



VITAMINES
VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

1 mei 2020

Inhoud

- 03 **Voorwoord**
- 04 **Het ritme van schaduw**
Maak een vensterbanktekening
- 06 **Cut-ups**
Schrijfpdracht van Marc van der Holst
- 08 **De kleurplaat van Hoi-Shan Mak**
Uit het Coronabeeldwoordenboek
- 10 **Uit het raam kijken**
Schrijfpdracht van Koen Frijs
- 12 **Het Vitalis Dansalfabet**
Maak uw eigen letterdans
- 14 **In verbinding**
Inspiratietekst van geestelijk verzorger
Hans van de Laar.

Virus- vocabulaire



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.

Het nieuwe normaal. De anderhalvemetersamenleving. Sociale zonsverduistering. Het zijn poëtische woorden. Poëtische woorden die een harde, onzekere en onwerkelijke realiteit beschrijven. Taal is speels. Taal is creatief, taal is snel en past zich aan. Taal heeft het vermogen bizarre situaties alledaagser te maken, door er woorden aan te geven.

Zo raapte ik deze week al mijn moed bij elkaar en toog naar de supermarkt. Voorbereid op de nodige *ontwijkstress* en *hoestschaamte*, begon ik te *coronahamsteren*, zodat ik daarna gezellig in mijn *thuisblijfbroek* de nodige *coronacalorieën* naar binnen kon werken. Mijn lief stond in-tussen in de *afhaalfile*, alwaar hij zijn bestelling plaatste vanachter een *kuchscherm*, terwijl hij de mogelijkheid overwoog een *coronababy* te maken tijdens Konings-, *pardón*, *Woningsdag*. En tot de conclusie kwam dat hij er beter aan deed een veilige *raamvisite* af te leggen bij zijn ouders op leeftijd.

De veerkracht van taal – voor mij ook een bewijs van de veerkracht van mensen – geeft mij, juist in deze zware tijd, licht en luchtigheid. Ik speur naar nieuwe woorden in de krant, ik slurp ze op en maak ze me eigen. Omdat het leuk is, nieuwe woorden te ontdekken. Maar ook omdat het me helpt. De nieuwe woorden geven nieuw perspectief, ze zijn een praktische vertaling van alle lastige, dubbele en soms angstige gevoelens die we ervaren. Taal helpt ons het ongrijpbare te begrijpen.

Ik wens u veel woordplezier, en geef u een warme voetgroet vanachter mijn beeldscherm,

Maaïke Mul

Het ritme van schaduw

Wat heb je nodig:

- Een potlood, pen of stiften
- Papier

Maak een tekening van slagschaduw

Al eeuwenlang zijn kunstenaars gefascineerd door licht en donker. Licht maakt kleuren en vormen zichtbaar en is daardoor een belangrijk beeldaspect in de kunst. Schaduw zorgt voor dramatische effecten en hiermee worden driedimensionale vormen geaccentueerd. Een slagschaduw is de schaduw die een object werpt op een ondergrond of een ander voorwerp. Dit kan bijvoorbeeld een lantaarnpaal zijn, die een schaduw werpt op een muur.

Ook vanuit thuis kunt u mooie dingen doen met het binnenvallende licht en het spel van de schaduw.

Aan de slag!

1. Zoek wat eenvoudige spulletjes bij elkaar. Zoals een schaar, lepel, wasknijper, bril, garenklosje of een vaasje met een bloem of een beeldje.
2. Zet deze op een zonnige plek neer, zoals de vensterbank of een tafel bij het raam of op het balkon. Alle voorwerpen geven een schaduw af, de slagschaduw. Afhankelijk van het tijdstip zullen de schaduwen langer of korter zijn.
3. Leg een vel papier neer en trek de schaduwen over.
4. Als u het vel papier telkens verplaatst kunt u de schaduwen steeds op een andere plek tekenen. Zo ontstaat er een spel van vormen. Verzin een titel voor de tekening. Dit kan heel letterlijk maar ook figuurlijk.



