



VITAMINES VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

#6
juli 2020

Inhoud

- 03 **Voorwoord**
.....
- 04 **Schrijf een brief aan uw kleinkinderen**
Schrijfoopdracht van Corinne Heyrman
.....
- 06 **Het kan ook anders!**
Inspiratie uit het Van Abbemuseum
.....
- 08 **Kleurplaat van Albrecht Dürer**
De Pantserneushoorn
.....
- 10 **Van realistisch naar abstract**
Maak een eigen Van Doesburg
.....
- 12 **Levenslessen**
Schrijfoopdracht van Marjolein Visser
.....
- 14 **In verbinding**
Inspiratietekst van geestelijk verzorger
Hans van de Laar
.....



Wondere wereld



Maaïke 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.

Als kind kwam ik graag in het Evoluon. Daar kon je kennismaken met de wondere wereld van de technologie voor de toekomst. Wat ik de spannendste uitvinding vond? De beeldtelefoon. Elkaar kunnen zien tijdens het bellen. Magisch, leek me dat.

De afgelopen tijd beeldbelden we ons suf. En natuurlijk is het prachtig dat we onze geliefden, familie, vrienden en collega's op afstand tóch kunnen zien. Digitale kusjes en knuffels zijn natuurlijk minder prettig dan het echte werk, maar een goede vervanger en alvast beter dan helemaal niets.

Maar beeldbellen is méér. Het bevredigt de immer aanwezige nieuwsgierigheid in het stiekem een klein beetje binnenkijken in het leven van een ander. Via de laptop van een manager zie je zó de vakantiefoto's van vorig jaar met een palmbomenmagneetje op de koelkast hangen. En dan blijkt die doorgaans chagrijnige collega op vakantie ineens wél heel blij te kunnen kijken. Of de boekenkast op de achtergrond, met daarin de verzamelde werken van Sigmund Freud of een uitgebreide collectie van de Bouquetreeks. Of zelfs een boekenkast zonder ook maar één enkel boek erin. Schilderijen zijn ook interessant. Blijkt die stoere kerel ineens een voorliefde te hebben voor aquarellen met klaproostaferelen.

Kortom: beeldbellen opent nieuwe werelden voor mij. Wellicht anders dan meneer Philips het destijds voor ogen had in het Evoluon, maar daarom niet minder leuk.

Hopelijk opent dit boekje ook weer een klein beetje een nieuwe wereld voor u.

Veel plezier!

Maaïke Mul

Schrijf een brief aan uw kleinkinderen

Ook als ze (nog) niet bestaan

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier

We leven op dit moment in een tijd die in de geschiedenisboeken van de toekomst zal staan. Omdat historici vaak enkel de grote lijnen, de staatshoofden en machtshebbers beschrijven, is het belangrijk dat ook het menselijke verhaal onthouden wordt. Het kleine verhaal, over hoe ons leven veranderd is. Schrijf daarom een brief aan uw kleinkinderen, ook als ze (nog) niet bestaan. Schrijf over de mooie dingen, de hartverwarmende dingen, de beangstigende dingen, op een toon waarop u uw kleinkinderen aanspreekt. Vraag ze om de brief goed te bewaren. Doe ze veel groetjes.

Ik ben 25 jaar, heb geen kinderen en bijgevolg allesbehalve kleinkinderen. Toch heb ik een poging gewaagd.



Deze opdracht werd gemaakt door schrijver **Corinne Heyrman**. Ze studeerde Woordkunst in Antwerpen, schrijft proza en non-fictie, maakt theater en radio. Momenteel werkt zij aan een roman die bij De Arbeiderspers zal verschijnen. Corinne zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.

Lieve kleinkinderen,

Toen ik klein was kon ik de avond voor mijn verjaardag nooit slapen. De hele nacht lag ik wakker, met een spannend gevoel in mijn buik. Een gevoel dat aangaf dat er iets heel bijzonder stond te gebeuren. Datzelfde gevoel heb ik de laatste dagen, maar dan minder vrolijk. Er hangt een spanning in de lucht, alsook een virus. De wereld is plots op slot gegaan.

