



VITAMINES
VOOR DE GEEST



De kunst van het
gelukkig oud zijn

1

Inhoud

03 **Voorwoord**

04 **Maak een stiftgedicht**

De kracht van het wegstrepen.

06 **Knip je tuintje**

Laat u inspireren door Henri Matisse en knip uw eigen kunstwerkje!

08 **Schrijf een brief aan corona**

Wat wilt u het virus zeggen?

10 **Bijzondere kleurplaat**

Grafisch kunstenaar Henri van Nuenen laat zich inspireren door de gladiool. U ook?

12 **Maak je eigen Vasarely!**

Geometrische vormen komen tot leven.

14 **In verbinding**

Inspiratietekst van geestelijk verzorger Hans van de Laar.

Voorwoord

Beste bewoners,

Het coronavirus heeft iedereen in zijn greep. Meer dan ooit heeft u misschien behoefte aan verbinding en contact, terwijl bezoek juist nu niet welkom is en activiteiten worden afgeblazen. Iedereen wordt gevraagd thuis te blijven. En dat is volstrekt logisch, maar daarmee niet leuk of makkelijk.

Creativiteit kan troost en vertrouwen bieden in deze onzekere tijden. Creativiteit helpt mij vaak om mijn gedachten te verzetten of om vorm te geven aan dat wat me bezighoudt. Ik hoop dat dit voor u ook geldt. Daarom ontvangt u vanaf nu iedere twee weken speciale post: Vitamines voor de geest.

In dit pakketje bundel ik steeds een aantal creatieve opdrachten waarmee u op een zinvolle manier thuis aan de slag kunt gaan. Hopelijk raakt u geïnspireerd en kunt u er wat mee.

Wat zit er in deze Vitamines voor de geest-post? Er is o.a. een opdracht voor het maken van een stiftgedicht, een mooie kleurplaat, ideeën voor een knipopdracht, een kunst-

kaart van het Van Abbemuseum en een korte tekst ter inspiratie met vragen om zelf over na te denken. In elke postpakketje zitten weer andere, nieuwe en verrassende opdrachten.

Ik wens u hoe dan ook veel inspiratie toe!

Een hartelijke groet, mede namens alle partners en namens alle medewerkers van Vitalis WoonZorg Groep,

Maaïke Mul

Coördinator Kunst en Cultuur
Vitalis WoonZorg Groep



Maak een stiftgedicht

De kracht van het wegstrepen

Wat heb je nodig:

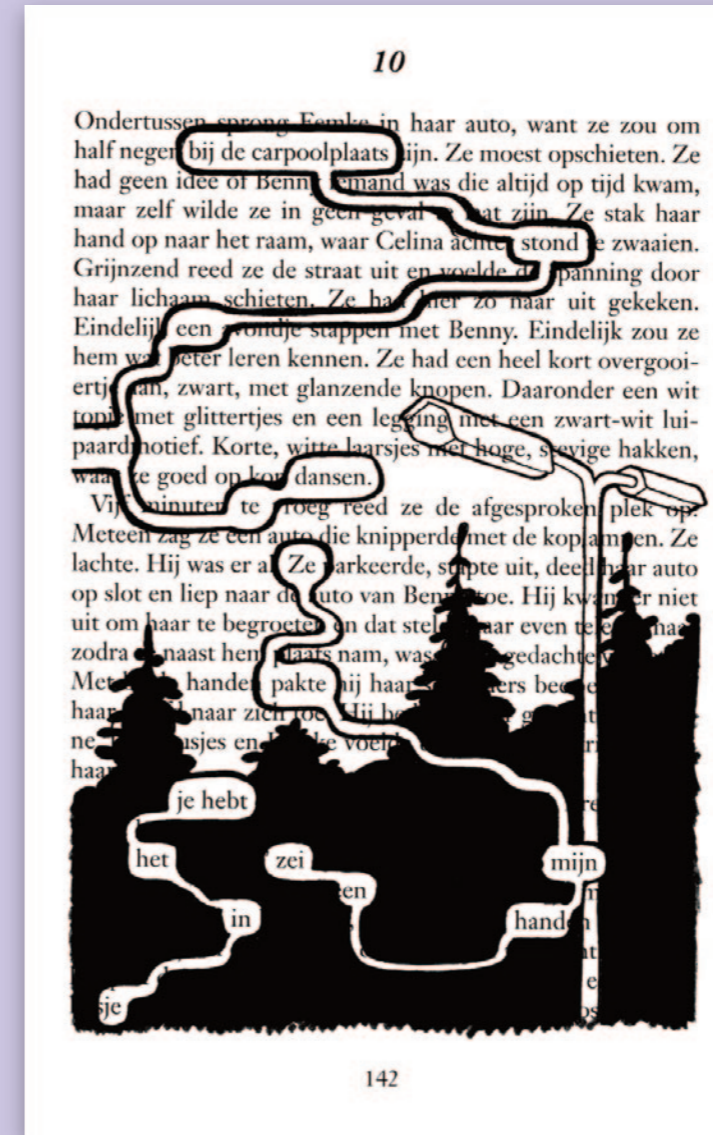
- Een potlood
- Zwarte stift of dikke markerstift
- Tekstpagina uit boek, krant of tijdschrift

