



VITAMINES
VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

2

Inhoud

- 03 **Voorwoord**
.....
- 04 **Haikoots van Kees van Kooten**
Schrijft u ook een haikoot?
.....
- 06 **Bijzondere kleurplaat van Jan Tinholt**
De zinloosheid van het leven.
.....
- 08 **De levensboom van Gustav Klimt**
Tekenen je eigen symbolische boom.
.....
- 10 **Op de tast**
Beschrijf bijzonders stofjes.
.....
- 12 **Een Picasso uit 2020**
Maak een kubistische collage.
.....
- 14 **In verbinding**
Inspiratietekst van geestelijk verzorger
Hans van de Laar.
.....



Maaïke Mul werkt bijna 20 jaar als coördinator kunst en cultuur. 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.

Mooie mechanismes

Lezen en koken gaan niet samen. En dat geldt ook voor tekenen en bakken. Het resultaat is namelijk altijd een aangebrande en zwarte maaltijd. Dat weet ik uit eigen ervaring, want als ik in een mooi boek zit dan gaat dat boek mee naar het fornuis. Daar lees ik verder en vergeet de pannen.

Totdat de geur van aangebrande vis of het sissende water van de overkokende rijst me weer terug de keuken in trekt. Altijd *nét* te laat.

Wanneer ik met volle aandacht lees of schets, lijken geur en gehoor uitgeschakeld te zijn. Terwijl mijn ogen en verbeelding op scherp staan, hebben de andere zintuigen pauze en doen even niet meer mee. Alles wat afleidt wordt niet meer geregistreerd, waardoor ik helemaal opga in wat ik doe. Een mooi mechanisme nietwaar?

Ik hoop dat de opdrachten in dit boekje u ook inspireren en bezighouden. En dat u uw andere zorgen of bezigheden even vergeet. Maar dan wel zonder het eten zwart te laten worden!

Een hartelijke groet, mede namens alle partners en namens alle medewerkers van Vitalis WoonZorg Groep,

Maaïke Mul

Coördinator kunst en cultuur
Vitalis WoonZorg Groep

Haikoots van Kees van Kooten



De twee haikoots op de pagina rechts zijn van Kees van Kooten en komen uit het boek: *575 Haikoots* (Uitgeverij de Harmonie, 2020).

.....
Wat heb je nodig:

- Pen en papier
-

Schrijft u ook een haikoot?

Haikoots zijn schatplichtig aan de haiku – de Japanse versvorm van zeventien lettergrepen, gewoonlijk verdeeld in drie groepjes van respectievelijk vijf, zeven en opnieuw vijf woorden of lettergrepen. Waar de oorspronkelijke haiku overwegend gewijd was aan de natuur, handelt een haikoot over van alles en nog wat. Deze werkwijze resulteert in originele waarnemingen van ons aller doen en laten.

Kees van Kooten schreef er maar liefst 575, vol kwinkslagen. Hoe maak je zo'n piepklein gedichtje? Van Kooten geeft vijf tips:

1. Kijk rond en verwonder je
2. Mik op herkenning
3. Elk onderwerp mag, maar kijk uit met tragiek
4. Dat kan korter: snoeien en stoeien met taal
5. Kantel perspectieven.

*zo tegen vijven
begint de kurkentrekker
zachtjes te juichen*

Mijn haikoot:

Wat ziet u?
Hoe klinkt uw
onderwerp? Heeft
het een bepaalde geur
of smaak? Kunt u
deze nauwkeurig
beschrijven?

*woest is de drager
dat krengh heeft toch geen pootjes?!
waar liet hij zijn bril!?*

Mijn haikoot:

Mijn haikoot:



Bijzondere kleurplaat van Jan Tinholt

.....
Wat heb je nodig:

- Stiften, potloden of pen
-

Hiernaast vindt u een mooie kleurplaat van de Eindhovense kunstenaar Jan Tinholt. U kunt de kleurplaat inkleuren met potlood of stift of arceren met balpen.

De kunstenaar zelf omschrijft de rode draad in zijn werk als 'de zinloosheid van het leven'. Zijn motto is echter positief: juist omdat het leven zinloos is, kun je er maar het beste van genieten en 'gewoon leuke dingen doen'. En dat is precies waar de figuren in zijn schilderijen mee bezig zijn.



