



VITAMINES
VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

#8
augustus 2020

Inhoud

- 03 **Voorwoord**
.....
- 04 **Empathie**
Schrijfpdracht van Joke van Leeuwen
.....
- 06 **Kleurnippers**
Inspiratie uit het Van Abbemuseum
.....
- 08 **Kleurplaat van Dorine Vos**
De luie kat wacht op het bezoek
.....
- 10 **Ik zoek niet, ik vind**
Geïnspireerd door Pablo Picasso
.....
- 12 **Alleen oranje dingen eten**
(en andere rituelen)
Een schrijfpdracht van Elske van Lonkhuyzen
.....
- 14 **In verbinding**
Inspiratietekst van geestelijk verzorger
Hans van de Laar
.....

Een trotse bestuurder



Inge Fleischeuer
Bestuurder
Vitalis WoonZorg Groep

Lieve mensen,

Dit is alweer de laatste uitgave van onze *Vitamines voor de geest*. Als ik alle uitgaves bij elkaar zie, in die mooie kleuren, zo mooi opgemaakt, dan glimt mijn hart en voel ik weer die bijzondere trots dat ik bestuurder mag zijn van Vitalis. Trots omdat wij heel bewust kunst gebruiken als middel om creativiteit te stimuleren. Creativiteit die we nodig hebben om onze missie, *de kunst van het gelukkig oud zijn* te realiseren. Het was een hele kunst maar met dank aan alle medewerkers voor hun bijdrages en met dank ook aan onze subsidënten, is het ons weer gelukt.

Maaïke Mul, mag ik je een compliment geven over de soms hilarische intro's van jouw hand, ik denk bijvoorbeeld aan het virus-vocabulaire, en de coronakapsels. Alleen dat was al zo'n leuke binnenkomer. Ik heb genoten van de vele kunstenaars zoals o.a. Matisse en Picasso en hoe ze ons weer op een eenvoudige manier inspireren. Dank ook voor de filosofische inslag van Hans van de Laar om in verbinding met jezelf te blijven. Gandhi en zijn schoen, de schaduw en het licht, de levensboom. Het zette me toch weer even aan het denken.

Lieve mensen, in deze laatste editie vindt u een empathische schrijfpdracht van Joke van Leeuwen, een vrolijke kleurplaat van Dorine de Vos en een tekenopdracht over 'ik zoek niet, ik vind'.

Heel veel plezier en inspiratie gewenst en nog een fijne nazomer.

Inge Fleischeuer

Empathie

Schrijfp opdracht van Joke van Leeuwen

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier

Empathie is inlevingsvermogen, romanschrijvers hebben dat nodig om niet alleen over zichzelf te schrijven. Je kunt als vrouw in de huid kruipen van een man, als volwassene in de huid van een kind en ga zo maar door. Daar is inlevingsvermogen voor nodig, anders worden je personages stereotypen en blijven ze kartonnen poppen. Natuurlijk, niet alleen romanschrijvers, wij allemaal hebben empathie nodig. Zonder inlevingsvermogen lopen we het gevaar dat mensen onmenselijk worden en volgeplakt met etiketten waarachter je niet meer ziet wie ze werkelijk zijn, en worden dieren behandeld als producten in plaats van levende wezens met gevoel.

Ik nodig u uit uw mensenlijf in gedachten te verruilen voor een vacht of veren of een dikke spekhuid. Leef u in een dier in. Laat uw verbeelding eens zo werken dat u een dier wordt, een dier met menselijke trekjes.

Misschien een varken dat naar het slachthuis moet en het gevaar voorvoelt. Of een hond die zijn baasje wil helpen. Of een vlieg die aan het plafond hangt en de wereld op z'n kop ziet. Of een olifant die haar kudde in een droge tijd naar water begeleidt. Of een poes die de verte ziet vanaf een hoog balkon, maar er niet bij kan. Of een vogel die naar het gedoe van de mensen beneden kijkt. Hoe voelt het om te zoemen, om je logge poten op te tillen of om voor je leven te rennen? Vertel dat in de ik-vorm en met menselijke woorden. Wat zie je, ruik je, maak je mee?



Joke van Leeuwen is auteur, dichter, tekenaar en performer. Ze is bekend van kinderboeken als *Iep*, *Deesje* en *Een huis met zeven kamers*. Haar laatste publicaties zijn *Hier* (roman voor volwassenen), *Hee daar mijn twee voeten* (kinderverzen), *Levenslust, een gedicht* (poëzie voor volwassenen), *Ik heet Reinier en ons huis is afgebrand* (kinderboek).

