



**VITAMINES**  
**VOOR DE GEEST**



De kunst van het  
gelukkig oud zijn

#5  
juni 2020

## Inhoud

### 03 Voorwoord

### 04 Wims thuislessen

Laat je inspireren door Wim Daniels

### 06 Kunst als bescherming

Inspiratie uit het Van Abbemuseum

### 08 Een wereld in maar zes woorden

Schrijfpdracht van Wibo Kusters

### 10 De kleurplaat van Wikke Peters

Kappersbezoek

### 12 Omhels uzelf

Bewegingsopdracht van Fernanda Silva

### 14 In verbinding

Inspiratietekst van geestelijk verzorger  
Hans van de Laar

### Coronakapsel



*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.*

Grijze uitgroei, uitgezakte permanentjes, lange pieken over het kale hoofd à la de Amerikaanse president Donald Trump... we zagen het allemaal voorbij komen de afgelopen maanden. Met de verplichte sluiting van de kappers liep Nederland er collectief bij als een hippievolk uit de jaren zestig. Langharig tuig, heette dat destijds, en het was een keuze waarmee je je afzette tegen de gevestigde orde. Die keuze is er nu niet, want, zoals Wibo in de schrijfpdracht al zegt: een perfect kapsel is verdacht geworden. Iederéén zit ineens, tegen wil en dank, met woeste manen en lange lokken. En dat noopt tot creativiteit. Staartjes, verhullende petjes en hoeden, toch maar millimeteren met behulp van de tondeuse, en ik zag zelfs een kapsel dat op zijn plek werd gehouden met behulp van wasknijpers.

Dat de wereld veranderd is door corona, zien we terug in héél veel dingen, en niet in de laatste plaats als we in de spiegel kijken. Behalve onze ontembare kapsels zijn er ook nog de coronakilo's. Jawel. Al dat thuis zitten en het noodgedwongen gebrek aan beweging leidt tot uitdijende coronabuikjes en coronabillen. Corona maakt in rap tempo korte metten met onze ijdelheid.

Geen wonder dus, dat er een zucht van verlichting door Nederland ging toen de kappers eindelijk weer open mochten. De telefoons in de kapsalons en bij de thuishappers staan al dagenlang roodgloeiend. Eindelijk verlossing!

Doorie puntjes weghalen is wel het minste. Veel vaker gaat de schaar erin of wordt eindelijk weer die kleurspoeling van stal gehaald. En hoe zit het bij u? Bent u al naar de salon gerend om een einde te maken aan de warrige chaos op uw hoofd?

Met de bijgevoegde kleurplaat kunt u zich in elk geval flink uitleven!

Maaïke Mul

# Wims thuislessen

Laat je inspireren  
door Wim Daniëls

**Wat hebt u nodig:**

- Pen en papier

Omdat er veel gesloten was de afgelopen weken, de scholen, cafés, bioscopen, heeft Wim Daniëls 100 thuislessen gemaakt. Hierbij drie thuislessen om lekker zelf mee aan de slag te gaan. Wim Daniëls is schrijver, taalkundige, presentator en spreker.

**Aan de slag!**

## WIMS THUISLESSEN (76)

In het kader van de anderhalvemeter-samenleving moeten hand-uitdrukkingen aangepast worden, zoals:

- aan het handje lopen van iemand
- de hand van een meisje vragen
- iemand op handen dragen
- uit iemands hand eten
- handjeklap spelen

Welke hand-uitdrukkingen zitten eveneens in de gevarezone en welke oplossingen zijn ervoor te bedenken?

- Een hand vol
- Met hand en tand verdedigen
- .....
- .....
- .....

## WIMS THUISLESSEN (91)

- Blijf binnen
- Blijf van m'n lijf
- Blijf (zoals sommige mensen tegen hun hond zeggen)
- Het is een blijvertje

