

VITALIS DOEBOEK

Kerstmagie

LAAT U BETOVEREN
EN INSPIREREN!



De kunst van
gelukkig oud zijn

INHOUD

- 03 **Voorwoord**
.....
- 04 **Kracht van herhaling**
Maak een kerstster
.....
- 06 **Het ritme van de takken**
Ontwerp een vrolijke kerstboom
.....
- 08 **Kerstverhaal**
Een heel bijzonder kerstcadeau
.....
- 10 **Teken een (kunst) kerstboom**
Een leuk idee om kerstkaarten te maken
.....
- 12 **De Notenkraaker**
Dans een kerstwens
.....
- 14 **Een nieuwjaars-ELFJE**
Verras iemand met een gedichtje
.....
- 16 **Kleurplaat**
Geef kleur aan uw dag
.....
- 18 **Julehjerte**
Vlecht een Deens kersthart
.....
- 20 **Maak u eigen mini kerstboom**
Ook leuk om de kersttafel mee te versieren
.....
- 22 **O Denneboom**
Historische weetjes
.....
- 24 **Papier**
Papier en patronen om mee te knutselen



COLOFON

Redactie Wendy van Zon, Maaïke Mul, Chantal Storch **Bijdragen** Cootje Broekhoff, Angela Wellink, Ellis Devaux-Martens, Marcel Sloots, Dagmar Zandvliet **Tekstcorrectie** Jeanne Melters **Ontwerp** Volle-Kracht

vitalis woonzorg groep

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

vitalis samen agenda.nl

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



VOORWOORD

Lieve mensen,

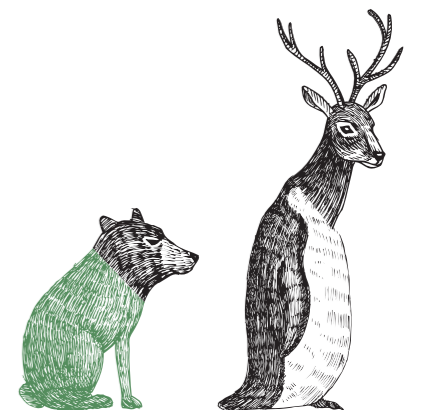
Het afgelopen jaar was een jaar waarin we onze vrienden, familieleden en burens soms niet of nauwelijks mochten ontmoeten. Een jaar waarin we 1,5 meter afstand moesten houden, niet meer mochten knuffelen en meer dan ons lief was, we ons zelf moesten vermaken.

Met de opdrachten in dit boek hopen we u mooie magische momenten te bieden. Om zo dat extra beetje geluk te creëren, uzelf uit te dagen en te prikkelen.

Laat u inspireren door de fantasierijke werken van de kunstenaar Jheronimus Bosch en teken een bijzondere kerstboom, schrijf een Nieuwjaars-ELFJE, vlecht een Deens kersthartje of dans mee met de Notenkraaker.

Heel veel plezier en inspiratie gewenst en alvast hele fijne feestdagen.

Inge Fleischeuer
Bestuurder Vitalis WoonZorg Groep



KRACHT VAN HERHALING

MAAK EEN KERSTSTER

Wat hebt u nodig:

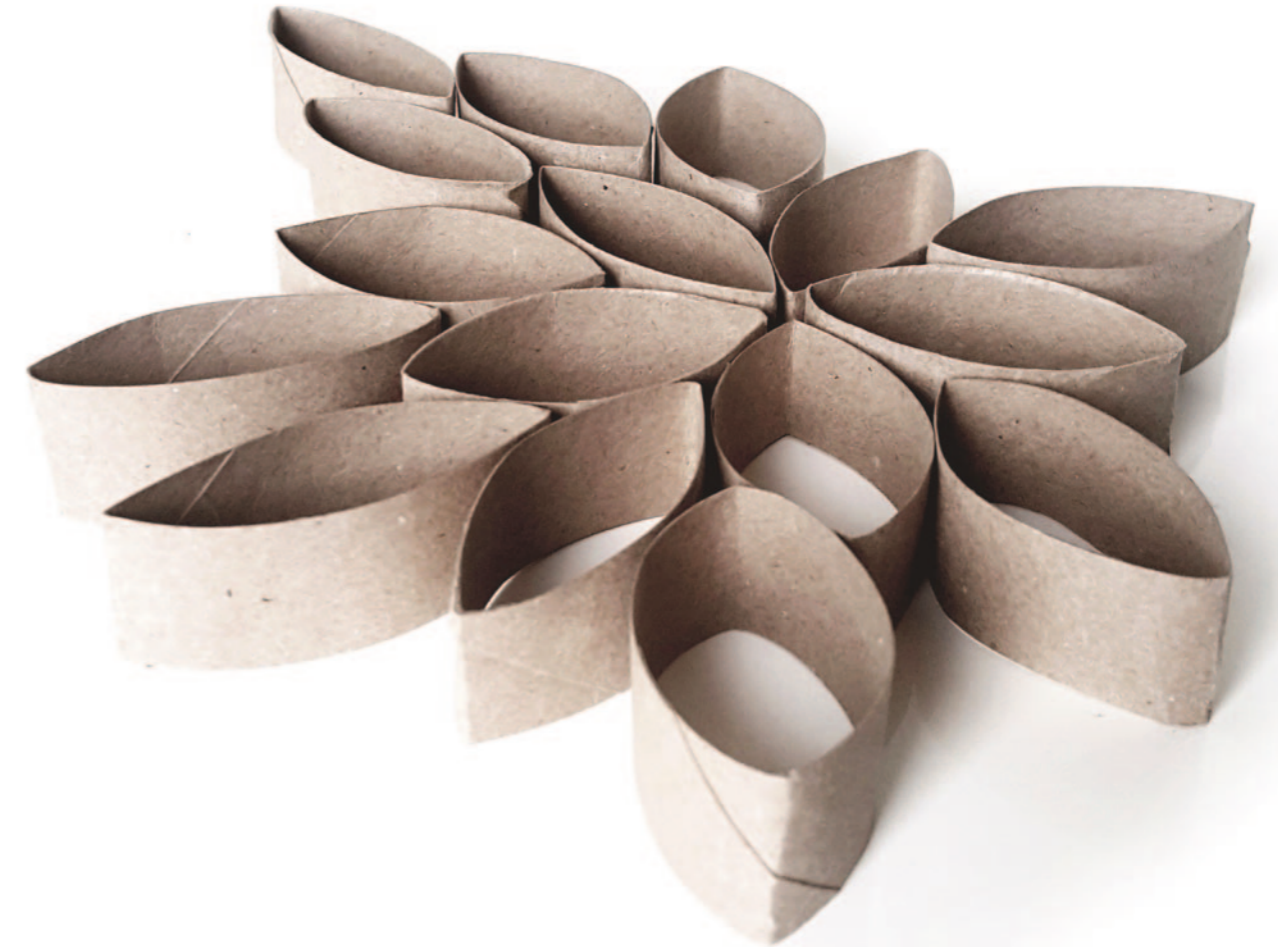
- Lege toilet- of keukenrollen
- Schaar en lijm

De beroemde 19e -eeuwse fotograaf Karl Blossfeldt is bekend door zijn fotografische werk van planten. Om de details van de planten goed tot hun recht te laten komen, fotografeerde hij de planten tegen een neutrale achtergrond. Hij gebruikte de beste, meest gave exemplaren om hun schoonheid in beeld te brengen. Deze fotografische benadering, waarin hij de vorm, ritme en structuur accentueerde, is typerend voor het modernisme uit het begin van de twintigste eeuw.

Hoewel Blossfeldt's benadering voornamelijk wetenschappelijk en archiverend was, toonde zijn foto's een onmiskenbare schoonheid van vorm, flora en fauna. Dit klassieke werk inspireert nog steeds vele fotografen en ontwerpers.

Aan de slag!