De levensboom van Gustav Klimt

Wat heb je nodig:

- Tekenpapier
21 bij 21 cm (formaat van dit boekje)
- Pen, viltstiften, kleurpotlood

Gustav Klimt (Oostenrijk, 1862-1918) is de belangrijkste schilder van de Weense Jugendstil. Vaak verwerkte hij boodschappen in zijn schilderijen met een diepere betekenis. Dat deed hij ook bij de 'Levensboom'. Klimt schilderde spiraalvormige takken, krullend in alle richtingen. Aan de takken schilderde hij bloemen met de ogen van wijsheid. En om de betovering te onderstrepen schilderde hij een paradijsvogel. Of was het een roofvogel?

De Levensboom staat symbool voor troost en eeuwig leven. Juist in deze tijd van afzondering kan het troost bieden om nog eens stil te staan bij bijzondere momenten uit uw leven, hoe klein ze ook waren. Wat ertoe doet is de waarde en het gevoel dat u aan deze momenten toekent.

Aan de slag!

1. Teken een boomstam die uitmondt in krullende takken.
2. Vul daarna het hele vel met takken. Verdeel de takken gelijkmatig over het papier.
3. Vul de ruimtes tussen de takken in met tekeningetjes van dingen die voor u zelf waardevol zijn. Dit kan een steentje of een schelp zijn die u ooit vond tijdens een speciale wandeling, een bloem die u ooit kreeg van een geliefde, een suikerzakje dat herinnert aan een speciale vakantie of een dier dat voor u een symbolische betekenis heeft..., wat dan ook. Neem alle tijd om hier eens goed bij stil te staan, vaak komen de ideeën hiervoor vanzelf de volgende dag.



De levensboom maakt deel uit van het grotere kunstwerk *Stoclet-Fries* (1905-1911). Het werk hangt in het Gustav Klimt Museum voor Toegepaste Kunsten, Wenen, Oostenrijk.

Op de tast

Wat heb je nodig:

- Een potlood of pen
- Papier
- Drie stofjes met verschillende texturen

Staat u wel eens stil bij hoe iets voelt wanneer u het aanraakt? Dankzij de tastzin voelen we ons letterlijk verbonden met de fysieke wereld om ons heen.

Iemand beschreef ooit de de stof van zijn suède jas 'als het broze huidje van een klein stekelvarkentje.' Het maakt niet uit of hij dit huidje ooit echt heeft gevoeld, we kunnen ons er wel iets bij voorstellen.

Wanneer u schrijft kan het veel opleveren om een zintuiglijke ervaring te verwerken in uw verhaal of gedicht. In deze oefening gaan we ons richten op onze tastzin en kijken we hoe dit zintuig in te zetten is tijdens het schrijven.

Aan de slag!

1. Zoek drie stofjes uit. Let erop dat de texturen echt van elkaar verschillen.
2. Aai de stofjes. Aai ze met vlakke hand. Met uw vingertoppen. Strijk met de stofjes over uw wang. Probeer de stof goed te voelen.
3. Vergelijk de stofjes met iets heel anders! Je kunt zeggen dat iets zacht is, maar er zijn veel verschillende soorten zacht. De vleugels van een vlinder zijn op een andere manier zacht dan, bijvoorbeeld, een wimper. Zo kan de stof van een trui voelen als een grasveld op een droge zomerdag. Of de stof van het gordijn als de korst van een wond. Wees zo uitgebreid mogelijk met de beschrijving.

Deze opdracht werd gemaakt door schrijver **Yentl van Stokkum**. Yentl schrijft poëzie, proza en toneel. Ze studeerde af aan HKU Writing for Performance en zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.



Verdiepingsopdracht

Beschrijf nu een stofje dat u zich in het bijzonder herinnert uit uw jeugd. Misschien is het wel de stof van het badpak dat u iedere zomer droeg. De kanten rand van uw blouse. Of de textuur van de laarzen van uw vader. Beschrijf een herinnering waarin deze stof een rol speelt. Wees zo gedetailleerd mogelijk. Succes en veel schrijfplezier!

Een Picasso uit 2020

Wat heb je nodig:

- Tijdschrift of krant
- Een schaar
- Lijm of prittstift
- Tekenpapier

Kent u *Vrouw in het groen*: het schilderij van Picasso uit het Van Abbemuseum dat hier afgebeeld is? Wat vindt u er opvallend aan? De gezichtsuitdrukking en houding van de vrouw? De achtergrond? De kleur? Al die vormen?

Ruim 110 jaar geleden ontstond deze manier van schilderen. Het was een tijd waarin veel nieuws werd uitgetoetst en ontdekt. Picasso wilde iets maken wat er nog niet was. Hij schetste zijn vriendin Fernande van verschillende kanten en puzzelde al die schetsen samen tot dit geheel: een schilderij dat een niet-bestaand persoon laat zien, maar een nieuw gemaakte. Vanwege de blokachtige vormen gingen mensen deze stijl 'kubisme' noemen.

