



VITAMINES
VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

25 mei 2020

Inhoud

- 03 **Voorwoord**
.....
- 04 **Reis door mijn kamer**
Schrijfpdracht van Corinne Heyrman
.....
- 06 **Het leven in kaart**
Inspiratie uit het Van Abbemuseum
.....
- 08 **Liefdesbrief aan jezelf**
Schrijfpdracht van Helena Hoogenkamp
.....
- 10 **De kleurplaat van Maartje van den Noort**
De natuur van dichtbij
.....
- 12 **Een stilleven maken**
Kunst uit uw kamer
.....
- 14 **In verbinding**
Inspiratietekst van geestelijk verzorger
Hans van de Laar
.....



Mens-erger-je-niet



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.

Al sinds jaar en dag hét ideale spel om op een verkapte en sociaal geaccepteerde manier je frustraties te uiten op echtgenoten, kinderen, kleinkinderen en opdringerige burens. We kennen allemaal dat stiekeme genoegen: eindelijk mag je, nét voor de eindstreep, het pionnetje van je zelfingenomen schoonzoon met een dramatisch gebaar van het bord lanceren. Totdat diezelfde schoonzoon natuurlijk jóúw beste pion uit het spel bonjourt.

Net als wc-papier, handgel, paracetamol en schoonmaakmiddelen, is ook Mens-erger-je-niet bijna niet aan te slepen in deze coronatijd. Evenals Ganzenbord, Pim Pam Pet, Monopoly en legpuzzels. We vermaken ons met dobbelstenen, speelkaarten en tenenkrommende afbeeldingen van Formule 1-racewagens, jonge katjes en idyllische wijngaarden in 1000 of zelfs 5000 stukjes. Waarom? Omdat wij mensen gezelschapsdieren zijn. Hoe irritant we elkaar soms ook vinden, zéker in tijden van corona waarin er nauwelijks ontsnapmogelijkheden zijn; we hebben elkaar ook nódig. Nu meer dan ooit. Gedeelde misère brengt mensen samen en maakt ons inventief. Daarom ben ik ook zo verschrikkelijk trots op de samenwerking met andere zorginstellingen. Naast de 1.250 boekjes voor ouderen bij Vitalis worden er ook boekjes verspreid bij de ouderen van Innoforte en Cordaan.

Iedereen veel inspiratie toegewenst, enne, in de tussentijd: mens, erger je niet (te veel)!

Maaïke Mul

Reis door mijn kamer

Een schrijfoopdracht van Corinne Heyrman

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier

Schrijf eens van het kastje naar de muur

In 1794 schreef Xavier de Maistre *Reis door mijn kamer*, terwijl hij zes weken lang in huisarrest zat wegens betrokkenheid bij een illegaal duel. Eerst beschrijft hij de ruimte en de meubels nauwkeurig. Daarna laat hij zijn gedachten de vrije loop. 'Vrolijk leveren wij ons over aan onze verbeelding en volgen haar overal waar zij ons brengen wil,' schrijft hij. Maarten Biesheuvel liet zich erdoor inspireren en schreef in 1984 ook een *Reis door mijn kamer*. Biesheuvel schrijft: 'Ik zal u mijn kamer beschrijven precies zoals hij is, opdat mensen over duizend jaar weten hoe een kamer anno 1983 in Leiden, Nederland, eruitzag.' Hij wilde niet alleen zijn ruimte, maar ook de tijd vastleggen. Ook nu, in deze

veranderende tijd, is het belangrijk dat we de tijd vastleggen. Neem het stokje van Maarten Biesheuvel over. Schrijf uw eigen *Reis door mijn kamer*.

Aan de slag!

Stap 1: Kijk om u heen. Beschrijf de ruimte, de meubels en alle spullen die er staan. Zelfs als er ergens een verdwaald papiertje ligt of er een bromvlieg is, beschrijf u die.

Stap 2: Laat uw verbeelding de vrije loop. Waaraan doen de meubels en spullen u denken? Schrijf de anekdotes en herinneringen die in u opkomen uit. Uitweiden mag, graag zelfs. Wij kunnen momenteel niet op reis, maar onze gedachten wel.



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.

Het leven in kaart

Wat hebt u nodig:

- Papier A4
- Tekenpotlood

Inspiratie uit het Van Abbemuseum

De Chinese kunstenaar Qiu Zhijie tekent vaak kaarten. Het Van Abbemuseum heeft een aantal kaarten van hem, zoals een stadskaart waarvan u hier een detail ziet. Wat is er allemaal op te ontdekken?