1. Druk de toilet- of keukenrol voorzichtig een klein beetje plat (geen vouwen maken) en knip de rol in stukjes. U krijgt nu allemaal kleine ovaaltjes.
2. Buig de ovaaltjes in de gewenste vorm.
3. Maak een patroon met de ovaaltjes, begin in het midden en werk naar buiten toe. Zo wordt de bloem van de kerstster gevormd.
4. Als u tevreden bent met het resultaat, dan plakt u de ovaaltjes aan elkaar.



HET RITME VAN DE TAKKEN

ONTWERP EEN VROLIJKE KERSTBOOM

Wat hebt u nodig:

- Gekleurd papier
- Schaar, lijm

Pieter Cornelis (Piet) Mondriaan (1872 –1944) was een Nederlandse kunstschilder en kunsttheoreticus. Mondriaan wordt algemeen gezien als een pionier van de abstracte en non-figuratieve kunst.



In zijn werk zocht hij naar een eigen beeldwerkelijkheid. Hierin wilde hij de essentie vastleggen van wat hij waarnam. Het doel was niet om zo natuurgetrouw mogelijk de werkelijkheid vast te leggen. Dat wat hij niet essentieel achtte liet hij geleidelijk steeds meer weg. Hoewel hij aanvankelijk uitging van de visuele waarneming, filterde hij langzaam maar zeker alles wat in zijn ogen niet essentieel was weg. Daardoor werd zijn werk steeds soberder en kreeg het uiteindelijk een volledig eigen voorkomen. Een voorbeeld hiervan is de appelboom. Deze appelboom is bijna niet meer dan een hoeveelheid ovale bladachtige vormen.

← Bloeiende appelboom, 1912, olieverf op doek, collectie van Kunstmuseum Den Haag.



Aan de slag!

1. Ga uit van een vorm: een cirkel, driehoek, balk, ovaal...enz.
2. Knip deze vorm uit in verschillende maten en in verschillende kleuren. (U kunt ook de rondjes uit een perforator gebruiken.)
3. Orden de vormen samen in een bepaald ritme tot een mooie boom. Dit kan van klein naar groot, van dik naar dun, van speels naar strak, of juist alles door elkaar. Maak een bomvolle boom, een brede boom, een geordende boom of een rustige boom.
4. Wilt u liever tekenen: maak een boom opgebouwd uit getekende vormen. U kunt dit uit de vrije hand doen, maar u kunt ook vormen omtrekken zoals bv. ronde deksels en doppen voor de cirkels. Of teken een vorm van karton en trek deze steeds om.

Achter in dit boekje vindt u gekleurd papier waarmee u een eigen boom kunt ontwerpen.

KERSTVERHAAL

Een heel bijzonder kerstcadeau



De ouders, de peuter en de zwerver

We waren het enige gezin met kinderen in het restaurant. Ik had Eric in een hoog kinderstoeltje bij ons aan tafel gezet. Iedereen was in alle rust aan het eten en aan het praten. Plotseling begon Eric heel hard en blij te schreeuwen: 'Hallo, hé'. Hij timmerde met zijn knuistjes op het blad van zijn kinderstoel. Je kon duidelijk zien dat hij er plezier in had, hij lachte van oor tot oor.

Ik keek achterom om naar de bron van zijn spontane uitbarsting te zoeken. Achter in het restaurant stond een wat sjofel geklede man. Zijn haar was vies en ongekamd. We konden hem niet ruiken maar het leed geen twijfel dat hij stonk en beschonken was. Met zijn handen maakte hij gebaren naar Eric en hij riep hem dingen toe als; 'dag baby'tje, hé jochie, ik zie je wel, ventje...'

Mijn man en ik keken elkaar aan met een blik van: hoe reageren we hierop? Eric lachte en zwaaide uitbundig naar de man.

Alle andere gasten keken beurtelings naar ons en naar de man. Die zwerver had ons in een uiterst onaangename positie gemanoeuvreerd. Het eten was inmiddels gearriveerd en de oude man riep vanaf de andere kant: 'kom je verstoppertje spelen' en 'kun je taartjes bakken?' We voelden ons hoogst opgelaten en aten zwijgend ons eten op terwijl Eric zijn hele repertoire voor de man afspeelde.

