



# VITAMINES VOOR DE GEEST



De kunst van het  
gelukkig oud zijn

#9  
okt 2021

## Inhoud

- 03 **Voorwoord**  
Reis door mijn kamer
- 04 **Hoe stilte onmogelijk is**  
Schrijfpdracht van Laurens van de Linde
- 06 **Maak een Pronkjewails-stilleven**  
Opdracht van het Groninger museum
- 08 **Kleurplaat van Sarah Linde**  
Geboeid door mens en dier
- 10 **Goed bedacht is goed herinnerd**  
Schrijfpdracht van Nicole Kaandorp
- 12 **Harde werkers**  
Opdracht van het Van Gogh museum
- 14 **Vruchten van de aarde**  
Inspiratietekst van geestelijk verzorger



**Maaïke Mul,**  
*Cultuuraanjager Vitalis  
WoonZorg Groep*

**Noortje Kessels,**  
*Programmamaker Wintertuin,  
aangesloten bij De Nieuwe  
Oost*

### Reis door mijn kamer

‘De kunst van het leven is thuis te zijn alsof men op reis is,’ aldus schrijver Godfried Bomans. Vooral in het afgelopen jaar moesten wij hier regelmatig aan denken. Hoe mooi zou het toch zijn als ons dit zou lukken: thuis zien als een boeiende en verrassende omgeving. Ontroerd raken door kleine dingen als een speelse schaduw op de muur, de ingetogen aardse kleuren van de bloemen op het tapijt of de schoonheid van de rimpeltjes die zich steeds meer manifesteren op onze gezichten. Ons weer opnieuw laten verrassen door de boeken die we al eens eerder gelezen hebben, een schilderij dat al jaren aan de muur hangt of een album uit onze oude muziekcollectie.

Het is precies deze boeiende reis die we u willen geven met *Vitamines voor de geest*. In deze nieuwe editie willen we u inspireren en uitdagen, gewoon in uw woonkamer, tuin of op uw balkon. Met onder andere beeldende en literaire opdrachten hopen we u aan het werk te zetten. We dagen u uit om uw huiselijke omgeving door nieuwe ogen te bekijken, via nieuwe oren te beluisteren en met nieuwe herinneringen te vullen.

Om u te inspireren bij de kunst van het leven alsof u op reis bent, vindt u in deze en komende edities steeds mooie opdrachten van jonge, talentvolle schrijvers, illustratoren en van een aantal gerenommeerde Nederlandse musea.

Veel reisplezier!

