



Sun

**Inspiratie voor
lichaam en geest**

Nummer 1 - April 2021

Voorwoord

Thuis zitten en toch iets leuks doen! Om een bijdrage te leveren aan een zinvolle dag in deze onzekere tijd, sturen we u een boekje vol met inspiratie voor lichaam en geest, met een verzameling artistieke en beweeg opdrachten, aangevuld met opdrachten die te maken hebben met lekker en gezond eten.

Het doel van dit boekje is geluksmomenten via kunst, creativiteit, beweging en voeding, om gedachten te verzetten en vorm te geven aan wat iemand bezighoudt. Om zo deze onzekere dagen iets fijner door te komen.

We willen u ook laten weten dat we je graag weer willen ontmoeten. Daarom ook een pagina met tips en

uitnodigingen voor wanneer het weer kan. En we zouden het leuk vinden uw resultaten van de opdrachten te zien: info@sunenz.nl

Ik wens u veel leesplezier en inspiratie.

Alie Lucas
'blikopener' kunst ZuidOostZorg en Sûnenz



Alie Lucas

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 Alie Lucas
- 04 Maak een stiftgedicht
De kracht van het wegstrepen
- 06 Knip je tuintje
Laat je inspireren door Matisse
- 08 Bewegen
Doe je ook mee?
- 11 Boerenkool chips
Lekker en gezond snacken
- 12 Inspirerende tekst Pieter
Hoe beleeft u deze corona pandemie?
- 14 Online Tips
Meer over de Sûnenz Community
- 16 Kunst Atelier
Cursussen, workshops en exposities

Museum Plus Bus

Van 3 mei tot 17 mei worden 4 topstukken uit diverse Nederlandse musea in Sunenz tentoongesteld.

Op 5 mei van 10.30-12.00 uur komt een ervaren museum-docent een lezing geven op het winkelplein in Sûnenz over de stukken.

Deelname is gratis, aantal plaatsen is beperkt. Opgeven via a.lucas@zuidoostzorg.nl

Maak een Stiftgedicht

Wat heb je nodig:

❑ Markerstift, krant of tijdschrift

De kracht van het wegstrepen. Wat is uw essentie?

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. Zo kan er een gedicht uit de tekst naar voren komen.

