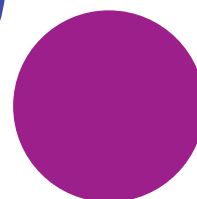
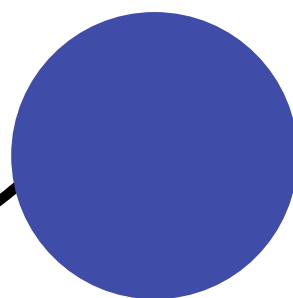


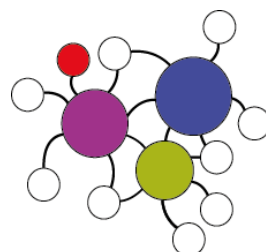


Korte Verhalen Club

Inspiratie



www.welzijnbergen.nl



**Stichting
Welzijn
Bergen**

Spelregels

Om de 4 weken krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal of een mooie herinnering schrijft, dit mag ook in dichtvorm of met een mooie tekening. Illustraties bij de teksten zijn altijd welkom.

We denken aan minimaal een A5 (350 woorden), maximaal een A4 (700 woorden). Aanleveren kan digitaal, per post of je kunt het afgeven bij een van de wijksteunpunten. Zie de adressen op de achterpagina.

Je mag zelf weten of je een verhaal anoniem of met naam inlevert.

Hoe meer deelnemers, des te meer verhalen. Met elkaar maken we een bundel vol leesplezier met mooie, lieve en warme verhalen. We zullen de bundels ook in de verzorgingshuizen in onze gemeente verspreiden.

De bundels worden digitaal toegestuurd.
Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De bundels kunnen ook tegen een kleine vergoeding (€3,00) opgehaald worden bij de Wijksteunpunten.

Voorwoord (en bijdrage)

Opnieuw een lezenswaardige uitgave!

Mij ontbeerde even de inspiratie (...) om de bundel samen te stellen.

Kun je in je eentje wel iets samenstellen?

Maar deze afgelopen week kwam het er dan toch van.

Stilstaand bij het thema kom ik tot de conclusie dat (vrij naar Paulien Cornelisse) 'Inspiratie is, zeg maar, niet mijn ding'.

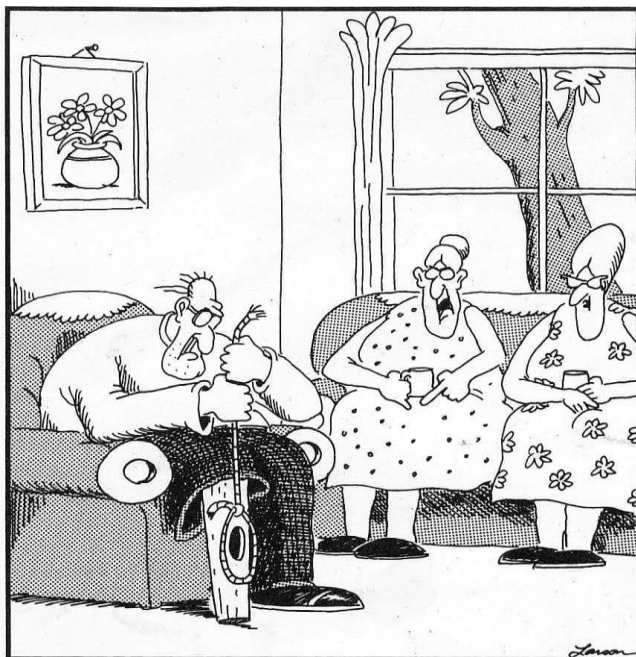
Muziek doet absoluut iets met mij en humor houdt het leven luchtig, ondanks alle donkere tijden, verspreid over de wereld.

De combinatie muziek/humor doet mij denken aan Victor Borge met z'n Inflationary language: Anytwo five elevenish is het resultaat van inflatie op Anyone for tennis.

Verder helpt (gewéldige cartoonist) Gary Larson wekelijks de teleurstelling weglachen bij de loterijclubjes die ik met familie en vrienden heb.

Zijn humor is vaak een doorgeredeneerde omkering en vaak absurdistisch.

Een voorbeeld:



"Good heavens, Bernie! We've got company! ...
And you're never going to catch that
stupid squirrel anyway!"

Verder is science fiction een dankbaar interessegebied.

Veel van de 'gadgets' die in de tekenfilmserie 'De Jetsons' voorkwamen zijn inmiddels realiteit door technische ontwikkelingen: is ook inspiratie!

Ronald Jelsma

Inhoud

Anneke Kettenes (1)	5
Mieke Wijminga	9
Anna	10
Walter van Gelderen	12
Cootje Bronner	14
Ab Helsloot	16
Henk van Zadelhoff	18
Ineke Bos	19
Kees Jansen	20
Iara Brusse	21
Arian Spaargaren	22
Anneke Kettenes (2)	23
Anneke Kettenes (3)	24
Hans van de Langenberg	25
Fred Steinkühler	27
Dicky Spee	29
Sandra Schaaper	31

Inspiratie... adem van de geest

Een prachtig lied van Mathilde Santing

Hoe komt een idee ooit tot stand?
Kan zo'n gedachte ontstaan?
Waar komt dat heldere ogenblik, dat inzicht toch vandaan?
Dat komt door ons.
Zin voor zin gaven wij die woorden in.
Die fluisteren wij toe.
Inspiratie, adem van de geest.
Zo noemt men het 't meest.

Een mooie blauwe lucht met witte condens strepen.
En ik adem een verhaal over 'Corona' uit.

Ik zie een jeugdfoto waar ik op sta met mijn zusje.
En ik adem een verhaal over 'Twee grote strikken' uit.

Ik zie de al meer dan 75 jaar oude teddybeer op de kast staan.
En ik adem 'Mijn Teddybeer' uit.

