



Smile

**Inspiratie voor
lichaam en geest**
Nummer 6 - Juli 2022

Voorwoord

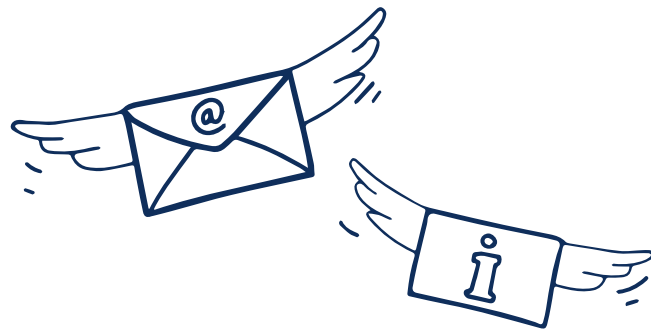
Kunst kan worden gebruikt om een gesprek te voeren. Wat is bijvoorbeeld geluk? Of schoonheid? ZuidOostZorg schuwt daarbij het taboe niet. Bij een expositie met foto's van naakte modellen met littekens stonden mensen echt stil. Sommigen vinden deze beelden schokkend, anderen trekken de conclusie dat iedereen mooi is.

Dat gesprek is precies wat we beogen. In project ENCOUNTER#7 zoeken we mensen die hun levenslijn willen maken en laten zien. Diepgaande gesprekken en waardevolle ontmoetingen zijn gegarandeerd! Maar kunst is ook gewoon leuk. Zo krijgen deelnemers van 'Kunst door de brievenbus' om de week een kaart met een tekenopdracht. "Om de week een cadeautje om helemaal vrolijk van te worden", zegt één van de deelnemers. Het belangrijkste doel van onze projecten is dat we mensen in contact brengen; met elkaar, met zichzelf, met verborgen of verdwenen talenten.

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	Exposities	
06	Pakje Kunst	
07	Laat je werk zien	
08	Inspiratiekast	
10	Sûnenz Swing	
11	Creating Cultures of Care	
12	Up! Koffie met een goed gesprek	
14	Encounter #7	
16	Kunst door de brievenbus	
18	Muziek aan tafel	
20	Terugblik: Mear mei Muzyk	
22	Keramieklessen	
23	Dansen met de Dansdivisie	
24	Waar kan ik je voor wakker maken	

Exposities

De Waadwente Dokkum:

tot 1 oktober 2022 Expositie Peijo

De Miente Gorredijk:

tot 1 oktober 2022 Expositie Voeding

De Lijte Ureterp:

tot 1 oktober 2022 Expositie Afval

Sûnenz Drachten:

1 juli tot 1 oktober 2022

Expositie 'Wederzien wederopbouw in Noord-Nederland' van Jaap Krol:

Je hebt steden en steden. Een oude klassieke stad heeft een zelfbewust centrum, waar een rijke geschiedenis wordt getoond. De pilaren van plaatsen als Drachten, Stadskanaal, Delfzijl en Hoogeveen zijn relatief nieuw en heten Philips, AKZO of Avebe. De straten zijn recht en de hoeken 90 graden.

Jaap is wederopbouwjager. Hij 'jaagt' op authentieke wederopbouw gebouwen om ze voor het voetlicht van het grote publiek te brengen. Je moet het verblijven alhier ervaren als geschiedenis die nog niet af is. Lang geleden kwamen we allemaal van de boerderij, nu liggen onze genen in wijken als deze.

Ook deze expositie kan gebruikt worden om een gesprek te voeren: 'waar is jouw brandend middelpunt?'



Jaap Krol Wederzien

wederopbouw
in noord-nederland

vijftig standpunten tegen het voorbijgaan



Pakje Kunst

De pakje kunst automaat hangt in Sûnenz Drachten. Voor 4 euro trek je een kunstwerkje van een lokale kunstenaar uit de automaat.

Michiel Kroonenberg: Ik maak kleurige schilderijen en objecten. Meestal werk ik met acrylverf en gebruik eenvoudige vormen om mij uit te drukken. Vorm en kleur zijn belangrijk.

