



Sun

**Inspiratie voor
lichaam en geest**

Nummer 3 - Oktober 2021

Voorwoord

Nu we elkaar weer gemakkelijker ontmoeten, kunnen we ook weer nieuwe exposities en workshops organiseren. Vaak starten we in Sûnenz in Drachten met een kunstworkshop of expositie, waarna we de expositie of activiteit rouleren langs de verschillende locaties van ZuidOostZorg.

Zo komt iedereen die iets met ZuidOostZorg of Sûnenz te maken heeft ermee in aanraking: bewoners, medewerkers én bezoekers. In deze Sûn kunt u zien wat er op stapel staat of te zien en te doen is. Kijk op de website voor het actuele aanbod en meld u aan of kom langs.

U bent van harte welkom om de exposities te komen bekijken op onze locaties tijdens de reguliere bezoektijden.

Graag tot ziens!

Alie Lucas



Alie Lucas
'blikopener' kunst
ZuidOostZorg en Sûnenz



Schrijf je in via de website voor de Nieuwsbrief!
En ontvang maandelijks het activiteitenaanbod van Sunenz.

Inhoud

02 Voorwoord

03 Inhoud

04 Exposities

04 Expositie Dokter Peyo

06 Expositie 7 dagen Afval

07 Expositie Voeding

08 Robothonden en katten

09 Workshop Keramiek

10 Open Atelierlessen

12 Dansen is ontspannen

14 Slimotheek

15 Cognitieve Fitness

16 Pakje Kunst

16 Online community

Exposities

Exposities en activiteiten die worden georganiseerd schuwen het taboe niet. Denk bijvoorbeeld aan een foto-expositie waarin veelal blote mensen hun door brandwonden en amputatie 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.

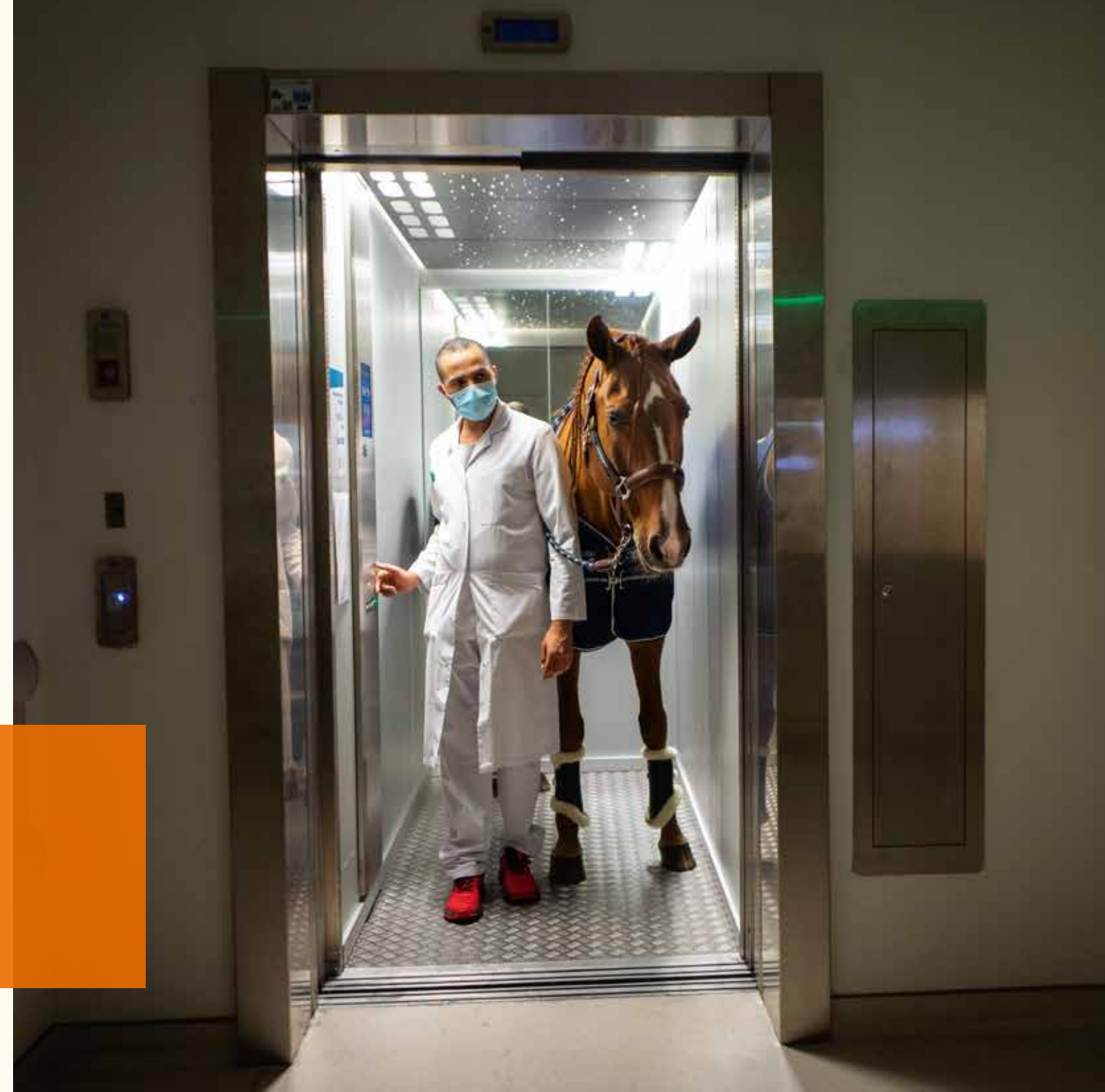
De kunstactiviteiten en exposities die worden georganiseerd zijn voor iedereen toegankelijk. We maken het zo laagdrempelig mogelijk, want iedereen moet toegang hebben tot kunst en cultuur.