Er staan twee krukken tegen de stoel.
En ik adem 'fuck de kruk' uit.

Mijn kippen in het gras.
En ik adem 'scharrelkippen' uit.

De zon schijnt op mijn verzamelde spulletjes in de kast.
En ik adem 'Het oranje vaasje' uit.

Er wordt een fotootje van mijn kleindochter op WhatsApp geplaatst.
En ik adem het gedicht 'Meisje aan zee' uit. (zie het gedicht na deze tekst)

Zittend in de tuin, geurt de skimmia en zoemen de bijen.
En ik adem 'geuren en kleuren' uit.

De harde noordwesten wind stuurt me, door het geopende slaapkamerraam,
het geluid van het ruisen van de zee.
En ik adem 'De waker, de slaper en de dromer' uit.



Liggend in mijn bed met een chronische bronchitis,
adem ik 'Een kip op mijn bed' uit.

Een fikse hagelbui, zittend in mijn 'Pipowagen'.
En ik adem 'Aprilletje zoet' uit.

Een rondje door de tuin met z'n vele verrassingen.
En ik adem het verhaal 'De zinken teil' uit.

Ik blader door mijn verhalen...

Ik hoor weer Mathilde Santing zingen...
Hoe kreeg jij ooit een idee?
Vroeg jij je dat nooit eens af?
Het was de stem van één van ons, die jou het inzicht gaf.
De stem van iemand als wij, onzichtbaar aan je zij.
Zo luisterde jij toe.

Nu weet ik het... het komt ook door mij... inspiratie komt uit geuren, kleuren,
geluiden, de natuur, mijn geschiedenis.
Horen, zien en voelen...
Er is nog heel veel inspiratie 'uit te ademen'!

Anneke Kettenes



Meisje aan zee

Aan het strand, stil en verlaten
.....met haar voetjes in de zee

Danste hier een vrolijk meisje
..... Samen met een vogel mee

Ze heeft de meeuw al vaak zien vliegen
.....zwalkend, zwierend in de lucht

En ze keek hoe hij dat durfde
..... vlak boven de golven in een vrije vlucht

Inspiratie

Inspiratie doe ik vaak op in de natuur, dit keer bij het zien van een bijenkorf.

Associatie bij alle beelden en woorden die in mij opkomen.

Improvisatie tijdens het gehele creatieve proces.

Combinatie door het gebruik van verschillende houtsoorten.

Concentratie bij het uitwerken van het idee.

Transpiratie door het precieze werken.

Acceptatie bij het breken van een figuurzaagje.

Felicitering omdat het werkstuk aan mijn verwachting voldoet.

Wanddecoratie de honingraat aan de muur.



Mieke Wijminga



Inspiratie

Dagen, weken, maandenlang mijdt ze jouw huis en dan opeens sluipt ze binnen, via een openstaande kier, onzichtbaar, op een moment dat het heel stil is en je enkel je hartenklop hoort. Ze is ijl en doorzichtig, frêle als een engel of een godin. Ze leeft van de lucht en voedt andere wezens met haar ademtocht. Op een onverwacht moment blaast ze je zachtjes in je oor. En dan gebeurt het wonder: je krijgt opeens een idee! Je hoort een klank, je ziet een kleur, een bepaald woord is vol van betekenis, en dan sta je op, uit je lethargie, uit je depressie, uit je bed of uit je stoel, en je pakt een pen, een penseel, een strijkstok en zwaait ermee in het rond: energiek, strijdlustig, vol vuur!



Haar tweelingzus heet transpiratie. Zij is in de gang blijven staan, een schonkige vrouw, in versleten en slonzige kledij. Even later zie je haar rond zwoegen, met donkere kringen rond haar ogen en ongekamde haren. We zijn een team, zegt zij, als mijn mooie, slanke zus is langs geweest en even heeft geblazen kom ik binnen om het echte werk te doen. Het is niet eerlijk, maar we horen bij elkaar en doen alles samen: zij blaast en ik doe de rest.

Anna

Geïnspireerd door...

Bij het thema 'inspiratie' denk ik onmiddellijk aan mensen die een inspirerende rol in mijn leven hebben (gehad) Dat nadenken was een leuke en zinnige bezigheid. Zo door de decennia heen zijn er aardig wat mensen langs gekomen die mij op verschillende manieren en op verschillende terreinen geïnspireerd hebben. Inspiratie kan tot veel leiden, in beweging komen, bezield worden, verbinding maken met alles wat je leven betekenis geeft, enz. Hierna volgt een greep uit al die mensen:

- **Mijn vader.**
Ik adoreerde mijn vader als kind. Zes dagen per week hardwerkend. Zondag, de rustdag, waarop mijn vader al vroeg opstond, beneden in de kamer platen draaide met Franse chansons. Na het ontbijt naar een café om te biljarten. 'Carpe diem' was zijn lijfspreuk: 'Pluk de dag'. 's Avonds na het eten werd er vaak aan tafel gezongen uit de bundel 'Kun je nog zingen, zing dan mee!' Mijn vader zei altijd: "Kun je nog zingen, hou dan je smoel!". Humor, relativeren, genieten van samen zijn, rust en actie. Steekwoorden voor de inspirerende invloed van mijn vader op mij.
- **Erich Maria Remarque.**
Op de HBS, heb ik bij het vak Duits kennis gemaakt met de boeken van E.M Remarque. Zijn eerste boek 'Im Westen nichts Neues' heeft diepe indruk op mij gemaakt. Ik identificeerde mij met de scholier die in WO I naar het front werd gestuurd en daar moest zien te overleven. Ik heb hem gevolgd in al zijn volgende autobiografische boeken. Hij inspireerde mij (als beïnvloedbare puber/adolescent) om zijn wijze van leven na te bootsen. Diepgaande kameraadschap, (zwarte) humor, risicovol gedrag. Zijn boeken spoorden mij hiertoe aan.
- **Mikis Theodorakis.**
Vorig jaar is Mikis Theodorakis op 96-jarige leeftijd overleden. In 1972 heb ik in Den Haag een concert van hem bijgewoond. Ik kende hem al van de film 'Zorba de Griek', maar dit concert was voor mij een nieuwe start om mij in hem en zijn muziek te verdiepen. Gefascineerd was ik om zijn gedrevenheid, strijdbaarheid, zijn intense wijze van samenwerking met de solisten en orkest. Nog kijk ik regelmatig naar YouTube video's van zijn optreden. Verbanning uit Griekenland vanwege zijn strijd tegen het Kolonelsregime, gevangenisstraf, martelingen, niets kon hem tegenhouden. Griekenland was twee weken in rouw na zijn overlijden.

