



Sun

Inspiratie voor
lichaam en geest

Nummer 7 - Oktober 2022

Voorwoord

Doen waar je goed in bent of iets nieuws leren, het maakt niet uit als je er maar plezier in hebt. Daarnaast is elkaar ontmoeten gezellig en belangrijk.

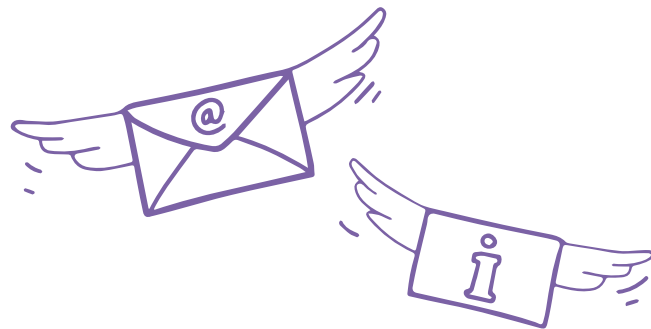
Dit najaar starten we daarom weer met verschillende activiteiten op diverse locaties. Sommige activiteiten zijn bekend, maar ook nieuwe activiteiten staan op stapel. Probeer eens iets wat je nog nooit gedaan hebt, het is vast ontzettend leuk! In deze Sûn is te lezen wat er te doen is van oktober tot januari 2023.

We nodigen iedereen uit om langs te komen en deel te nemen aan 'kunst' op onze locaties. Graag tot ziens!

Zie voor het actuele aanbod www.sunenz.nl/kunst/ en meld u aan.



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
07	Pakje Kunst
08	Laat je werk zien
09	Sûnenz Swing
10	Muziek aan tafel
12	Dans op Recept
14	Encounter #7
15	Keramieken
17	Mear mei Muzyk
18	Kunst door de brievenbus
20	Up! Koffie met een goed gesprek
22	Overdagkoor
23	Bedtime stories
24	Kunst in de Miente

Actueel aanbod

Kijk regelmatig op de website van Sûnenz: <https://sunenz.nl/kunst/> voor actuele voorstellingen of bijeenkomsten

Tenzij anders vermeld: zijn de kosten voor een serie activiteiten €30,- voor deelnemers die niet bij ons wonen. te betalen in de winkel/restaurant van de locatie

Exposities

De exposities die worden georganiseerd zijn voor iedereen gratis toegankelijk. We maken het zo laagdrempelig mogelijk, want iedereen moet toegang hebben tot kunst en cultuur. Het vierde kwartaal loopt van oktober 2022 tot januari 2023

De Waadwente Dokkum:

Expositie 'Wederzien wederopbouw in Noord-Nederland' van Jaap Krol: Jaap Krol noemt zich Wederopbouwjager des Vaderlands en bewondert de excellente alledaagsheid van een rijtjeshuis. Naoorlogse wijken zijn geregeld negatief in het nieuws, omdat de huizen van matige kwaliteit zijn, of omdat de jeugd zich er verveelt. Er is ook een ander verhaal, stelt Jaap Krol in zijn expositie Wederzien.

De Miente Gorredijk:

Fotograaf Jérémy Lempin met foto's van paard Peyo. Fotograaf Jérémy 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.

De Lijte Ureterp:

Film Posters met de tentoonstelling "Daar zit muziek in!" maken we aan de hand van 28 filmposters een reis door de tijd en zetten we de mooiste muzikale filmherinneringen van de jaren veertig tot nu op een rij. Weet je nog, die keer dat je met je afspraakje naar de bioscoop ging en in het donker genoot van West Side Story, Grease of Dirty Dancing? Wie kan de liedjes uit The Sound of Music en Ja Zuster, Nee Zuster nog meezingen? En wie waande zich nooit even John Travolta op de dansvloer?