Als vervolg op de expositie Dokter Peyo willen we graag een eigen expositie maken. We willen een fotoserie maken van mensen die op de foto gaan met degene (of het dier of object) die hen troost biedt. De vraag is daarom: **wie of wat brengt jou troost?** Wil je dit delen en samen met je troostbieder op de foto? Laat het dan weten via a.lucas@zuidoostzorg.nl In februari 2022 worden de foto's gemaakt, waarna deze gaan reizen langs de locaties van ZuidOostZorg.

Dokter Peyo

Sûnenz: vanaf 1 september tot januari 2022: Dokter Peyo

Fotograaf J  r  my Lempin legde in een serie foto's vast hoe Peyo en zijn begeleider Hassen hun dagen doorbrengen. Hoe zij ongeneeslijk zieke kinderen en volwassenen troost en vreugde brengen. En hoe zij daardoor in het ziekenhuis inmiddels een vaste waarde zijn geworden; Peyo wordt daarom Dokter Peyo genoemd.



7 Dagen Afval

Waadwente Dokkum:
vanaf 15 september tot januari 2022

Waar gaat ons afval eigenlijk naartoe?
En wat gebeurt er als we het nergens
meer naar toe kunnen brengen?
In deze foto's zien we hoe doordringend
afval is: geen enkele natuurlijke omge-
ving is onaangetast. Een confrontatie
met de effecten van ons gedrag en het
resultaat van onze consumptie.

Kan het minder? Kan het anders?
Want we produceren nogal wat met z'n
allen. Bij ZuidOostZorg hebben we
duurzaamheid daarom hoog in het
vaandel en werken we dagelijks aan het
verminderen van ons afval.



Expositie Voeding

De Lijte Ureterp:
vanaf 15 september tot 1 januari 2022

Welk land heeft het gezondste dieet ter
wereld? Cambridge University zocht het
uit, in 2015.
Van de top 10 landen zijn er 9 in Afrika.
Hier zijn groenten, fruit, noten, peul-
vruchten en granen de norm en zijn
maaltijden nog vaak huisgemaakt. Een
schril contrast met bijvoorbeeld de
Verenigde Staten, waar bijna 60% van de
calorieën afkomstig is van bewerkt
voedsel en slechts 1% van groenten.
Gregg Segal, een Amerikaanse fotograaf,
reisde de wereld rond om kinderen te
vragen een dagboek bij te houden van
alles wat ze in een week aten. Daarna
gingen de kinderen samen met het eten
op de foto. In deze foto's zien we dus
kinderen met hun eten, maar ook een
veranderende relatie met voedsel door
de globalisering.