Aan de slag!

Neem een tekstpagina uit een oud boek, een tijdschrift of een krant.

Zoek een woord in de tekst dat er uitspringt. Bij welk woord blijft u hangen? Welk woord 'roept' u? Omcirkel dat woord en zoek vervolgens nog meer woorden die erbij passen. Laat het gedicht uit de tekst naar voren komen.

U kunt ook vooraan de tekst beginnen en met de stift blijven wegstrepen totdat u een woord vindt dat moet blijven. Vervolgens streept u verder tot het volgende woord komt dat u wilt laten staan. En weer en weer, net zolang totdat er een geheel ontstaat van een samenhangende verzameling woorden: uw stiftgedicht.



Inspiratie? De stiftgedichten die u op deze pagina ziet zijn gemaakt door Jelko Arts. Op zijn website kunt u nog meer voorbeelden vinden. (www.jelkoarts.nl/stiftgedichten)



Knip je tuintje

Wat heb je nodig:

- Gekleurd papier, een potlood, schaar en lijm

De beroemde Franse kunstenaar Henri Matisse was wegens ziekte de laatste jaren van zijn leven aan huis gekluisterd. Hij knipte in bed allerlei vormen van papier waar hij vervolgens mooie composities van maakte. Op den duur hingen de muren van zijn kamer vol met knipsels van planten, bloemen en vogels: de kunstenaar had zijn eigen tuintje gecreëerd.

Het isolement van Matisse is een beetje vergelijkbaar met de situatie waarin veel mensen zich nu bevinden: we zitten allemaal op onze kamer en moeten proberen de dag zinvol door te komen.