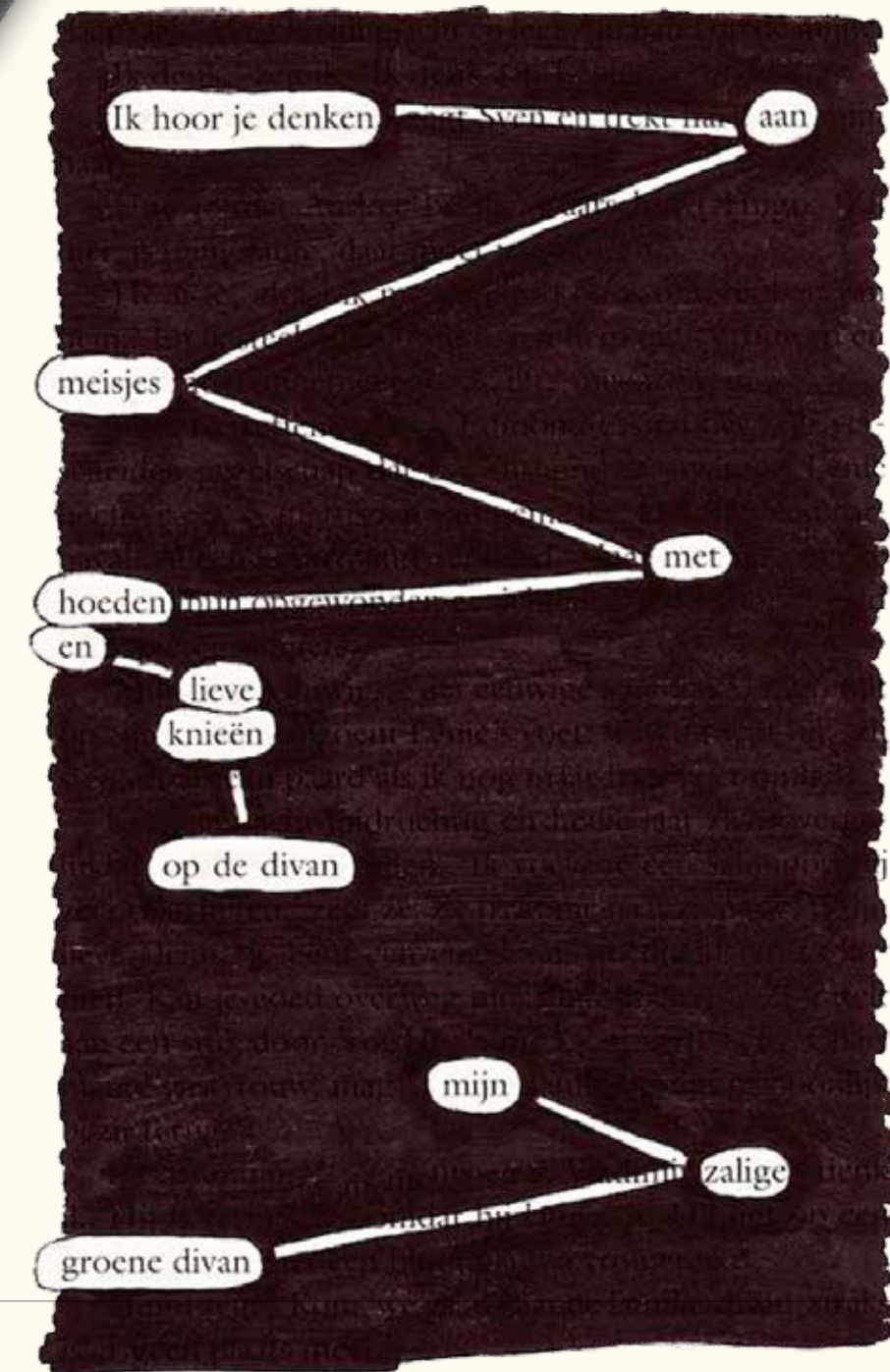
U kunt ook vooraan de tekst beginnen en met de stift woorden wegstrepen totdat u een woord vindt dat moet blijven. Vervolgens streept u verder tot het volgende woord komt dat u wilt laten staan. En weer en weer, net zolang totdat er een geheel ontstaat van een samenhangende verzameling woorden: uw stiftgedicht.

Deze opdracht werd gemaakt door Noortje Kessels, programmamaker bij de Wintertuin.

Wat heb je nodig: Een potlood of een zwarte stift of dikke markerstift en een tekstpagina uit boek, krant of tijdschrift. Eigenlijk alles waar woorden in of op staan en waar u met een stift op tekeer kunt gaan.

Inspiratie nodig? De stiftgedichten die u op deze pagina ziet zijn gevonden op www.pinterest.com. Hierop kunt u nog meer voorbeelden vinden.

Mooi gedicht gemaakt? Daar zijn wij natuurlijk heel nieuwsgierig naar. Deel het met ons! Stuur uw gedicht naar info@sunenz.nl. Wij plaatsen het dan op onze website en social media, uiteraard met vermelding van de auteur!



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.

Deze opdracht werd gemaakt door Maaike Mul, coördinator kunst & cultuur Vitalis WoonZorg Groep.

Aan de slag:

1. Teken drie 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 drie 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.

De parkiet en de meermin (Henri Matisse, 1952/1953). Dit schilderij hangt in het Stedelijk Museum in Amsterdam

Bewegen

Wandelen in de natuur levert u vele (gezondheids)voordelen op. Wist u dat wandelen niet alleen goed is ter voorkoming van ziekten zoals diabetes, maar dat ook uw hersenen beter functioneren als u voldoende beweging krijgt?

Wandelen verlaagt uw stressniveau en zorgt ervoor dat u beter kunt ontspannen. Als u gaat wandelen in de natuur dan kunnen uw zintuigen weer optimaal hun werk doen. Er is geen ruis meer van de omgeving, maar u hoort de vogels, een kabbelend beekje en de wind die door de bladeren gaat. U komt even helemaal tot rust, terwijl u in beweging bent.

