!

Stap 1: Wacht tot het bijna donker is en omschrijf de overgang van donker naar licht alsof het een persoon is die door uw voordeur wandelt. Hebt u naar haar verlangd of juist voor haar gevreesd? En waarom?

Stap 2: Omschrijf haar bij aankomst en laat u door haar omhelzen. Welke smaak heeft de nacht, en welke kleur, geur en smaak? Wat lust ze, eet ze, drinkt ze?

Stap 3: Vertel de nacht vaarwel, maar niet zonder haar weg te sturen met een opdracht voor de volgende avond. Wat wilt u dat ze u brengt als ze terugkomt? Dat zal ze immers altijd doen, terugkomen.

Vakantie tussen stippen en strepen

Wat hebt u nodig:

- (Vakantie)foto van een landschap
- Papier: een kwart tot een half A4
- Potlood, viltstift of balpen, evt. kleurpotloden of viltstiften

Wat ziet u het eerst in dit schilderij? Trekt de zon meteen uw aandacht en ziet u bergen, bomen, water? Of ziet u eerst kleuren en verfstreken? Al die verfstreken, los naast elkaar op het kale doek, vormen samen het landschap. Dat doen ze door hun lengte en dikte, hun richting en hun beweging die strak of golvend is.

Jan Sluijters schilderde dit landschap in 1910, in een periode dat hij met felle kleuren het licht van zijn schilderijen af wilde laten stralen. Dit werk is, net als meer realistische latere werken van hem, te zien in het Van Abbemuseum.

Rechterpagina: Jan Sluijters, *Landschap* (1910). Collectie Van Abbemuseum, Eindhoven. Foto: Peter Cox, Eindhoven

Aan de slag!

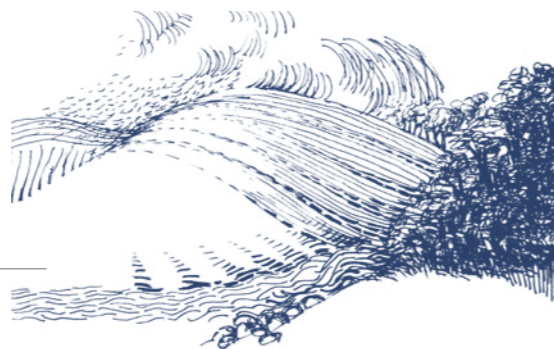
1: Bekijk de (Vakantie)foto en schets de grote vlakken van het landschap met potlood licht op het papier.

2: Geef dan de richtingen en glooiingen in het landschap vorm door met potlood, stift of balpen lijntjes en strepen te tekenen. Dit kan ook met kleurpotloden of stiften.

3: Bladerdak, pannendak, kiezelstrand: met kronkels, haaltjes en kriebels kunt u van alles suggereren!

4: Hoe dichter u de lijntjes op elkaar zet, hoe donkerder het wordt; heel lichte vlakken kunt u gewoon leeg laten.

Veel plezier & inspiratie!



**Van Abbe
verbindt door**

Lijkt het u leuk om in gesprek te gaan over kunst? De kunstverbinders van het Van Abbemuseum staan voor u klaar! Onze mensen willen namelijk graag hun passie voor kunst met u blijven delen.

Bel naar Marleen Hartjes van het Van Abbemuseum (06 2879 3077) om u aan te melden. Zij koppelt u aan een persoonlijke kunstverbinder. Vanzelfsprekend kosteloos. Tot gauw!

De kruimel van uw sneetje bruin is een subtropisch eiland

Een schrijfoopdracht van Merlijn Huntjens

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier

Proficiat. Vandaag gaat u op vakantie. U gaat op vakantie omdat de wereld zo klein is geworden. De horizon is niet langer die vertrouwde horizontale lijn aan het eind een uitgestrekt weiland. De horizon bevindt zich tegenwoordig veel eerder aan de rand van uw ontbijtbord. Dus: als de wereld u niet wil uitnodigen en weigert te groeien dan moet u maar krimpen. Écht krimpen, zodat u op vakantie kan gaan naar, ik zeg maar wat, uw ontbijtbord en kan genieten van het uitzicht.