Zoals jullie misschien wel weten, is jullie grootmoeder een schrijver en theatermaker. Ik doe niets liever dan nieuwe mensen ontmoeten en met hen van gedachten wisselen. Ik had een volle agenda tot na de zomer, maar plots werd alles afgelast. De reden is begrijpelijk: we moeten dit doen om de ziekenhuizen te ontlasten. Als iedereen tegelijk ziek wordt, is er te weinig plek. Toch is het griezelig om te zien hoe snel iets wat je altijd als 'gewoon' bestempelde, kan veranderen. Dat de grens naar België, waar mijn moeder (jullie overgrootmoeder) en veel van mijn vrienden wonen, dicht kan gaan. Dat de scholen kunnen sluiten - iets waar ik als kind altijd van droomde, waar wat nooit gebeurde. In de kranten wordt volop gespeculeerd over hoe de toekomst eruit zal zien. Maar als het virus me iets geleerd heeft, dan is het dat je dat niet kan weten. En dus lig ik, net zoals toen ik op het punt stond om zes jaar te worden, met een spanningsbuikpijn in bed. Het goede nieuws is wel dat de lucht veel schoner is en de natuur adem kan halen. In de grachten van Venetië zijn zelfs dolfijnen opgedoken!

Veel liefs, Corinne

Het kan ook anders!

Wat hebt u nodig:

- Foto's uit tijdschrift, reclamefoldertje, krant
- Schaar
- Lijm

Het kan ook anders!

In de groene jungle staat... een totempaal? Een pop? Een vrouw ondersteboven? Kunstenaar Nilbar Güres is degene die de foto maakte én erop staat. Zij bekijkt de dingen graag op een andere manier. Voor deze foto deed ze dat letterlijk: op z'n kop. Maar ook door naar Brazilië te gaan en daar even deel te worden van een cultuur die anders is dan die van haar geboorteland. Bekijk de foto nu nog eens anders: de vrouw heeft een doek om haar voeten. Of kun je in de voeten ook een hoofd zien?

De foto in het groot bekijken?
Dat kan in het Van Abbemuseum.

Aan de slag!

1: Neem als achtergrond één grote foto (ca. 20 x 30 cm.) van bijv. natuur, stad of interieur.

2: Knip of scheur kleine fotootjes uit van voorwerpen, voertuigen, personen, dieren, etc.

3: Gebruik de kleine foto's om een totempaal van te vormen. Kantel ze of gebruik er onderdelen van zodat ze onherkenbaar worden.

4: Schuif en verander net zo lang tot u tevreden bent en plak het dan vast op de achtergrond.

Veel plezier & inspiratie!