# Hoe stilte onmogelijk is

Schrijfoopdracht van Laurens van de Linde

## Wat hebt u nodig:

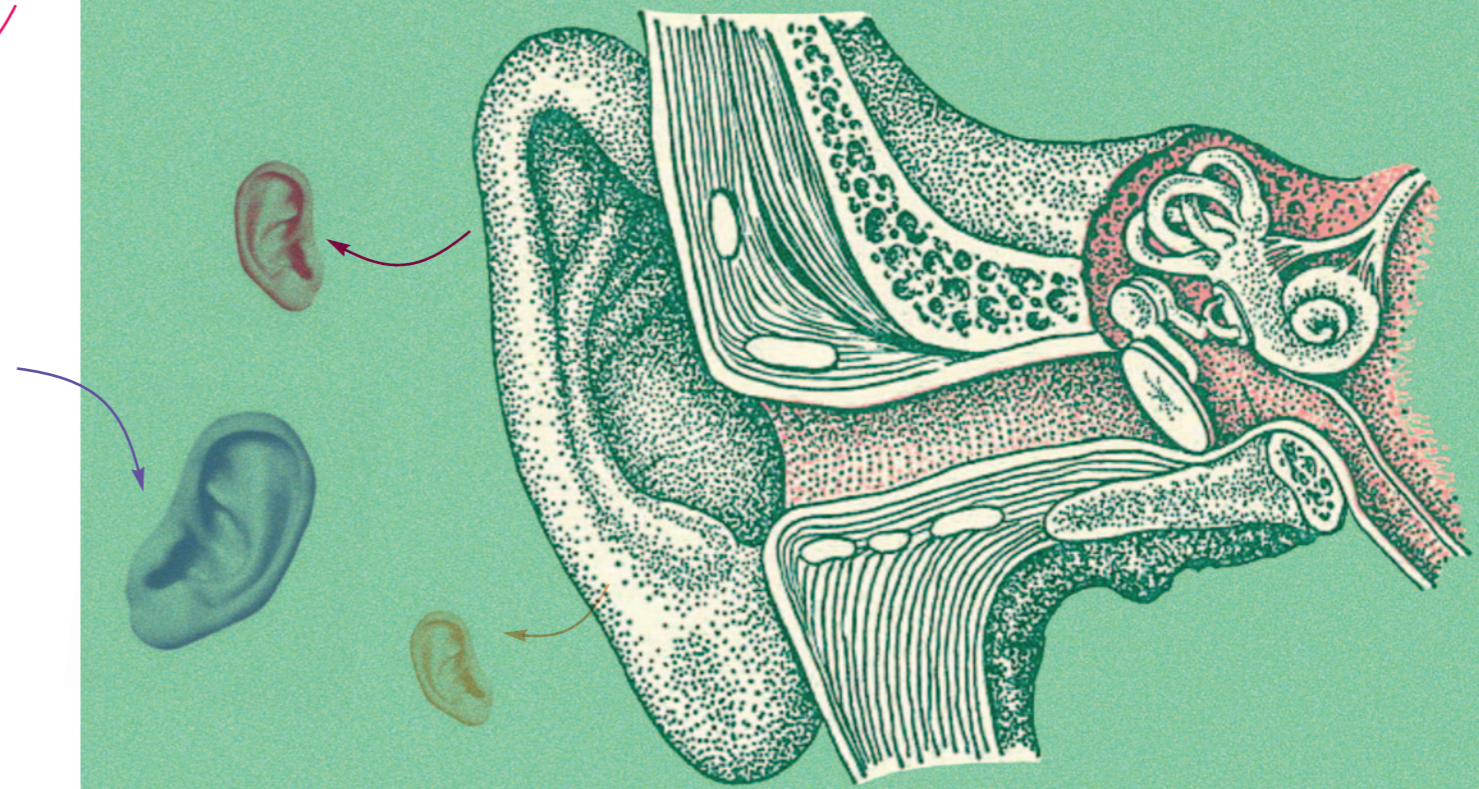
- Pen/potlood
- Papier
- Omgeving
- Tijd (circa 15 minuten)



Toen de Amerikaanse componist John Cage in 1951 de Universiteit van Harvard bezocht, bezocht hij in het bijzonder de 'dode' of 'anechoïsche' kamer aldaar. Deze kamer is zo ontworpen dat de muren, de vloer en het plafond a het geluid absorberen en dus niets weerkaatsen. Cage ging ervan uit de volstrekte stilte in te stappen bij het binnengaan van die kamer, maar hij werd verrast door maar liefst twee geluiden: een hoog en een laag geluid. Later zou blijken dat hij had geluisterd naar zijn zenuwstelsel aan het werk (hoog) en het bloed dat door zijn lichaam stroomde (laag).

Cage besepte toen dat hij geluid zou horen tot zijn dood, en dat er lang na zijn dood geluid zou zijn. En dat stelde gerust. Het inspireerde hem het stuk 4'33" te schrijven, een stuk van precies vier minuten en drieëndertig seconden lang waarin geen van de muzikanten daadwerkelijk speelt, en waarin het publiek luistert naar het omgevingsgeluid. Wat leek op stilte, was eigenlijk een complex stuk van 'toevallig geluid'. Op deze manier maakte Cage duidelijk: in elk geluid zit een verhaal, als je maar goed genoeg luistert.