Expositie Robothatten- en honden

De Miente Gorredijk: vanaf 15 oktober tot 15 januari

Een stuk of vijftig robokatten en -honden heeft ZuidOostZorg in gebruik voor cliënten met een dementie. In samenwerking met Annabel Oosteweeghel kunstfotograaf v, is een prachtige fotoreportage gemaakt, waarin te zien is hoe de aaibare nepdieren onze cliënten troost, ontspanning en plezier bieden.

Workshop Keramiek



Sûnenz Atelier:

Keramiek cursus o.l.v. Petra Paap

Thema is 'lichtpuntjes'

Keramieken is werken met klei en door een drie dimensionaal werk te maken moet het van alle kanten bekeken en betast worden. Hierdoor wordt verbeeldingskracht en creativiteit aangesproken evenals doorzettingsvermogen. Daarnaast is het natuurlijk gewoon ontzettend gezellig!

De lessen staan gepland op:

Dinsdag 16 november, 13.00 - 15.00 uur

Dinsdag 23 november, 13.00 - 15.00 uur

Dinsdag 30 november, 13.00 - 15.00 uur

Dinsdag 7 december, 13.00 - 15.00 uur

Voor deze workshop wordt een bijdrage van € 20,- gevraagd (te betalen in de winkel van Sûnenz).

Opgave via a.lucas@zuidoostzorg.nl



Open Atelierlessen

Sûnenz Atelier: Artistiek onderzoek naar het (zelf)portret

Bij een (zelf)portret denken we vaak aan een afbeelding van een gezicht of een mensfiguur vanuit een klassieke traditie. In dit artistieke onderzoek daag je jezelf uit en ligt de nadruk op het eigen artistieke handschrift zoals alleen jij dat doet. We kijken niet alleen naar onszelf maar ook naar elkaar en de wereld om ons heen. Voor het maken van beelden hoef je niet goed te kunnen tekenen of schilderen. Je zou ook kunnen denken aan een combinatie van tekst en beeld, een serie losse schetsen, fotografie, abstracte vormen of druktechnieken.

Belangrijk aan dit proces is dat we het samen doen. We gaan kijken naar elkaars werk en reflecteren daarbij op de kleine stappen die we zetten. Het eindresultaat is hierbij secundair aan het proces waardoor de nadruk ligt op het artistieke proces en niet zozeer op de uitkomst.

Door middel van verschillende oefeningen die worden aangeboden gaan we in een reeks van 6 bijeenkomsten langs 3 fasen:

- Fase 1. Experimenteren/onderzoeken
- Fase 2. Maken/produceren
- Fase 3. Reflecteren/presenteren (expositie)

Kijk op de website wanneer de volgende serie van zes lessen start.

De lessen kosten € 30,- in totaal, deze kunnen na de laatste les worden betaald in de winkel van Sûnenz.

Wees welkom!

Asa Scholma

Docent beeldende kunst en vormgeving

Samen kijken naar kunst.

Elke derde vrijdag van de maand komt een ervaren kunstdocent van Museum Dr8888 met een aantal kunstwerken naar het Kunstatelier Sûnenz.

3e vrijdag van de maand
van 15.00 - 16.00 uur
in Kunstatelier Sûnenz.

Dansen is ontspannen!

De Lijte Atelier

Dansen: o.l.v. dansdocent Trijntje van de Dansdivisie

Dansen is een all-round vorm van fysieke training. Tijdens een dansles wordt gewerkt aan klassieke en moderne danstechnieken, die conditie, spierkracht, flexibiliteit, mobiliteit en coördinatie en evenwicht verbeteren.

Daarnaast is dansen heerlijk ontspannend en is het leuk om anderen te ontmoeten.

Danservaring is niet nodig!

