



Smile

**Inspiratie voor
lichaam en geest**

Nummer 2 - Juli 2021

Voorwoord

U hebt alweer het tweede Sûn boekje in handen. Wat leuk om alle positieve reacties te horen en te lezen. Dat inspireert ons om er ook deze keer een mooie editie van te maken. Wat ons betreft is dat gelukt! Ook in dit boekje dagen wij u uit om nieuwe dingen te ontdekken, te proeven en uit te proberen. Niet stil te zitten maar juist in beweging te komen en te blijven doortrappen. Dat doen we niet voor niets. We geloven namelijk dat actief blijven enorm helpt om de gezondheidsproblemen die kunnen komen met het ouder worden zoveel mogelijk tegen te gaan. Er zijn veel studies die dit onderschrijven. Oudhuisarts en hoogleraar Betty Meyboom heb ik het laatst treffend horen verwoorden: 'je moet er voor zorgen dat je altijd blijft leren, mensen om je heen hebt, altijd blijft bewegen en dat je niet te dik wordt'. In de afgelopen periode hebben we gezien en geleerd hoe belangrijk het is dat we met elkaar in contact zijn.

Dat we aandacht hebben voor elkaar en elkaar helpen wanneer dit nodig is. We willen met dit boekje hier ook een bijdrage in leveren.

Dus mocht u een vriend, vriendin, kennis of goede buur hebben die het Sûn boekje goed kan gebruiken? Stop er dan gewoon twee of drie in uw tas. Stap daarna op die ander af en stel een goede ruil voor: een bakje koffie voor een Sûn boekje. Mooie opening voor een goed gesprek toch? Ik wens u veel leesplezier en inspiratie.



Michel Dijkman
Programmamanager Sûnenz

Dit boekje is geïnspireerd op Vitamines voor de Geest, ontwikkeld door Vitalis Woonzorg Groep i.s.m. Wintertuin aangesloten bij De Nieuwe Oost en ontwerp bureau Volle Kracht.

Inhoud

- 02 **Voorwoord**
Door Michel Dijkman
.....
- 04 **Tekenen op servies**
Zo doe je het
.....
- 06 **Proeven**
Smaaklessen van Pierre Wind
.....
- 08 **Bijzondere bloemsierkunst**
Maak ook een bijzondere creatie
.....
- 10 **Doortrappen**
In gedachte spring ik zo op de fiets
.....
- 12 **Blij(f) in beweging**
Suzanne Horrevoets, beweeg coördinator
.....
- 14 **Online kunst**
Tips door Alie Lucas
.....
- 16 **Kunst Atelier + expositie**
Cursussen, workshops en exposities

Slimme technologie kan je helpen in je dagelijks leven. Kijk alleen maar naar de mobiele telefoon die je in je hand houdt. Maar er is natuurlijk veel meer... De SlimoTheek van Sûnenz laat je deze mogelijkheden zien. Maar we gaan nog een stapje verder. We lenen ook uit zodat je het uit kunt proberen. Op www.slimotheek.nl zie je wat we in huis hebben.

Tekenen op Servies

Wat heb je nodig:

☐ effen bord

☐ porselein-penseelstiften

☐ oven

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 160°C. Zorg dat het bord stof- en vetvrij is.

- Teken een rechte steel met aan het uiteinde één blaadje dat je in het midden open laat. Teken er aan weerszijden een blaadje bij. Trek nu lijnen vanuit de eerste steel en teken daar ook blaadjes aan.

- Draai het bord 180 graden en teken een rechte steel met drie blaadjes. Teken in het midden van de steel nog een paar kleine blaadjes.

- Draai het bord 90 graden en teken een rechte steel met daaraan dichte blaadjes.

- Draai het bord 180 graden en teken een korte rechte steel. Teken er een tweede, langere, gebogen steel aan vast en teken er open blaadjes aan.

- De ruimtes tussen de verschillende takjes kun je opvullen met andere takken en bloemen.

- Maak het bordje af met een stippelrandje.

- Bak het bord 25 minuten in de oven en laat het daar nog eens 25 minuten afkoelen voordat je het uit de oven haalt.

Deze opdracht komt uit het Flow Magazine



Proeven

Er zijn 4 hoofdsmaken.

Dit zijn: zoet, zuur, zout en bitter. Alle smaakgeleerden zijn het hierover eens. Sommige smaakgeleerden zeggen zelfs dat er 6 hoofdsmaken zijn. Zij zeggen dat er naast de 4 hoofdsmaken nog 2 hoofdsmaken zijn, namelijk: metaalsmaak en zeepsmaak. Mineraalwater met veel ijzer en rood gebleven vlees (dus met bloed) smaken metaalachtig. De kruiden koriander en marjolein en ook melk smaken zeepachtig. Volgens de kok Pierre Wind is er nóg een 7e hoofdsmaak, namelijk EMOTIE! Hij vindt dit de belangrijkste smaak en smaakmaker. Als je bijvoorbeeld erg veel trek hebt, ziek of verdrietig bent, of op vakantie bent, kan alles ineens heel anders smaken.