- Erik ten Velden.

Ik loop hard, al mijn leven lang. recreatief tot aan mijn 60^e, prestatief tot aan mijn 80^e, nu weer terug naar recreatief. Meestal loop ik alleen, soms met anderen. Een tiental jaren heb ik, zeker één keer in de week, samen gelopen met Erik ten Velden. Hij is op 20 juli 2017 overleden. Hij werd 73 jaar. Wij hadden een bijzondere vriendschap, tijdens onze lange trainingslopen praatten wij honderduit over alles wat ons bezighield. Tijdens wedstrijden was het ieder voor zich en wilden wij winnen van elkaar. Wij hebben samen o.a. de hele marathon van Lissabon gelopen en zijn, met dezelfde tijd, als 1^e en 2^e geëindigd in onze categorie. Wat ik het inspirerende van Erik vond was zijn omgaan met tegenslag. Een aantal jaren voor zijn overlijden was prostaatkanker bij hem vastgesteld. De start van veel chemokuren en operaties, Erik bleef lopen, bleef optimistisch, gaf niet op. Met een stoma heeft hij wedstrijden gelopen, o.a. een hele marathon in Scandinavië. Zijn doorzettingsvermogen om 45 hele marathons te lopen doortrok ook heel zijn leven.

Tot slot

Ik wil de lezers hierbij vragen een onderzoekje te doen. Ik ga er vanuit dat wij allen mensen kennen die ons geïnspireerd hebben. Op een of andere manier ons aangespoord en geënthousiasmeerd te hebben. Ik wil jullie vragen een van de namen op een papiertje te schrijven. Daaronder een paar eigenschappen/kwaliteiten te schrijven. De achtergronden van het gedrag dat jij inspirerend vindt. De clou komt als je dit nu doet en nog niet verder leest. Deal!?!?

Walter van Gelderen

Inspiratie

Wat betekent dit woord. Het lijkt wel of je er alle kanten mee op kunt.

Dichten?

Hoewel ik graag gedichten lees, mis ik daarvoor de inspiratie om ze zelf te maken.

Schilderen?

Ik kan een schilderij bewonderen, er meer informatie over zoeken en tegelijkertijd de schepper benijden dat hij of zij in staat is, zoiets te maken.

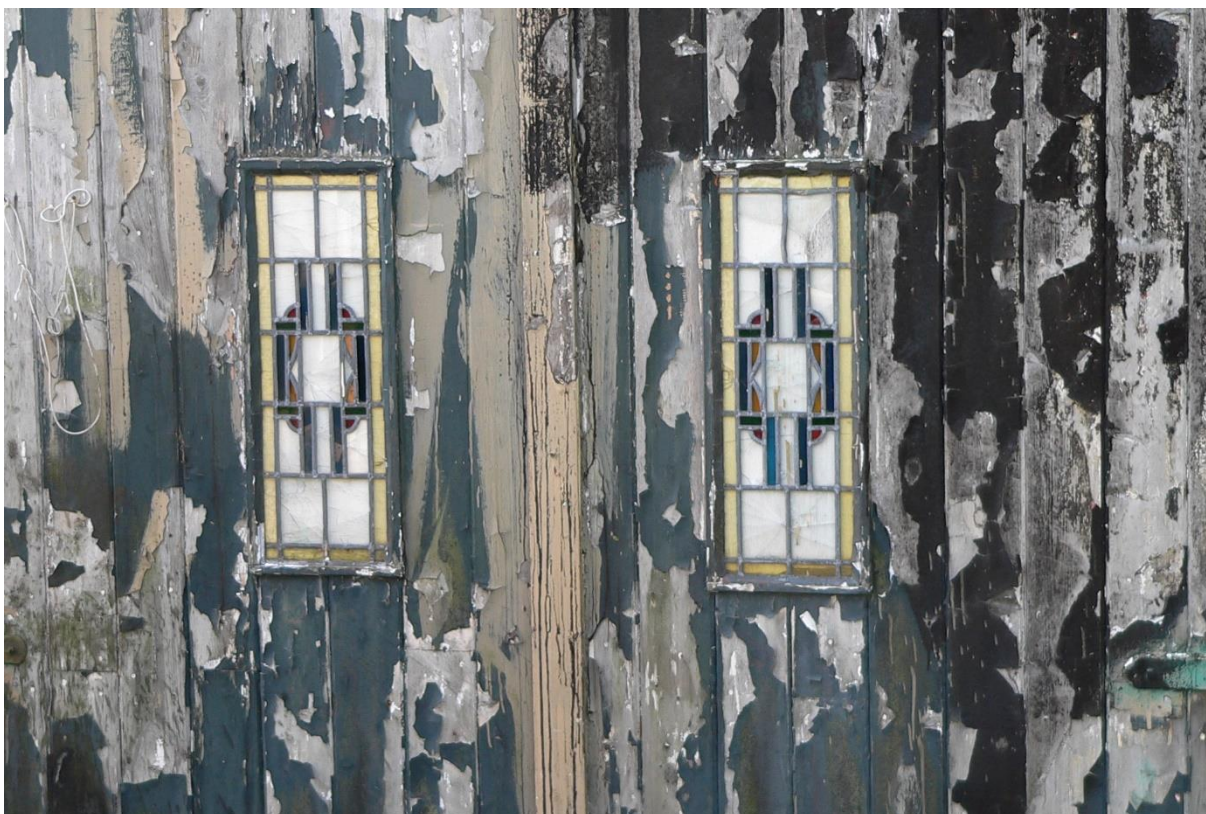
Muziek?