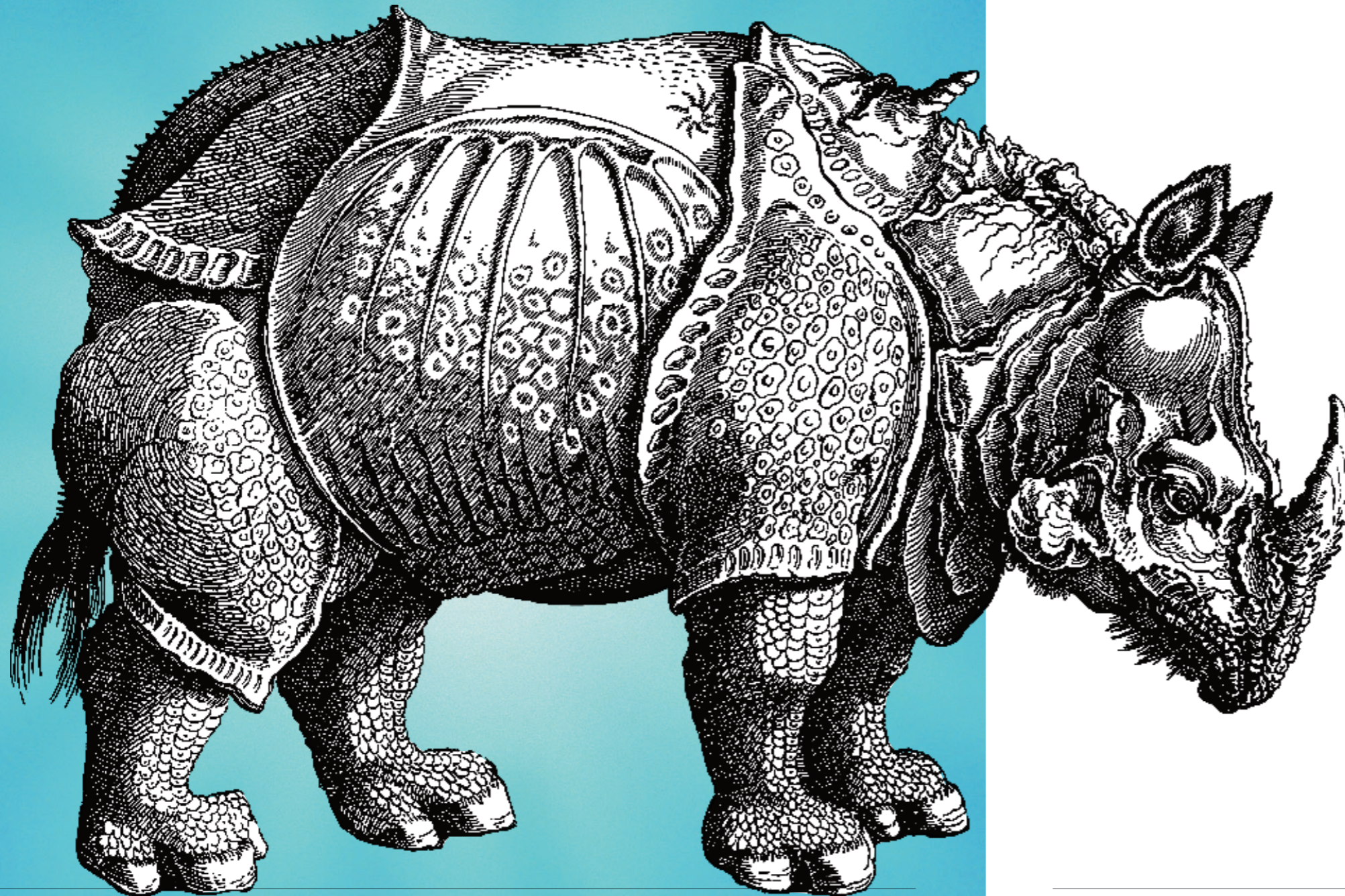
Nilbar Güres (Turkije)
Headstanding Totem (2014)
Collectie Van Abbemuseum,
Eindhoven



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!



Kleurplaat van Albrecht Dürer

.....
Wat hebt u nodig:

- Stiften, potloden of pen
-

Albrecht Dürer (1471-1528) was een kunstenaar uit de renaissance. Naast een meesterlijk schilder was hij ook een belangrijke graveur en maakte hij houtsneden.

De neushoorn die model stond voor deze houtsnede is een pantserneushoorn. Dürer heeft de neushoorn nooit zelf gezien. Hij baseerde zich op beschrijvingen en een schets van een onbekende kunstenaar.

Dürer heeft de neushoorn afgebeeld als een soort van middeleeuwse ridder, beschermd door een harnas van harde platen. De platen lijken langs de naden met klinknagels bevestigd te zijn, en het dier lijkt een ringkraag om de nek te dragen. Op de rug zit een kleine, gedraaide hoorn, de poten zijn geschubd en het achterwerk is zaagachtig. De huid rond de schouders en aan de achterpoten lijkt met wratten bedekt.

U kunt de neushoorn inkleuren met potlood of stift of arceren met balpen.

Van realistisch naar abstract

Maak een eigen Van Doesburg

Wat hebt u nodig:

- Potlood of pen
- Kleurpotloden of stiften
- Papier
- Iets om na te tekenen

Theo van Doesburg (1883-1931) was een bekende Nederlands schilder, architect, typograaf en kunsthistoricus.

Een kunstenaar manipuleert de werkelijkheid om een esthetische, kunstzinnige ervaring voort te brengen: om harmonie te scheppen. Van Doesburg wilde dit bereiken door middel van abstractie. Met een serie schetsen en schilderijen laat hij zien hoe je van de dingen om je heen abstracte kunst kunt maken.