Pierre Wind zegt: 'Soms eet je om te eten, soms om te genieten!'

Kinderen hebben meer smaakknoppen dan volwassenen.

Doordat kinderen meer smaakknoppen hebben op hun tong, kunnen ze ook 'proeven' met de binnenkant van hun wangen, de

onderkant van hun tong en zelfs met hun keel!

Hoe ouder je wordt hoe minder je proeft dus. Welke smaken proeft u nog goed?

Opdracht:

Zet 10 bakjes klaar met: partjes citroen, (gezouten) boter, appel, mosterd, pindakaas, rauwe ui, kaas, honing, koffie en (zoet/zure) augurk. Zet daarnaast ook brood en water klaar zodat tussen de producten door een stukje brood en een slokje water kan worden genomen. Hiermee voorkom je dat de ene smaak de andere beïnvloedt. 'Hoe voelt het in je mond?'. Prikkelend, knapperig, glad, droog, fris, glibberig, korrelig, sappig, enz. Heeft u door dat sommige smaken een combinatie zijn van zoet/zuur of zout/pittig?

Geïnspireerd door de smaaklessen van Pierre Wind.



Bijzondere Bloemsierkunst

Beth Collins verzamelt bloemblaadjes, bladeren, takjes en ander natuurlijk materiaal om hier prachtige kunstwerken van te maken. Deze unieke creaties plaatst ze op Instagram onder de naam Flora Forager. – zin.nl

Ook zo'n kunstwerk maken?

Een supermakkelijke manier is om de bloemen gewoon aan de lucht te laten drogen. Bind ze met bijvoorbeeld een elastiekje of touwtje bij elkaar in kleine bosjes.

Hang ze ondersteboven op, op een warme en droge plek. Wil je graag de originele kleur, of iets dat veel in de buurt komt, behouden? Laat ze dan in het donker. Hoe sneller de bloemen drogen, hoe mooier het resultaat.

Een andere manier van bloemen drogen kun je je misschien nog wel herinneren van de basisschool. Je gaat als volgt te werk: leg de bloemen (voorzichtig) tussen keukenpapier in een dik boek. Leg er nog een zwaar voorwerp bovenop om zo snel mogelijk al het vocht uit de bloem te persen.

Deze manier kun je het beste gebruiken als je de bloemetjes vervolgens in bijvoorbeeld transparante fotolijstjes plaatst.

Je kunt bloemen ook prima drogen in de heteluchtoven. Gebruik wat kippengaas om de stengels van de bloemen doorheen te steken. Dit doe je om te voorkomen dat één kant van de bloem plat wordt. Deze leg je vervolgens op de bakplaat. Verhit de oven op ongeveer 38 graden en laat de bloemen hier een aantal uur in liggen. Check zo nu en dan of de bloemen al droog zijn. Let op, dit kan dus alléén in de heteluchtoven.





Doortrappen

In gedachten spring ik zo op de fiets Nee, niet stoppen met fietsen. Je moet juist 'Doortrappen'. Je fietsvaardigheden worden wat minder als je ouder wordt. Maar je fietsplezier zeker niet. Daarom moet je blijven 'Doortrappen'.

Nederland is een fietsland. We fietsen graag, helemaal als de jaren verstrijken. En dat is een goede gewoonte die je vast moet houden. De wind door de haren en de zon op je bol, dat wil je niet missen. Maar ja, het verkeer wordt steeds drukker en sneller. De spieren zijn niet meer zo sterk als vroeger en het overzicht houden bij een drukke kruising kost ook meer moeite. En je wilt natuurlijk wel weer veilig thuis komen. Juist hierom is het programma Doortrappen in het leven geroepen.

Veilig fietsen begint eigenlijk al met de keuze van de juiste fiets. Het aanbod is groot en dat maakt de keuze voor een geschikte fiets niet eenvoudig. De slimme keuzehulp van Doortrappen.nl kan je hierbij helpen.

De volgende stap is een praktische: train je spierkracht, lenigheid, reactievermogen en uithoudingsvermogen. Onderschat dit niet, want het is onmisbaar om te blijven genieten van je vrijheid. Op de website van Doortrappen vind je handige kaarten met een duidelijke uitleg van de oefeningen. Echt een aanrader.

De laatste stap is natuurlijk: opstappen en fietsen maar. Heb je alle verkeersregels nog scherp? Zorg je er voor dat je zichtbaar bent voor anderen? Draag je nu wel of niet een helm? Al deze vragen worden behandeld op www.doortrappen.nl/

Als je deze stappen hebt doorlopen spring je zo weer op je fiets! Wat je echt eens moet proberen zijn de Doortraproutes van Karin Broer en Jetty de Vries. Zij hebben samen met talloze fietsers 800 routes gemaakt van ongeveer 20-25 km lang. Alle routes zijn veilig. Ze gaan over ruimte paden met weinig obstakels en veilige kruisingen. Dat is pas veilig fiets en genieten van ons mooie Fryslân.

Blij in beweging!

