



Sun

Inspiratie voor
lichaam en geest
Nummer 5 - April 2022

Voorwoord

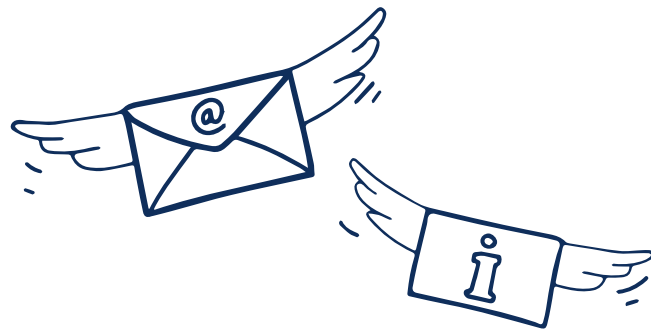
Muziek! Wie houdt er niet van muziek? Muziek werkt opwekkend, ontspannend of troostend. Veel herinneringen kan je ook koppelen aan muziek. Zodra je een bepaald nummer hoort komt de herinnering weer tot leven. We weten allemaal dat muziek verbindt en ontmoet.

Muziek neemt een belangrijke plaats in binnen onze organisatie. Er werken muziektherapeuten bij ZuidOostZorg, er is een huisband: Dr. & the Purples en er kan worden deelgenomen aan een groot aantal muzikale activiteiten op onze afdelingen en binnen Sûnenz. In deze Sûn ontdekt u waar en wanneer muziek te vinden is. Kom dansen, kom muziek (leren) maken of kom luisteren. We zien u graag!

Zie voor het actuele aanbod www.sunenz.nl/kunst/ en meld u aan. Tot ziens op een van onze locaties.



Alie Lucas
'Blikopener' -adviseur kunst
ZuidOostZorg en Sûnenz



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

Inhoud

02	Voorwoord
03	Inhoud
04	Keramieken in de Wiken
06	Muziek aan tafel
08	Mear mei muzyk
10	Encounter#7
12	Wat is er te doen in Smallerland?
13	Laat je werk zien
14	Thuisopdracht van Titi Zaadnoordijk
16	Dr & the Purples
18	Je kijkt je ogen uit - Exposities
20	Pakje kunst
21	UP in de Miente
22	Kunst door de brievenbus
24	Oud geleerd, jong gedaan
26	Dansdivisie Gelukszoekers film
28	Sûnenz Swing! Agenda

Artist in Residence

Denk mee! Doe mee!
Kom langs in het atelier.

Elke maandagochtend van 10.00-12.00
uur is Asa Scholma aanwezig
in het atelier in Sûnenz in Drachten.

Ze is ontwerper en kunstenaar
en nodigt mensen uit om samen
met haar te werken aan een
gezamenlijk kunstwerk.

Keramieken, een terugblik

Samen met kunstdocent Petra Paap heeft ZuidOostZorg in 2021 keramieklessen opgezet voor bezoekers van de dagcentrum van **de Wiken**, mensen die dagelijks te maken hebben met de gevolgen van dementie.

Eigenaar zijn van je proces en je product is een ander belangrijk onderdeel voor het creatieve proces. Niet namaken van iets dat er al is, maar je eigen draai eraan geven.

Petra Paap: “Mijn ervaring ligt er vooral in dat ik me meer heb laten leiden door dat wat zich voordoet. Tijdens een les hebben we daarom een werkstuk doorgegeven. Ieder startte met een eigen vorm en daarna werd het doorgegeven aan de volgende persoon. Die voegde iets toe waarna het weer werd doorgegeven. Zo ontstond er iets nieuws. Een unieke ervaring, zowel voor de deelnemers als voor mij en de uitkomst heeft ons verrast.

Na afloop van de les hebben we met elkaar het keramiek bekeken, hebben we met elkaar besproken wat we zagen en hebben erg gelachen”.

Zie voor het hele verslag:

<https://sunenz.nl/kunst-evaluatie/>



Mede mogelijk gemaakt door: **Fonds klein geluk**



Muziek aan tafel

Een magisch muzikaal moment geeft troost, hoop, afleiding en meer.
Een collectief van professionele cellisten brengt lichtpuntjes voor zieke kinderen, volwassenen en mensen met dementie. De act van vier handen op één cello is betoverend om te zien.
Maar vooral het warme, ronde geluid van de cello heeft een magisch impact op ons welzijn.
Op verschillende locaties van ZuidOostZorg vinden geregeld optredens plaats van Muziek aan Tafel.