Het wandelen wordt nog leuker als u dit samen doet. Op deze manier kunt u elkaar ook motiveren om te gaan wandelen en het is goed voor uw sociale contacten. Heeft u geen wandelmaatje? Dan is het een goed idee om eens te kijken bij Gezond Natuur Wandelen www.gezondnatuurwandelen.nl. Dit is een stichting die elke week gratis wandelingen bij u in de buurt organiseert. De wandelingen starten altijd op een vast tijdstip en vanaf een vaste plek. Vrijwilligers lopen mee en vertellen u onderweg iets over de natuur.

Zet ondertussen de Ommetje-app aan. Met deze fantastische app loopt u samen met meer dan 100.000 andere mensen, zonder dat u op dezelfde locatie hoeft te zijn. Download de app www.hersenstichting.nl/ommetje op uw telefoon en gebruik de Sûnenz bedrijfscode: **A3EHM**





Boerenkool chips

Boerenkool chips zijn enorm gezond. Ze zitten namelijk vol met vezels en anti-oxidanten en helpen mee om de bloeddruk te verlagen. De chips zijn makkelijk te maken en smaken heerlijk.

Voordat we aan het recept beginnen even een paar weetjes:



- Wist u dat er meer eiwitten in een handje amandelen zitten dan een gekookt ei ?
- Wist u dat een advocado heel veel goede vetten bevat en het de kans op hartziekten en beroerte verkleint?
- Wist u dat 100 gram spruitjes dubbel zoveel vitamine C bevat als een sinaasappel
- En wist u dat een handje vol ongezouten noten supergezond is en boordevol gezonde vetten, eiwitten en vezels zit?

Het recept

- Verwarm de oven voor op 175 graden
- Snij 250 gram boerenkool klein
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel zout
- Meng alles door elkaar in een kom
- Verdeel de boerenkoolstukjes op een vel bakpapier
- Bak de boerenkool 10 -15 minuten op 175 graden

Lekker ite!



Hoe beleeft u deze corona pandemie?

U zit deze tekst waarschijnlijk thuis te lezen, alleen of samen met uw partner. Hoe het met u gaat weet ik niet, maar hopelijk voelt u zich naar omstandigheden goed. De coronapandemie heeft veel invloed op het leven van ons allemaal. Vooral de beperkingen die de maatregelen met zich meebrengen, maar misschien ook angst dat het u of uw naaste zou kunnen overkomen.

Bang om ziek te worden, bang om dierbaren te verliezen. Misschien bent u meer somber dan een jaar geleden omdat de leuke dingen in ons leven zijn weggevallen. Contacten met vrienden, familie, kleinkinderen zijn mogelijk minder of gaan op een andere manier. Misschien hebt u een manier gevonden die bij u past. Dat zou fijn zijn.

Naast het moeten omgaan met de gevolgen van de coronapandemie, is ook van belang volgens psychologen, hoe u betekenis geeft aan wat u overkomt.

Het positieve is dat we dat allemaal op onze eigen manier al doen. We denken na over wat het met ons doet, hoe we ons voelen en hoe het komt dat we reageren zoals we reageren. Deze zelfreflectie maakt ons wijzer en geeft ons veerkracht.

Betekenis begint vaak met de waarom vraag: waarom overkomt mij dit. Wat betekent deze moeilijke tijd voor mij.

Psychologen roepen vaak: praat erover. Maar hoe dan en met wie? Overigens is erover praten niet altijd de enige manier om iets te verwerken. De een heeft behoefte om te praten en de ander gaat wandelen of klussen.

In het verlengde van bovenstaande zou ik de volgende oefening willen voorstellen:

Kunt u uw verhaal: hoe beleeft u deze periode (gevoelens, beelden, gedachten), uitbeelden in een verhaal of tekening?

Het is leuk en goed om eens stil te staan hoe u zich voelt in deze periode. Het zou mooi zijn om dit verhaal in alle kwetsbaarheid te durven delen met een belangrijke andere. Misschien zelfs met mij via p.meindertsma@zuidoostzorg.nl

Veel sterkte en succes!