Door de jaren heen zijn er heel wat boeken geschreven waarin hoofdpersonages krimpen en nieuwe, magische werelden ontdekken. Annie M.G. Schmidt liet de familie Blom

krimpen in het boek *Wiplala*, Godfried Bomans deed hetzelfde bij Erik in *Erik of het klein insectenboek* en in *Nils Holgerssons wonderbare reis* van Selma Lagerlöf krimpt Nils. De gekrompenen in deze boeken beleven de wildste avonturen: ze praten met insecten, vliegen op de ruggen van zwanen en duiven, redden kleine werelden en vertellen grote verhalen. Nu denkt u: dat klinkt goed, laat mij ook maar krimpen. Dat kan!

Merlijn Huntjens schrijft poëzie. Hij portretteert in zijn poëzie gewone mensen in ogenschijnlijk gewone situaties. Stiekem is de wereld bijzonder, magisch en vooral eeuwig maar dat hebben de personages in de gedichten niet door. Merlijn zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.

Aan de slag!

1: Bewaar (stiekem) uw gebruikte ontbijtbordje wanneer u klaar bent met ontbijten. Zorg er voor dat het bordje goed vies is: er moeten kruimels aanwezig zijn en idealiter een druppel koffie of thee.

2: Stelt u zich voor dat u zo klein bent zodat u plaats kan nemen op deze kruimel. Beschrijf het uitzicht: misschien ziet u nog andere eilanden, of een zee of meer van thee in de verte.

3: Bedenk dat u al een aantal weken op uw eiland bent. Wat heeft u allemaal in de tussentijd gedaan? Heeft u gewandeld of geklommen? Heeft u een miniaturfiets gehuurd of op de rug van een vuurvlieg gevlogen? Beschrijf, alsof u een dagboek bijhoudt, één dag uit uw leven als broodkruimeleilandbewoner.

Veel plezier & inspiratie!





De kleurplaat van Lotte Dirks

Wat hebt u nodig:

- Stiften, potloden of pen

Lotte Dirks is een Eindhovense illustrator met een voorliefde voor alles wat groeit en bloeit. Dat is terug te zien in haar werk waarin bijna altijd wel een plant te vinden is. Lotte illustreert vanuit haar studio regelmatig voor Nederlandse tijdschriften zoals *Libelle* en *Flow*. Kijk voor meer van haar werk op lottedirks.com



Droedels



Wat hebt u nodig:

- Makkelijk tekenmateriaal zoals een potlood, balpen, stift of kleurpotlood.

Gedachteloos krabbelen

Bijna iedereen kent het wel. Tijdens een telefoongesprek of terwijl u op iemand wacht, pakt u een papiertje en begint u zonder specifieke bedoeling een beetje te tekenen. Dit soort tekeningetjes noemen we droedels. Droedels maken is een geweldige manier om de tijd door te komen.

Aan de slag:

1: Pak uw pen en papier en begin gewoon te krabbelen. Of u nu denkt aan iets dat u moet doen, aan iemand die u kent of zelfs maar aan uw eigen naam, zet uw pen/potlood op het papier en begin met het maken van krabbels. U ziet wel wat het wordt.

2: Begin gewoon met één beeld en blijf tekenen, wat er maar in uw hoofd opkomt.



Ideeën voor droedels:

Droedel je naam

1. Schrijf uw naam cursief. Maak er een paar overdreven lussen aan vast of probeer uw naam eens zo klein mogelijk te schrijven, terwijl het toch nog leesbaar is.
2. Schrijf verschillende versies van uw naam met afkortingen voor uw voornaam, tweede voornaam, tussenvoegsels of uw achternaam.
3. Schrijf uw naam in hoofdletter. Decoreer ze met bloemen, sterren of planeten.
4. Schrijf uw naam in bubbellletters. Laat zeepbellen van de bovenkant van uw naam glijden.

Droedel een dier

1. Dieren zijn ook geweldig om te droedelen. Droedel een verzameling lieve katjes en konijntjes, en geef ze vervolgens tanden, kwaadaardige ogen en duivelse hoorns.
2. Of droedel onderwaterwezens. Teken een oceaan en plaats daar alle onderwaterwezens in die u maar kunt verzinnen, van kwallen tot haaien.



Tips

Maak u niet druk over foutjes – gewoon doorgaan met droedelen! Gebruik uw 'fouten' door over de 'fout' te tekenen of van de 'fout' iets anders te maken. Het maakt niet uit of het er 'kinderachtig' uitziet. Dat zijn juist de meest expressieve droedels, grappig en schattig.