Kleursnippers

Wat hebt u nodig:

- Papier, A4-formaat
- Kleurige tijdschriften
- Lijm

De Zee, zo heet dit schilderij van Edgar Fernhout. Het is abstract, maar door de titel stelt u zich vast wel iets van de zee voor. Een golf die bruisend omslaat? Gespetter in de branding? Of een uitgerold golfje waar de zon in schittert?

Toen Edgar Fernhout op zijn zestiende ging schilderen, begeleidde zijn moeder Charley Toorop hem. Misschien heeft u haar schilderijen weleens gezien. Zij werkte realistisch en stimuleerde haar zoon om dat ook te doen. Na haar dood begon Edgar abstract te schilderen, met verftoetsen van dezelfde grootte verspreid over het doek. En met natuur als inspiratie.

Aan de slag!

1: Stel u iets natuurlijks voor als een bos, wolkenlucht, gebergte of bloementuin... Welke kleuren ziet u daar in gedachten bij?

2: Zoek in de tijdschriften zoveel mogelijk van die kleuren en scheur ze uit.

3: Scheur deze gekleurde stukken papier in snippers, ongeveer zo groot als het bovenste kootje van uw duim.

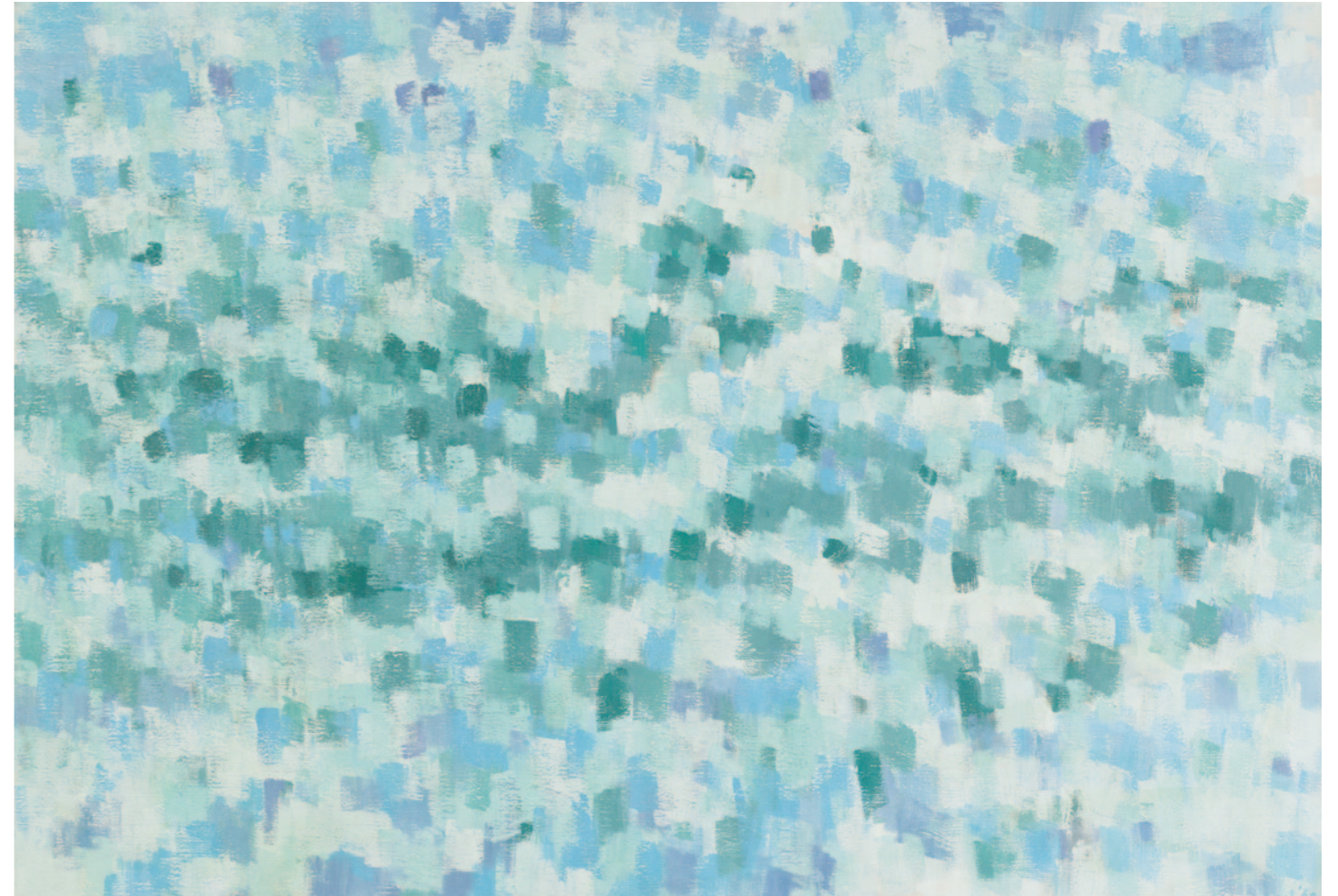
4: De snippers zijn uw 'verftoetsen'. Leg ze op het papier en schuif tot het één geheel is. Let op variatie in kleur en in licht en donker. Plak alles vast als u tevreden bent.