Cut-ups

Een schrijfoopdracht van Marc van der Holst

Wat heb je nodig:

- Pen en papier

Niet zelden komt schrijven neer op het jezelf opzadelen met een probleem. Neem bijvoorbeeld al die mensen die schrijver willen worden. Volgens de meest recente peiling zijn dat er in Nederland ruim een miljoen. Met de huidige quarantaine zullen daar alleen maar aspirant-schrijvers bij zijn gekomen: 'Eindelijk eens tijd dat boek waarvan ik altijd heb geweten dat ik het in me heb te schrijven!' En daarin zit 'm het probleem. Om schrijver te worden, moet je een boek schrijven. En om een boek te schrijven, moet je iets hebben om over te schrijven. Gelukkig zijn er sinds de uitvinding van de drukpers al zo veel boeken geschreven dat er meer dan genoeg boeken zijn om over te schrijven; meer dan een mens in zijn hele leven over kan schrijven. Het probleem bij het overschrijven van een boek is echter dat je een heel boek moet overschrijven. Je kunt

misschien beter eerst eens een kort verhaal overschrijven, dan is het probleem waarmee je jezelf opzadelt in ieder geval van kortere duur. Maar het kan nog beter, nog korter: je kunt bijvoorbeeld een boodschappenlijstje overschrijven. Een van de eerste dingen die ik overschreef, was een recept voor aubergine met miso:

Maak met een scherp mes een ondiepe inkeping in de buitenrand van elke plak aubergine en een ondiep kruis in de bovenkant. Giet de olie in een diepe, zware frituurpan tot een laag van 8 cm diep. Verhit de olie tot 190° C. Doe er de plakken aubergine in en frituur ze in ongeveer 5 minuten goudbruin. Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Schik de plakken op een dienbord. Verhit de sumisosaus in een pannetje op laag vuur en lepel hem over de aubergine. Garneer met lente-ui en wat sesamzaad.

(Aubergine met miso, Shunsuke Fukushima, *Japan*, Good Cook Publishing, 2004)

Niet veel later schreef ik een songtekst over, 'Where Did You Sleep Last Night?' van Lead Belly:

**My girl, my girl, don't lie to me,
Tell me where did you sleep last night?
In the pines, in the pines,
Where the sun don't ever shine,
I would shiver the whole night through.
My girl, my girl, where will you go?
I'm going where the cold wind blows.**

Voor een aspirant-schrijver geen slechte begin, maar het ontbrak onmiskenbaar aan iets eigens. Toen las ik over de cut-up-techniek: 'Cut-up is een literaire techniek, geïnitieerd door Brion Gysin en ontwikkeld door William S. Burroughs en Alexander Trocchi waarbij tekst uit bestaande bronnen wordt verknipt en in een nieuwe combinatie wordt samengevoegd.' (Overgeschreven van Wikipedia.)

Ik besloot de techniek toe te passen op mijn twee teksten over aubergines en pijnbomen ('pines' in het Engels):

My girl, my girl, maak met een scherp mes een ondiepe inkeping in de buitenrand van elke plak aubergine en een ondiep kruis in de bovenkant. Don't lie to me. Giet de olie in een diepe, zware frituurpan tot een laag van 8 cm diep. Tell me where did you sleep last night? Verhit de olie tot 190° C. Doe er de plakken aubergine in en frituur ze in the pines, in the pines in ongeveer 5 minuten goudbruin. Schep ze uit de olie en laat ze where the sun don't ever shine uitlekken op keukenpapier. Schik de I would shiver the whole night through plakken op een dienbord. My girl, my girl, verhit de sumisosaus in een pannetje op laag vuur en lepel hem over de aubergine. Garneer met lente-ui en wat sesamzaad. Where will you go? I'm going where the cold wind blows.

(‘Aubergine met miso,’ Marc van der Holst, *Dembrandt*, Atlas Contact, 2018)

Schrijfoopdracht:

Zoek twee bestaande, korte teksten en verknip deze tot een nieuwe.