Daar kan ik door geïnspireerd worden, maar zelf muziek maken of een muziekstuk verzinnen, ook dat ben ik niet meester. Betekent dit dat ik zelf geen inspiratie ken? Ik vraag een aantal personen: 'Hoe omschrijf jij inspiratie?' Ook dit brengt me niet veel verder. De antwoorden lopen uiteen van 'een goddelijke vonk', 'een positief gevoel iets te creëren' tot een schouderophalen, 'je hebt het of je hebt het niet'.

Zou de Dikke Van Dale met de definitie van dit alomvattende woord soelaas bieden? Misschien geeft het enig houvast.

Ik citeer: 'Inademing, bezieling, inval, een gelukkige gedachte.' De Grieken dachten dat het een goddelijk ingeving is. Plato stelde dat het een middel is om tot dieper inzicht te komen. Ik begrijp dat het door iedere persoon anders wordt ingevuld. We geven zelf dit woord een eigen betekenis.

Wat zijn de bronnen die voor mij gelden? De door mij gekozen studierichting is mede geïnspireerd doordat ik als vijftienjarige een broertje kreeg. Ik was verrast dat zo'n nieuw leven alles stap voor stap leerde. Ik hield zelfs een dagboekje bij, waarin iedere nieuwe fase werd opgeschreven. Toen hij wat groter werd, vertelde ik hem voor het slapen gaan een zelfverzonnen verhaal. Toen hij nog wat ouder werd, deed hij suggesties, waar ik op door moest fantaseren. Daar hebben we beiden veel plezier aan beleefd. Toch ben ik nooit een schrijver van kinderboeken geworden, wel heb ik mijn hele werkzame leven vol enthousiasme met kinderen gewerkt. Een andere bron die mij altijd inspireert, is het fotograferen van de natuur. Ik zal nooit de kwaliteit bereiken van een fotograaf, die dit tot zijn beroep heeft gemaakt, aangezien ik geen techneut ben. Het fotograferen van al het leven in de natuur, geeft mijn leven een extra dimensie. Maar ook onverwachte zaken kunnen inspiratie oproepen. Vandaag zag ik een verlaten huisje in de duinen dat best als bron kan dienen voor een volgend verhaal. Waarom is dit verlaten en zo vervallen? Er is toch vroeger, gezien de glas-in-loodversieringen, veel aandacht aan besteed.



(foto: Cootje Bronner)

Daarnaast heeft puur toeval mij geïnspireerd tot een interesse, die is uitgegroeid tot een passie. Nadat wij in Egmond kwamen wonen, wilde ik voor mijn kinderen nagaan in wat voor omgeving zij opgroeiden. Dit leidde ertoe dat ik steeds meer in de geschiedenis van de dorpen dook, bestuurslid van het Egmonds Museum werd en hiervoor talloze brochures maakte.

Inspiratie is voor mij een innerlijke kracht waardoor je gaat handelen. Vaak betekent dit ook dat je, door dit positieve gevoel, steeds verder kunt groeien.

Cootje Bronner

Inspiratie

Vaak heeft inspiratie met een vorm van creativiteit te maken. Zelf maak ik muziek, schilderijen en schrijf ik verhaaltjes. Drie kunstvormen met elk een eigen inspiratie. In z'n algemeenheid krijg je bij deze kunstvormen een ingeving. Maar hoe voelt dat voor mij.

Muziek

Al vele jaren speel ik slagwerk waarbij jazzmuziek mijn grote voorkeur heeft. Nu is het over het algemeen zo dat de drums niet als solo-instrument wordt gebruikt, maar ondersteunend is voor een aantal melodische instrumenten. In de jazzmuziek wordt veel geïmproviseerd. Nadat een thema is gespeeld kunnen de verschillende muzikanten vrij gaan improviseren. Dan komt inspiratie om de hoek kijken. Welke ingeving krijg je op dat moment. Je doet je improvisatie, ook als drummer. Nadat diverse muzikanten hun solo hebben gespeeld, wordt het thema weer ingezet en is het liedje afgelopen. Op dat moment is de muziek verdwenen. Nu heb ik bij het ontwikkelen van het 'muziek maken' ook inspiratiebronnen. Voor het drummen zijn dat bijvoorbeeld de jazzdrummers John Engels en Frits Landesbergen. Je gaat naar hun concerten en laat je inspireren door hun spel. Een heerlijke ervaring. Zeker als je ze dan ook nog persoonlijk leert kennen. Veel van hen geleerd.

Schilderijen

Al mijn hele leven maak ik, voor mijn plezier, beeldende kunst. Geen realistisch werk, maar allerlei vrije vormen. Vaak maak ik gebruik van verpakkingsmateriaal of allerlei artikelen die voor andere doeleinden zijn gemaakt. Neem LEGO. Een heerlijk materiaal om mee te bouwen, maar ook leuk om een schilderij of object mee te creëren. Mijn inspiratiebronnen hierbij: de primaire kleuren rood, geel en blauw. Piet Mondriaan is een voorbeeld.

