

VITAMINES
VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

#10
dec 2021

Inhoud

- 03 **Voorwoord**
Heeft u een vuurtje?
- 04 **Een voorwerp met een ziel**
Schrijfofdracht van Siham Amghar
- 06 **Kijken, kijken, wel kopen**
Opdracht van het Bonnefanten museum
- 08 **Kleurplaat van Ilse Smolders**
De kandelaartelefoon
- 10 **De wereld in een notendop**
Schrijfofdracht van Max Hermens
- 12 **Koffie-kunst met Rembrandt**
Opdracht van het Rijksmuseum
- 14 **Een spoor van herinneringen**
Inspiratietekst van een geestelijk verzorger



Heeft u een vuurtje?

Inspiratie is een wonderlijk iets. Het is een sprankje of een vlammetje binnenin ons. Soms lijkt het haast uit zichzelf te ontstaan en soms volgt het op een vonkje of een vuurtje van buitenaf.

Inspiratie kan klein beginnen en kan dan inééns oplaaien of aangewakkerd worden door een frisse wind van buiten. We hopen dat de *Vitamines voor de geest* u aanzetten om zelf aan de slag te gaan met uw handen of in uw hoofd.

In deze editie vindt u kunstopdrachten van het Rijksmuseum en het Bonnefanten, schrijfofdrachten van Max Hermens en Siham Amghar en een kunstkleurplaat van illustrator Ilse Smolders.

In deze donkere wintermaanden kan iedereen wel een vuurtje gebruiken om dat inspiratievlammetje in zichzelf aan te steken.

Wij wensen u veel ingevingen toe!



Maike Mul,
Cultuuraanjager Vitalis
WoonZorg Groep

Noortje Kessels,
Programmamaker Wintertuin,
aangesloten bij De Nieuwe
Oost

Een voorwerp met een ziel

Een schrijfoopdracht van Siham Amghar

Wat hebt u nodig:

- Pen en papier
- (Herinneringen aan) een voorwerp

Soms kom je in een ruimte en gaat je blik meteen naar een voorwerp in die ruimte. Een klein beeldje op de dressoir, een schilderij aan de muur, een specifiek tijdschrift uit een stapel op de salontafel. Het kan van alles zijn, maar het is altijd intrigerend. Er is iets specifiek aan dat voorwerp. Iets dat je niet meer loslaat, wanneer je die ruimte weer verlaat. Het is een voorwerp met een ziel geworden.

Zo hing er in de woonkamer van mijn oma een schilderij van een krijger, met prachtig lang haar en vuurrode lippen. Ik kan de krachtige blik van deze vrouw in het schilderij niet vergeten. Ze doet mij denken aan de gesprekken die ik had met mijn oma over haar tijd in de bergen; aan haar warme giechelige slappe lach; aan het warme, verse brood dat zij elke week kneedde en bakte voor al haar kinderen en kleinkinderen. Zijn uw gedachten al afgedwaald naar een voorwerp?

Siham Amghar schrijft voornamelijk gedichten en korte, poëtische verhalen. In 2014 won ze de El Hizra Literatuurprijs. Ze nam deel aan het Slow Writing Lab van het Nederlands Letterenfonds en schreef een theatertekst binnen #NieuweStukken. Daarnaast geeft Siham confrontatietheater en begeleidt zij jongerenambassadeurs bij hun creatieve ontwikkeling. Siham zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.



De opdracht:

Denk aan een voorwerp, of pak een voorwerp waar u normaal niet aan denkt of naar kijkt. Denk bijvoorbeeld aan een bakje waar prullen in liggen, of een boek dat u lang niet in handen hebt gehad. Wat is het en hoe ziet het eruit? Wat is de vorm, de kleur en de textuur? Ruikt het stoffig of juist fris? Heeft het een geur waarbij u wegzwijmelt naar een andere tijd en een andere plaats? Wanneer zag u dit voorwerp voor het eerst (of laatst)? Waar doet het u aan denken, of aan wie? Welke herinneringen komen nu los? Ga op reis door wat is geweest, gevoeld, beleefd. Schrijf uw herinneringen op. Wees daarbij niet te streng op details, of waarheden. Ook fantasieën zijn herinneringen.



Kijken, kijken, wel kopen

Een opdracht van het Bonnefanten museum

Op dit 7 meter lange wandtapijt is ons dagelijkse leven door een absurde bril te zien. Volgens de Britse kunstenaar Grayson Perry zijn we ten prooi gevallen aan een nieuwe religie, of zoals hij het zelf het liefst omschrijft: "A way through life by shopping". Vrij vertaald: we shoppen ons suf door het leven, en geven onze persoonlijkheid vorm met onze favoriete merken. De personen op het tapijt volgen een levenspad dat geplaveid is met merknamen. Adidas, Mercedes, BBC,

Mastercard, Evian, Gazprom... de merken staan willekeurig om de figuren heen. Welke (merk-)keuze ze ook maken, iedere route eindigt in de bek van de duivel.