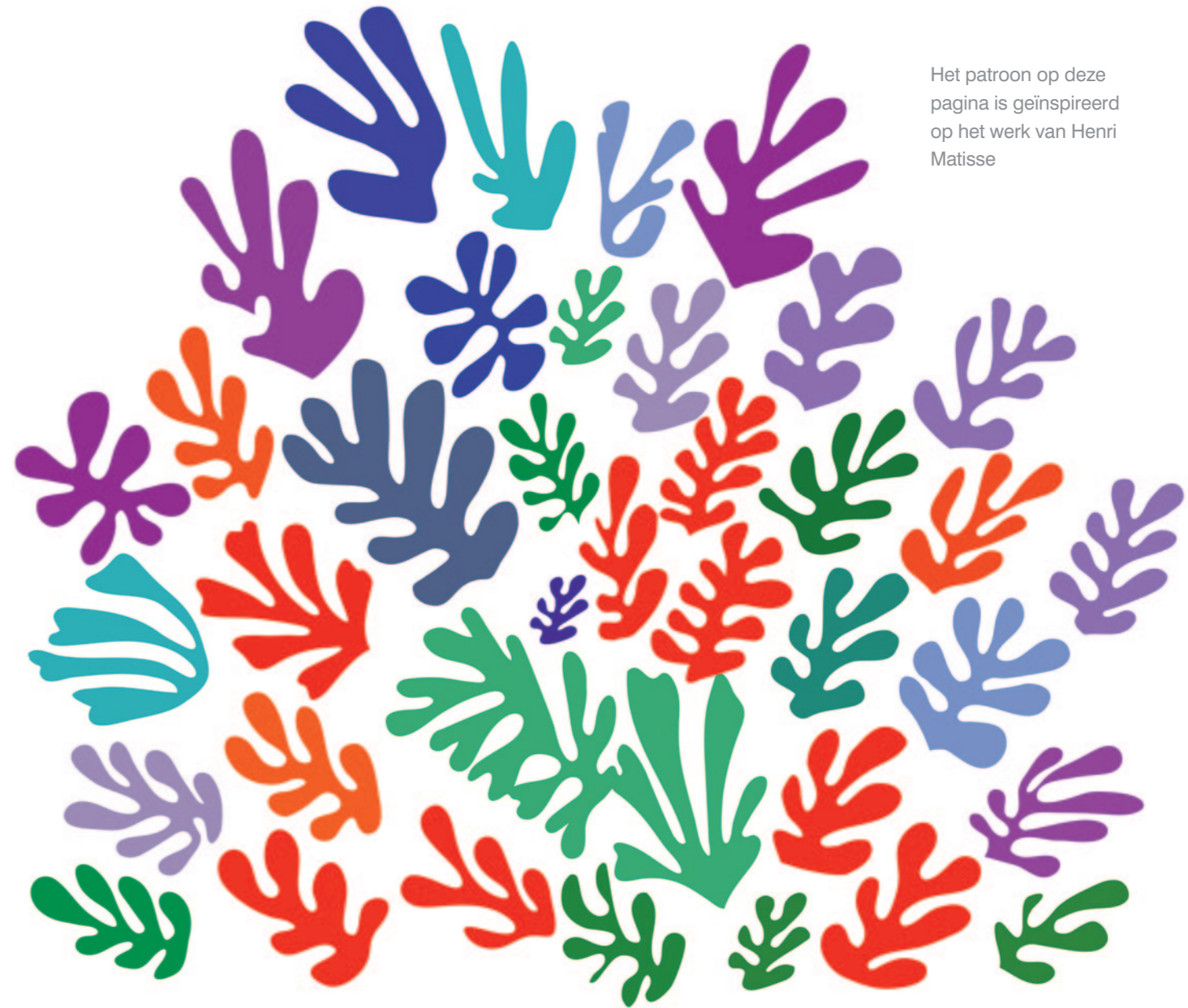


Geïnspireerd op:
Papiers découpés van Henri Matisse. De parkiet en de meermin (1952/1953). Dit schilderij hangt in het Stedelijk Museum in Amsterdam.

Aan de slag!

1. Teken 3 verschillende patronen van bladeren, groot en klein, zoveel mogelijk in eenvoudige vormen. Denk aan ronde, gekartelde, of juist langwerpige bladeren. Laat u inspireren door de planten op uw vensterbank of de bladeren aan de bomen en struiken buiten.
2. Kies 3 kleuren papier, voor elk patroon een kleur. Knip elk patroon 5 x uit, 15 bladeren in totaal.
3. Leg alle geknipte bladeren op een vel papier en schuif de bladeren net zo lang totdat u de compositie mooi vindt. Plak deze vervolgens vast.
4. Knip nog een vorm uit van iets dat u mooi vindt: een bloem, een vogel, een wolk. Voeg dit toe als een verrassend detail.