Verhaaltjes

In 2017 heb ik een kerstverhaal geschreven voor mijn familie en het verteld tijdens het kerstdiner. Dit verhaal viel bij eenieder in de smaak. Toen zei mijn schoonzus dat ik gewoon verhaaltjes moest gaan schrijven. Vond het leuk dat ze dat zei, maar moest daar nog over nadenken. Inmiddels ben ik 385 verhaaltjes verder. Om te schrijven moet je wel inspiratie hebben. Voor mij is dat 'alles' wat er dagelijks gebeurt. Voor mijn verhaaltjes maak ik gebruik van de actualiteit en voeg daar mijn eigen gedachten aan toe.

Een groot voorbeeld was/is schrijver, journalist en dichter Simon Carmiggelt [1913-1987]. Hij schreef veel verhalen in Het Parool onder zijn pseudoniem 'Kronkel'. Ik heb veel van zijn boeken gelezen. Ook zijn voordrachten voor televisie heb ik gezien. Ook leer ik veel van de columns van Rob Hoogland (Telegraaf) en Youp van 't Hek (NRC).

Tekenaar Peter van Straaten [1935-2016] is ook een inspiratiebron. Een cartoonist/tekenaar. Naast de kracht van de tekening staat er altijd een korte tekst onder. Tekening en tekst geven het leven van alledag weer.

Soms geven je hersenen in een flits de inspiratie door. Op andere momenten merk je dat het langer duurt om inspiratie te krijgen. Ook zijn er momenten dat er niets uit pen, penseel of drumstok komt.

Concerten, museumbezoek en boeken lezen geven mijn inspiratie. Ik prijs mij er gelukkig mee.

Bergen, 1 mei 2022

Ab Helsloot

De zon  als inspiratiebron

De zon schijnt. Ik hoor muziek en vogelgeluiden op de achtergrond. De zon brengt *mensen* samen. Ik hoor *mensen* lachen. Ik zit op een terras en zie *mensen* gezellig eten en drinken. Veel *mensen* vertellen elkaar verhalen.



De één vertelt over haar dochter dat ze op een zonvakantie is. De dochter wilde zeker zijn van mooi weer en genieten van een strandvakantie. Door corona konden ze lang niet meer op vakantie naar het buitenland. In Nederland is het niet altijd mooi weer. De ander vertelde over een kleindochter die vandaag examen heeft op deze bijzonder warme dag.



Mensen komen en gaan. De zon schittert in het zwembad en veel mensen nemen nog een heerlijk drankje. De wind blaast over mijn lichaam en zorgt voor afkoeling. Veel *mensen* nemen een duik in het zwembad om af te koelen. Iedereen is vrolijk en goed gehumeurd.

De zon en de prachtige zomerdag houden mensen samen tot in de late uurtjes. Soms lijkt het leven één groot feest. De gezelligheid van alle mensen inspireert mij. De inspiratie brengt mij nieuwe en positieve gedachten.

Henk van Zadelhoff

Variatie op 'Tot de slaap' van Ida Gerhardt

Zo kom tot rust
en maak je ogen zacht
je armen en je benen mogen rusten
en 't is zo heerlijk als je niets verwacht.

Zo kom tot rust
je lichaam wordt steeds zwaarder
tot alle spanning er uit is weggevloeid
en dan is zelfs je geest niet meer vermoeid.

Zo kom tot rust
en hoor het fluiten van de vogels
ze kwetteren en babbelen
en praten met de wind
ervaar het Net van Licht, dat alles met elkaar verbindt.

Zo kom tot rust
laat je gedachten waaien
tot diepe stilte je vervult
en alle zachtheid van de wereld je omhult.

Ineke Bos

(Geen) inspiratie

Gelijk begonnen, maar ik heb geen inspiratie, dus wil ik het hierbij laten

Kees Jansen

H U Z ff T

Claar Snel

Was niet snel klaar

Claar Komen

Was wel snel

Inspiratie gevonden

Inspiratie om te schrijven heb ik eigenlijk altijd wel, maar soms steken er plots allerlei onbekenden mijn 'denkpad' over. Ik houd niet van die ongenode gasten en ook niet van onverwachte drukte. Ik ben graag alleen met mezelf en overpeins dan van alles en nog wat. Doorgaans absurde dingen, rare situaties met vreemde snoeshanen. Daarin vind ik mijn *vervoering*.

Kort geleden werd mijn pad gekruist door de auteur van 'Oorlog aan Zee', een buitentheater voorstelling, die in de eerste week van oktober in Bergen plaatsvindt.

De auteur is een man die, met een ongekennde dosis *geestdrift* en een rugzak vol *ingevingen*, al zijn *gedachteflitsen* en *hersenkronkels* de vrije loop laat. Zijn *enthousiasme* wakkerde mijn *aandrift* en *animo* aan, om met *schwung* en *toewijding* toch nog iets op papier te zetten. Noem deze *brainwave* een *inval*, die bijdraagt aan het *inzicht*, dat een *leven* vol *elan* en *verve* een optelsom is van beleving.

Met een tevreden *gloed* in de ogen en vol passie en *vuur* vond ik hier *inspiratie*.

PS: Geïnspireerd door de reeks synoniemen van het woord: *INSPIRATIE*

Kees Jansen

Inspiratie in Haiku's gevat

Het warme asfalt
Weerkaatst zonnestralen in
Fietsende voeten

Kwakende kikkers
Als orkestbak in de sloot
Verwekken een lach

Lenige lijven
Weven beelden van schoonheid
Tranen wellen op

Het fijne gesprek
Oprechte woorden klinken
Het hart raakt vervuld

Verfijnd schilderij
De blik raakt gevangen in
Prachtige kleuren

Door zon geblakerd
De rots trotseert de rivier
Ontspant haar bezoek

Ontroerend verhaal
In boek of beelden op doek
Onderdompeling

Druk bezochte markt
Ertussen een spelend kind
Creëert haar wereld

De dichter Vroman
Tovert zinnen op papier
Raakt zijn lezer aan

Een mooi vertolkt lied
Met de kracht als zonneschijn
Hartverwarmend mooi

Iara Brusse

Vlindervleugels

Diep van binnen voelde ik allang wat ik wilde, wat mijn grote droom was. Het kwam er alleen nog niet uit. En waarom? Soms weet ik dat niet goed in woorden uit te drukken, dan is het meer een gevoel.