Voor iedereen die graag wil dansen:

Atelier de Lijte

vanaf Vrijdag 29 Oktober 2021

van 15.30 - 16.30 uur

Opgave via:

receptie-delijte@zuidoostzorg.nl

Atelier Sûnenz

vanaf Woensdag 12 Januari

van 10.00 - 11.00 uur op het winkelplein.

Opgave via:

a.lucas@zuidoostzorg.nl

Bijdrage van € 30,- voor 34 lessen.

De voorstelling Gelukszoekers komt naar Sûnenz!

Onder leiding van Marlien Seinstra van de Dansdivisie is samen met bezoekers van Sûnenz een prachtige dansvoorstelling gemaakt: Gelukszoekers.

Zie voor tijden en opgave www.sunenz.nl/kunst



De Slimotheek

Slimme technologie kan je helpen in je dagelijks leven. Kijk alleen maar naar de mobiele telefoon die we bijna als onmisbaar bestempelen. Maar er is natuurlijk nog veel meer technologie binnen handbereik.

Onze SlimoTheek staat vol met slimme technologie. Of dit ook iets voor jou is, daar kom je maar op een manier achter: uitproberen. En dat kan gratis, als je je ervaringen maar met ons deelt. 20% van ons Nederlanders hebben te maken met slaapproblemen. De slaaprobot Somnox helpt je om te ontspannen en ademhalingsoefeningen te doen, zodat je eerder in slaap valt. Of dit ook voor jou zo is kan je dus ervaren in de SlimoTheek. En zo zijn er nog veel meer mogelijkheden.

Je vindt de SlimoTheek bij:
Sûnenz - Burg. Wuiteweg 140b in Drachten
Waadwente - Birdaarderstraatweg 82 in Dokkum.

Je kunt de SlimoTheek overdag vrij bezoeken en meer lezen over de producten. Wil je meer informatie, maak dan een persoonlijke afspraak via slimotheek@sunenz.nl De vrijwilligers van Stjoer leggen je dan haarfijn uit wat er allemaal beschikbaar is en hoe het werkt. Kijk ook www.sunenz.nl/slimotheek



Somnox slaaprobot

Cognitieve Fitness



Lotte Wiekamp
Cognitieve fitness

Je geheugen: Use it or lose it!

Vrijwel iedereen die ouder wordt merkt het: je geheugen gaat er met de jaren niet op vooruit. Maar hoe houd je jouw geheugen op peil? Dat kun je bijvoorbeeld doen met Cognitieve Fitness. Je traint je hersenen door je tijdens het bewegen je hersenen aan het werk te zetten en je daarna te ontspannen. Juist deze combinatie is een goede stimulans voor je hersenen. Cognitieve Fitness wordt vaak ingezet in de strijd tegen dementie en bij psychische klachten.

Tips om je hersenen te trainen:

- Noem tijdens het wandelen zoveel mogelijk plaatsnamen op met de letter B.
- Tel tijdens het fietsen het aantal verkeersborden dat je bent gepasseerd.
- Breng je rechterarm van gestrekt hoog, naar laag langs je lichaam. En breng tegelijkertijd je linkerarm van gestrekt laag naar gestrekt hoog langs je lichaam.



Wil je meer weten over Cognitieve Fitness?

Mail dan naar Lotte Wiekamp van SportBedrijf Drachten:

l.wiekamp@sportbedrijf-drachten.nl

Pakje Kunst

Pakje Kunst is een initiatief voor lokale kunstenaars om op een laagdrempelige manier onder de aandacht te worden gebracht in eigen regio.

Uit een retro sigarettenautomaat trek je geen sigaretten, maar kunst. Dit heeft beeldend kunstenaar Ro-Nalt Schrauwen uit Tilburg zo bedacht.

Pakje Kunst is een verrassing

Zo werkt het: voor € 4,- trek je een doosje uit het retro sigarettenautomaat. Hierin zitten unieke kunstwerkjes die precies in een sigarettendoosje passen.

Aan de buitenkant zie je niet wat erin zit, dus is het een verrassing wat je krijgt.



Samen werken aan gezondheid



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/