Het patroon op deze pagina is geïnspireerd op het werk van Henri Matisse



Schrijf een brief aan corona

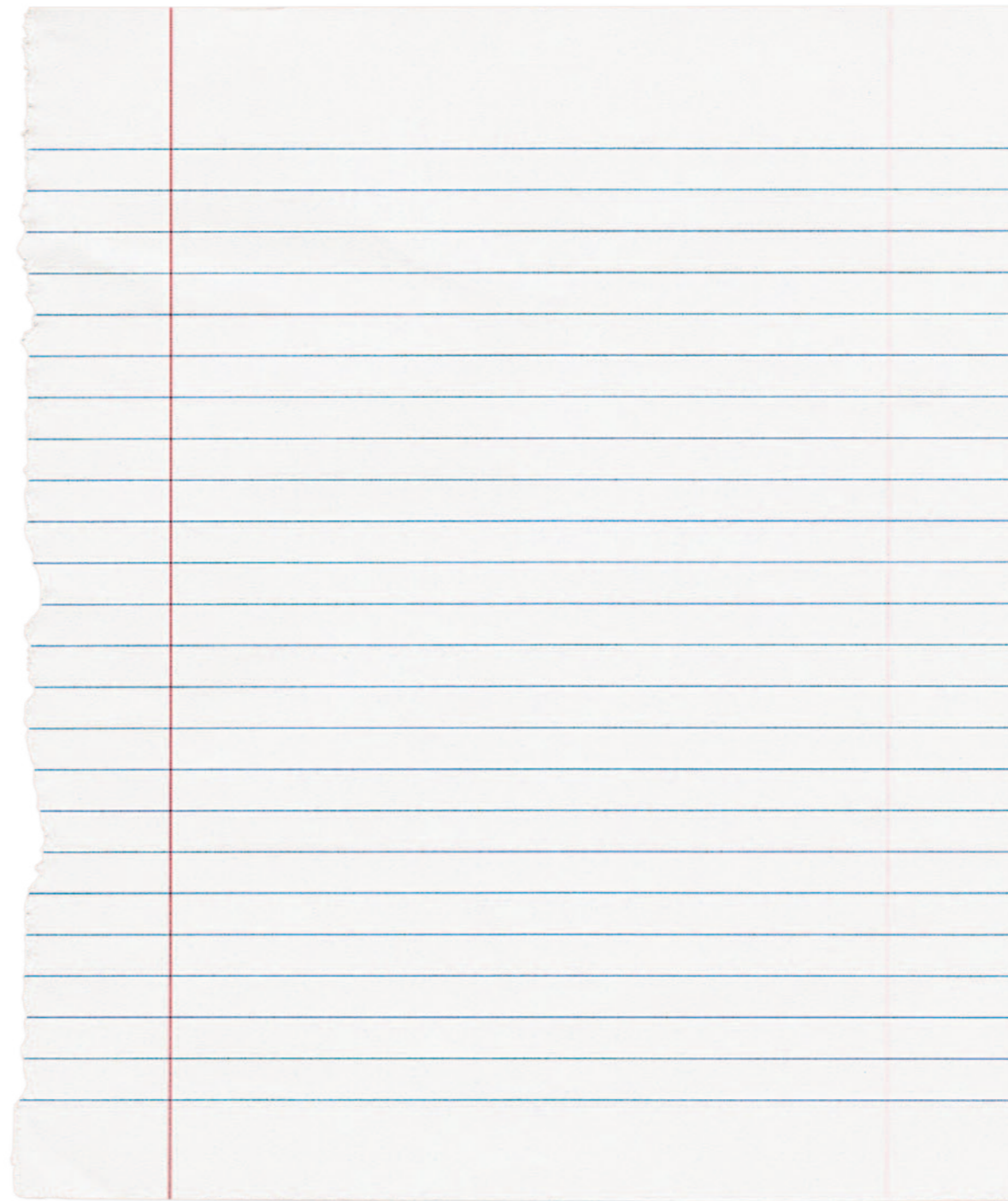
Wat heb je nodig:

- Pen & papier

Beeldt u zich eens in dat u met het coronavirus kunt praten. Wat zou u dan willen zeggen? Wat moet u van het hart? Pak uw pen en schrijf een brief naar het virus alsof het een vriend, familielid, geliefde of vijand betreft.

Elma Vriezekolk schreef al een mooie brief als voorbeeld.

Beste Corona,
Ik snap je punt. Je wilt ons iets laten inzien. Namelijk dat we wel heel erg veel werken, reizen, consumeren, etc. Dat mag best een tandje minder. Beter voor onze aarde, Beter voor onze mentale rust. Beter voor de gezinsmomenten. Even stilstaan dus... En dat stilstaan, dat wilt aardig. Maar het geeft ook stress. Wat zijn de controle kwijt. We gaan ontdekken wat het lot voor ons in petto heeft. Het geeft gezondheidsstress. Het geeft financiële stress. Het geeft controle stress. Maar Corona belooft me een ding. Als we jou beloven dat we na jouw vertrek normaal gaan doen, liever zijn voor de aarde en de aarde, wil je je dan nu wat milder opstellen voor ons? Dank namens alle wereldburgers.
Elma Vriezekolk, Nijmegen.