Perry liet zich voor dit werk inspireren door onder andere Sumatraanse batikwerken en door het beroemde Tapijt van Bayeux. Toen hij dit werk maakte, zat zijn atelier nog in Walthamstow, een voorstad van Londen. Vandaar de titel *The Walthamstow Tapestry*.

Aan de slag!

Laat u inspireren door dit wandtapijt en maak uw eigen levenspad.

1: Welke momenten in uw leven zijn voor u belangrijk geweest? Noteer deze op een vel papier.

2: Ga op zoek in tijdschriften en kranten naar afbeeldingen die passen bij deze momenten.

3: Plak de afbeeldingen/momenten op het langwerpige vel papier in chronologische volgorde. Links op het vel het vroegste moment, helemaal rechts het meest actuele moment.

4: Verbind de momenten met elkaar. Dit is het levenspad.

5: Optioneel: noteer de merken die volgens u bij deze momenten passen.

Wat hebt u nodig:

- Groot langwerpig stuk papier
- Papier voor notities
- Stift of (gekleurd) potlood
- Schaar
- Lijm
- Tijdschriften/kranten om uit te knippen

Grayson Perry, *The Walthamstow Tapestry*,
2019 Collectie Bonnefantenmuseum,
Maastricht



De kleurplaat van Ilse Smolders

De kandelaartelefoon

.....
Wat hebt u nodig:

- Stiften, kleurpotloden of pennen
-

Deze tekening is gemaakt door Ilse Smolders, een sociaal ontwerper, die zich in haar ontwerpen bezighoudt met het welzijn van ouderen.

De vrouw op de tekening is de Amerikaanse Genevieve Clark Thomson. Genevieve was een geboren politicus en heeft gevochten voor het vrouwenkiesrecht.

De telefoon op de tekening is een kandelaartelefoon. Deze werd gebruikt vanaf 1890 tot de jaren 40. Kandelaartelefoons hadden een microfoon aan de bovenkant van de standaard en een ontvanger die door de gebruiker tijdens een gesprek tegen het oor werd gehouden.



De wereld in een notendop

Schrijfo opdracht van Max Hermens

Wat hebt u nodig:

- Pen
- Papier
- Iemand die uw wandelroute wil lopen

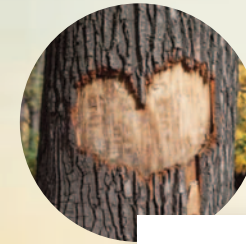
Maak een wandelkaart van uw wereld

Twee geliefden kussen elkaar op een straathoek, een stukje stoep waar iedereen aan voorbij loopt, maar voor de geliefden zullen deze mossige tegels nooit meer hetzelfde zijn.

In deze opdracht maakt u een wandelkaart voor een vriend(in), familielid, buurman of -vrouw, kleinkind of wie dan ook. De lengte van uw wandeling doet er niet toe: door uw dorp of stad, maar ook een blokje om, of gewoon door het gebouw. Het gaat erom op de kaart kleine details aan te wijzen die voor u een speciale betekenis hebben.

Heeft u een favoriete boom? In welke straat heeft u veel herinneringen? Waar zag u iemand voor het laatst? Schrijf de gedachtes die u bij deze plekken heeft op uw wandelkaart. Zo krijgt uw wandelgenoot inzicht in hoe u de wereld om u heen ervaart.

Max Hermens schrijft proza. Hij geeft schrijfcursussen aan de Radboud Universiteit en aan ArtEZ, hogeschool voor de kunsten. Zijn verhalen gaan over het platteland en de natuur, en over kinderen die op onbenullige avonturen gaan. Deze verhalen werden gebundeld in *Toch zonken ze niet* (2019). Max zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.



Kalverliefde...



Hoor je het roodborstje fluiten?



De Mauritsstraat, hier vierden we Koniginndag met de kinderen



Kopje thee drinken bij bakker Gerritsen?



Kijk eens in de etalage van de keramiekwinkel... Mooi hè!

Aan de slag!

1: Neem uw pen en papier in de hand en begin aan een (korte) wandeling. Noteer alles wat u opvalt: de herfstbladeren aan de bomen; een vogelnestje in een struik; of de geluiden in de verte. Wat voelt u op dat moment? Wat herinnert u zich? Schrijf het op. De mooiste details zijn de dingen die anderen niet meteen zien, maar dankzij u toch onder ogen krijgen.

2: Kies de mooiste plekken van uw wandeling uit en teken een wandelkaart die ze verbindt. Geen zorgen: de kaart hoeft niet helemaal te 'kloppen'. (Geef desnoods korte aanwijzingen: linksaf bij bakker Gerritsen; rechtdoor bij de keramiekwinkel.) Vertel uw wandelgenoot wat u wil delen over deze plekken, vertel waarom ze voor u zo bijzonder zijn. Laat uw wandelgenoot uw wereld ervaren.