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!



Edgar Fernhout, *De Zee* (1962).
Collectie Van Abbemuseum, Eindhoven.
Foto: Peter Cox, Eindhoven

De kleurplaat van Dorine Vos

Wat hebt u nodig:

- Stiften, potloden of pen

De luie kat wacht op het bezoek

Alleskunstenaar Dorine de Vos is origineel, onbevangen en vooral heel erg eigen. Dat zie je zowel aan haar illustraties, haar decors voor films en aan de manier waarop ze de interieurs heeft verzorgd van o.a Hotel New York in Rotterdam en Villa Augustus in Dordrecht. Misschien kent u haar wel van de inrichting van de Carrousel in Peppelrode. Dorine de Vos werd in 1948 te Batavia geboren. Zij was, voordat zij haar carrière als ontwerpster begon, verpleegster en onderwijzeres.



Alleen oranje dingen eten (en andere rituelen)

Een schrijfoopdracht van Elske van Lonkhuyzen

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier

Soms gaan beginnende schrijvers gebukt onder de veronderstelling dat hun teksten volkomen origineel moeten zijn. Nirav Christophe, oprichter van de eerste erkende schrijfopleiding in Nederland, benadert schrijven juist als een gesprek. De dingen die je leest, meemaakt, observeert en denkt zijn het begin van een gesprek, jouw tekst is een antwoord. Zo sluipt er misschien een zonnebankbruine president je verhaal binnen als je net naar het Journaal hebt gekeken, of worden je zinnen vanzelf lang en bloemrijk als je op een zwoele zomeravond een brief schrijft.

Zodra je beseft dat de omgeving op allerlei manieren je tekst insijpelt, kan je daar een schrijfoefening van maken. De Amerikaanse dichter CAConrad creëert wonderlijke omstandigheden waarin hij teksten schrijft. Zo at hij zeven dagen voedsel in een andere kleur (op maandag enkel rode dingen, op dinsdag enkel oranje dingen, etc.) en schreef hij elke dag een gedicht. Voor een ander gedicht ging hij tijdens een storm naar buiten en liet hij een snee brood natregenen, die hij daarna met een beetje peper en zout opat.

De beschrijving van de rituelen voegt hij samen met de gedichten die eruit voortkomen. Ritueel en tekst horen bij elkaar, zelfs als ze niet op elkaar lijken; net zoals een bloem bij een vaas hoort.

Aan de slag!

1: Verzin een ritueel dat u thuis of vlakbij huis kunt uitvoeren. Schrijf de instructies nauwkeurig op. Het maakt niet uit hoeveel handelingen u uitvoert, maar probeer uzelf te verrassen.

2: Schrijf tijdens of vlak na deze ervaring een tekst. U hoeft geen plan te hebben. Zet een timer en schrijf vijftien minuten zonder onderbreking door.

Veel plezier & inspiratie!

Zet een leunstoel
in de badkamer.

Zing vanaf het balkon
een lied voor een wolk.

Ga op het vloerkleed
liggen en vraag
iemand uw voeten te
masseren terwijl u
kersenbonbons eet

Elske van Lonkhuyzen schrijft levensverhalen en ultrakort, speels proza. Daarbij experimenteert ze graag met vorm. Zo maakte ze een haikukaraoke-installatie, een familie-adventskalender, een reeks erotische plantengedichten en een museumcatalogus van al haar korte broeken. Elske zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.

Ik zoek niet, ik vind

Geïnspireerd door Pablo Picasso

Wat hebt u nodig:

- Fijn tekenmateriaal, pen, stift of potlood

De Stierenkop van de Spaanse kunstenaar Pablo Picasso (1881-1973) lijkt op het eerste zicht een gewoon beeld van een stierenkop maar als je goed kijkt, zie je dat het gemaakt is van een fietsstuur en een fietszadel. Hij zag deze twee voorwerpen liggen en zag in gedachten de stierenkop voor zich. Deze kunstvorm heet *readymade* (gevonden object). Een industrieel voorwerp wordt uit zijn alledaagse context gehaald en tot kunst bestempeld.