Zie het filmpje wat (deels) is opgenomen in Nei Bertilla Drachten:
<https://bit.ly/3wFFSKJ>

Agenda 2e kwartaal:

BlommeHoeke en Odensehuis	7 april en 2 juni
De Lijte en de Miente	15 april
Oosterwolde en Appelscha	20 mei en 1 juli
Rispinge en de Wiken	12 mei en 7 juli

Meer informatie via dagcentra en welzijn op locatie.

www.muziekaanbed.nl



Mear mei muzyk

Mear mei muzyk vindt plaats in Boekehiem, Sûnenz, de Lijte, Odense huis Beetsterzwaag en Rispinge.

"...Samen muziek maken kan iedereen. Leeftijd speelt geen rol. Het plezier is groot en de verbazing niet minder: nooit gedacht dat wij dit zouden kunnen! Samen muziek maken is ware hersengymnastiek. Het doet een beroep op alle functies van je lijf. Hard werken is het, maar gelukkig is er dan ook weer koffie en tijd om te kletsen. Samen muziek maken tovert een lach op gezichten!..."

Samen muziek maken onder leiding van Annewiep en Guus van Mear mei muzyk. Kies het instrument dat bij je past of dat je wil



leren bespelen en Annewiep en Guus zorgen dat het lukt. Instrumenten die je kunt leren spelen zijn o.a. een keyboard, trombone en klokkenspel.

Mear mei Muzyk vindt plaats in Boekehiem, Sûnenz, de Lijte, Odensehuis Beetsterzwaag en Rispinge.

Annewiep: "Het was fantastisch. Gewerkt met djembés en klankstaven. In Sûnenz ook de trombones erbij gepakt om even te proberen. Je hoort de verhalen misschien wel. Lutske was voor het eerst in jaren uit de plooi, lachte en deed mee. En Antsje zei na 10 minuten "mijn hoofd is nu al voor de helft leeg". Wat veel onvermoede talenten! Machtig mooi gehad!"

Mede mogelijk gemaakt door: Lang Leve Kunst Fonds, Stichting Muzyk foar elkenien, Sponsoring Sollie, Van der Glas, Kunstencentrum Atrium, Jan Roelof Geertsma Fonds en Van Teyens Fundatie.



Op de volgende data staan optredens gepland samen met Folkert-Hans Tolsma.

Dinsdag 3 mei, 10.30 – 11.30 - Sûnenz Drachten

Woensdag 18 mei, 10.30 -11.30 De Lijte Ureterp

Iedereen is welkom om te komen genieten van deze optredens! Dus loop gewoon even binnen.

Vrijwilligers gezocht!

Heb je ook weer zin om er als vrijwilliger tegenaan te gaan nu de regels zijn versoepeld? Doe je dat liever 1 op 1 dan in een grote groep? Kan je goed luisteren en ben je misschien ook creatief? Ben je benieuwd naar het verhaal achter de mens en wil je je eigen verhaal ook wel eens op papier terugzien? **Dan zoeken we jou!**



Tijdlijn van je levensloop

In het project ENCOUNTER#7 begeleid je geïnteresseerde ouderen/ mensen bij het maken van hun levenslijn. Dit doe je met behulp van de methode ENCOUNTER#7, getekende tijdlijnen van de levensloop. Via een gratis training leer je aan de hand van je eigen levenslijn hoe je dat doet.

Het project geeft een frisse en verrassende nieuwe kijk op de ouderen in onze omgeving, jezelf, de ander en elkaar.

Als je ouder wordt, verandert je lichaam vanzelf. Via de methode worden verhalen, herinneringen en tekeningen van mensen uit verschillende generaties en verschillende achtergronden verzameld. De methode is bedacht door ontwerper Joost van Wijmen en ontwikkeld door Stichting ENCOUNTER.

Tijdsinvestering: 5 bijeenkomsten om de methode te leren en te oefenen:

- | | | |
|---------------|-----------|-------------------------|
| • Di 19 April | 14:00 uur | Kick off en kennismaken |
| • Do 21 April | 10.00 uur | Oefensessie 1 |
| • Ma 9 Mei | 14.00 uur | Oefensessie 2 |
| • Wo 11 Mei | 14.00 uur | Feedback sessie |
| • Di 19 Juli | 14.00 uur | Evaluatie en vervolg |

Waarna vanaf september 2022 en in 2023 bijeenkomsten worden georganiseerd die je gaat begeleiden.