Bijzondere kleurplaat

.....
Wat heb je nodig:

- Stiften, potloden of pen
-

Hiernaast vindt u een mooie
kleurplaat van de Eindhovense
grafisch kunstenaar Henri van
Nuenen. Hij laat zich inspireren
door bloemen, vooral door de
overlevers die nooit opgeven!

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



Maak je eigen Vasarely!

Wat heb je nodig:

- Wit A4 tekenpapier vierkant gesneden 21 bij 21 cm (formaat van dit boekje)
- Viltstiften of kleurpotlood
- Liniaal en potlood

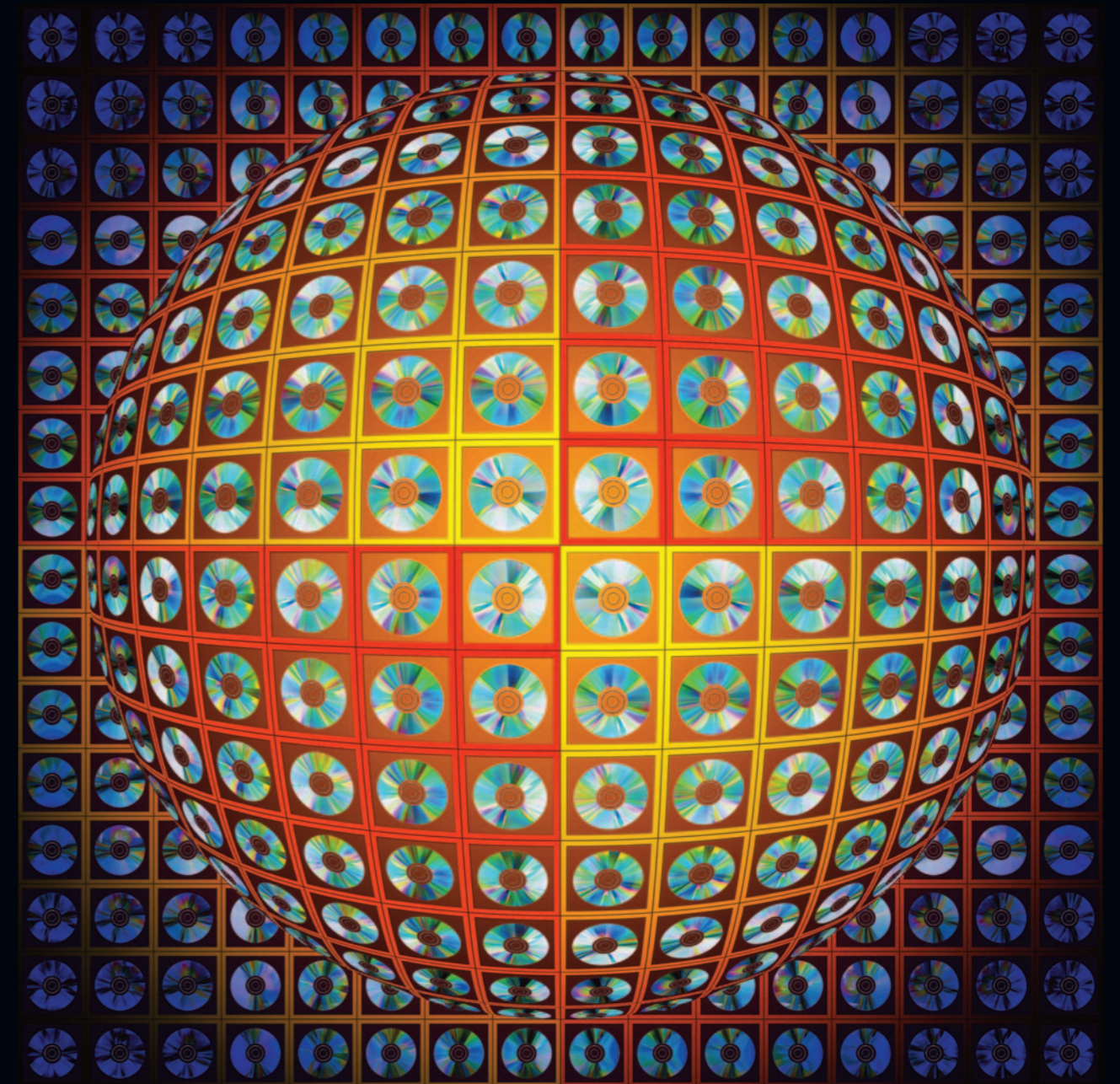
Victor Vasarely was een Frans-Hongaarse kunstenaar en een van de belangrijkste vertegenwoordigers van de Op-art. Hij ontwikkelde een systeem waarin hij voorwerpen uit het dagelijks leven abstraheerde. Op-art is de afkorting van 'optical art' ofwel 'optische kunst'. De kunstenaar speelt een spelletje met de kijker door beelden te creëren die lijken te bewegen.