**Laurens van de Linde** is schrijver en muzikant. Hij publiceerde in VOX, op De Optimist, in de literaire podcast Ondercast, en trad op tijdens onder meer het Valkhoffestival, Festival de Oversteek en het Nijmeegs Boekenfeest. Laurens zit in een literaire boyband: BOYBAND, de literaire boyband. Daarnaast was hij jarenlang hoofdredacteur van literair tijdschrift *Op Ruwe Planken*. Laurens zit in een talentontwikkeltraject van De Nieuwe Oost | Wintertuin.



## Aan de slag!

**1:** Zet een eierwekker op vijf minuten (of op vier minuten en drieëndertig seconden, als het een nauwkeurige is), en luister. Geen eierwekker? Geen probleem: neem dan voldoende tijd om te luisteren en om genoeg van de omgeving te horen.

**2:** Houd bij welke geluiden u hoort en geef ieder geluid een beschrijving: een voorbijrijdende auto (te hard), een stoel die wordt aangeschoven (resoluut), een zingende

vogel (vlakbij, hoopvol), de regen die tegen het raam tikt (ongeduldig).

**3:** Kies als de tijd om is één geluid en schrijf in wederom vijf minuten een verhaal rondom dat geluid. Wat vertelt die vogel? Waar is de auto naartoe onderweg? Of: waar denkt u direct aan bij regen op het raam?

**4:** De eerstvolgende keer dat u dat geluid hoort, leest u uw verhaal hardop voor.

# Maak een Pronkjewails-stillevens

Een opdracht van het Groninger Museum

## Wat hebt u nodig:

- Huis-, tuin-, en keukenspulletjes
- Fantasie

**Pronkjewails is een echt Gronings woord, dat ook in het Groningse volkslied voorkomt. Het betekent: juweel.**

Gastconservator van het Groninger museum John Veldkamp maakte voor het Groninger Museum een tentoonstelling met stillevens met de titel Pronkjewails. Bekijk de foto hiernaast maar eens.

Hij heeft de vrije hand gekregen om het museum naar eigen inzicht in te richten met keramiek en glas uit heden en verleden. Pronkjewails toonde een deel van de verzamelgeschiedenis van het Groninger Museum, maar liet de bezoeker vooral genieten van originele combinaties van prachtige objecten die gearrangeerd zijn tot meesterlijke stillevens.

Veldkamp was eigenaar van de spraakmakende designwinkel John John's in Groningen.

## Aan de slag!

**1:** Kijk eens in de keukenkastjes, op vensterbanken en schoorsteenmantels en zoek allemaal leuke spullen bij elkaar om een stilleven mee te creëren.

Kies dingen met interessante verschillen in kleur, grootte en vorm. Of juist alles in dezelfde kleur, maar nét even anders. Let ook op texturen, dus is iets ribbelig, ruw of juist hoogglans glad?