Wil jij ook van betekenis zijn in dit project? Laat het ons weten!

Voor deelname in Smallerland (Sûnenz), neem contact op met a.lucas@zuidoostzorg.nl

Voor deelname in Opsterland (de Miente en de Lijte), neem contact op met j.dekoning@zuidoostzorg.nl

De oefen bijeenkomsten zijn voor iedereen in Sûnenz Drachten.

Dag en Doen!

Goedendag! Wat ga je doen vandaag?

Wil je graag vaker iets ondernemen buiten de deur, bijvoorbeeld samen met anderen koffiedrinken, of een activiteit bijwonen? De medewerkers van Dag en Doen! Smallingerland helpen je daar graag bij.

Wij verzamelen de activiteiten uit de gemeente voor je in één agenda. Je kunt jezelf aanmelden voor een activiteit via een app en indien nodig kun je ook via deze app vervoer regelen.

Heb je ondersteuning nodig bij het installeren van de app op je telefoon, computer of tablet, laat het ons weten.

Wil je graag leren hoe de app werkt?

Een van onze medewerkers komt je graag helpen. Heb je zelf geen tablet o.i.d.?

Geen probleem! Je kunt ook een tablet van ons lenen.

Hoe werkt het?

Via een app op uw tablet (Android, Apple), laptop of telefoon kun je het aanbod aan activiteiten in Smallingerland bekijken.

Met een eenvoudige 'druk op de knop' kun je je aanmelden.

Vervoer nodig? Je kan dit aangeven via de app of door contact met ons op te nemen.

Wordt lid van de app:

<https://www.dagendoen-smallingerland.nl/>

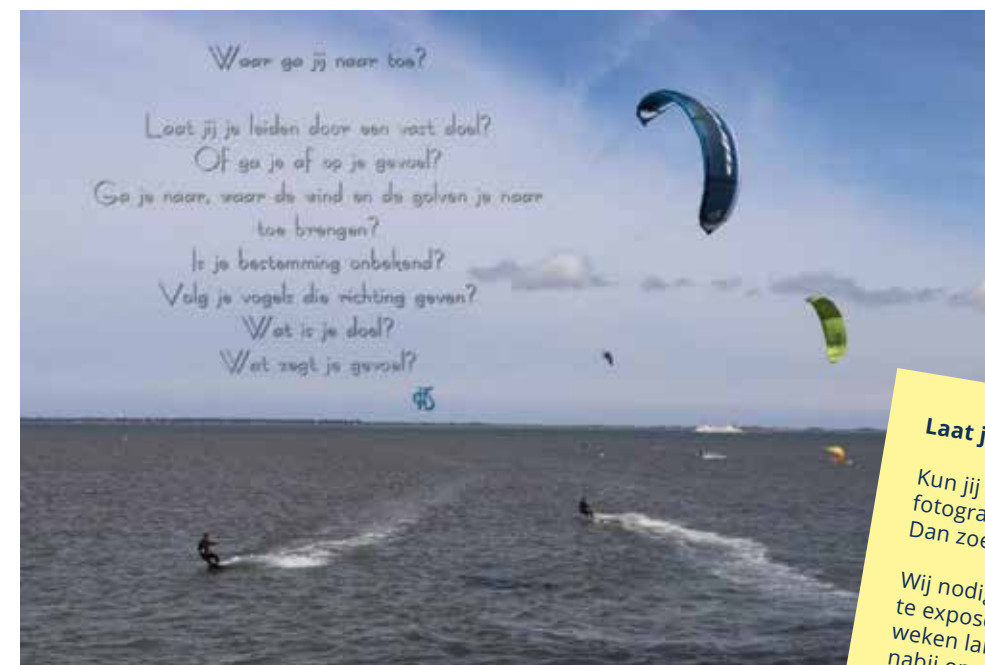


Laat je werk zien!

Laat je werk zien: 1 april tot 1 juli Henriette Spanninga

Ik ben Henriette Spanninga, verpleegkundige bij het geriatrisch advies en behandelcentrum van Sûnenz / ZuidOostZorg. Ik maak foto's en gedichten en ik maak dit extra beeldend door beeld en woorden ondersteunend aan elkaar te maken.