Toen we klaar waren met eten stonden we op en liepen richting de uitgang. Ik zei een schietgebedje: 'Oh, God, laat ons naar buiten gaan zonder dat die vieze man ons aanspreekt.' Toen ik langs hem liep, draaide ik mijn rug naar hem toe. Maar toen ik dat deed draaide Eric zich naar hem om en strekte zijn armpjes uit. Voordat ik ook maar iets kon doen, gleed hij in de armen van de oude man.

Eric legde zijn hoofd op de schouder van de man, die zijn ogen dichtkneep en zijn tranen niet kon bedwingen. Zijn eeltige handen pakten het kereltje teder beet terwijl hij hem over zijn ruggetje aaide. Ik stond perplex. De oude man wiegde Eric enkele ogenblikken in zijn armen. Toen deed de oude man zijn ogen open, keek me recht aan en zei me met gebiedende stem: 'zorg goed voor dit kereltje'. Met een brok in mijn keel kon ik nog net zeggen: 'Dat doe ik zeker'.

Zachtjes nam ik Eric van zijn schouder. Toen ik hem weer bij me had zei de man: 'Dank u mevrouw, u heeft mij een bijzonder kerstcadeau gegeven'.

Bron: onbekend.



TEKEN EEN (KUNST)KERSTBOOM

EEN LEUK IDEE OM KERSTKAARTEN TE MAKEN

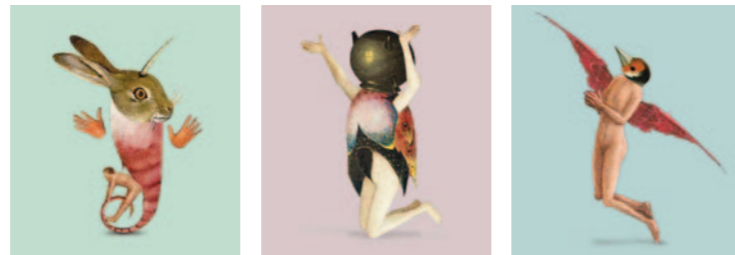
.....
Wat hebt u nodig:

- Potlood, kleurpotloden of stiften
-



Op de rechterpagina staat een dennentak afgebeeld. Maak hiervan uw eigen kerst (kunst) boom, door de tekening af te maken. Gebruik als inspiratie een kunstwerk of een schilder- of tekenmethode van een kunstenaar die u leuk vindt. In het voorbeeld hebben we de fantasiedieren van Jheronimus Bosch als inspiratiebron gebruikt.

Jheronimus Bosch is een van de meest opvallende vertegenwoordigers van de Vroeg-Nederlandse schilderschool. Bij het bekijken van zijn schilderijen kunt u niet om de vele dieren heen. Bekende inheemse dieren als konijnen of vogels, maar ook uitheemse dieren zoals de giraf en de olifant. En dan is er nog een derde categorie dieren: die van de fabel- en fantasiedieren. Dieren met een symbolische betekenis en dieren die elementen van verschillende dieren (en soms een mens) in zich hebben.



Illustraties: Studio Kluijff



DE NOTENKRAKER

DANS EEN KERSTWENS

Elk jaar wordt rond kerst het klassieke ballet de Notenkraaker over de hele wereld opgevoerd. De Notenkraaker speelt zich af op kerstavond aan het begin van de negentiende eeuw. Het verhaal gaat over Clara. Op kerstavond krijgt zij een notenkraakerpop van haar peetvader. Precies om middernacht komt de notenkraaker tot leven in de vorm van een prins. Samen beleven ze spannende avonturen.

De makers van het ballet zijn de choreograaf Marius Petipa en de componist Pjotr Tsjaikovski. Zij hebben het verhaal gebaseerd op het boek 'The Nutcracker and the Mouse King' van E.T.A. Hoffmann. Het ging in 1892 in première in Rusland.