En dat gevoel heeft tijd nodig om zijn vleugels uit te slaan, als een vlinder. Eerst zijn de vleugels nog rimpelig en nat, maar zodra ze opdrogen in de zon worden ze steeds mooier en groter. Totdat ze helemaal klaar zijn en ik kan vliegen met die prachtige vleugels van mij.

En wat is er nodig om deze geweldige vleugels te kunnen ontwikkelen? Inspiratie. Ik weet dat ik uiteindelijk een heleboel mensen zal kunnen inspireren, maar ik had eerst nog een soort katalysator nodig die mij op gang hielp, die mij inspireerde. En dat zijn uiteindelijk twee mensen geworden die ik allebei nog nooit live ontmoet heb.

De eerste is een heel bijzondere vrouw die via een omweg op mijn pad kwam. Toen ik haar mijn plan, mijn ideeën en mijn dromen vertelde, gaf ze mij precies wat ik nodig had: haar absolute vertrouwen. Zij overtuigde mij ervan dat deze droom alleen door mij verwezenlijkt kon worden en dat het helemaal goed zou kunnen komen als ik ervoor zou gaan. En zij wilde mij daar graag bij helpen. Bovendien kocht zij van mij het wegvliegende vlinderjasje dat ik had gemaakt. Toeval bestaat niet.



Op dat moment gingen de vleugels van mijn vlinder open, langzaam maar zeker. Toch knaagde er nog iets aan mij...

Toen kwam ik online in contact met mijn tweede bron van inspiratie. Een bruisende bol van energieke kennis, die mij precies liet voelen wat ik moest doen, waar mijn krachten liggen en waar ik nog meer zou moeten leren.

Soms voel je gewoon: dit is wat ik nodig heb. Twee heerlijke zonnen die precies het licht laten schijnen op de plaatsen die nodig zijn om mij mijn vlindervleugels op hun mooist te laten ontvouwen. En die mij vertellen wanneer ik welke spieren moet aanspannen om zo hoog mogelijk te kunnen vliegen.

En deze twee mensen juichen samen met mij als ik ga vliegen. Mijn inspiratiebronnen die mij de vleugels geven die ik nodig heb om andere mensen te kunnen gaan inspireren.

En ik ben ze daar ontzettend dankbaar voor.

Arian Spaargaren

Juni 2021

Fuck... die kruk!!

Inspiratie....

Om te schrijven heb ik inspiratie nodig. Dat komt niet zo maar uit de losse pols. Vaak zit er al een idee in mijn hoofd, maar net als bij een kip: om een ei te leggen heb je een rustig legnest nodig.

Mijn legnest is de afgelopen weken een hoog/laag-bed geweest in de kamer. Een goed idee, om na de operatie voor mijn nieuwe (andere) knie gelijkvloers te slapen en dag en nacht in de slapeloze nachten mijn eigen gangetje te kunnen gaan.

Na weken, dagen en nachten van veel pijn en slapeloosheid, heeft het rustige legnest van mijn eigen slaapkamer, met mijn eigen bed weer de plaats ingenomen van het hoog/laag-bed in de huiskamer.

Dus misschien kan er nu weer een 'ei gelegd' worden.

.

Fuck... die kruk!!

Mijn krukken staan in de kruisstand voor me. Ik heb na weken nog steeds niet uitgevonden hoe ik ze het beste neer kan zetten, zonder dat ze weer op de grond kletteren.

Ik heb elk hoekje, elke stoel, uitgeprobeerd om ze tegenaan te zetten, maar ze zien altijd wel weer een kans om weg te glijden en, met kabaal, weer languit op de stenen vloer te belanden.

Zo herinneren ze mij er steeds weer aan, dat ik nog niet zonder ze kan.

Wat had ik die eerste weken zonder die krukken gemoeten?!

Er zijn mij verschillende technieken bijgebracht. Om de pijn te verlichten en het geopereerde been niet of niet te veel te belasten.

Eerst de twee krukken tegelijk naar voren, het goede been verplaatsen en dan het zere been bijtrekken.

Hoe ga ik een drempel of een stoepje op en af.

Dan de kruk aan de goede kant naar voren met het zere been aan de andere kant en doorlopen, met de kruk verzetten aan de geopereerde kant, enz.

Ik moet opnieuw leren lopen.

Dan: buiten lopen met twee krukken, daarna: naar buiten met 1 kruk en binnen kleine stukjes zonder kruk.

En hoe ga je met krukken de trap op en af.

Het is een dagtaak geworden.

Steeds nadenken...

In het huis staan de krukken dan hier, dan daar, bijgestaan door diverse wandelstokken.

Fuck... die kruk(ken)!!

Het is een haat-liefde verhouding geworden.

Ze zijn mijn maatjes: steun en toeverlaat.

Het zijn ook een beetje mijn 'mantelzorgers'.

Ze bieden mij het broodnodige vertrouwen bij mijn wankele, nog onzekere stappen.

Je hebt af en toe een hekel aan ze, maar je gaat je er ook aan hechten.

Fuck... die krukken!! Verrukkelijke krukken!! Onafscheidelijk krukken!!

Hopelijk komt er binnen niet al te lange tijd een einde aan onze haat/liefde verhouding.

By the way... het woord fuck, fuk, fak, fok, is een uitroep van verbazing, van ergernis, of andere frustratie (en afkomstig uit Amerika).