Ik probeer daarin mijn gevoel te leggen en gevoelige punten bespreekbaar te maken.



Waar ga jij naar toe?

Laat jij je leiden door een vast doel?

Of ga je af op je gevoel?

Ga je naar, waar de wind en de golven je naar toe brengen?

Is je bestemming onbekend?

Volg je vogels die richting geven?

Wat is je doel?

Wat zegt je gevoel?

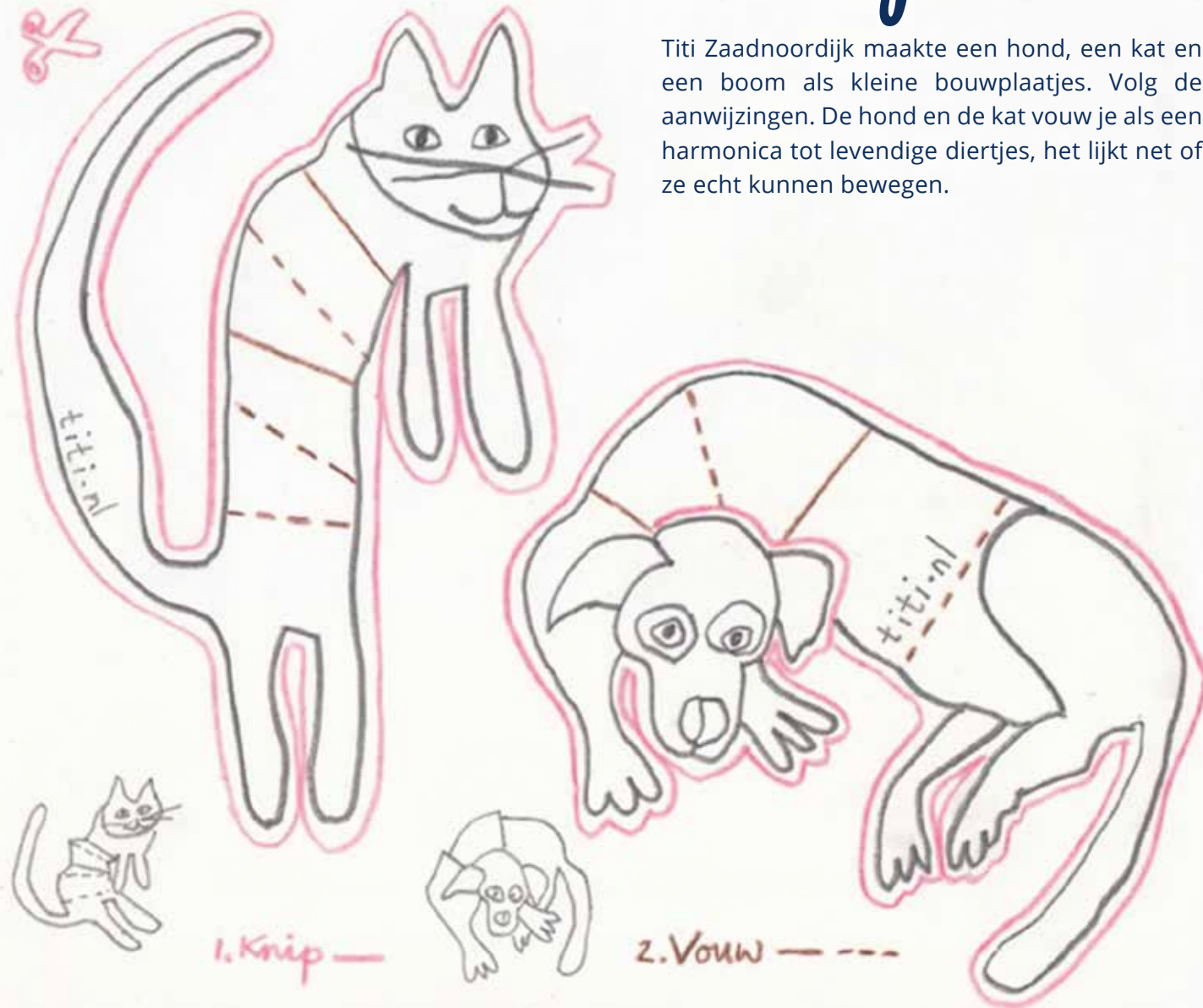
Laat je werk zien!