Het spreken in gebaren vormt een belangrijk onderdeel van de Notenkraaker. Het verhaal wordt, onder andere, verteld door het gebruik van mime; het samenkomen van gezichts-expressie en gebaren.



LIEFHEBBEN



IK EN JIJ



BELOVEN



VERDRIET

Wat hebt u nodig:

- Uw eigen lichaam en voldoende ruimte om u heen om de armen naar voren te strekken

Aan de slag!

1. We beginnen met het opwarmen van de handen en het gezicht. Wrijf beide handen over elkaar totdat ze lekker warm aanvoelen. Beweeg vervolgens uw vingers op en neer alsof u piano speelt. Maak daarna stevige vuisten en schud uw handen lekker los. Herhaal dit een paar keer.
2. Bekijk de tekeningen en doe de gebaren na. Zeg daarbij de betekenis van het gebaar tegelijkertijd in gedachten.
3. Verzin nu een eigen gebaar bij het woord 'geen'. Bedenk goed hoe het gebaar er uit ziet en welke bewegingen de handen en armen daarbij maken. Herhaal dit gebaar een paar keer voor u zelf.
4. Nu u de gebaren goed kent kunt u de volgende kerstwens dansen: 'Ik heb jou lief en beloof je geen verdriet te doen'.

Notenkraaker & Muizenkoning
Foto: Angela Sterling,
Het Nationale Ballet.



Veel plezier met het uitdragen van deze liefdevolle kerstwens!

EEN NIEUWJAARS-ELFJE

VERRAS IEMAND MET EEN GEDICHTJE

Een ELFJE is een eenvoudige, compacte dichtvorm, die bestaat uit elf woorden. Omdat je voor het gedicht maar elf woorden mag gebruiken, wordt je gedwongen over de tekst na te denken. Bovendien moet in de vijfde regel het gedicht in één woord worden samengevat. De regels 1 tot en met 4 mogen een volzin vormen.

De woorden worden als volgt verdeeld:

- ★ de eerste dichtregel: een woord
- ★ de tweede dichtregel: twee woorden
- ★ de derde dichtregel: drie woorden
- ★ de vierde dichtregel: vier woorden
- ★ de vijfde dichtregel: één woord, dat het gedicht samenvat.

Aan de slag!

1. Schrijf een ELFJE met een Nieuwjaars wens.
2. Het afgelopen jaar was een jaar waarin we onze vrienden, familieleden en burens soms niet of nauwelijks mochten ontmoeten.
3. Een jaar waarin we 1,5 meter afstand moesten houden, niet meer mochten knuffelen en we méér dan ons lief was, alleen met onszelf opgescheept zaten.
4. Juist daarom nodigen we u uit om een positieve wens te schrijven.

Wij zijn benieuwd naar uw ELFJE

Een ELFJE maken voor uw medebewoners, vrijwilligers of medewerkers van Vitalis? Dat kan! **Schrijf uw ELFJE op en lever dit in** bij de receptie, servicebalie of activiteitenbegeleider van uw locatie. Dit kan tot 26 december. Wij verzamelen de ELFJES en brengen die samen in een nieuwsbrief.