Sûnenz Drachten:

Deze keer een ander soort expositie: ZuidOostZorg is een Zorg- en Kennisorganisatie: naast de zorg voor onze cliënten doen we er alles aan om te leren, te ontwikkelen en onze kennis te vergroten. Er wordt veel onderzoek gedaan bij ZuidOostZorg. Dat doen we omdat we graag zeker willen weten dat wat we doen ook daadwerkelijk effect heeft. Dat noemen we 'evidence based', dus bewezen effectief. Dat zie je terug in de wijze waarop we ZuidOostZorg Leert! hebben ingericht, maar ook bij ons eigen Lectoraat en De Academie, waar we de resultaten van onze onderzoeken met elkaar delen. In deze tentoonstelling laten we een selectie zien van onderzoeken die hebben plaatsgevonden. Zie voor meer informatie www.zuidoostzorg.nl/onderzoek

Pakje Kunst

Een pakje kunst uit de automaat van Sûnenz. Deze keer uitgelicht: Kunstenaar Joke Vroegop.

De passie voor papier openbaart zich op verschillende manieren. Vaak werk ik twee dimensionaal in de vorm van schilderijen in gemengde technieken waar collages de boventoon voeren. De gelaagdheid in mijn werk is nieuwsgierig makend, mysterieus en spannend. Er ontstaat vaak een sprookjesachtige atmosfeer, waar kleur, mens en dier hun plaats vinden. Er ontwikkelt zich een verrassende huid door de variatie in het papier en de lijm, waardoor deze een verhaal op zich is.

www.jokevroegop.net

Facebook: atelier joke vroegop



Laat je werk zien!

**Nu te zien in Sûnenz Drachten,
in de gang achter het vitaliteitsplein.**

Ik ben Judith Ongersma, getrouwd met Etienne Stomp en moeder van Eloy. Ik schrijf onder Junyk (Judith en het Friese woord unyk, wat uniek betekent) gedichten en teksten. Hierin komen woorden en emoties samen.

Na de geboorte van ons zoontje, die een zeldzaam syndroom heeft, begonnen de woorden te stromen en is hij nog steeds mijn grootste inspiratiebron. Daarnaast raak ik geïnspireerd door de natuur, boeken, films, foto's, kunst en dagdromen. Ik hoop jou te kunnen inspireren, raken, bemoedigen en op te vrolijken met mijn gedichten. Ik ben druk bezig om het aanbod met unieke producten en gedichten uit te breiden.

Op mijn website **www.junyk.nl** vind je meer gedichten.

Je dwingt mij te genieten
van alles wat nu is
In plaats van te kijken
naar wat ik nu nog mis
Je dwingt mij stil te staan
te voelen hoe het gaat
In plaats van door te denderen
te vallen vroeg of laat
Je dwingt mij los te laten
vertrouwen hebben in overvloed
Geloven in een nieuwe toekomst
ik loop hem graag met je tegemoet


Junk



Een ouderwets gezellig dansfeest speciaal voor ouderen (cliënten en hun partners / familie) en voor iedereen die graag mee wil swingen. Sûnenz Swing reist langs alle locaties van ZuidOostZorg.

Dans mee op oude meezingers, tranentrekkers en swingende gouw ouwe nummers!

Meer informatie via contactpersoon op locatie.

Sunenz Swing is voor iedereen gratis te bezoeken.

Neibertilla, Drachten

Vrijdag 14 Oktober,

19.00 uur

Jellie Bergsma

Waadwente, Dokkum

Woensdag 26 Oktober

15.00 uur

Irene Huisjes

De Wiken, Drachten

Dinsdag 8 November,

15.00 uur

Japke Jongsma

Voltawerk, Gorredijk

Dinsdag 22 November,

15.00 uur

Akkie Heidstra

De Miente, Gorredijk

Vrijdag 9 December,

14.30 uur

Janoeska Jeeninga

Muziek aan tafel

De 18 cellisten van Muziek aan Bed spelen jaarlijks honderden korte concertjes aan bed of in de huiskamer in zo'n dertig ziekenhuizen en zorginstellingen verspreid over een groot deel van Nederland. "Spelen én zingen", zegt medeoprichter, celliste en directeur Tjakina Oosting. "En meestal als duo, samen achter één cello. Dat is ons handelsmerk geworden. We brengen schoonheid bij mensen die vaak al maanden geen schoonheid meer hebben gezien of gehoord. 'Hier kan geen pilletje tegenop', krijgen we vaak als reactie."