Kun jij goed schilderen, tekenen, viltten, fotograferen of collages maken? Dan zoeken wij jou! Laat je werk zien!

Wij nodigen je van harte uit om je werk te exposeren in Sûnenz. Hier kun je 12 weken lang jouw werk tentoonstellen nabij ons vitaliteitsplein. Heb jij werk dat je graag met onze bezoekers wilt delen? Meld je dan snel aan! Meer weten? Neem dan contact op met Alie Lucas en meld je aan via: a.lucas@zuidoostzorg.nl

Thuisopdracht

Titi Zaadnoordijk maakte een hond, een kat en een boom als kleine bouwplaatjes. Volg de aanwijzingen. De hond en de kat vouw je als een harmonica tot levendige diertjes, het lijkt net of ze echt kunnen bewegen.



Je kunt natuurlijk ook je eigen bouwplaatjes bedenken. Papier, potlood en een schaar is alles wat je nodig hebt. Maak bijvoorbeeld nog meer bomen, dan krijg je een bos. Of verzin een hert, een konijn of een vredesengel.

Kijk voor inspiratie op haar website, www.titi.nl

Dr. and the Purples



Binnen ZuidOostZorg hebben diverse collega's samen een band hebben gevormd. Ze treden op op locaties binnen ZuidOostZorg waarbij cliënten, medewerkers en bezoekers ook zelf (mogen) meedoen met de band. Zo ontstaat een optreden waar mensen onderdeel van het geheel uit gaan maken. Het is bevrijdend om mee te doen, te merken dat je uit volle borst mee kan zingen als je al jaren niet hebt gezongen.

Het muziekprogramma is heel divers: filmmuziek, prachtige luisterliedjes, improvisaties met ritmische en melodieuze werkvormen (van heel gemakkelijk tot ontzettend ingewikkeld en toch lukt het iedereen dit te spelen!), Popmuziek, rock 'n roll, Friestalig en ook oude bekende liedjes. En natuurlijk ons eigen Dr. and the Purples lied.

Het gaat bij onze 'optredens' niet zozeer om dat alles mooi moet klinken, maar om samen muziek te maken. Natuurlijk klinkt het soms ook hartstikke mooi, maar dat is dan bijzaak. Soms als een optreden in de soep loopt ontstaan de mooiste dingen omdat iedereen zich dan nog vrijer voelt mee te doen.

Wil je dit zelf eens ervaren op een locatie binnen ZuidOostZorg?!
Neem dan gerust contact met ons op via:

Christiaan Docter,
muziektherapeut bij ZuidOostZorg
c.docter@zuidoostzorg.nl

We komen graag samen muziek maken!





Je kijkt je ogen uit!

De exposities die worden georganiseerd zijn voor iedereen toegankelijk. We maken het zo laagdrempelig mogelijk, want iedereen moet toegang hebben tot kunst en cultuur. Maar soms lopen dingen anders dan gepland, zo is het niet gelukt de expositie Oud Roze tentoon te stellen in de Waadwente in de afgelopen periode en gaat expositie 'Afval' in herhaling in de Lijte. Hieronder de agenda voor de komende periode, waarbij opgemerkt: 'wijzigingen onder voorbehoud'.

Expositie Film posters in Sûnenz

Een selectie van film posters uit de jaren 40 tot nu, in Sûnenz tot 1 juli. Wie herinnert zich een eerste date, die geweldige acteur, dat favoriete nummer... "Hoeveel minder spannend is een actieve achtervolgsscène wanneer de opzwepende muziek wordt weggedraaid, hoe minder dreigend de vele scènes in veel horrorfilms wanneer de muziek de komst van de moordenaar niet aankondigt, hoe veel tragischer het overlijden van iemand wanneer de strijkers niet van stal worden gehaald".

Op de website van Sûnenz:

- Thuis Filmfestival een leuke selectie van een aantal films
- Voor een nostalgische gevoel: Een afspeellijst met alle trailers van de films in de expositie.
- Een vrolijke sentimental journey afspeellijst met liedjes uit de films op Youtube en Spotify.

Expositie agenda:

De Waadwente Dokkum:

1 april tot 1 juli Expositie Peijo

De Miente Gorredijk:

1 april tot 1 juli Expositie Voeding

De Lijte Ureterp:

1 april tot 1 juli Expositie Afval

Sûnenz Drachten:

2 mei tot 1 juli Expositie Film posters

Pakje Kunst

Pakje Kunst is een initiatief waarbij regionale kunstenaars onder de aandacht gebracht worden door de verkoop van unieke kunstwerken ter grootte van een pakje sigaretten voor €4,- uit oude mechanische sigarettenautomaten in Sûnenz .