De kleurplaat van Hoi-Shan Mak

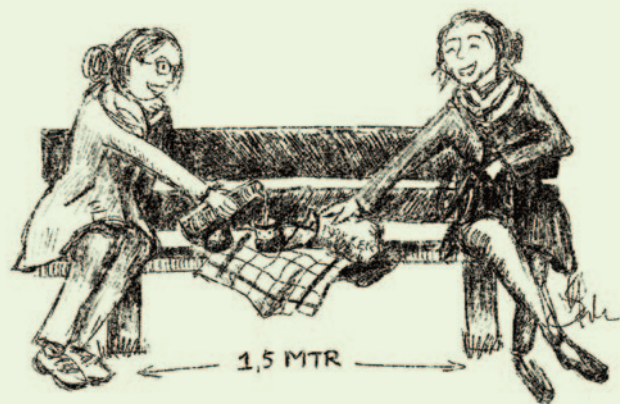
Het Coronabeeldwoordenboek

viend·schap

(de; v; meervoud: vriendschappen)

1. het bevriend-zijn

bij een vriendschap vertrouwt men elkaar, ongeacht wat er gebeurt.



stil·staan

(ov ww; stond stil, h. stilgestaan)

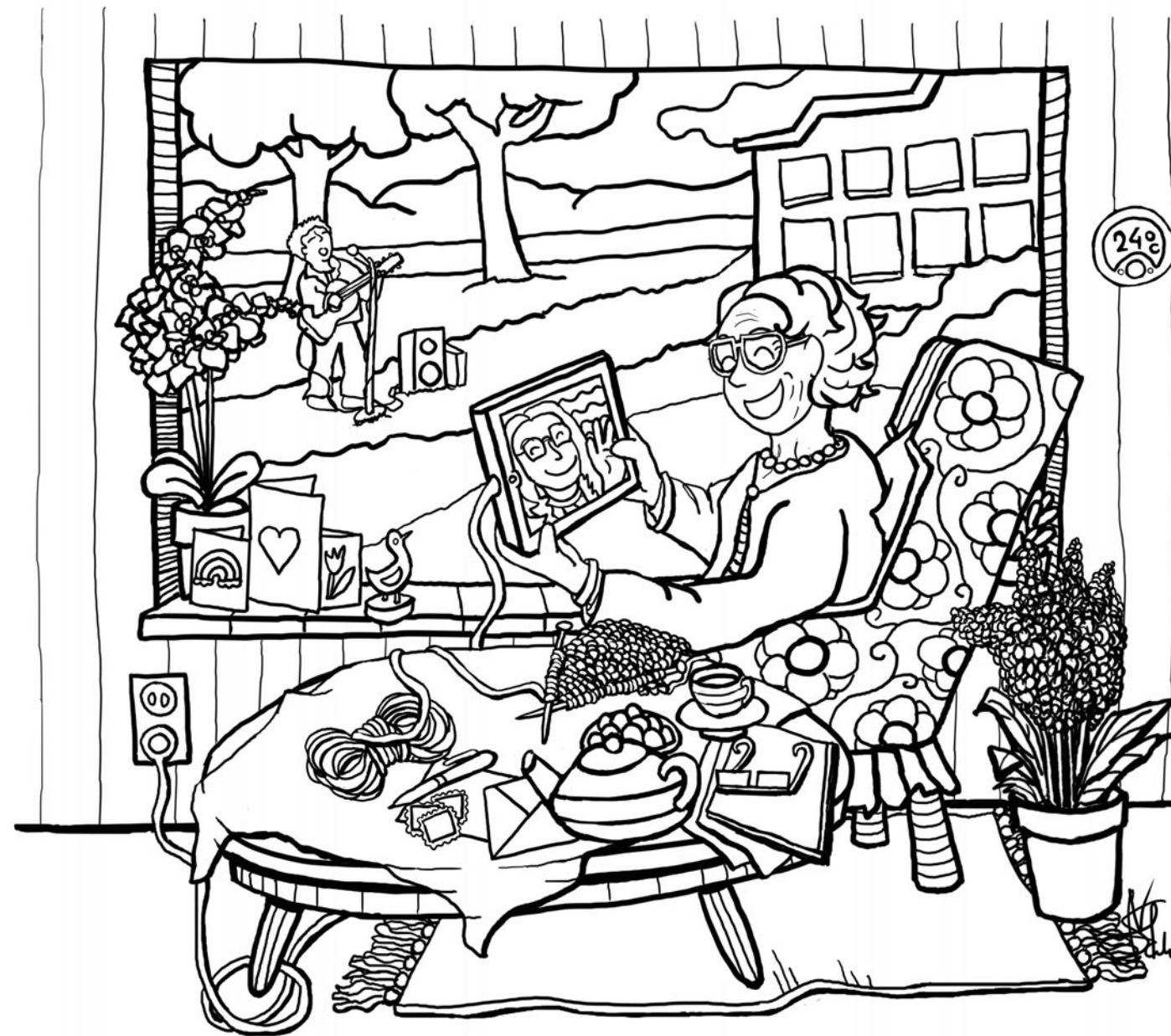
1. niet in beweging zijn
2. (~ bij) aandacht aan iets schenken