U bent als partner/ familielid/bezoeker van harte welkom om mee te genieten van de concerten. Vraag op de afdeling naar de exacte tijden.

Agenda 4e kwartaal:

7 oktober	De Lijte Ureterp en De Miente Gorredijk
7 oktober	Stellinghaven Oosterwolde en Stellinghaven Appelscha
20 oktober	Neibertilla Blommehoeke en Odensehuis
4 november	De Lijte Ureterp en De Miente Gorredijk
4 november	Stellinghaven Oosterwolde en Stellinghaven Appelscha
11 november	Neibertilla Blommehoeke en Odensehuis
18 november	De Lijte Ureterp en De Miente Gorredijk
18 november	Rispinge en De Wiken Drachten
8 december	Neibertilla Blommehoeke en Odensehuis
9 december	De Lijte Ureterp en De Miente Gorredijk

Meer info : <https://www.muziekaanbed.nl/news/muziek-aan-bed-bestaat-125-jaar/>



Encounter #7

Deelnemers gezocht voor kunstproject ENCOUNTER#7

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!

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

ENCOUNTER
#7

Kunstatelier van Sûnenz inloop op:
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

De Lijte Ureterp en de Miente Gorredijk:
aanmelden via j.koning@zuidoostzorg.nl

Voor deze bijeenkomsten wordt i.v.m. toegekende subsidie geen bijdrage gevraagd.

Zie voor meer info:
www.project-encounter.nl/encounter-7

Keramieken

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 Lijte Ureterp :

Keramieken o.l.v. Petra Paap
6 x: 10.00-11.30 uur dinsdagochtend
20 sept / 4 okt / 25 okt / 8 nov / 22 nov /
13 dec (€30,- bijdrage)

Rispinge Drachten:

Keramieken o.l.v. Petra Paap
4 x: 10.00-11.30 uur dinsdagochtend
11 okt / 1 nov / 15 nov / 29 nov
(€20,- bijdrage)

Opgave via: atelierpepales@gmail.com

Update: 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.

In september wordt een reactie / feedback van de beoordelingscommissie verwacht. Daarnaast staat een interview gepland met 5 personen uit het consortium (inclusief praktijk partners) op 11 oktober. De definitieve uitslag volgt december aanstaande.

Dans op Recept

De danslessen hebben als doel mensen te laten bewegen op allerlei verschillende manieren. Tegelijkertijd geeft de les de deelnemers de mogelijkheid even de dagelijkse beslommeringen te vergeten en ontspannen met dans bezig te zijn.

Terwijl ondertussen 'ongemerkt' gewerkt wordt aan het verbeteren van conditie, spierkracht en flexibiliteit. Maar ook hier telt: samen dansen is vooral heel erg leuk.

Voor iedereen die niet in woonachtig is op een van de locaties van ZuidOostZorg of gebruik maakt van een dagcentrum vragen we een eigen bijdrage van €30,-



Rispinge Drachten:

Woensdag 16.00-17.00 uur
opgave via trijdans@gmail.com

De Lijte Ureterp:

Woensdag 14.30 – 15.30 uur
opgave via opgave via trijdans@gmail.com

Sûnenz Drachten:

Woensdag 10.00 – 11.30 uur
opgave via be.trust@live.nl

Blommehoeke Drachten:

Woensdag van 11.00-11.30 uur
opgave via be.trust@live.nl

De Miente Gorredijk:

Woensdag 10.30 uur- 11.30 uur
opgave via trijdans@gmail.com



Gezocht

Vrijwilligers voor het helpen verplaatsen en ophangen van de exposities binnen ZuidOostZorg.