Bewegen is goed, meer bewegen is beter! Het is zomer en de lockdown is bijna voorbij. Het lijkt erop dat alles weer opengaat; de ramen, de deuren, de terrassen en de musea. Dat nodigt uit om meer te gaan bewegen. Een blokje om op de fiets, lopend, in de scootmobiel of in de rolstoel. We weten het wel; bewegen is goed. Maar hoe?

Soms zit het bewegen in gewoonte verandering. Zet de auto of de fiets niet vooraan op de parkeerplaats maar net wat verder zodat je extra meters loopt. Staan de kopjes in de bovenkastjes? Laat ze juist daar staan, dan bewegen de armen ook. Zolang traplopen nog lukt, DOEN!

Wandelen is de makkelijkste en veiligste vorm van lichaamsbeweging. Tegenwoordig zijn er handige stappentellers, een geweldige uitvinding. Het advies is 10.000 stappen per dag. Als dit wat te hoog gegrepen is probeer dan om vandaag meer stappen te zetten dan gisteren.

De allerbeste tip is om samen buiten in beweging te komen, dit kan en mag weer! Samen bewegen is zoveel leuker dan alleen. Het motiveert, het verbindt en stimuleert de sociale contacten. Elke dag een kwartier tot halfuur in de zon is de garantie op voldoende vitamine D.

Als in beweging komen niet lukt, zorg dan dat je samen gaat lachen en lach hardop. Zo zijn de buikspieren ook in beweging!

Blij(f) in beweging!



Susanne Horrevoets
Beweegmotivator
ZuidOostZorg



Online tips



Alie Lucas
'Blikopener' kunst
ZuidOostZorg en
Sûnenz

Kunst. Waar de één de genialiteit van de kunstenaar ziet en de meest diepzinnige gedachten in een schilderij ontwaart, denk de ander 'dat kan mijn kleinzoon van vijf ook'. Dat maakt kunst zo interessant: het kan deuren openen en associaties oproepen die voor iedereen verschillend zijn. Sûnenz en ZuidOostZorg vinden het belangrijk om kunst hiervoor in te zetten, om blikken te openen en daarmee echt een bijdrage te leveren.

Vaak starten we in Sûnenz in Drachten met een nieuwe workshop of expositie. Daarna laten we de expositie of de activiteit rouleren langs de verschillende locaties van ZuidOostZorg. Zo komt iedereen die iets met ZuidOostZorg of Sûnenz te maken heeft ermee in aanraking. Bezoekers van Sûnenz, cliënten en medewerkers.

De exposities en activiteiten die worden georganiseerd schuwen het taboe niet. Denk bijvoorbeeld aan een foto-expositie waarin veelal blote mensen hun beschadigde lichaam tonen. Confronterend, maar tegelijkertijd ook gewoon mooie foto's van mensen die trots mogen zijn op wie ze zijn. Dat soort taboes maken we graag bespreekbaar, net als bijvoorbeeld seksualiteit of hoe wij met de wereld omgaan.

Omdat niet iedereen in de gelegenheid is om langs te komen, zijn de exposities en activiteiten ook online te bekijken.

www.sunenz.nl/kunst/

Online Community

Hier is je nieuwe digitale uitdaging. De Online Community van Sûnenz kan je vergelijken met Facebook maar dan Veilig. Hier ontmoet je gelijkgestemden en kun je online workshops volgen. Kijk eens of het inloggen lukt en stel jezelf voor. Ik zal je welkom heten. Tot ziens online www.sunenz.nl/samen-sunenz/

Bewegen met Hans Drenth: door te bewegen wordt het immuunsysteem gestimuleerd, worden we dus minder ziek, en is de herstelperiode minder lang:

www.sunenz.nl/samen-sunenz/

Leren Schilderen met Hannah Goedhart: leer verf maken en schilderen aan de hand van beroemde schilders uit de 17e eeuw:

www.sunenz.nl/samen-sunenz/

Mini cursus Vitaal Verouderen: Wat kun je zelf doen om ervoor te zorgen dat je dat lange leven op een vitale en plezierig manier leeft?

www.sunenz.nl/samen-sunenz/



Kunst Atelier

Zie voor het actuele aanbod
www.sunenz.nl/kunst/

Pakje Kunst automaat in Sûnenz

WIIS:

Vanaf September, elke 3e dinsdag van de maand kijken naar kunst o.l.v. museum Dr8888

Zomerschilderlessen

o.l.v. Hannah Goedhart
– zie website voor deelname

Gelukszoekers dansproject

o.l.v. Marlien Seinstra van de Dansdivisie
– zie website voor deelname

Open Atelier lessen

o.l.v. Asa Scholma
– zie website voor deelname

Keramieklessen

Vanaf 7 September o.l.v. Petra Paap
– zie website voor deelname

Klein Venijn!

Leer hoe virussen en bacteriën tegelijk je vriend én je vijand zijn. En haal samen met je vriendin, broer, opa of buurvrouw de highscore door ziekmakers te slim af te zijn in een razend spannend spel. Vanaf september te zien en spelen in Sûnenz.



Samen werken aan gezondheid