**2:** Ga met deze voorwerpen aan de slag: zet ze neer, verschuif ze, net zo lang tot ze een mooi geheel vormen.

**3:** Zoek een mooie plek voor dit tafereeltje, voor dit Pronkjewails-stillevens.



*Pronkjewails – Design from Past and Present*  
Groninger Museum

© Groninger Museum / composition: John Veldkamp / photography: Arjan Verschoor

# De kleurplaat van Sarah Linde

*Geboeid door mens en dier*

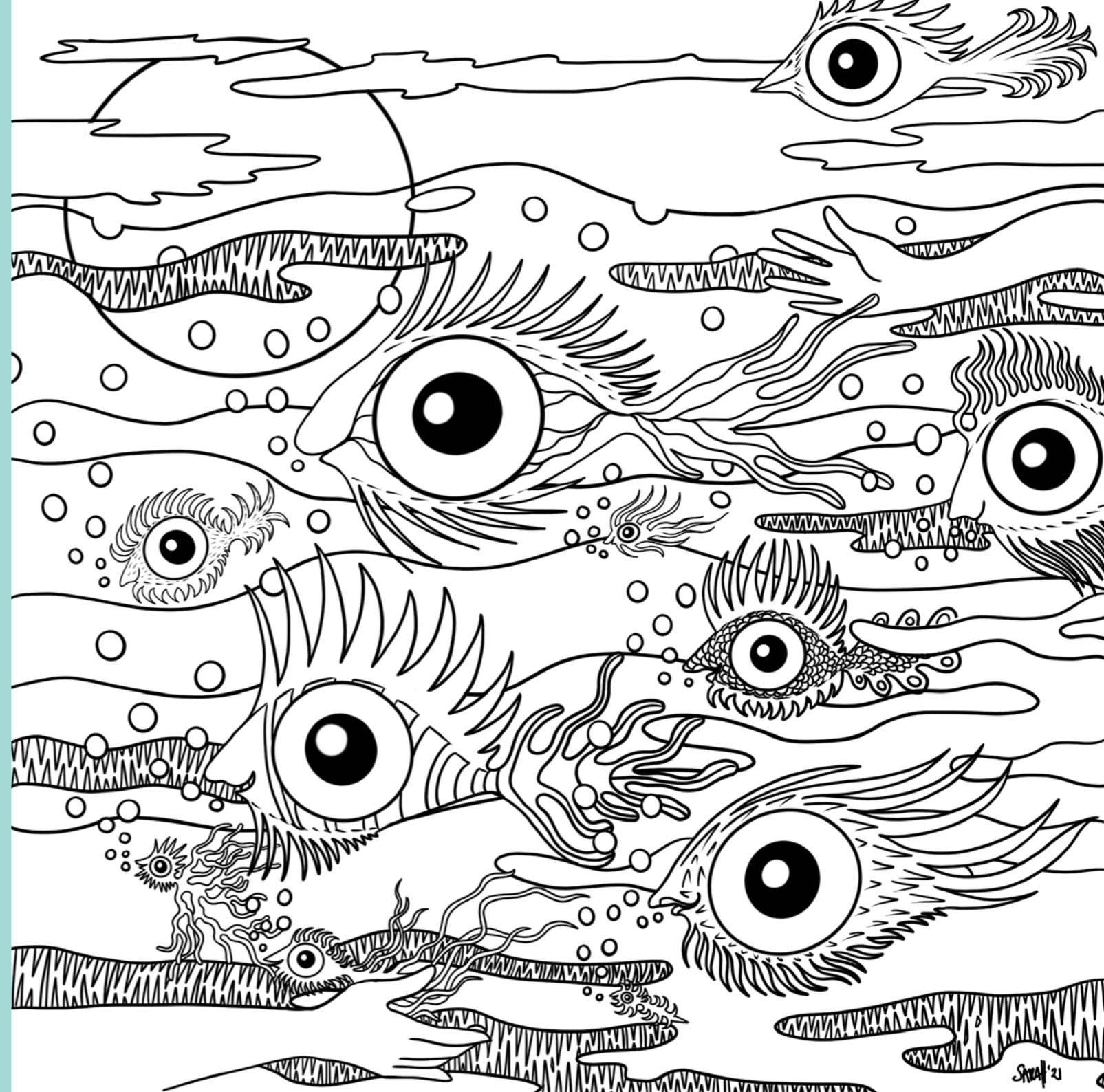
.....  
**Wat hebt u nodig:**

■ Stiften, kleurpotloden of pennen  
.....

**De illustraties van Sarah Linde zijn wisselend van inhoud, maar ze tekent het liefst dieren, mensen en organische vormen.**

Van jongs af aan is Sarah, mede dankzij de omgeving waarin zij is opgegroeid, geïnspireerd en geboeid door mens en dier. Veel gewaarwordingen omtrent de relatie tussen mensen en dier, de mens tot zichzelf en mensen onderling zijn het onderliggende thema in haar tekeningen.