JULEHJERTE

VLECHT EEN DEENS KERSTHART

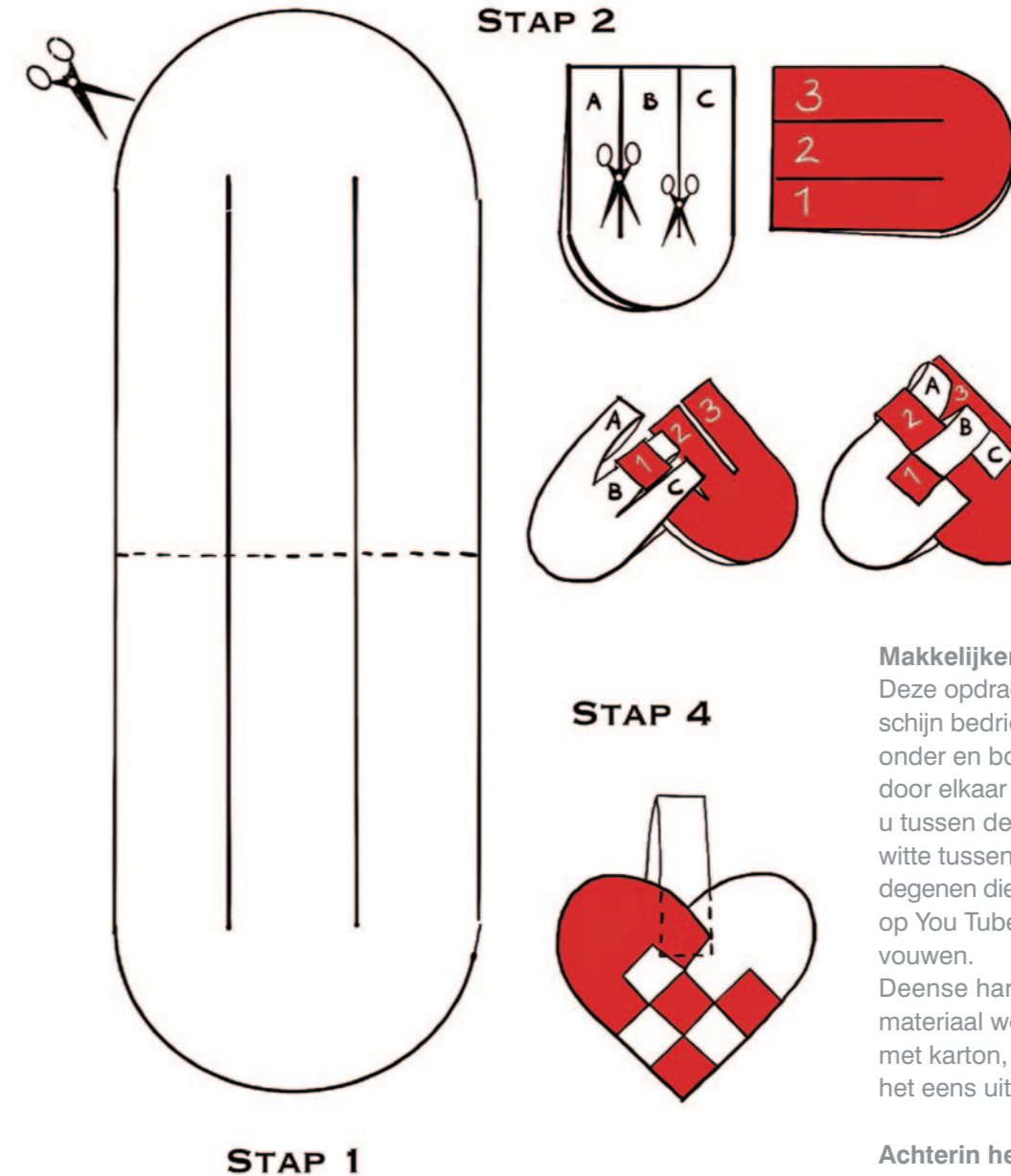
Wat hebt u nodig:

- 2 Vellen gekleurd papier
- Schaar
- Lijm
- Potlood en liniaal

In Scandinavische landen maken families van oudsher papieren of vilten harten door dubbelgevouwen stroken in elkaar te vlechten. De harten vormen een stevig zakje dat kan worden gevuld en in de boom gehangen. Zeker 150 jaar geleden werden deze Deense harten al gemaakt. Ooit op dezelfde manier gevlochten als de typisch Scandinavische manden van berkenschors. Traditioneel gezien worden deze kerstharten met rood en wit papier gemaakt.

Aan de slag!

1. Teken het patroon na en knip dit uit. Vouw vervolgens deze vorm precies door het midden. Doe dit twee keer, met 2 verschillende kleuren papier.
2. Knip daarna de vormen in. (volg de lijnen op het patroon).
3. Start nu met vlechten. Kijk goed naar het voorbeeld op de foto.
4. Knip een strookje papier en plak het vast aan het hart zodat u het kunt ophangen.