In een serie tekeningen van een koe laat hij dit proces zien, van natuurgetrouw tot vrijwel geheel abstract. Van Doesburg noemde deze stadia van natuur naar abstractie 'beeldingsmomenten' en het proces als geheel 'ombeelding'.

Bij abstracte kunst kun je niet zien wat het voorstelt. Het gaat meer over wat de kunstenaar voelt of denkt. Geen herkenbare beelden zoals natuurlandschappen, dieren, stadsgezichten of portretten van mensen. En omdat er niets herkenbaars op staat zijn deze kunstwerken ook niet altijd meteen te begrijpen. Vaak is dat ook niet echt de bedoeling. Je kunt ze ook met je gevoel benaderen, en niet met je verstand.

Aan de slag!

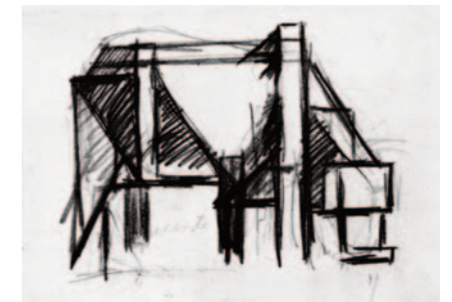
- 1: Kies een voorwerp uit, een beeldje, een plant, een fruitschaal.
- 2: Teken het voorwerp na met dunne lijnen.
- 3: Maak van alle gebogen lijnen rechte lijnen.
- 4: En verbind alle lijnen met elkaar tot rechte vormen. Maak vierkanten, rechthoeken en driehoeken. Als dit is gelukt teken deze dan met dikkere lijnen in je tekening.
- 5: Kleur de vlakken in, dit kan met zwart-wit of in kleur.

De schetsen:

In afbeelding 1 is de koe nog redelijk natuurgetrouw. In afbeelding 2 zijn veel van de gebogen lijnen veranderd in rechte lijnen. Op afbeelding 3 bestaat de koe vooral uit rechte vormen en strakke lijnen. En sommige vormen zijn ingekleurd met zwart. Zo krijg je een spel van lichte en donkere vormen. Op afbeelding 4 zie je koe die alleen nog maar bestaat uit rechte vormen. En elke vlak heeft 1 effen kleur.

Beeld 1,2,3: Theo van Doesburg. *Koe*. Potlood op papier. 11,5×16 cm. New York, Museum of Modern Art.

Beeld 4: Theo van Doesburg. *Koe*. Gouache, olieverf en houtskool op papier. 39,7×57,5 cm. New York, Museum of Modern Art



Levenslessen

Wat hebt u nodig:

- Eenvoudige middelen zoals een potlood, balpen of stift of kleurpotlood.

Tijdens deze corona-periode is er veel tijd om na te denken over wat daadwerkelijk belangrijk voor u is: uw levenslessen. Deze levenslessen zijn zinvol, zeker in tijden die anders zijn dan normaal. Niet alleen voor uzelf, maar ook voor anderen.

Bekende Nederlanders met veel levenservaring deelden hun levenslessen in het boek *Neem een geit - leven voor gevorderden* van Claudia de Breij. Bijvoorbeeld over hoe om te gaan met kritiek. Geert Mak: 'Vroeger kon een slechte recensie mij wel drie dagen van slag maken. Nu ben ik er klaar mee. Kritiek is makkelijk te geloven, maar niet per se waar.' Herman van Veen denkt nog luchtiger over de mening van anderen: 'Ik neem het waar, zeef het en pulk de zinnigheden uit het vergiet'.

Kees van Kooten vertelde zijn les over jezelf aardig vinden: 'Als het je lukt jezelf een beetje een aardig iemand te vinden is het heel geruststellend; de enige persoon van wie je zeker weet dat die je hele leven bij je blijft, ben jij.'

Wat zijn uw levenslessen?

Aan de slag!

Opdracht 1: Vertel uw levenslessen en beschrijf waar ze vandaan komen. Dit kunnen heel veel lessen zijn, of één les/ervaring in het bijzonder.