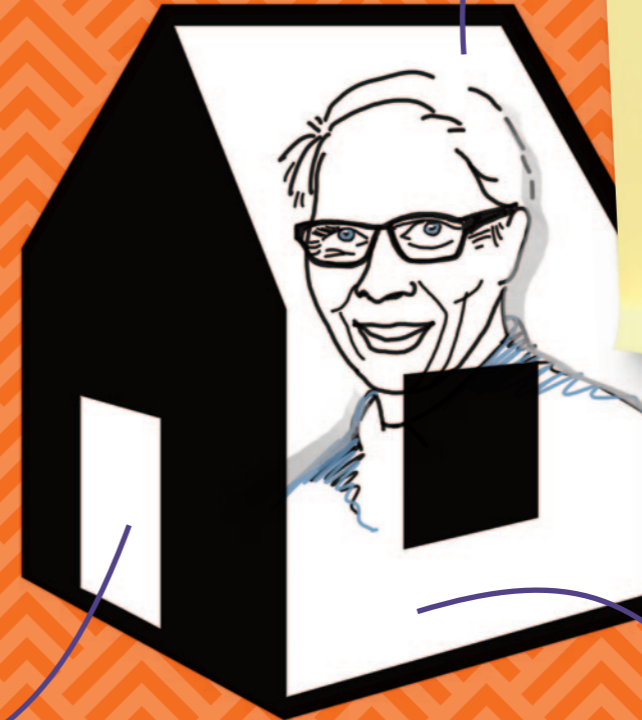
Wat valt er nog meer te blijven in de taal?

- Waar blijft de tijd?
- Visite en vis blijven drie dagen fris
- Wie schrijft die blijft
- .....
- .....
- .....

## WIMS THUISLESSEN (78)

We gaan kleur bekennen. Alles in de taal wat kleur heeft, telt mee: Oranje boven, ze bruin bakken, een blauwtje lopen, het roodborstje, enz. Dat wordt een kleurrijke verzameling.

- Zich groen en geel ergeren
- Roze bril
- Zwartkijker
- .....
- .....
- .....



# Kunst als bescherming

## Wat hebt u nodig:

- Vierkant stuk papier
- Potlood of pen
- Kleurpotloden (zonder kan ook)

## Inspiratie uit het Van Abbemuseum

Een kunstwerk dat je – zonder schoenen – binnen mag! Het staat in het Van Abbemuseum en is gemaakt door de Amerikaanse kunstenaar Dan Peterman. Waar is het van ‘gebouwd’ denkt u, en hoe zou het aanvoelen als je er in zit?

Kinderen noemen dit vaak ‘het kussenfort’. Door de kleurrijke stoffen lijken het gestapelde kussens, maar het zijn zandzakken. De kunstenaar wilde een plek maken waar je in een kring bij elkaar kunt zitten. De kleuren en patronen maken het gezellig. Maar door zandzakken te gebruiken laat Peterman ons ook denken aan bescherming: tegen water bij overstromingen, of tegen kogels als er geschoten wordt. De titel van dit kunstwerk is dan ook ‘Civilian Defense’ (burgerverdediging).

## Aan de slag!

**1:** Met wie zou u graag samen in een kring zitten? Maak een lijstje van 4 tot 7 namen, én uw eigen naam.

**2:** Teken een cirkel, bijna zo groot als het papier en verdeel die in evenveel ‘pizza-punten’ als er namen op uw lijstje staan. Schrijf aan de buitenrand van elke punt een naam.

**3:** Teken in elke punt de eerste letter van de naam die erbij staat. Laat de letter passen bij de drager van de naam. Een stevige, sierlijke, stekelige, gladde of harige letter: wat past bij die oude vriend en wat bij die grote hond of dat vrolijke kind?

**4:** Geef letters en achtergrond een kleur of, als u geen kleurpotloden heeft, een patroon. Laat ook kleur of patroon passen bij de naam. Zo maakt u uw eigen ‘kring’ waarin verschillen samen komen.

**Veel plezier & inspiratie!**



Dan Peterman, *Civilian Defense*, 2007  
Collectie Van Abbemuseum, Eindhoven  
Fotograaf: Bram Saeys

## 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, ook als het museum dicht is door corona.

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!

# Een wereld in maar zes woorden

## Wat hebt u nodig:

- Pen en papier

## Een schrijfoopdracht van Wibo Kusters

'Een perfect kapsel is verdacht geworden'. De kop van een column in de Volkskrant. Binnen de context van de coronasituatie voor iedereen begrijpelijk, maar ook een kop die een verhaal in zichzelf is. Want er gaat een hele wereld achter schuil. Over een aantal jaren zal iemand misschien diezelfde kop lezen en er een sciencefictionverhaal in zien. En juist dat verhaal is even waar het om gaat.

Want er is namelijk een heel literair genre gewijd aan verhalen van zes woorden, de zogeheten *six word story*. Bovenstaand voorbeeld is eigenlijk een *ready made*, een kant-en-klare tekst die toevallig binnen het genre valt, maar wereldwijd zijn er duizenden mensen die zich bezighouden met het maken van zeswoordverhalen.