De kaarten gaan niet over gebieden maar over thema's. De kunstenaar ordent woorden en ideeën, onderzoekt hun samenhang en brengt die in kaart. Zo verbeeldt hij thema's én zijn eigen gedachten daarover in kaarten van allerlei vormen en maten.

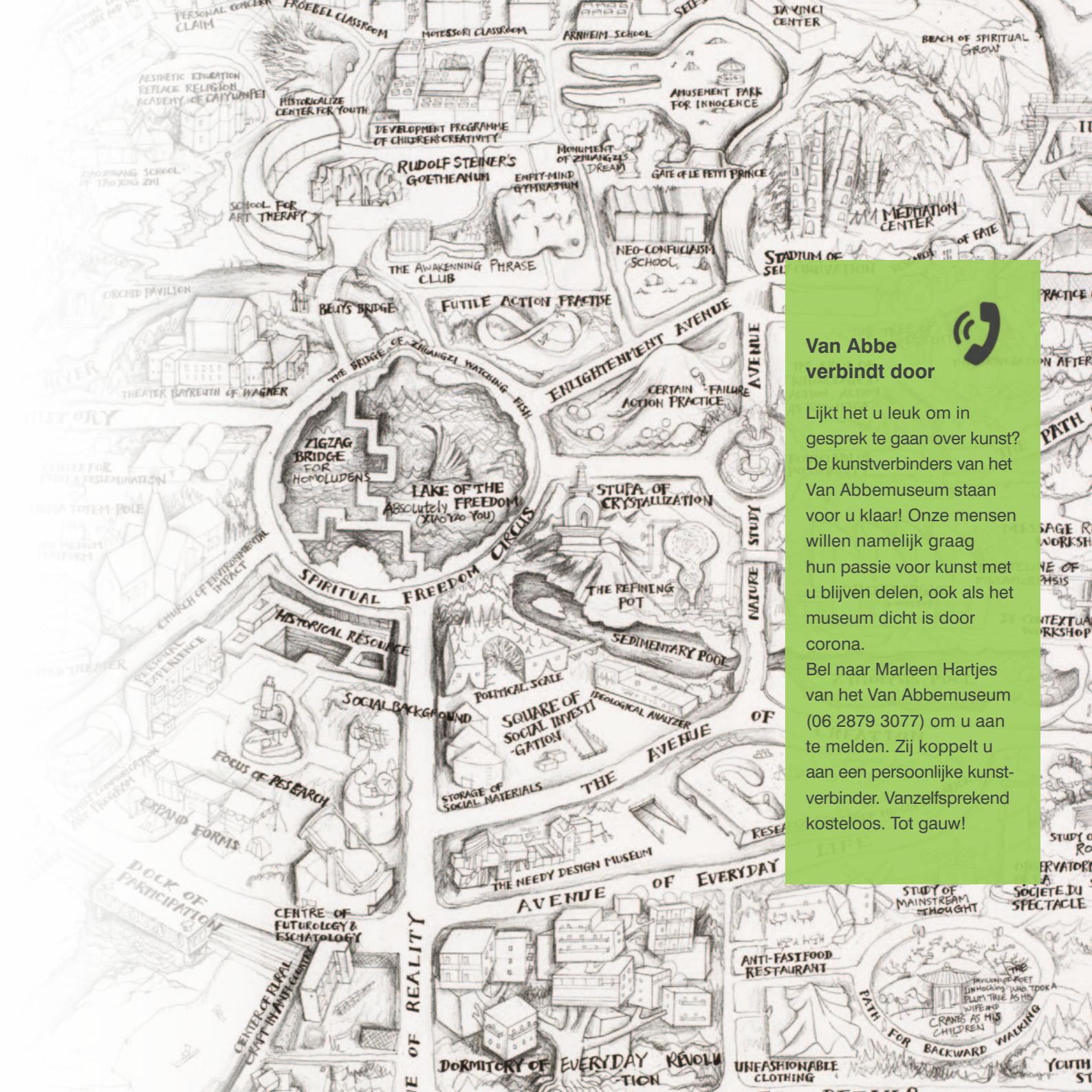
Deze plattegrond gaat over de verbinding van leven en kunst in verschillende tijden. Qiu tekende deze kaart op traditioneel Chinese manier met penseel en inkt.

Rechterpagina: Qiu Zhijie, *Map of Total Art* (detail) /
Collectie Van Abbemuseum, Eindhoven / Foto: Peter Cox

Aan de slag!