Koffie-kunst met Rembrandt

Een opdracht van het Rijksmuseum

Rembrandt maakte in zijn hoogtijdagen portretten van de rijkste burgers van Amsterdam. Maria Trip was daar één van. Haar vader was schatrijk geworden door handel in ijzer en wapens. Rembrandt schilderde Maria toen ze 20 jaar oud was. Haar kostbare sieraden tonen de enorme rijkdom van haar familie. Zo is er bijvoorbeeld puur goud verwerkt in het lint van de waaier. Bijna 400 jaar later gaan we Maria naschilderen. Niet met olieverf, gemaakt van de duurste pigmenten, maar met koffie!

Portret van een vrouw, mogelijk Maria Trip
Rembrandt van Rijn (1606-1669)
olieverf op paneel, 1639
Uit de collectie van het Rijksmuseum



Wat hebt u nodig:

- Koffie
- Penseel
- Papier (stevig)

Aan de slag!

1: Neem een kopje (oude) koffie. Het liefst een bodempje opgedroogde koffie van de dag ervoor. Deze koffie wordt uw inkt. Hoe droger het is, hoe donkerder de inkt. Neem het portret van Maria Trip als voorbeeld en bekijk het goed.

2: Doop een penseel in de koffie en begin met de omtrek van het hoofd. Zet deze in enkele dunne lijnen op papier. Zet precies in het midden van het hoofd een lichte streep. Deze is heel belangrijk, want daar komen de ogen. Vergeet niet de nek en schouders.

3: Bekijk het portret van Maria Trip door uw oog-haren: waar zitten de donkere stukken, en waar de lichte? Begin bij de meest donkere plek. Laat de lichte plekken zoveel mogelijk leeg. Om echt donkere details te kunnen maken kunt u het even laten drogen en daarna nóg een laag koffie-inkt eroverheen zetten. Eindig met de details, zoals de parels en het kant.

4: Geen koffiedrinker? Rode wijn of kurkuma zijn goede alternatieven! Leng de kurkuma aan met een beetje water, en u krijgt het effect van gele inkt op papier.

Een spoor van herinneringen

Een klein verhaaltje over een slak om over na te denken.

Het is een verhaaltje dat echt past in deze tijd aan het einde van het jaar; tijd om na te denken; tijd om de balans op te maken; tijd voor allerlei bespiegelingen.

Zou u voor uzelf een antwoord kunnen geven op deze vragen?

- Als iemand vertrokken is wat blijft er dan nog over aan herinneringen aan die persoon?
- Wie zou u willen bedanken voor het leven?



Hans van de Laar
Geestelijk verzorger
van Vitalis



Lang geleden wilden alle dieren naar de hoge berg aan het einde van de wereld om de goden te bedanken voor het leven. Maar wie wist die berg te liggen. De slak wist het: “Kom ik wijs jullie de weg.”

De slak ging voorop en de dieren volgden hem. De weg liep over bergen en dalen. De dieren konden de slak gemakkelijk volgen, want de slak liet een spoor achter dat zo glinsterde, dat ze het niet alleen overdag, maar ook 's nachts goed konden zien. Eindelijk kwamen ze bij de berg aan. De dieren zeiden tegen de slak: “Kom ga jij maar voorop.”

Maar de slak zei niets. De dieren klopten op zijn huisje, maar de slak was er niet meer. Er was niets meer van hem over. Met al wat hij had en al wat hij kon, had hij een glinsterend zilver spoor achtergelaten om de andere dieren de weg te wijzen.



COLOFON

Initiatief: Maaïke Mul

Redactie: Noortje Kessels,
Maaïke Mul, Marcel Sloots,
Lily van Engen

Eindredactie: Tessa van Rooijen

Ontwerp: Volle-Kracht

Met bijdragen van:

Cathelijne Denekamp, Ilse Smolders
Inge Willemsen, Max Hermens
Stefanie Metsemakers,
Hans van de Laar, Siham Amghar

Vitamines voor de geest is
een uitgave van:

vitalis  woonzorg groep

Vitalis WoonZorg Groep

biedt diensten op het gebied van wonen,
zorg en welzijn aan senioren in Eindhoven
en Heerlen.

**WINTER
TUIN**
aangesloten bij De Nieuwe Oost

De Nieuwe Oost | Wintertuin

organiseert festivals en actuele literatuur-
programma's waarin fictie als gids wordt
gebruikt om door deze tijd te navigeren.

vollekracht
concept, ontwerp & organisatie

Mede mogelijk
gemaakt door:

RIJKS MUSEUM

BONNEFANTEN

RCOAK
Research Catholijk Oudwonen Klinieer

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

BAVO STICHTING
HEEMSTEDE

 **Fundatie
Van den Santheuvel-Sobbe**

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

Wij zijn in elk geval benieuwd
naar wat u maakt! Stuur een mail
naar m.mul@vitalisgroep.nl
Dan zorgen wij ervoor dat een foto
van uw werk in de fotogalerij komt
op Vitalis.SamenUITagenda.nl

vitalis
samen  **agenda.nl**