Madelief en Anne Buisman beheren de automaat in Sûnenz en zorgen dat deze steeds gevuld blijft met kunst van lokale kunstenaars.

Zie voor updates en nieuws op Facebook en instagram

<https://sunenz.nl/pakje-kunst/>



Pas op!
Kunst kan

ONTROEREN

IRRITEREN

verrassen

Koffie met een goed gesprek

Soms loop je in je eentje na te denken over van alles en nog wat. Dan kan het fijn zijn om eens met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen. Dat kan bij de UP! thema-gesprekken in **de Miente, Gorredijk**.

In ontspannen gesprekken hebben we het over belangrijke onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Centraal staan thema's die normaal gesproken niet zo vaak aan de orde komen, zoals spijt, afscheid of familie. Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er gewoon eens over.

Een luisterend oor aan tafel biedt herkenning, inspiratie en steun, zo merken wij. Dus kom gerust eens langs. Er is koffie en iets lekkers.

Deelname is gratis, maar meld je wel eerst even aan via de contactpersoon van de locatie hieronder. Ook kunt u zelf kiezen of u meedoet aan één gesprek of de hele serie volgt.

De volgende donderdagen tussen 15.00 en 16.00 uur

14 April	Vriendschap
12 Mei	Familie
2 Juni	Tijd
23 Juni	Afscheid



Contactpersoon voor informatie en opgave: Jorna de Koning, **06-123 43 598** of j.dekoning@zuidoostzorg.nl



"Het is fijn om ergens naar uit te kijken en ik vond het echt een leuk gesprek. Ik moest ook lachen om sommige verhalen." – Joke (73)

Kunst door de brievenbus

Oproep: vrijwilligers gezocht

Voor dit project zijn we op zoek naar twee vrijwilligers met verschillende talenten:

- Een vrijwilliger die zich bezighoudt met de verzending (2 uur om de week)
- Een vrijwilliger die reageert op binnengekomen werk (2 uur per week)

Bij het project **Kunst door de Brievenbus** krijgen deelnemers om de week een tekenopdracht op een kaart door de brievenbus. Deze opdrachten zijn te maken met pen, potlood of ander creatief materiaal en ze zijn bedoeld om de fantasie te prikkelen en plezier te geven. Vind je het leuk om deel te nemen aan een creatief project? Ben je positief ingesteld en vind je het leuk om met licht administratief werk aan de slag te gaan? Voor meer informatie of aanmelden: **a.lucas@zuidoostzorg.nl**

Doe je mee?

“Om de week een cadeautje om helemaal vrolijk van te worden” is één van de positieve reacties. Om de week krijg je als deelnemer een kaart door de brievenbus met daarop een tekenopdracht. De opdrachten zijn te maken met pen, potlood of ander creatief materiaal. U kunt de opdrachten alleen doen en u als individu aanmelden, maar het mag ook samen.

Na iedere afgeronde opdracht wordt een foto van het kunstwerk per mail gedeeld op de website van Sûrenz. De gemaakte werken worden tentoongesteld op de website van Sûrenz en 1 x per jaar in een fysieke expositie.

Deelname is kosteloos en is voor 6 opdrachten. Daarna kan de volgende serie van 6 opdrachten worden aangevraagd. Wil je meedoen aan Kunst door de Brievenbus? Geef je naam, telefoonnummer, adres of emailadres aan ons door via **a.lucas@zuidoostzorg.nl** o.v.v. 'Kunst door de Brievenbus'

Oud geleerd, jong gedaan

In samenwerking met Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan en Stichting Else organiseert ZuidOostZorg in de maand juni een interactieve online collegereeks!

Sinds 2014 organiseert Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) interactieve colleges aan senioren gegeven door studenten. Sindsdien bereiken zij duizenden senioren per jaar.

Tijdens de interactieve colleges gaan studenten in gesprek met senioren over uiteenlopende onderwerpen, halen ze herinneringen en kennis op, en delen ze ervaringen. Het motto van OGJG luidt dan ook: persoonlijke groei is niet afhankelijk van leeftijd!