Opdracht 2: Schrijf een bericht, specifiek gericht aan de jongere generatie (kinderen en/of jong volwassenen). Van welke fouten die u maakte, van welke waarde die u zich eigen maakte, kunnen zij leren?

Veel plezier & inspiratie!

Deze opdracht werd gemaakt door schrijver **Marjolein Visser**. Ze schrijft fictieve en echt gebeurde verhalen en ze is oprichter van de Schrijfwerkplaats voor Nieuwkomers. Haar debuutroman *Restmens* verscheen in maart 2020 bij Uitgeverij Podium. Marjolein zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.

Schrijftips om uw levenslessen niet alleen informatief te maken, maar ook leuk om te lezen!

1. Beschrijf anekdotes en details die opvallen in uw levensles(sen). ('Ik leerde mijn belangrijkste les van mijn moeder. Ik kwam huilend binnengestormd van een vechtpartijtje op straat. Mijn moeder zat rustig een mandarijntje te pellen naast de open haard, keek even op en zei toen...')

2. Wissel feiten, gevoelens, gedachten en waarnemingen af. (Dus niet steeds: 'Ik vind ook dat je... en dit ook...', maar bijvoorbeeld: 'Ik maakte [een ervaring] mee... Daarna was ik drie dagen van slag... Tot ik ineens bedacht dat er veel meer mensen zijn die... Ik denk nu dat...') En wissel de volgorde ook af!



Anders dan iedereen

Had u dat vroeger als kind ook, dat u zich anders voelde dan alle anderen? Misschien denkt u dat nog wel eens of misschien zelfs heel vaak. In een prachtig gedicht / lied van Jules de Corte, dat ik per toeval op YouTube tegenkwam, komt die gedachte ook naar voren. Als u de kans heeft, zoek het dan maar eens op (trefwoorden op YouTube: Jules de Corte de enkeling).

Als u verder kijkt dan ziet u dat het echt niet vaak beluisterd wordt. Het is ontzettend onbekend, maar ondanks dat een prachtig lied. Op de bladzijde hiernaast kunt u de tekst lezen.

Natuurlijk een paar opmerkingen om u aan het denken te zetten:

- Vindt u het een mooi lied? Kunt u zeggen wat u raakt?
- Waarover gaat het lied volgens u?
- Kent u van die enkelingen?
- Voelt u zichzelf wel eens een enkeling?
- Bent u iemand die zich graag aanpast of houdt u van uw eigen eigenheid?

Op de pagina hiernaast een verhaal om uzelf aan te spiegelen.

Hans van de Laar, geestelijk verzorger van Vitalis

Misschien wilt u uw gedachten hierover opschrijven en/of delen met anderen. U kunt mij ook schrijven via de mail. U krijgt zeker een reactie van mij terug.

h.vande.laar01@vitalisgroep.nl

De enkeling door Jules de Corte

De enkeling stond op tegen wel honderdduizend dingen
Hij wou niet met de massa mensen mee in het gareel
Hij wenste in het slavenkoor een vrije stem te zingen
Maar voordat ie het wist had ie een schor geschreeuwde keel

Toen hij niet meer kon zingen stond ie op om te gaan spreken
Tot allen die hij altijd als zijn vrienden had beschouwd
Die zeiden wat ie zegt is nog niet eens zo gek bekeken
Maar toch voor onze oren wel een tikkeltje te boud

Toen hij niet meer kon spreken stond ie op om te gaan schrijven
Hij kraste 't op de muren van ons meerderheidspaleis
Opdat wij ons de slaap uit onze ogen zouden wrijven
Toen sprak er een uit aller naam: veeg uit dit is te grijs

De enkeling staat op, omdat ie zelf zijn weg wil kiezen
Hij vecht tegen het monster van de middelmatigheid
Hij zal zolang ie leeft bij voorbaat elk gevecht verliezen
En als ie eindelijk opgeeft zegt men zo die zijn we kwijt

vitalis  woonzorg groep

**WINTER
TUIN**
aangesloten bij De Nieuwe Oost

vollekracht
concept, ontwerp & organisatie

**VAN
ABBE
MUSEUM**

RGOAK
Rozendijk Oudekerk Oudekerk Kerk

 **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 moeilijker 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 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

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