- 1:** Breng uw leven in kaart. Mensen, gevoelens, bezigheden, bijzondere plekken, geuren en smaken: kies uw eigen thema's en schrijf zoveel mogelijk woorden op die daarbij passen.
- 2:** Maakt u een kaart van een dorp of een stad? Wat voor omgevingen passen bij de woorden uit uw lijstje?
- 3:** Teken de omtrek en straten van uw kaart en zet de woorden op hun plaats. Waar is het druk, waar stil?
- 4:** Teken passende omgevingen bij de woorden. Bedenk: op een tekening kan alles! Teken ook verbindingen of obstakels tussen de verschillende plekken.
- 5:** Schets eerst dun met potlood tot alles op z'n plaats staat. Maak daarna verschillen in licht en donker.

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, 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!

Liefdesbrief aan jezelf

Wat hebt u nodig:

- Pen
- Papier en een envelop
- Een spiegel

Vaak is het heerlijk om een liefdesbrief te ontvangen, maar het kan ook vragen oproepen zoals: moet ik deze brief beantwoorden, moet ik de gevoelens van de schrijver beantwoorden, etc. Oefen u in het schrijven van liefdesbrieven aan uzelf. Een liefdesbrief van uzelf komt nooit ongelegen.

*'Ik zie je mooie, lieve, verlegen gezicht toen ik bij je binnenkwam, en je ogen die je zo mooi groot kan trekken, en je handen waar ik eerst niet voluit naar durfde te kijken omdat ik had gezien hoe mooi die waren'**

Wees complimenteus.

Bestudeer uw gezicht in de spiegel. Hebt u een sierlijke neus, quitige ogen, een fraaie glimlach? Vergeet ook uw innerlijk niet. Bezing uw goede eigenschappen.

'Onder alle besognes door ben ik toch onafgebroken bij jou. Ik zie je en hoor je en voel je. De uren die ik bij je doorbracht zijn nu mijn droomherinneringen schat, waaruit telkens de allerliefste scènes om nog eens en nog eens doorleefd te worden zich weer in me afspelen.'

Beschrijf een moment waarop u uzelf allerliefst vond.

'Ik kan me niets anders voorstellen dan dat alle mannen en vrouwen die ogen om te kijken en een ontroerbaar hart bezitten elkaars rivalen moeten zijn ten opzichte van jou.'

Gebruik hyperbolen.

Schroom niet om uzelf uit te roepen tot de liefste, de speciaalste, de allermooiste van de allemaalste.

'Je merkt, ik zeg niet mijn rivalen: dat hoeft niet zolang je mij je mooie, hartstochtelijke brieven schrijft.'

Doe de brief in een envelop en leg deze op uw kussen.

Deze opdracht werd gemaakt door schrijver **Helena Hoogenkamp**. Haar debuutroman *Het aanbidden van Louis Claus* verschijnt in 2020 bij De Bezige Bij. Helena zit in een ontwikkelingstraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin



De kleurplaat van Maartje van den Noort

.....
Wat hebt u nodig:

- Stiften, potloden of pen
-

Maartje is beeldend kunstenaar en illustrator, woont en werkt in Amersfoort en groeide op in Zeeland. Ze schildert en tekent het liefst de natuur van dichtbij. Een grasje uit de tuin, planten uit de berm of de vlinders die voorbij fladderen, ze worden allemaal door haar opgetekend. Meer van Maartjes werk is te vinden op haar website: www.maartjevandennoort.nl.



Een stilleven maken

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier (evt. kleurpotloden of waterverf)
- Een telefoon of camera om het stilleven vast te leggen op foto.

Kunst uit uw kamer

Een stilleven is een schilderij, tekening of foto waarbij de kunstenaar een aantal onbeweeglijke, alledaagse voorwerpen opstelt en die als model gebruikt voor zijn werk. Vandaar de naam "stil-leven": alle voorwerpen die de kunstenaar afbeeldt zijn stil, ze bewegen niet. Alles in je omgeving kun je gebruiken voor het samenstellen van een stilleven. Dat maakt het tot iets wat je makkelijk in je eigen omgeving kan doen.

Hiernaast staan enkele tips om zelf aan de slag te gaan met het maken van een compositie voor een stilleven. (Met compositie bedoelen we de manier waarop de objecten ten opzichte van elkaar zijn geplaatst.). Van dit stilleven maakt u een tekening of een foto.

Aan de slag!