Makkelijker gezegd dan gedaan.

Deze opdracht lijkt heel eenvoudig, maar schijn bedriegt. De stroken vlecht u niet onder en boven elkaar maar om en om door elkaar heen. De rode strook schuift u tussen de twee witte door en dan de witte tussen de twee rode stroken. Voor degenen die handig zijn op de computer: op YouTube staan veel filmpjes over het vouwen.

Deense hartjes kunnen van elk soort materiaal worden gevlochten. Het kan met karton, vilt of zelfs met leer. Probeer het eens uit.

Achterin het boekje vindt u gekleurd papier om dit hart mee te maken.

MAAK UW EIGEN MINI KERSTBOOM

OOK LEUK OM DE KERSTTAFEL MEE TE VERSIEREN

Wat hebt u nodig:

- Schaar
- Gekleurd papier
- Hobbylijm
- Satéprikker
- Kleurpotloden of stiften

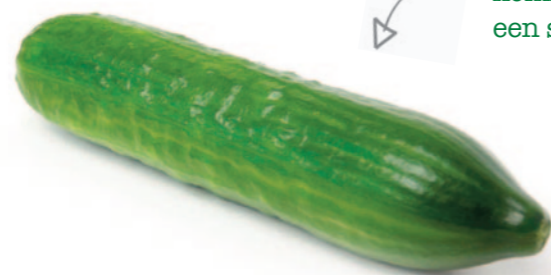
Op blz 24 vindt u gekleurd papier om de stroken van te knippen.

Aan de slag!

1. Knip 4 stroken papier van ± 2 cm breed en plak deze stroken in de lengte aan elkaar.
2. Prik deze strook om en om aan de satéprikker.
3. Teken en kleur de sterren. Knip vervolgens de sterren uit en plak ze op de boom. Of gebruik de sterren uit het boekje die achterin staan.



Als leuk en vooral lekker alternatief kan de boom ook gemaakt worden met komkommerslierten en een ster van kaas.





O DENNEBOOM

HISTORISCHE WEETJES

In Nederland worden per jaar maar liefst rond de 2,5 miljoen kerstbomen gekocht.

Het plaatsen en het versieren van de kerstboom vindt zijn oorsprong in de oud Germaanse traditie. De groene boom (toen een eik) stond bij de Germanen symbool voor de aankondiging van de lente, een tijd van bloei. Daarom zetten zij tijdens midwinternacht, de kortste dag van het jaar, een boom in het midden van het dorp en versierden deze om het begin van het nieuwe seizoen in te luiden.



In de 15e eeuw wordt de kerstboom voor het eerst in christelijke winterfeesten als gebruik geïntroduceerd.

De oudste vermelding van het gebruik van een kerstboom in de christelijke religie stamt uit 1510, Letland. Daar wordt tijdens een traditioneel winterfeest een boom met kunstrozen versierd, waarna de mensen om de boom heen dansen en hem daarna in de brand staken. De roos zou symbool hebben gestaan voor de Heilige Maagd Maria.

De appeltjes die van oudsher in de kerstboom werden gehangen verwijzen naar de zogenoemde "Adam en Eva's dag" op 24 december en staan symbool voor het Hof van Eden. De appels werden later vervangen door kerstballen.

Rond 1800 introduceerden Duitse emigranten de kerstboom in de Verenigde Staten.

Het Vaticaan heeft zich heel lang hevig verzet tegen het opzetten van de kerstboom omdat het een heidense traditie betrof. Pas in 1982 stond er een eerste kerstboom in het Vaticaan.

De eerste kunstkerstbomen werden verkocht in 1883 voor 23 cent. Ze hadden 25 losse takken en waren versierd met rode besjes. Deze bomen hadden de bijnaam Feather tree, omdat de takken waren gemaakt van geverfd dons.



NEP!

Door de economische crisis in 1930 werd de kunstkerstboom erg populair in Nederland. Het hergebruik van de kerstboom was een stuk voordeliger dan het kopen van een nieuwe.