Mijn schilderijen en objecten hebben meestal geen grote boodschap, ik vind het prettig als mensen een beetje vrolijk worden als men naar mijn werk kijkt. www.michiel-kroonenberg.nl

Laat je werk zien!

Laat je werk zien: van juli tot oktober 2022 Jantje de Vries

Jantje de Vries is assistent/secretaresse Fysiotherapie/VVAR en laat haar werk zien in de gang achter het Vitaliteitsplein in Sûnenz: **Ijsland in fotovlucht**

Naast foto's maken tijdens mijn vakanties, ga ik ook regelmatig de natuur in om te fotograferen. Een dagje met de camera op stap is een heerlijke manier om te onthaasten. Gewoon genieten van al dat moois wat Fryslân en daarbuiten te bieden heeft. Ik kan heel blij worden van een foto die goed gelukt is, en wat dit uitstraalt.



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

De inspiratiekast

We hebben in locatie de Wiken een prachtige kast! De inspiratiekast. Een kast om verhalen in te bewaren en verhalen door te geven.

In de kast staan potten en weckflessen. Daarin worden de verhalen bewaard. De potten worden gevuld worden met levenslessen, wijsheden, belangrijke verhalen of ervaringen. Hoe mooi en zinvol kan het zijn om anderen hierin te laten delen. Samen met de bewoners zorgen we ervoor dat deze kast een echte kast vol verhalen wordt. Daar waar nodig, helpen we het verhaal op papier te zetten. Uiteraard zorgen we ervoor dat de verhalen anoniem zijn. Ook gaat de kast wel eens naar de basisschool. Daar schrijven kinderen hun verhaal en daar lezen zij ook de verhalen van ouderen. Oud en jong leren van elkaar. De kast gaat niet op slot natuurlijk. Iedereen is vrij om er lekker bij te gaan zitten en een verhaal te lezen.

Ook maken we er af en toe een activiteit van en lezen we voor uit de kast en praten we er samen over door. Het is ontzettend waardevol omdat er zoveel mooie gesprekken uit voort komen. Het verhaal uit iemands leven doet er toe!

Japke Jongsma
welzijn coördinator de Wiken.





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 gouw ouwe nummers!

Meer informatie via contactpersoon op locatie.

De Lijte, Ureterp

Dinsdag 5 Juli,
14.30 uur
Ans Sikkes

De Miente, Gorredijk

Vrijdag 19 Augustus,
14.30 uur
Janoeska Jeeninga

Rispinge, Drachten

Vrijdag 2 September,
15.00 uur
Greetje v.d. Leest

Túnhûs Neibertilla

Dinsdag 13 September,
15.00 uur
Jantiena v.d. Schaaf

Stellinghaven O'wolde

Maandag 26 September,
14.30 uur
Jeannette Janssen

Creating Cultures of Care

Om een landelijk expertisenetwerk op het gebied van kunst en gezondheid tot stand te brengen, werkt een bevlogen groep (praktijkgerichte) onderzoekers aan een zogeheten Sia Sprong subsidieaanvraag.

Hiermee kan voor 8 jaar gebouwd worden aan een kennisnetwerk en onderzoeksinfrastructuur samen met partners uit de culturele sector en het sociale en zorgdomein.



Creating Cultures of Care is een samenwerking tussen negen lectoraten van de Hanzehogeschool, Fontys, Hogeschool Utrecht en HKU. Samen met het UMC Utrecht, de Universiteit van Humanistiek en een breed scala aan praktijkpartners uit de zorg en de kunsten, waar onder ZuidOostZorg.

Kunstenaars werken en leren samen met inwoners, patiënten, zorgprofessionals, beleidsmakers, studenten en onderzoekers in de (zorg)praktijk.

De subsidieaanvraag is in volle gang en bij honorering volgt meer informatie over wat we binnen ZuidOostZorg gaan doen in deze samenwerking.

Koffie met een goed gesprek

Up Koffie met een goed gesprek in
De Miente Gorredijk en de Lijte Ureterp

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! themagesprekken.

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.