*Meer werk van Sarah is te bekijken via haar website [www.sarahlinde.nl](http://www.sarahlinde.nl)*



# Goed bedacht is goed herinnerd

Een schrijfoopdracht van Nicole Kaandorp

## Wat hebt u nodig:

- Pen en papier

Het mooiste aan fictie is dat het enkel in gedachten leeft. De herinneringen van de schrijver worden die van de lezer, omdat die het zich voorstelt. Lezen is een soort hersenspoelen, maar dan mooi. Herkent u dat?

Soms lees ik een passage zo goed dat ik hem nooit vergeet. Zo is er een vrouw die in een strandhuis woont. Het strand is verlaten en ze gaat zwemmen in haar pyjama, waarna ze haar natte hemd uithangt over het duingras. Als ze het een week later weer tegenkomt, is het stijf geworden van het opgedroogde zout, bleek van de zon. Ze pakt het op en het houdt vorm: een liggend bovenlichaam in het gras. Soms herinner ik me iets zó goed, dat ik niet zeker meer weet of het mijn verhaal is, of dat van een ander. Was ik het, die een heet treinspoor aanraakte, een kikkervisje kapot liet vallen?

Wanneer wij mensen ergens aan terugdenken, herinneren we ons niet de gebeurtenis zelf, maar enkel de vorige keer dat we aan die gebeurtenis dachten. Het stukje geheugen wordt bij het herinneren overgeschreven. Dat betekent dat herinneringen maakbaar zijn. En alles wat maakbaar is, kan beter. Laten we daarmee aan de slag gaan.



Nicole Kaandorp schrijft verhalen, die onder andere verschenen in de *Sampler* van Das Mag, op *De Optimist*, en op het podium van *Mensen Zeggen Dingen*. Ze studeert aan de Schrijversvakschool en stond op de shortlist van de Joost Zwagerman Essayprijs. Nicole won de Lowlands Schrijfwedstrijd én de Amsterdamse voorronde van *Write Now!*. Ze is de helft van muziekduo *Kopje Onder*. Nicole zit in een talentontwikkeltraject van *De Nieuwe Oost* | Wintertuin.



## Aan de slag!

**Stap 1:** Haal een herinnering op aan een moment waarvan u spijt heeft. (Ik denk bijvoorbeeld aan het glazen beeldje dat ik een potentiële geliefde gaf. Onderweg was het blijkbaar gebroken, er kwam bloed van.)

**Stap 2:** Schrijf deze herinnering zo waarheidsgetrouw mogelijk op. Denk aan de details. Wat had u aan? Hoe rook het daar?

**Stap 3:** Bedenk hoe deze herinnering beter had gekund. Neem de tijd, denk alle consequenties uit.

**Stap 4:** Schrijf de nieuwe, betere herinnering uitgebreid op. In deze versie doet iedereen precies wat ze hadden moeten doen. In deze ruikt het naar lente, of naar tuinkruiden, als u daarvan houdt. Voelt het verkeerd? Bedenk dan: dit is geen leugen, dit is fictie.

**Stap 5 (optioneel):** Vertel iemand die niet bij de originele gebeurtenis was, de nieuwe herinnering.

**Gefeliciteerd! Voortaan denkt u bij deze herinnering ook aan uw vrolijkere stukje fictie.**

# Harde werkers

Opdracht van het Van Gogh Museum



Vincent van Gogh, Spitter, 1885, krijt op papier  
Van Gogh Museum, Amsterdam (Vincent van Gogh Stichting)

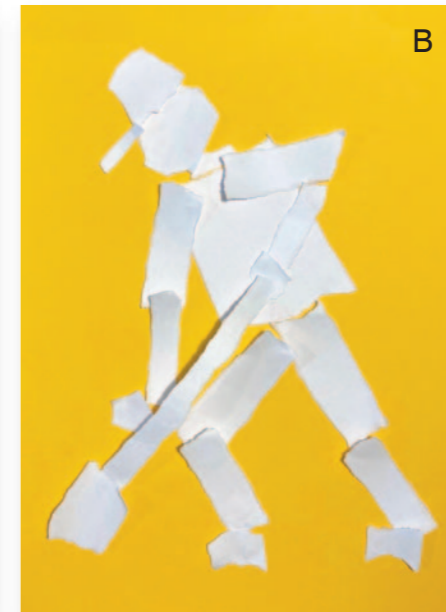
Vincent van Gogh (1853-1890) maakte tekeningen van boeren. Hij had groot respect voor deze harde werkers. Van Gogh ging het land in om de boeren in verschillende houdingen te schetsen en moest nog flink oefenen. Hij schreef hierover aan een vriend: 'Ik maak steeds *wat ik nog niet kan* om het te leren kunnen.' Oefent u mee?