Wat heb je nodig:

■ Stiften, potloden of pen

Bij een nieuwe tijd hoort een nieuw woordenboek. Het Coronabeeldwoordenboek. Bijna dagelijks maakt Hoi-Shan een prent die wellicht een glimlach op het gezicht van mensen kan toveren. Speciaal voor Vitamines voor de Geest maakte zij de kleurplaat op de rechterpagina. U kunt de kleurplaat inkleuren met potlood of stiften of arceren met balpen.



ver·bin·ding

(de; v; meervoud: verbindingen)

1. het verbinden: zich in verbinding stellen met vrienden en familie.
2. iets dat verbindt: de verbinding via een mooie kaart, een vals lied of een gezellig beeldgesprek.

Uit het raam kijken

Een schrijfoopdracht van Koen Frijns

Wat heb je nodig:

- Pen en papier

Schrijver Tommy Wieringa (*Joe Speedboot, Dit zijn de namen*) stelt de volgende vragen in zijn column in NRC Handelsblad van 4 april: 'Heeft de gedwongen stilstand geleid tot introspectie, en introspectie tot zelfverbetering? De hemel is schoon nu, het water helder, en onze ziel, komt die ook gewassen tevoorschijn straks?'

Door het coronavirus zit heel Nederland binnen, verplaatsen we ons alleen nog maar van de bank naar het bed en vice versa. Bij hoge uitzondering komen we buiten. Het lijkt alsof we stilstaan. Maar het feit dat wij als mensen binnen blijven, betekent niet dat er geen beweging meer is. Juist als we vanuit ons raam naar de straten, de parken, de stegen kijken, ontvouwt de beweging zich voor onze ogen.

In het gedicht *'Regen'* toont de Franse dichter Francis Ponge (1899-1988) de verschillende karakteristieken van regen. 'In het midden is het een fijn, onderbroken gordijn (of net), een onverbiddelijke, maar betrekkelijk langzame val van druppels die waarschijnlijk vrij licht zijn', en even verder vervolgt hij met de zin: 'Vlak bij de muren links en rechts vallen zwaardere, afzonderlijke druppels luidruchtiger. Hier lijken ze zo groot als een graankorrel, daar als een erwt, elders bijna als een knikker.'

Deze opdracht werd gemaakt door schrijver **Koen Frijns**. Koen schrijft poëzie en theater. In Het Verhalenhuis geeft hij schrijfles aan (buurt)bewoners van Park Zuiderhout. Koen zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.



Aan de slag!

Opdracht 1: Kijk vijf minuten uit uw raam en schrijf alle dingen op die bewegen. Dat kan wat vuilnis op de grond zijn, de takken van een boom, een auto die voorbijrijdt.

Opdracht 2: Kijk nu aandachtig naar de bewegingen. Bewegen de takken van die boom anders in de top? Danst dat stukje vuilnis? Of struikelt het maar? Verandert de beweging als de wind draait? Noteer uw bevindingen.

Opdracht 3: Schrijf een kort verhaal of gedicht waarin u uw bevindingen verwerkt.



Het Vitalis Dansalfabet

Maak uw eigen letterdans

.....
Werkt Aanstekelijk, is Bewegelijk, de beste
Cocktail voor onze gezondheid.
.....