1: Kies voorwerpen die bij elkaar horen, in kleur, vorm of gebruik. En bedenk 'welk verhaal wil ik vertellen?' Dit kan houvast bieden voor de keuze van uw voorwerpen. Kies 1 hoofdonderwerp, iets wat meteen de aandacht van de kijker trekt. Zet de andere onderdelen daarbij.

2: Als u een paar voorwerpen heeft gekozen, ga daar dan mee spelen. Zet ze neer, verschuif ze, neem even afstand, net zo lang tot u tevreden bent.

3: Zorg ervoor dat de voorwerpen elkaar niet "kussen" (nét aanraken), maar dat er of een overlap tussen zit, of dat de voorwerpen los van elkaar staan met enige tussenruimte.

4: Leg het stilleven vast. Dit kan zijn d.m.v een tekening of een foto. Teken in tijdloos zwart-wit of met kleuraccenten als kleur juist belangrijk is in het stilleven.

5: Veel stillevens zijn heel realistisch nageemaakt, maar dit is natuurlijk niet noodzakelijk. Ook voor een stilleven mag u al uw creativiteit gebruiken.

Deze opdracht werd gemaakt door **Sara van Hooff**. Zij studeerde af aan de kunstacademie in Breda en in haar vrije tijd is zij actief met tekenen, schilderen en keramiek. Bij Vitalis Theresia is zij werkzaam als activiteitenbegeleider.



Links het stilleven *Old Models* van schilder William Michael Harnett uit 1892. Olieverf op doek, Boston, Museum of Fine Arts. Rechts een nieuw stilleven gemaakt met alledaagse voorwerpen.

In verbinding

In de vorige editie schreef ik in mijn stukje over piekeren, fantaseren en mijmeren. Vandaag wil ik u meenemen op een fantasie reis. Een tijdje geleden kreeg ik van een bewoonster van Berckelhof een dichtbundeltje in handen met allerlei gedichten die ze vroeger gemaakt had. Nu ze dementerend was geworden, wist ze niet meer dat ze deze gedichten ooit had geschreven. Tijdens een aantal gespreksgroepen heb ik een paar van haar gedichten mogen gebruiken. Ik vroeg aan mevrouw of ze de gedichten zelf wilde voorlezen. Op het moment dat ze dat deed legde ze de klemtoon precies op het goede woord, had ze de perfecte intonatie en het precieze metrum te pakken en herinnerde ze zich weer dat ze het zelf geschreven had. Hiernaast een gedicht van haar hand:

Hans van de Laar, geestelijk verzorger van Vitalis



ONTBIJTFANTASIE VAN EEN REUMAPATIËNT

Wie weet krijgen we nog ooit
Een wereld zonder ruzie...
Wie verdwijnt voorgoed wel eens
Het woordje desillusie...
Wie weet kunnen we op een dag
Ineens heel goed bewegen...
Wie weet komen we op een keer
De honderduizend tegen...
Wie weet hebben we volgend jaar
een zomer om te zoenen...
Wie weet lopen we morgen fijn
op elegante schoenen...
Wie weet kunnen we allemaal
nog lekker fantaseren...
Wie weet genieten we daarvan
nog zevenhonderd keren....!

En natuurlijk een paar vragen aan u:

- Misschien verdwijnt voorgoed het woordje 'desillusie'. Heeft u wel eens moeilijke tijden meegemaakt die u om heeft kunnen zetten naar ervaringen waar u rijker van geworden bent?
- Waarover kunt u heerlijk fantaseren? Kunt u zo'n fantasie eens opschrijven of op een andere manier uitbeelden?



Schrijf uw ervaringen eens op en/of deel ze met anderen. U mag ze mij ook op sturen h.vande.laar01@vitalisgroep.nl. Ik zal graag reageren op uw ervaringen.

En hieronder een schilderij waar je van alles bij kunt fantaseren. Wat vragen erbij om uw fantasie op gang te brengen:

- Wat ziet u?
- Wat voelt u bij dit schilderij?
- Kunt u invulling geven aan wat de kunstenaar bedoeld zou kunnen hebben?



vitalis  woonzorg groep

**WINTER
TUIN**
aangesloten bij De Nieuwe Oost

volle kracht
concept, ontwerp & organisatie

**VAN
ABBE
MUSEUM**

RGOAK
Rijnsch Gethijp Oude Arnen Kazerne

 **ZonMw**

**cultuur
eindhoven**

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN



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:

Maaike Mul

Redactie:

Maaike Mul

Marcel Sloots

Noortje Kessels

Met medewerking van:

Annebel Kuperus

Toon Kessels

Wikke Peters

Portretten:

Maaike 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