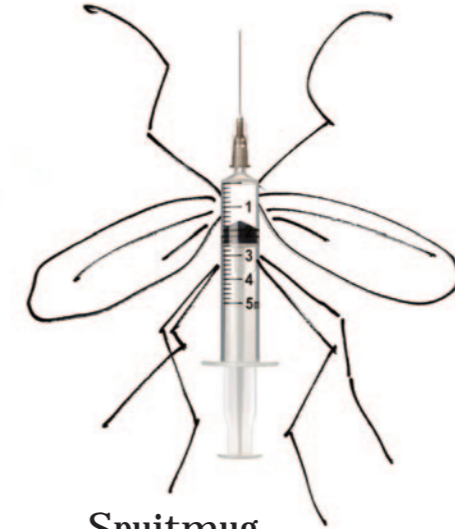
Picasso wilde de kracht van de menselijke verbeelding in gang zetten. 'Ik zoek niet, ik vind' is een veel geciteerde uitspraak van deze kunstenaar.



Aan de slag!

Hierbij een opdracht om zelf een gedachten-sprongetje te maken. Geef een voorwerp een nieuwe betekenis, maak een nieuw voorwerp of nieuw persoon. Je hoeft alleen wat extra lijnen toe te voegen. Met de 'spuitmug' op de volgende pagina hebben we al een start gemaakt.

Veel plezier & inspiratie!



In verbinding

Andersom denken

Natuurlijk weet u wie Nelson Mandela is. Hij werd geboren met de naam “Rolihlala”. Dat betekent: een tak van de boom trekken. Of iets vrijer vertaald: onruststoker. Zijn naam is vast en zeker een voorteken geweest.

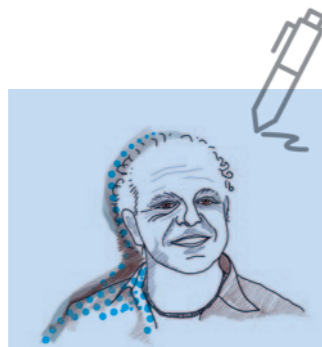
In deze tijd van acties in de Verenigde Staten en over heel de wereld onder de titel: *Black lives matter*, kwam deze spirituele en politieke leider in mijn gedachten naar boven. Ik herinner me een film, waarin hij naar een rugbywedstrijd gaat kijken van de Zuid-Afrikaanse Springbokken. De spelers zijn allemaal blank. Als politiek leider kiest hij ervoor deze ultra-

rechtse en racistisch georiënteerde club aan te moedigen. Zijn directe aanhang vindt het maar niks. Mandela juicht bij elke *try* van de Springbokken.

De kracht van Nelson Mandela is het op een andere manier in de werkelijkheid staan.

Citaten

Hiernaast heb ik wat citaten van Nelson Mandela bij elkaar gezet. Ik ben ontzettend benieuwd wat u ervan vindt.



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

‘Niemand wordt geboren om een persoon met een andere huidskleur, achtergrond of geloof te haten. Een mens leert haten. Als we kunnen leren om te haten dan kunnen we ook leren om lief te hebben. Liefde komt gemakkelijker in ons hart dan haar tegenpool.’

- Bent u het met Mandela eens of ziet u het anders?
- Kun je leren om een mens lief te hebben? Heeft u in uw leven geleerd om lief te hebben of ging het allemaal van nature?

‘Beoordeel me niet naar mijn succes, maar naar het aantal keren dat ik ben gevallen en opnieuw ben opgestaan.’

- Ook hier denkt Mandela anders dan de meesten.
Wat zijn uw grootste successen in uw leven of mag ik vragen: uit welke diepste kuil bent u opgestaan?

‘Ik leerde dat moed niet de afwezigheid is van angst, maar het overwinnen ervan. De dappere man is niet hij die niet bang is, maar hij die die angst overwint’

- Herkent u iets van deze uitspraak in uw leven?



vitalis  woonzorg groep

**WINTER
TUIN**
aangesloten bij De Nieuwe Oost

vollekracht
concept, ontwerp & organisatie

**VAN
ABBE
MUSEUM**

RCOAK
Regionaal Centrum Ouderen

 **ZonMw**

**cultuur
eindhoven**

**FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN**

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

Wij zijn erg benieuwd naar wat u maakt! Stuur een foto van uw werk op naar m.mul@vitalisgroep.nl of stuur een whatsapp naar het nummer 06 2363 1148

Galerij

Er is al heel veel moois gemaakt. Bijzondere stillevens, mooie knipsels en eigenzinnige schrijfsels. Deze resultaten zijn te bewonderen in een galerij. Neemt u gerust eens een kijkje en gaan naar de website:

[vitalis.samenuitagenda.nl/nl/
resultaten-vitamines-voor-de-geest](http://vitalis.samenuitagenda.nl/nl/resultaten-vitamines-voor-de-geest)

vitalis  **agenda.nl**

Meer bijzondere kunstprojecten van Vitalis vindt u op vitalis.Samenuitagenda.nl



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