Tijdens de online collegereeks, speciaal georganiseerd voor ZuidOostZorg, zal studentdocent Ariana u verblijden met haar collegereeks "Met de dag blijer". Tijdens deze reeks ontdekt u welke hormonen ons blijdschap laten voelen, hoe kleuren, geuren en smaken ons positief beïnvloeden

en wat het effect is van mediteren, muziek luisteren en mentaal journalen!

Deze reeks zal plaatsvinden op maandag 13 juni, 20 juni, 27 juni en 4 juli van 14.30 tot 15.30 uur via het programma Zoom.

U kunt deze colleges thuis volgen, maar ook op nader te bepalen locaties van ZuidOostZorg!

Op de hoogte blijven?

U kunt alvast een mail sturen naar Jorna de Koning, **06 - 123 43 598** of **j.dekoning@zuidoostzorg.nl**



SENIORENCOLLEGES PSYCHOLOGIE

VAN STICHTING OUD GELEERD JONG GEDAAN

DEZE COLLEGES WORDEN GEGEVEN VIA HET PROGRAMMA ZOOM. U KUNT DUS GEWOON VANUIT HUIS DEELNEMEN!

Gelukszoekers



Van Augustus 2021 tot November 2021 heeft choreograaf Marlien Seinstra van de Dans Divisie samen met Zuid Oost Zorg met 8 oudere amateurdansers uit Drachten gewerkt aan de voorstelling Gelukszoekers. Repetities vonden wekelijks plaats in Sûnenz in Drachten. Marlien heeft samen met de spelers gezocht naar wat geluk voor ze betekent. Alle spelers hebben zelf teksten geschreven over wat geluk voor ze betekent. Daarnaast is choreografie materiaal gemaakt naar aanleiding van de persoonlijke verhalen over hoe geluk er in beweging uitziet. De opnames van de voorstelling Gelukszoekers Drachten vonden plaats in het Leeuwarder Bos. Hier de link naar de film op youtube: <https://bit.ly/36Shmv0>

'Geweldig!!! Wat heb ik genoten en met mij mijn naasten. Zoiets moet toch vaker gedaan worden. Alle deelnemers waren 70+ en dat bewijst dat wij ook nog meetellen, dit kunnen doen en heel graag blijven doen! I am proud of us!' reactie van een van de deelnemers.



Dansen met de Dans Divisie

**Dansen met de Dans Divisie
in De Lijte (Ureterp),
Sûnenz Winkelplein (Drachten) en
de Blommehoeke (Neibertilla)
Dansen o.l.v. Trijntje van de Dansdivisie**

Dansen is een allround 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!

We vragen een eigen bijdrage van €30,-



De Lijte Ureterp
Donderdagmiddag van 14.30-15.30 uur.
Opgave via:
receptie-delijte@zuidoostzorg.nl

Sûnenz Drachten
Woensdagochtend van 10.00-11.00 uur.
Opgave via a.lucas@zuidoostzorg.nl

De Blomme Hoeke Neibertilla
Ook op de Blomme Hoeke in Neibertilla starten danslessen o.l.v. de Dansdivisie. Op woensdagochtend kunnen cliënten heerlijk dansen in het Tún Hûs, waarbij partners en familie van harte worden uitgenodigd om mee te doen.

Voor meer informatie:
Christina Zeilstra
c.zeilstra@zuidoostzorg.nl
of 06 - 227 256 95



Een ouderwets gezellig dansfeest speciaal voor ouderen (cliënten en hun partners / familie) en voor iedereen die graag mee wil swingen. SûnenzSwing reist langs alle locatie van ZuidOostZorg. Dans mee op oude meezingers, tranentrekkers en swingende goudse nummers!

Túnhûs Neibertilla Drachten

Dinsdag 10 Mei, 15.00 uur
Jantiena v.d. Schaaf
j.vdschaaf@zuidoostzorg.nl

Stellinghaven Appelscha

Vrijdag 10 Juni, 15.00 uur
Jeannette Janssen
j.janssen@zuidoostzorg.nl

Voltawerk Gorredijk

Dinsdag 24 Mei, 15.00 uur
Akkie Heidstra
a.heidstra@zuidoostzorg.nl

Ikenhiem Beetsterzwaag

Dinsdag 21 Juni, 15.00 uur
Dirkje Kuiken
d.kuiken@zuidoostzorg.nl



Samen werken aan gezondheid