Zeswoordverhalen zijn als genre best moeilijk. Als u slechts zes woorden tot uw beschikking heeft, dan moet elk woord een functie hebben.

Er staat geen woord te veel. De lezer moet zelf invullen wat wel gesuggereerd wordt, maar wat er niet daadwerkelijk staat. En vaak is zo'n verhaal dan ook nog op meerdere manieren te interpreteren.

## Aan de slag!

**Opdracht 1:** Houd de komende tijd de kranten en tijdschriften eens in de gaten, en kijk of u daarin *ready made* zeswoordverhalen ontdekt. Let vooral op de koppen, die zijn bij uitstek bedoeld om met weinig woorden een verhaal over te brengen.

**Opdracht 2:** Ga zelf aan de slag om een zeswoordverhaal te schrijven. Dat kan natuurlijk met de coronacrisis te maken hebben, zoals het eerste voorbeeld in de tekst hiernaast, maar is niet noodzakelijk. Probeer vooral te spelen met de mogelijke betekenissen van een situatie, zoals in 'Ze ontmoette hem op haar bruiloft'. Laat uw lezer zijn of haar eigen verhaal lezen in het uwe.

**Wibo Kusters** is dichter en schrijver en begeleidt ouderen bij het schrijven van verhalen over hun leven in Het Verhalenhuis.

1

Ze ontmoette hem op haar bruiloft.  
(bron onbekend)

2

Wij haten stellen die 'wij' zeggen.  
(door Daniëlle Bakhuis)

3

Waarom is het afwezige zo aantrekkelijk?  
(door Trea Scholten)

4

Wat is je nieuwe partner aardig.  
(door Sophie)

5

Met zijn auto keihard langs flitspalen.  
(door Saskia Noort)

6

(.....)

# Kleurplaat van Wikke Peters



## Wat hebt u nodig:

- Stiften, potloden of pen

## Kappersbezoek

Wikke Peters is illustrator, schrijver en cultuuraanjager bij het Centrum voor de Kunsten Eindhoven. In haar tekenwerk wordt ze geïnspireerd door de dagelijkse, kleine tragiek van het leven.



# Omhelzen uzelf

## Wat hebt u nodig:

- Uw eigen lichaam en een ruimte waarin de breedte, diepte en lengte van uw lichaam past.

## Een bewegingsopdracht van Fernanda Silva

Als Portugese danseres is aanraking heel belangrijk voor mij. In deze tijden mis ik het om mensen te begroeten met lichamelijk contact en om de huid van de anderen te voelen in mijn handen, mijn armen en op mijn borst. Gelukkig geeft de zon mij warmte en ben ik daardoor geïnspireerd geraakt om een bewegingsopdracht met het thema omhelzing te maken.

## Aan de slag!

1 | Spreid uw armen zijwaarts en begin ze te sluiten in een grote cirkel voor u, alsof u drie mensen tegelijkertijd wilt knuffelen.

2 | Kruis uw armen voor u zodat de cirkel die u met uw armen maakt steeds kleiner wordt, totdat uw handen de tegenovergestelde schouders aanraken. Kijk dan of u uw schouders helemaal bedekt krijgt met uw handen en speel met de afstand tussen uw ellebogen.

3 | Breng een van uw armen naar achteren alsof u uw rug wilt omarmen, terwijl uw andere arm uw borstkas omhelst. Maak een wissel: leg nu de andere arm op uw rug en de eerste op uw borst.

4 | Zoek andere delen van uw lichaam die u ook kunt omhelzen. Kan een arm het tegenovergestelde been knuffelen? Zoek buigingen en draaiingen in uw lichaam om uw onderlichaam ook te kunnen knuffelen. Ga daarvoor eventueel op een stoel zitten.

5 | Stel u nu voor dat u een ballon, een zeepbel of een persoon omhelst. Hoe krachtig of hoe zacht kunt u en wilt u dat doen?

Onthoud de mogelijkheden die ontstaan. Zo bereidt u uzelf erop voor om mensen te begroeten op heel creatieve manieren wanneer we weer bezoek mogen ontvangen!



**Fernanda Silva** volgde eerst de dansopleiding in Lissabon, daarna heeft ze haar opleiding voortgezet aan ArtEZ Dans in Arnhem. In 2014 is ze afgestudeerd in de richtingen hedendaagse dans en choreografie. Ze heeft Danscollectief Arnhemse Meisjes mee opgericht en de bewegingsmethode "Groovement" ontwikkeld.