Excusé le mot! (ik krijg het streepje er niet op!) (Ik wél! Ronald 😊)

Soms kon ik even niet anders dan dit woord te gebruiken.

Anneke Kettenes

Voorjaarsvlinder

Ik zie een vlinder in de tuin. Het is echt niet te geloven

En die kleine fladderaar lijkt zelf ook ondersteboven

Ze zoekt haar weggetje, van krokus naar narcis

Kan nog niet kiezen, welke honing het lekkerste is

Zo dwarrelt ze over het al groene gras

En laat ze zich bewonderen in haar gele jas

Men zegt, het zijn de kleine dingen die het 'm doen

Ik zit te genieten van deze vroege voorjaarszoen!

Anneke Kettenes

Een rondje Egmond

Al jaren neem ik op of rond mijn verjaardag een vrije dag, om me een zorgeloze dag of langer over te geven aan het opdoen van indrukken in de vrije natuur. Meestal is een of ander kleiner Grieks eiland dan het decor, maar nu verkeerde ik nog in Kennemerland. Later in de middag dan ik had voorzien, ging ik richting Egmond. Het oorspronkelijke plan was om naar Schoorl te fietsen en daar dan een strandwandeling te beginnen, maar dat was gevormd nadat ik de weersvoorspelling van het KNMI had gehoord. Die instantie voorzag temperaturen van 22 tot 27 graden Celsius, waar het in werkelijkheid de hele ochtend in Bergen bewolkt en gematigd was gebleven. Veel minder comfortabele omstandigheden, die ook nog gepaard gingen met harde wind. Hoewel mijn voornemen daardoor verdoezeld en verwaaid was, woei er toch spoedig een alternatief naar binnen. Ik wilde hoe dan ook een grote ronde op de fiets gaan maken en het had niet per sé met de windrichting te maken dat ik nu voor een rondje Egmond koos. Het leek me heel symbolisch om op mijn rondgang de Kringloop in Egmond aan den Hoef aan te doen. Ik peddelde er dus vlot heen. Het aanbod en de opstelling daarvan waren anders dan ik gewend was, maar ik ben zeker niet xenofob en liet de indrukken vrijelijk binnenkomen, terwijl ik mij wel al met een zeker doel naar de boekenafdeling begaf. Hoe anders kunnen de dingen toch uitpakken als je maar nieuwsgierig genoeg bent. In deze 'Tweedekanswinkel' worden ook producten uit executieverkopen en faillissementen aangeboden en zo werd ik vanuit de behoefte om nieuwe mineralentabletten aan te schaffen opgehouden door een stelling waarin onverwacht een groot aantal voedingssupplementen naar mij lonkten. Een potje multivitaminen gleed weldra in mijn mandje. Teatree zalf stond ook al enige tijd op mijn krijtbord en volgde nu dezelfde weg. Mijn ogen schoten langs het assortiment en ik liet mijn gedachten er kritisch over gaan. Moest ik nu ook al aan de zaagpalm- of urticacapsules voor een optimale conditie van de op mijn leeftijd zo vaak opspelende prostaat? Nee hoor, dat orgaan staat er nog heel goed voor. Die klierde vooralsnog niet. Misschien dan enkele essentiële middelen voor een goede spieropbouw? Amino's voor een proteïne shake, Yohimbe-capsules en wat al niet meer. Nee, nee, in spieren ben ik rationeel ook niet meer zo geïnteresseerd. Als natuurgeneeskundige weet ik de onvermijdelijke restklachten van een avondje fanatiek tennis altijd prima op te (doen) lossen. Snel door naar de boekenafdeling. Lopend langs al die titels en meer lettend op formaat en dikte, liet ik het toeval de vrije loop. Als dagboek- en (bijna dwangmatig) kroniekschrijver maak ik doorlopend mee dat de dagboeken er rap doorheen vliegen en dan moet ik eropuit om nieuwe kandidaten te vinden.

Geen blanco boeken meer, daar ben ik jaren geleden al mee gestopt. Mijn danige belangstelling voor heel veel onderwerpen heeft mij toen op het idee gebracht om in kringloopcentra boeken over kunst, cultuur, wetenschap, sport, landen et cetera, te vinden van ongeveer A4-formaat, waarin nog veel blanco ruimte voorhanden is. Sindsdien voorzie ik mij regelmatig voor een habbekrats van een prachtig decor voor mijn pennenvruchten. Terwijl ik dan, wat dagelijks passeert, in inktsporen achterlaat op de witte plekken, lees ik allerlei wetenswaardigheden over de genoemde onderwerpen en doe niet zelden zelf ook weer inspiratie op. In die dagboeken gaat het sinds nu bijna 3 jaar vooral over mijn zoontje Valentin. Ik ben namelijk nog heel laat vader geworden. De geboorte was heel spannend en vereiste, helaas voor mijn vriendin, een keizersnede, maar daarna was er ineens dat kleine ventje. En zijn huilerige expiratie was waarlijk het mooiste wat ik van mijn leven gehoord had. Daarna kreeg ik het kwetsbare nieuwe wezentje als 59-jarige papa in mijn handen gelegd. Sindsdien zijn mijn levensdoelen veranderd en zijn mijn gedachten vervuld van de zorg voor het welzijn van dit zich wonderbaarlijk snel ontwikkelende mensje. Maar goed, ik dwaal af.

Na het vinden van weer zo'n boek met veel ruimte om creatief met inkt te kunnen bevuilen, ging ik verder op mijn ronde naar het strand van Egmond. Alle paviljoens waren gesloten, maar hoewel de zee- en zoonanbidders vanwege de omstandigheden afwezig bleven, waren nu de kite surfers in hun element. Op blote voeten in de branding, ademde ik de reine zeelucht in en weerstond de harde vlagen voor een halfuurtje om daarna snel weer op mijn comfortabele toerfiets te stappen - zonder stilzwijgende elektrische bondgenoot - en over de Herenweg, langs 't Woud en via de Voert, mijn ronde terug naar Bergen te volbrengen.