## Aan de slag!

**1:** Scheur het witte papier. Bouw met repen en snippers papier een lichaam op: een romp, bovenbenen, onderbenen, voeten, bovenarmen, onderarmen, handen, een nek en een hoofd. Zorg dat het als geheel past op het andere vel papier.

**2:** Bedenk welke werkzaamheden u uit wil beelden en leg het figuurtje in een passende werkhouding. Scheur bijvoorbeeld nog een schep, pet of bos granen erbij. Als u tevreden bent, plakt u de losse stukken papier op het andere vel papier.

**3:** Is de lijm droog? Geef uw boer of boerin dan kleding en een landschap, door met stiften over het figuurtje heen te tekenen. Kijk hoe Van Gogh lijnen tekende. Probeer strepen uit: dik, dun, lang en kort.



## Wat hebt u nodig:

- 2 vellen A4 papier, in elk geval één daarvan wit
- Lijm(stift)
- Stiften (of één zwarte stift)

# Vruchten van de aarde vruchten van je leven

Het is herfst. Ik verheug me op de komende weken: de bladeren in prachtige kleurschakering, de scherpe kruidige lucht en de mistige morgen met spinnenwebben die glanzen in de doorbrekende zon. De kastanjes in hun stekelbast, paddenstoelen. De regen tegen de ramen, waar binnen de lamp al vroeg in de middag aangaat...

Een seizoen van rijping en transformatie, van vrucht dragen en oogsten.

Doe uw ogen eens dicht en verbeeldt u de geuren en kleuren van dit seizoen. Hoe ervaart u dit jaargetijde? Waar kunt u van genieten? Wat helpt u om de eventuele somberheid op een grijze dag te verjagen? Oudere mensen zeggen soms: 'Ik ben in de herfst van mijn leven gekomen.' Hoe denkt u hierover? Kijk eens naar uw handen: die hebben gewerkt! Wat hebt u tot stand gebracht?

Er is een prachtig liedje van Liselore Gerritsen. Misschien kunt u het beluisteren of opzoeken op het internet. Het heet 'Oktoberkind'. Op de pagina hiernaast het eerste couplet.

Een mooie gedachte, dat het werk gedaan is en je voldaan in het leven kunt staan. Kleurrijke herfstdagen gewenst!

Petra Spielman,  
Geestelijk verzorger  
van Vitalis.



*Oktobermaand, geboortemaand  
Je vruchten zijn geoogst  
De zoete wijn is in het vat  
Het hout gekloofd  
Dat is waarom een oktoberkind  
van kinds af aan voldaan is  
Omdat voor haar gevoel het  
werk gedaan is*





Mede mogelijk gemaakt door:



---

FONDS  
**SLUYTERMAN VAN LOO**  
OUDERENPROJECTEN

---

**BAVO STICHTING**  
HEEMSTEDE



## COLOFON

### Initiatief:

Maaïke Mul

### Redactie:

Noortje Kessels

Maaïke Mul

Marcel Sloots

Lily van Engen

### Eindredactie:

Tessa van Rooijen

### Ontwerp:

Volle-Kracht

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.

---

**WINTERTUIN**  
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

*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](mailto:m.mul@vitalisgroep.nl) Dan zorgen wij ervoor dat een foto van uw werk in de fotogalerij komt op [Vitalis.SamenUITagenda.nl](http://Vitalis.SamenUITagenda.nl)

**vitalis**  **samen** **UIT** agenda.nl