# In verbinding

Als wij mensen het moeilijk hebben, vinden we voor onszelf manieren om daarmee om te gaan. Het zijn eigenlijk overlevingsstrategieën. Ze beschermen soms tegen pijn en onmacht en functioneren als een manier van leven om weer verder te kunnen.

Ramses Shaffy zong in de vorige eeuw een lied getiteld: 'We zullen doorgaan'. Hiernaast vindt u de tekst ervan.

## Enkele zinnen uit dit lied om over na te denken:

- *"doorgaan met de stootkracht van de milde kracht"*  
Wat zou dat volgens u betekenen?
- *"doorgaan met wankelende zekerheid"*  
Op welk moment in uw leven bent u doorgegaan met wankelende zekerheid?
- *"We zullen doorgaan...telkens als we stil staan"*  
Stil staan om weer door te gaan. Dat lijkt een tegenstelling. Hoe ziet u dat in uw leven?

Op de pagina hiernaast een verhaal om uzelf aan te spiegelen.



We zullen doorgaan  
Met de stootkracht  
Van de milde kracht  
Om door te gaan  
In een sprakeloze nacht  
We zullen doorgaan  
We zullen doorgaan  
Tot we samen zijn

We zullen doorgaan  
Met de wankelende zekerheid  
Om door te gaan  
In een mateloze tijd  
We zullen doorgaan  
We zullen doorgaan  
Tot we samen zijn

We zullen doorgaan  
Telkens als we stil staan  
Om weer door te gaan  
Naakt in de orkaan  
We zullen doorgaan  
We zullen doorgaan

## Overgave', uit: *Open deur* nr 5, 2018

Mijn leven was één groot verzet tot ik halverwege de dertig was. Ik had moeite met het leven te aanvaarden zoals het was. Ik kwam in opstand tegen mijn ouders, tegen school en werk en tegen mijn lichaam. Toen ik 34 was brak ik. Of beter gezegd: ik werd gebroken. Ziekte vloerde mij. Ik raakt mijn werk en mijn toekomst kwijt. Heel langzaam krabbelde ik overeind en overzag het slagveld van mijn leven. Voorzichtig probeerde ik uit wat er gebeurde als ik me niet verzette en opwond over hoe mijn leven liep, maar het gewoon volgde.

Wat een opluchting geeft dat. Ik hoef niet al mijn energie te steken in verzet, maar kijk steeds verwonderd en zonder verzet naar wat er nu weer op mijn pad terecht komt en wat ik daarmee kan. Ik probeer me elke dag over te geven en dat doe ik met vertrouwen en vreugde, want ik heb ontdekt hoezeer alles ten goede meewerkt als je het leven volgt in plaats van er tegen in te gaan. Als je jezelf uit handen kunt geven in plaats van krampachtig vast te houden aan wie je denkt te moeten zijn, dan gaat het naar mijn idee veel gemakkelijker. Laat mij maar lekker meebewegen.

Marga Haas



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](mailto:h.vande.laar01@vitalisgroep.nl)*



---

vitalis  woonzorg groep

---

**WINTER  
TUIN**  
aangesloten bij De Nieuwe Oost

---

**vollekracht**  
concept, ontwerp & organisatie

---

**VAN  
ABBE  
MUSEUM**

---

**RGOAK**  
Rijksmuseum Groenlandse Oude Kunst

---

 **ZonMw**

---

 **cultuur  
eindhoven**

---

**FONDS  
SLUYTERMAN VAN LOO  
OUDERENPROJECTEN**

---



## Digitaal ontmoeten en digitale inspiratie

De anderhalvemetermaatschappij vraagt om veel aanpassingen. Omdat elkaar ontmoeten nu moeilijker is, worden er online veel alternatieven aangeboden. Een aantal van deze mogelijkheden hebben we voor u bij elkaar gezet op [Vitalis.samenuitagenda.nl](http://Vitalis.samenuitagenda.nl)

vitalis  agenda.nl

U vindt hier links naar musea 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.

## COLOFON

### Initiatief:

Maaïke Mul

### Redactie:

Maaïke Mul  
Marcel Sloots  
Noortje Kessels

### Met medewerking van:

Annebel Kuperus  
Toon Kessels  
Wikke Peters

### Portretten:

Maaïke 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](http://www.vitalisgroep.nl)