Elk kwartaal worden de rondreizende exposities verplaatst en opnieuw opgehangen op locaties Sûnenz Drachten, de Waadwente in Dokkum, De Lijte in Ureterp en de Miente in Gorredijk.

Wie wil meehelpen de exposities af te bouwen en weer op te hangen?

Voor meer informatie:
a.lucas@zuidoostzorg.nl

Mear my Muzyk

Mear mei Muzyk: is Fries voor 'meer met muziek'. De naam zegt het al, eigenaren Guus Pieksma en Annewiep Bloem mogen graag buiten hun straatje denken.

Iedereen krijgt een instrument, samen wordt een orkest gevormd. We hebben verschillende instrumenten: djembés, klankstaven, skippyballen (als drumstel), p-bones (plastich trombones) en eventueel trompetten.

De muzikaal leider heeft een keyboard en begeleidt alles. We hebben bekende liedjes waarbij de deelnemers hun instrumenten gebruiken. Mear mei Muzyk heeft per liedje de begeleiding door de deelnemers uitgeschreven. De deelnemers spelen en zingen dus vaak tegelijkertijd.

Plezier gegarandeerd!

De bijeenkomsten duren 1½ uur inclusief koffiedrinken.

Voor bezoekers dagcentrum

De Waadwente: dinsdag 10.00-11.30 uur

De Miente Gorredijk:

Dinsdagmiddag 14.00-15.30 uur
(gratis) tot 1 juli 2023

De Lijte Ureterp:

Woensdagochtend 10.15 – 11.45 uur
(bijdrage van 30,-)
21 september
12 oktober
16 november
7 december

Rispinge Drachten:

Woensdagmiddag 14.30 – 16.00 uur
(bijdrage van 30,-)
21 september
12 oktober

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/

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'



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! themagesprekken in De Miente en De Lijte.

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 meldt u eerst wel 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 Miente Gorredijk

woensdagen tussen 10.30-11.30 uur

7 september	Hoop
28 september	Vergeven
19 oktober	Angst
9 november	Vertrouwen

De Lijte Ureterp

woensdagen tussen 16.00-17.00 uur

5 okt	Familie
19 okt	Ouder worden
2 nov	Thuis
16 nov	Verlangen

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



Overdagkoren

De Overdagkoren zijn ontstaan op initiatief en in samenwerking met Sûnenz/ZuidOostzorg in Drachten.

Binnen deze visie zijn de onderdelen: gezondheid, ontmoeten en beleven een belangrijk uitgangspunt. Muziek heeft al deze onderdelen in zich. Zingen verbindt, geeft plezier en houdt je gezond.

meindertbosklopper.nl/overdagkoren.html

Zingen is de passie van Meindert Bosklopper en vooral het overbrengen en stimuleren van zang voor het brede publiek is zijn uitdaging.

Sûnenz / Neibertilla

Maandag, 16:00 - 17:30 uur

We repeteren tijdens het seizoen in twee perioden van 15 repetities:

1e periode: september tot kerst

2e periode: januari - april

De kosten bedragen € 95,00 per periode.



Oproep:

Heren, waar blijven jullie?
Hoewel we over een fijne groep tenoren en bassen beschikken bij de Overdagkoren, zou een aanvulling zeer welkom zijn.

Bedtime Stories

**Weet je nog,
toen je als kind werd voorgelezen?
Met je ogen dicht luisteren en weg-
dromen in een andere wereld?**



Dat gevoel willen de acteurs van BedtimeStories overbrengen. Even je geen patiënt voelen, maar samen zijn met een verhaal. De professionele acteurs van BedtimeStories lezen op een eigen, speelse wijze voor aan patiënten en bewoners van ziekenhuizen en zorginstellingen. De patiënten en bewoners genieten van een spannend, inspirerend, mooi, humoristisch, prikkelend of poëtisch verhaal.