Aan de slag!

1. Zoek foto's uit krant of tijdschrift. Knip daar allerlei onderdelen uit van gezichten: ogen, oren, neuzen, wenkbrauwen, kinnen en wangen.
2. Bekijk wat u wilt maken: een nieuw kapsel; een slankere hals; een hoofddeksel of bontkraag? Wilt u de stand van de arm veranderen of het hoofd kantelen? U kunt er ook een mannelijke persoon van maken.
3. Leg de geknipte stukken eerst los op papier, zodat u nog kunt schuiven. Als het ligt zoals u wilt, kunt u het vastplakken.
3. Voeg eventueel uitgeknipte details toe als sieraden of iets dat de vrouw in haar hand kan houden.

Veel plezier en inspiratie!



Pablo Picasso, *Femme en vert* (1909), collectie Van Abbemuseum (foto: Peter Cox)

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, ook als het museum dicht is door corona. 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!

In verbinding

Kent u deze levensboom?



Je ziet ze nog wel hangen boven de voordeur van boerderijen en deftige oude herenhuizen. Onderaan zie je de wortels, die veel groter zijn en dieper gaan dan de kroon van de boom. Bovenaan de kroon van de boom. Het bladerdak is veel kleiner dan de wortels. We kunnen ons nauwelijks voorstellen dat het wortelstelsel veel groter en uitgebreider is dan alles wat je wel kunt zien. Deze levensboom werd vroeger boven de deur opgehangen opdat mensen zich bewust bleven van hun wortels. De boerderij werd immers al vele jaren bewoond door generaties van mensen/families: een mens staat niet op zichzelf.

Je kunt er allerlei levensvragen bij stellen:

- Waar liggen mijn wortels?
- Op welke waarden heb ik mijn leven gebouwd?
- En wat is de kroon op mijn leven?
- Wat heb ik bereikt? Wat heb ik goed gedaan en waar heb ik spijt van?

Goh, dat zijn nog eens vragen waar je een boom over kunt opzetten. Hiernaast weer een verhaal. Dit keer over een oude lindeboom.

Herkent u zichzelf in het verhaal?

Misschien wilt u uw gedachten en overwegingen wel opschrijven en met mij en anderen delen. U mag me hierover ook bellen (06 5354 3950). Zo komen we in verbinding met elkaar.

Hans van de Laar,
geestelijk verzorger
van Vitalis



De oude lindeboom

Midden op het plein stond een grote oude linde. Rond deze boom speelde zich het hele dorpsleven af: De kinderen speelden er na school, jongeren vertelden er hun stoere verhalen en op de banken in de schaduw praatten de ouderen over vroeger. Op zaterdag was er markt onder de linde en op zondag rustte men er uit na een lange wandeling.

Op een zaterdag brak er een grote tak van de linde en viel op enkele marktkramen. De marktkramers werden woedend en eisten: de boom moet weg.

Ondanks veel protest besloot de burgemeester dat de linde moest verdwijnen. Op de dag dat de linde werd omgezaagd, verzamelden de mensen zich op het plein. Eerst zaagde men de takken weg. Daarna hees men de holle stam aan dikke touwen op. Toen viel er een stilte op het plein. De mensen hielden hun adem in. Op de plek waar de holle stam was weggezaagd, zagen ze dat een nieuw lindeboompje was gaan groeien.

Vindt u het leuk om de resultaten te delen?

Wij zijn in elk geval heel benieuwd naar wat u maakt!

Als u handig bent op uw computer of mobiele telefoon kunt u een foto van uw gedicht, kleurplaat of knipwerkje mailen of appen naar Maaïke, coördinator kunst en cultuur.

Stuur een mail naar:

m.mul@vitalisgroep.nl

Whatsappen naar nummer:

06 2363 1148.

Wilt u uw ervaringen liever delen in een telefoongesprek?

Dat kan op maandag- en dinsdagmiddag tussen 14.00 en 16.00 uur.

Bel naar: 06 2363 1148.

.....

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



Digitaal ontmoeten en digitale inspiratie

Een museumbezoek of tripje naar de bibliotheek zit er even niet in. Gelukkig zijn er online veel mooie alternatieven. Een aantal van deze mogelijkheden hebben we voor u bij elkaar gezet op de

Vitalis.samenuitagenda.nl



U vindt hier links naar musea (o.a. het Rijksmuseum) met digitale rondleidingen en luisterboeken die u gratis kunt beluisteren. 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

Teksten:

Annelies van der Woude

Portretten:

Maaïke Mul

Ontwerp:

Volle-Kracht