Voor **De Miente** zijn op de volgende woensdagen bijeenkomsten tussen 10.30-11.30 uur met het thema:

7 September	Hoop
28 September	Vergeven
19 Oktober	Angst
9 November	Vertrouwen

Voor **De Lijte** zijn op de volgende woensdagen bijeenkomsten tussen 16.00-17.00 uur met het thema:

5 Oktober	Familie
19 Oktober	Ouder worden
2 November	Thuis
16 November	Verlangen

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)



Encounter #7

Deelnemers gezocht voor kunstproject ENCOUNTER#7

Heb ik jou niet eerder ontmoet? Wie ontmoet jij tijdens Encounter#7? Jezelf? Iemand anders? Of ben je dat juist zelf? Wie was en wie ben je eigenlijk? Is dat dezelfde persoon?

Encounter#7 gaat over het leven en het lichaam. Over hoe die met elkaar verbonden zijn. En over hoe je relatie ermee verandert naarmate de tijd verstrijkt.

Met behulp van de Encounter#7-methode teken je je eigen levensloop in een tijdlijn. Je gaat met Indische inkt en een kroontjespen samen met een getrainde vrijwilliger (Rinkse, Viola of Wobbina) aan de slag.



Rinkse



Viola



Wobbina

Met jouw verhalen en herinneringen aan gebeurtenissen en personen schets je een zeer persoonlijk beeld van jouw leven. Maar ook een beeld waarin anderen zich misschien wel kunnen herkennen. Over wie gaat het eigenlijk?

Waar raken ze elkaar? En zijn we niet eigenlijk allemaal hetzelfde? Diepgaande gesprekken en waardevolle ontmoetingen zijn gegarandeerd!

ENCOUNTER
#7
T NOC

Meedoen met Encounter#7 geeft een frisse en verrassende kijk op jezelf en op de ander. Op hoe we ons tot elkaar en tot onszelf verhouden. Jouw getekende tijdlijn wordt, samen met de tijdlijnen van de andere deelnemers, na afloop van het project geëxposeerd in de locaties van ZuidOostZorg.

Ben jij klaar voor de ontmoeting? Wil jij graag met andere ogen kijken naar jezelf? Op de volgende data en tijden kan je de komende periode meedoen:

De Lijte Ureterp en De Miente Gorredijk:

Maandag 11 Juli	14.00 - 16.00 uur
Dinsdag 12 Juli	9.30 - 12.30 uur
Donderdag 14 Juli	9.30 - 12.30 uur
Maandag 25 Juli	9.30 - 12.30 uur
Maandag 8 Augustus	9.30 - 12.30 uur
Maandag 22 Augustus	9.30 - 12.30 uur

Vanaf september volgen nieuwe data.

Aanmelden via tj.koning@zuidoostzorg.nl voor De Lijte en De Miente

Kunstatelier van Sûnenz:

Woensdag 14 September	14.00-15.30 uur
Woensdag 28 September	14.00-15.30 uur
Woensdag 12 Oktober	14.00-15.30 uur
Woensdag 26 Oktober	14.00-15.30 uur

Vanaf oktober doorlopend om de woensdagmiddag van 14.00-15.30 uur.

Aanmelden via: a.lucas@zuidoostzorg.nl voor Sûnenz Drachten

Kunst door de Brievenbus

Doe je ook mee?

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. Je kunt de opdrachten alleen doen en je als individu aanmelden, maar het mag ook samen.

Na iedere afgeronde opdracht wordt een selectie van de kunstwerken gedeeld op de website van Sûnenz

sunenz.nl/kunst-initiatieven/

En elke laatste donderdag van de maand van 15.00 - 16.00 uur kan je samen de kunstwerkjes bekijken in het restaurant van Sûnenz.

Deelname is kosteloos en is voor zes opdrachten. Daarna kan de volgende serie van zes 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'



Muziek aan tafel

Op verschillende P.G. locaties van ZuidOostZorg vinden geregeld optredens plaats van Muziek aan Tafel. Zie het filmpje wat (deels) is opgenomen in Neibertilla Drachten:

<https://bit.ly/3wFFSKJ>

Samen genieten van de bijzondere muziek van twee cellisten spelend op een cello. Muziek is een prachtige manier om herinneringen terug te laten komen. Contact met elkaar of heerlijk meebewegen. Komt Muziek aan Tafel op de afdeling waar familie/naaste van u woont? U bent van harte uitgenodigd om aanwezig te zijn. Meer informatie (exacte tijden) via dagcentra en welzijn op locatie.