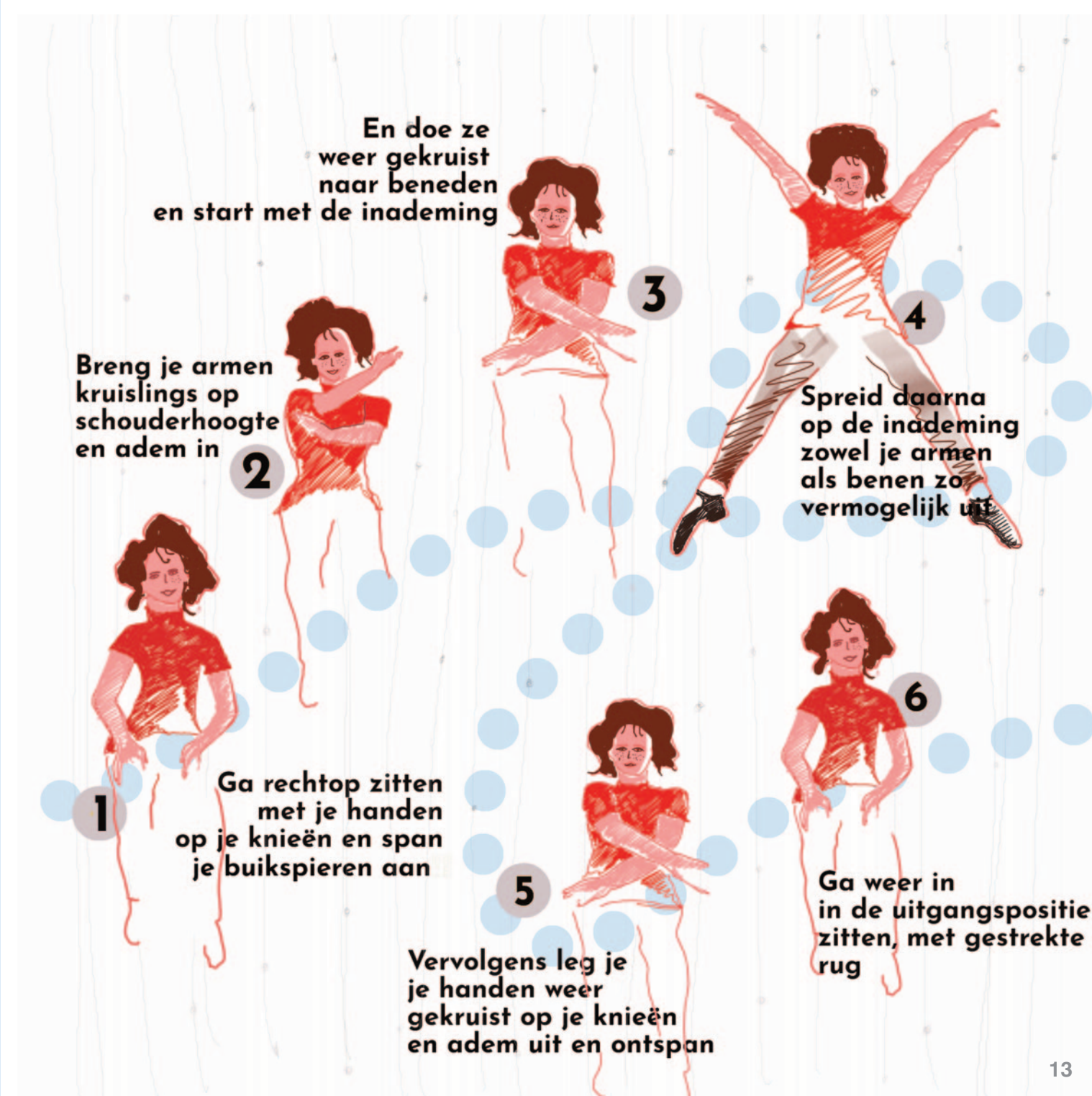
Dat bewegen belangrijk is, dat weten we allemaal. Vaak denken we bij bewegen als eerste aan het maken van een wandeling, een stukje fietsen of het beoefenen van een sport. Maar heeft u al eens gedacht aan dans? Dans is dé perfecte manier om zowel lichaam als geest te trainen. Dans is driedimensionale kunst, een creatieve uitingsvorm en zet je hele lichaam in beweging. Dans is naast bewegen ook beleven. Dans maakt blij, het stimuleert geluksgevoel.