Een voorbeeld van een zelf gemaakte Vasarely



Aan de slag!

1. Pak een vierkant tekenvel.
2. Teken een of meerdere ronde vormen bijvoorbeeld door het omtrekken van een schoteltje of een pot appelstroop.
3. Vanuit de ronde vorm maak je allerlei lijnen van boven naar beneden en van links naar rechts die de vorm van de cirkel volgen. Let op: de lijnen mogen elkaar niet raken. Speel met het ritme van de lijnen, teken ze afwisselend dicht bij elkaar of juist verder uit elkaar.
4. Verdeel daarna de achtergrond in hokjes van ongeveer 1,5 cm bij 1,5 cm. Kleur alle hokjes vervolgens om en om in.



Vasarely is vandaag de dag nog steeds een bron van inspiratie voor vele kunstenaars.

In verbinding

In deze roerige tijd worden we allemaal teruggeworpen op onszelf. Wie ben ik, nu ik vaker alleen ben? Wat voor iemand wil ik zijn? Waar ben ik slecht in en waarin blink ik uit? Is het een goede tijd om in verbinding te komen en te zijn met wie je bent?

De schoenen van Gandhi

U hebt allemaal wel eens gehoord van Mahatma Gandhi. Hij had een heel bijzondere kijk op het leven en heeft India in een geweldloze revolutie begeleid in zijn weg naar onafhankelijkheid. Zijn levensvisie komt prachtig tot uitdrukking in het verhaaltje over zijn sandalen dat op de volgende pagina staat.



Ik ben benieuwd naar uw reactie

- Wat zou u gedaan hebben als u uw schoen verloor?
- Wat vindt u van de actie van Gandhi?
- Kunt u iets bedenken waarin u zelf een soortgelijke actie zou ondernemen?
- Zou 't u lukken om die actie uit te voeren?

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

U mag me hierover ook bellen (06 5354 3950).

Zo komen we in verbinding met elkaar.

Hans van de Laar,
geestelijk verzorger van Vitalis



U heeft vast wel eens gezien dat in India de treinen afgeladen vol zijn. Mensen hangen met hun benen buiten en grijpen zich aan stangen vast om nog mee te kunnen met de trein. Ook Gandhi springt met grote haast nog op de trein en verliest daarbij één van zijn sandalen. Hij aarzelt geen moment en gooit zijn andere sandaal bij de verloren sandaal die nog op het perron ligt. Even later vraagt een medepassagier aan Gandhi waarom hij dat nu deed. Gandhi geeft als antwoord: 'Ik was mijn sandaal toch al kwijt. Nu heeft degene die ze vindt tenminste een compleet paar'.



Vindt u het leuk om de resultaten te delen?

Wij zijn in elk geval heel nieuwsgierig naar wat u maakt!

Als u handig bent op uw computer of mobiele telefoon kunt u een foto van uw gedicht, kleurplaat of knipwerkje mailen of appen naar Maaïke, coördinator kunst en cultuur.

Stuur een mail naar:

m.mul@vitalisgroep.nl

Whatsappen naar nummer:

06 2363 1148.

Wilt u uw ervaringen liever delen in een telefoongesprek?

Dat kan op maandag- en dinsdagmiddag tussen 14.00 en 16.00 uur. Bel naar: 06 2363 1148.

Digitaal ontmoeten en digitale inspiratie

Een museumbezoek of tripje naar de bibliotheek zit er even niet in. Gelukkig zijn er online allemaal mooie alternatieven. Veel 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 je 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

Teksten:

Annelies van der Woude

Portretten:

Maaïke Mul

Ontwerp:

Volle-Kracht