Pieter Meindertsma,
Klinisch psycholoog
ZuidOostZorg.

Online tips



Michel Dijkman

'Zeg Michel, waarom kom je toch altijd aanlopen met die nieuwste technologische snufjes?' 'Dat zie ik mijn moeder van 80 toch echt niet gebruiken.' Bij dit soort opmerkingen moet ik altijd denken aan onze eerste deelneemster van de iPad cursus. Trots liet ze mij haar kakelverse iPad zien, terwijl ze haar rollator in de hoek zette. 'Nooit te oud om te leren' is het credo van deze 86-jarige dame. Zij was de eerste van de meer dan 800 ouderen die wij hebben kunnen helpen met het digitaal vaardig worden.

We steken niet voor niets zoveel energie in het kunnen gebruiken van technologie. We willen verder kijken dan vandaag en niet stil zitten. Met mijn 50 jaar stel ik mijzelf af en toe de vraag: 'Michel, heb je je zaakjes goed geregeld voor later als alles niet zo vanzelfsprekend meer is?'. Dit gesprek heb ik ook met mensen in en rondom Sûnenz. We hebben het dan vooral over autonomie, jezelf kunnen redden. Al snel komen de gesprekken op hoe snel die digitale ontwikkelingen gaan en hoe lastig het soms is om bij te blijven.

Op dit punt wil ik u graag uitdagen: leer nieuwe dingen! We kennen allemaal de filmpjes van hoogleraar Erik Scherder waarin hij benadrukt hoe belangrijk dit is. Zet uw hersenen aan het werk omdat u op latere leeftijd nog steeds nieuwe verbindingen aanmaakt. Dit helpt om het proces van veroudering tegen te gaan én het geeft u een goed en fijn gevoel.

Online Community

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

Zing elke zaterdagmorgen van 10-11.30 uur samen met honderden andere zangers onder leiding van Bert van de Wetering. Lekker vanuit uw eigen huiskamer. www.zingalsvanzelf.nl

.....
Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan biedt inspirerende online workshops aan over bijvoorbeeld architectuur, klimaat, de Spaanse griep etc. De workshops worden gegeven door studenten. www.ogjg.nl

.....
Blijf in beweging, blijf fit! Elke week een nieuwe les van de Sûnenz fitness trainers Kirsten & Annette. www.sunenz.nl/sunjefit



Kunst Atelier

De kunstactiviteiten en exposities die in Sûnenz worden georganiseerd zijn voor iedereen toegankelijk. We maken het zo laagdrempelig mogelijk, want iedereen moet toegang hebben tot kunst en cultuur.

De workshops die worden georganiseerd worden daardoor goed bezocht, niet in de laatste plaats omdat het ook gewoon gezellig is. "Ik vind het heerlijk ontspannen om van een stuk klei iets moois te maken. Je laat iets ontstaan uit materiaal dat daarvoor nog vormloos was.

Om dat vervolgens met anderen te kunnen delen in de groep is erg waardevol", zei een deelnemer van de keramiekworkshops in Sûnenz.

Geïnteresseerd in één van de workshops of exposities van Sûnenz?

Kom vooral langs in Sûnenz Drachten of kijk op www.sunenz.nl voor het actuele en toekomstige aanbod aan cursussen, workshops en exposities.

Exposities

15 April t/m 15 mei:

Klein Venijn

20 mei t/m 20 juni:

Encounter#6

Doorlopend:

Pakje Kunst automaat

Online museumactiviteiten Een greep uit alle online initiatieven die zijn opgezet door onze culturele partners:

<https://www.museumplusbus.nl/online-topstukken/>

Exclusieve live rondleidingen Een bezoek brengen aan verschillende musea in Nederland zonder uw huis te verlaten? De BankGiro Loterij biedt exclusieve online rondleidingen aan bij hun museale partners. Een bijzondere belevenis! Kijk ze allemaal terug **<https://bit.ly/2QnHIC2>**



Samen werken aan gezondheid