De stichting BedtimeStories heeft als doel om door literatuur en muziek kwetsbare groepen in onze samenleving een extra steuntje in de rug te geven. BedtimeStories is er voor jong en oud, dus voor zowel kinderen als volwassenen in bijvoorbeeld ziekenhuizen, revalidatiecentra, verpleeghuizen en woonzorg- en ontmoetingscentra.

www.bedtimestories.nl/alle-yt-live-uitzendingen-van-2021/

Kunst in de Miente

Om te vieren dat Stichting De Friesland 10 jaar bestaat, organiseerde zij de jubileumactie.

Met deze actie 10 jaar Stichting De Friesland, geven ze dit jaar een bijdrage aan lokale vitaliteitsprojecten.

Tot 1 juli kon iedereen met een idee om de vitaliteit in zijn of haar dorp of wijk in Friesland te verbeteren, een aanvraag indienen. Ook aanvragen voor initiatieven gericht op preventie en de ontmoeting tussen mensen wilden zij graag ontvangen.

ZuidOostZorg heeft een financiële bijdrage gevraagd voor het project: dans/muziek en creatief in De Miente Gorredijk en deze is toegekend! Deelname aan deze workshops is door de toegekende subsidie gratis.

Woont u in De Miente of maakt u gebruik van het dagcentrum? Woont u in de omgeving of bent u vrijwilliger of familie? Iedereen is welkom. Doe mee en leer samen iets nieuws.

Muziek maken met Mear mei Muzyk

o.l.v. Guus en Annewiep:

Dinsdagmiddag 14.00-15.30 uur:

4 oktober

25 oktober

15 november

6 december

Creatieve lessen o.l.v. Titi Zaadnoordijk:

Op maandag om 10.00 uur inloop met koffie en thee, start 10.30 uur tot 11.30 uur

10 en 24 oktober

7 en 21 november

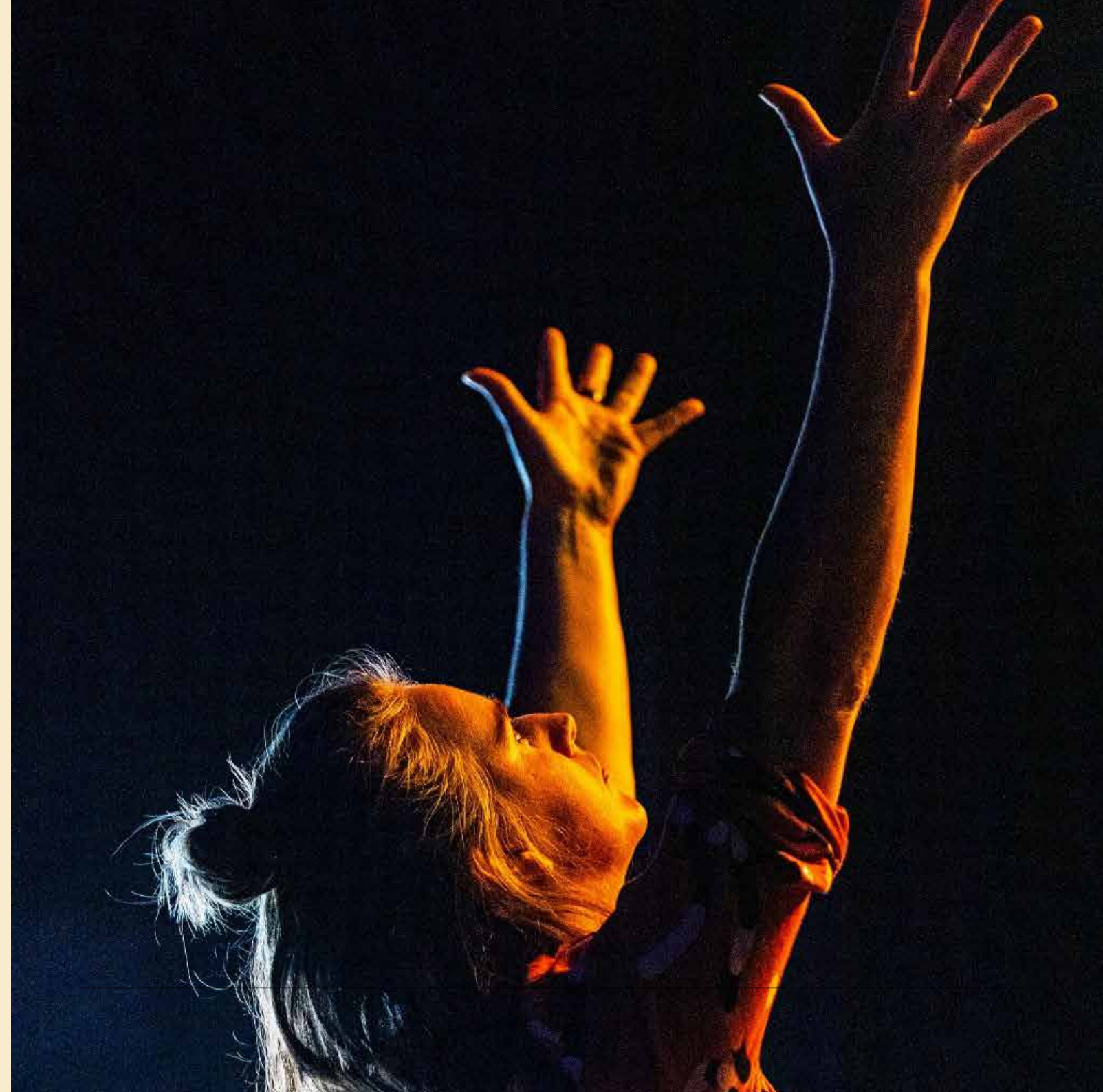
5 en 19 december

Danslessen o.l.v. de Dansdivisie:

Elke woensdag van 10.30 uur tot 11.30 uur

In de Sûn van januari 2023 worden nieuwe data bekend gemaakt

STICHTING
De Friesland
STEUNT INNOVATIES IN DE ZORG



Voorstelling in de Lawei

Op zaterdag 8 oktober speelt de voorstelling PowPow in De Lawei waarvan wij én het gezelschap denken dat deze mantelzorgers zal aanspreken.

Voorstelling PowPow

Theatermaker Minou Bosua belegt met haar gezelschap MINOUX een swingende en humoristische stamvergadering, die bevraagt hoe wij zorgen voor onze vaders en moeders. Want er komt een dag dat hun ruggen krommen, hun pas vertraagt en hun wereld kleiner wordt. Dan zijn de zorgrollen omgedraaid. Wat vinden we daarbij vanzelfsprekend en wat voelt als een opgave? Waar botsen onze overtuigingen en wat kunnen we van elkaar leren? Minou nodigt ouders en kinderen van alle mogelijk achtergronden en overtuigingen uit om mee te praten en te dansen tijdens de feestelijke ontmoeting POW WOW.

Door letterlijk met elkaar mee te bewegen creëert MINOUX een opening tot een nieuw gedeelde zingeving. Minou Bosua leidt de ontmoeting, als bruisend middelpunt in een feest van herkenning en ongemak. Meer info & kaarten bestellen:

lawei.nl/agenda/19958/POW_WOW_/Minoux

Speciale kortingsactie van 50% op de entreprijs van €24,- met actiecode: MINOUX50



De Lijte wordt vijftig!



De Lijte in Ureterp viert dit jaar haar 50-jarig bestaan en dat gaan we vieren. Noteer alvast vrijdag 18 november 2022 in de agenda en houd de website van ZuidOostZorg of de Facebook-pagina in de gaten. Er worden namelijk diverse leuke en interessante workshops georganiseerd, waar iedereen welkom is.

Tot de 18e november!



Samen werken aan gezondheid