Voor iedere letter van het alfabet is er een dansbeweging gemaakt. Lichaam en geest worden door de verschillende letters op verschillende manieren getraind. Naast bewegen is dans een perfect middel om een verhaal te vertellen zonder woorden. Het dansalfabet geeft de danser in de vorm van een letter 'gereedschap' om eenvoudig een eigen dans te creëren. Alle bewegingen worden gedaan vanuit de stoel. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.

Op de rechterpagina vindt u de handleiding voor het dansen van de letter 'X' uit het dansalfabet.

Vitalis heeft samen met **Marieke Wilde**, als professioneel dansdocente verbonden aan het Centrum voor de kunsten Eindhoven (CKE), het Vitalis Dansalfabet ontwikkeld.

Het hele alfabet staat op:
vitalis.samenuitagenda.nl/dans-alfabet-vitalis/



In verbinding

In de schaduw... in het licht

Volgens mij zijn er verschillende manieren om je verstand een richting op te sturen: je kunt piekeren en denken in een negatieve spiraal. Daar is het lastig uitkomen. Je kunt fantaseren en dat is misschien wel het omgekeerde van piekeren. Daar komen bijzondere en creatieve bedenkzels uit. Je kunt ook mijmeren. Ik vind het een prachtig woord: mijmeren. Je gedachten laten gaan. In mijn column deze keer een aantal citaten om over te mijmeren in deze rare en bijzondere tijd.

Welke tegel (welk citaat) past bij u en welke verafschuwt u?

Op de volgende pagina een verhaal over een oase in de woestijn. Het is zeker een tijd om geduld te oefenen. Lukt u dat?

Hans van de Laar, geestelijk verzorger van Vitalis



Alles is schaduw
en echo

Bouw niet te veel op wie dan ook
in deze wereld
want in het donker verlaat zelfs
je eigen schaduw je

ENKEL
IN HET LICHT
WORDT
JE SCHADUW
ZICHTBAAR
VLUCHT NIET
VECHT NIET
MAAR OMARM
JE HEELHEID

PATRICK MUNDUS

De oase

Er was eens een prachtige oase. Zo groen en weelderig, mooier kon eigenlijk niet. Op een dag keek de oase om zich heen, maar zag aan alle kanten zo ver het oog reikte niets anders dan woestijn. Ze speurde tevergeefs naar ander groen en werd heel droevig. Hardop klaagde ze: "Oh arme ik, eenzame oase! Ik zal altijd alleen blijven! Nergens is er groen als ik. Nergens is er iemand die vreugde beleeft aan mij en mijn schoonheid. Om mij heen niets dan treurige, rotsige, levenloze woestijn. Wat heb ik aan al mijn voortreffelijke eigenschappen en rijkdommen in deze grote verlatenheid?"

Toen sprak de oude en wijze Moeder Woestijn: "Mijn kind, als het anders was geweest en niet ik - deze treurige, dorre woestijn - om je heen lag, maar wanneer alles om je heen groeide en bloeide dat het een lust was, dan was je geen oase. Dan zou je geen bevoordeelde plek zijn, waarover reizigers in den vreemde roemrijke verhalen vertellen. Dan zou je niet meer zijn dan een klein stukje van mij en bleef je onopgemerkt. Oefen liever geduld, om te verdragen wat de reden is voor jouw uitverkorenheid en roem!"

naar Arthur Schopenhauer (filosoof)



Herkent u zichzelf
in dit verhaal?

Misschien wilt u
uw gedachten en
overwegingen wel
opschrijven en
delen met anderen.



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.

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

COLOFON

Initiatief:

Maaïke Mul

Redactie:

Maaïke Mul

Marcel Sloots

Noortje Kessels

Met medewerking van:

Wikke Peters

Wendy van Zon

Portretten:

Maaïke Mul

Ontwerp:

Volle-Kracht