In verbinding

Zo heerlijk rustig, Sonneveld

Kent u het liedje van
Wim Sonneveld nog?

Heel alleen aan het strand

Lekker lui in het zand

Zo heerlijk rustig

Met je hoed heel gracieus

Op de punt van je neus

Zo heerlijk rustig

Er kwam een bootje over zee

Dat nam al je misère mee

En je ligt heel alleen

Alles is om je heen

Zo heerlijk rustig

Er klinkt een mondharmonika

Die speelt do re mi fa sol la

Tra la li tra la la

Zo heerlijk rustig, ja ja

En een deuntje ontstaat...

Om over na te denken

- Vindt u het een mooi lied?
Waarom eigenlijk?
- Heeft u het in uw leven rustig
of erg druk gehad?
Vertel eens...
- Hebben de mensen het
nu drukker dan vroeger of
doen ze maar net alsof?



Hans van de Laar,
geestelijk verzorger van Vitalis

.....
Misschien wilt u uw gedachten of over-
wegingen hierover eens opschrijven en
met mij of anderen delen. Mijn mailadres
is h.vande.laar01@vitalisgroep.nl
Ik kijk ernaar uit en reageer vanzelf-
sprekend op uw overwegingen.

Meer dan mooie woorden

Er was eens een abdis die erg gewaardeerd werd in haar omgeving. Men zei dat ze visioenen had. Ze was ook bekend om haar mooie gebeden. De mensen vertelden zelfs dat ze een heilige was. Een man wilde er meer van weten. Op een winteravond ging hij naar de abdij en liep daarbij door de regenplassen en modder. In de spreekkamer wachtte hij op de abdis. Toen ze verscheen, viel hij uitgeput in een stoel. "Aai mijn voeten. Ze zijn stuk van het lopen", klaagde hij. "Wil je me even helpen om mijn laarzen uit te trekken a.u.b.?" De abdis glimlachte en zei: "Momentje, ik roep een zuster..." Toen stond de man op en zei: "Laat maar. Ik weet genoeg..." en hij vertrok.

Hierboven weer eens een verhaaltje. Het heet: Meer dan mooie woorden

- Een lastige keuze. Wat geeft volgens u het meeste rust: voor iemand bidden en aan iemand denken of iemand daadwerkelijk helpen?

vitalis  woonzorg groep

**WINTER
TUIN**
aangesloten bij De Nieuwe Oost

vollekracht
concept, ontwerp & organisatie

**VAN
ABBE
MUSEUM**

RGOAK
Rijswijk Gethijp Oude Armen Pastoor

 **ZonMw**

**cultuur
eindhoven**

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

*Vindt u het leuk
om uw resultaten
te delen?*

Wij zijn in elk geval heel benieuwd
naar wat u maakt! Stuur dan een
mail naar m.mul@vitalisgroep.nl

.....

*Digitaal ontmoeten
en digitale inspiratie*

De anderhalvemetermaatschappij
vraagt om veel aanpassingen.
Omdat elkaar ontmoeten nu moei-
lijker is, worden er online veel
alternatieven aangeboden. Een
aantal van deze mogelijkheden
hebben we voor u bij elkaar gezet
op Vitalis.samenuitagenda.nl

vitalis  agenda.nl

U vindt hier links naar musea met
digitale rondleidingen en luister-
boeken die u gratis kunt beluiste-
ren. Ook is het mogelijk om online
met anderen af te spreken om
bijvoorbeeld een boek te bespreken.
Neemt u maar eens een kijkje.



COLOFON

Initiatief:

Maaïke Mul

Redactie:

Maaïke Mul

Marcel Sloots

Noortje Kessels

Met medewerking van:

Annebel Kuperus

Toon Kessels

Wikke Peters

Portretten:

Maaïke Mul

Ontwerp:

Volle-Kracht

.....

Vitalis WoonZorg Groep

heeft 22 locaties in
Eindhoven en een in
Heerlen. We zijn expert in
de ouderenzorg op het
gebied van wonen, welzijn,
zorg en behandeling.
We zijn er in alle fasen
van het ouder worden.
www.vitalisgroep.nl