Agenda 3e kwartaal:

Stellinghaven, Oosterwolde	1 juli
Stellinghaven, Appelscha	1 juli
Rispinge, Drachten	7 juli
De Wiken, Drachten	7 juli
Blommehoeke Neibertilla, Drachten	25 augustus
Odensehuis, Drachten	25 augustus

www.muziekaanbed.nl



Terugblik: Mear my Muzyk

Annewiep en Guus vertellen wat zij hebben meegemaakt op de dagcentra van ZuidOostZorg:

'Samen muziek maken doet iets met mensen. Heel veel van onze deelnemers hadden nog nooit muziek gemaakt, laat staan met een groep. We hebben ze iets laten doen wat ze nog nooit hadden gedaan. We hebben ze die stap laten zetten, ze over de drempel en uit hun comfort-zone getrokken. En dan gebeurt er heel veel!

De deelnemers konden hun gevoelens kwijt: blijdschap, agressie of juist verdriet. Ze konden hun hoofd leegmaken, even aan iets anders denken, afleiding. We daagden mensen uit en ze gingen de uitdaging aan. Soms met heel veel zenuwen en spanning, maar toch! Je bent nooit te oud om te leren.

Er ontstond een groepsgevoel. Want als je samen muziek maakt ben je van elkaar afhankelijk. Tegelijk hetzelfde ritme slaan of juist wachten op de ander tot jij aan de beurt bent, tegelijk beginnen en tegelijk stoppen ("We binne tagelyk út!").

We hebben heel wat breinen aan het werk gezet en laten piepen en kraken.

We hebben de deelnemers op een andere manier naar zichzelf laten kijken.

Samen muziek maken zorgde vooral voor heel veel plezier, humor en mooie verhalen. En het zorgde ervoor dat sommige deelnemers hun talenten (her)ontdekten en de mogelijkheid kregen die te gebruiken.

Persoonlijke aandacht en lekker samen muziek maken. Mensen kunnen veel meer dan ze denken!'

Ook op de website van Sûnenz:
sunenz.nl/kunst-evaluatie/ en
www.langlevekunst.nl een verhaal over dit project bij ZuidOostZorg



Guus



Annewiep



Keramiek

Sûnenz Atelier:

Keramiek cursus o.l.v. Petra Paap

Thema varieert per sessie.

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!

Keramiekllessen 2022

Dinsdag van 13.00 tot 15.00 uur

21 en 28 juni

5 en 12 juli 2022

Na de zomer volgen nieuwe data

Voor deze workshop wordt per blok van 4 lessen een bijdrage van € 20,- gevraagd, te betalen in de winkel van Sûnenz.

Opgave via: atelierpepales@gmail.com



Laat uw werk zien!

Kunt u goed schilderen, tekenen, viltten, fotograferen of collages maken? Dan zijn wij op zoek naar u!

Heeft u werk dat u graag met onze bezoekers wilt delen? Meld u dan snel aan! Meer weten? Neem contact op met Alie Lucas via a.lucas@zuidoostzorg.nl

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!

In de Lijte en in Sûnenz vragen wij 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

Waar kan ik je voor wakker maken?

We willen graag weer een nieuwe expositie maken: en daarom nodigen we cliënten, medewerkers, vrijwilligers en bezoekers van ZuidOostZorg uit om gefotografeerd te worden: 'waar mag ik je voor wakker maken?'

De leukste (en goed uitvoerbare) ideeën worden ten uitvoer gebracht en gefotografeerd. Met deze foto's willen we laten zien dat iedereen droomt en in is voor soms heel onverwachte leuke dingen.

Je idee / wens mag je sturen naar **a.lucas@zuidoostzorg.nl** en vanaf 1 September volgt (je ontvangt bericht als je idee wordt uitgekozen) de planning voor het fotograferen.

De expositie start vanaf december 2022 in Sûnenz en reist vervolgens langs een aantal locaties van ZuidOostZorg.



Wij zijn benieuwd en horen graag waar wij jou 's nachts voor wakker mogen maken!

Hendrika Ploeg en Alie Lucas



Samen werken aan gezondheid