Hans van de Langenberg

In spi ra tie

Stilte

Ziel

Meditatie

Luisteren

die voor mij veel betekenen.

Heel mooi woord trouwens.

Heeft al iets Innerlijks en Spirit!

Het is heel wat om dit woord te kunnen
omschrijven, uit te diepen,
moet van hele Verre komen!

Zojuist de Bevrijdingsdag en toen de Vredesdag.

Hoe kunnen we ons deze twee dagen laten
inspireren om ons innerlijk te bevrijden en
meer Vrede te kunnen scheppen.

En ook dan nog om het in de juiste praktijk te brengen.

Hele opgave voor een heel Leven.

De natuur natuurlijk geeft ons voorbeelden
en inspiratie van verwondering.
Welkom zegt ieder gekleurd voorjaar ons, hier
zijn wij weer.

Ook en speciaal de ochtenduurtjes geven mij
extra inspiratie tot heldere momenten.

Herinner mij duidelijk, dat ik jarenlang lessen
ontving over Kalligrafie, op de zondagen
van 08.00-12.00.
Een enorme inspiratie om fietsend van B'dorp naar
A'dam te gaan.
Weinig verkeer, weinig mensen op straat, kantoren
en industrieën nagenoeg gesloten.
Zo'n stilte!
Geeft veel! Doordeweeks meer herrie!

Inspiratie kan mij veel frisse gedachten geven,
waarvan ook ik blij en vredig kan worden.
Frisse winden, die de lucht binnen in mij kunnen
zuiveren en een nieuw begin kunnen brengen.

In inspiratie zie ik ook om dieper het Leven te
doorgronden.
Oude gewoonten kunnen verbeteren en nieuwe
creaties kunnen uitwerken.

Zoals deze verhalencyclus, die ik omarm,
omdat het voor mij de eerste keren zijn, dat ik
verhalen uitdruk.

Maakt mij blij en innig nuttig voor een nieuwe
huid en de oude in te ruilen.

En voel mij ook vernieuwd en verschoond.

Fred Steinkühler

Waardoor word ik geïnspireerd?

Dat kan door veel dingen. Bijvoorbeeld door een goed boek, o.a. van Neale Donald Walsch: Wat God wil of Thuis bij God. Dat heeft mij een heel andere kijk gegeven op het geloof. Dat heeft mij geïnspireerd, maar het wil niet zeggen dat ik nu weet hoe het zit met mijn geloof. Ik ervaar het nu meer in de natuur dan in de kerk.

Inspiratie komt, wat mij betreft, ook vaak vanzelf. Of soms krijg je een idee van een hulpverlener tijdens een moeilijke periode. Hij vroeg eens: wat zou je graag voor jezelf doen? Ik hoefde er niet lang over na te denken. Ik had veel schilders in de familie en zei: dat lijkt mij ook wel leuk om te doen. En ik heb al spoedig de daad bij het woord gevoegd en ben toen op schilderles gegaan. Schriftelijke cursussen gedaan en naar een schilders club in Bergen gegaan. Inspiratie genoeg van al die andere schilders. Schilderen en fotograferen van luchten doe ik erg graag. Ik heb jaren plezier beleefd aan deze hobby. Ook heb ik regelmatig geëxposeerd.

Op een gegeven moment stop je er dan om één of andere reden mee. Ik, doordat ik een andere leraar kreeg die mij helaas niet inspireerde.

Ook beleef ik veel plezier aan handwerken: naaien, breien, borduren en haken.

Coronazomer: Mondkapjes.

Niks geen vakantie, ik vermaak me thuis altijd prima. Toen corona in ons land kwam, dacht ik: ik ga proberen om mondkapjes te naaien voor mijn kinderen en kleinkinderen die met het openbaar vervoer moeten. Het was wel even een dingetje om ze netjes te naaien. Toen ik er verschillende gemaakt had, kon ik niet meer stoppen. Totdat de naaimachine kapot ging. Die was ik drie weken kwijt. Daar was ik op z'n zachts gezegd niet blij mee. Heb toen maar de haaknaald gepakt en heb er verschillende gehaakt. Ook leuk geworden, uiteraard wel met een antibacteriële filter ertussen. Al met al heb ik er ruim 100 genaaid. Ik ben dus deze coronazomer naaister geworden.

Een vraag van de Telegraaf: Heeft u een bijzondere zomer gehad vanwege corona?

Dicky Spee



Inspiratie... waar moet ik beginnen?

ALLES geeft mij inspiratie. De natuur (heel breed): zoals de flora en fauna, de seizoenen, de zonsondergang/opkomst, kleuren, geuren, smaken, geluiden, groeiontwikkelingen, mensen, kinderen, handelingen, emoties.

Maar ook: gebeurtenissen, boeken, films of theaterstukken, kunst (zowel van professionals als van amateurs) en vele voorwerpen. Iets moois, maar ook iets lelijks, natuurlijke materialen, maar ook kunstmatige materialen, enz.

Inspiratie maakt inventief en creatief.

Wat inspiratie betreft: 'mijn vingers jeuken' en ik kom gewoon tijd te kort om alles te doen waar ik zin in heb: ik wil schilderen, handwerken, boetseren, zingen (maar daar maak ik niemand vrolijk mee, dus dat doe ik alleen maar met

de peuters op mijn werk 😜), tuinieren (dat lukt een stuk beter) en toneelspelen (ik heb audities gedaan voor het theaterspektakel 'Oorlog aan zee', zou heel leuk zijn als ik uitgekozen word).

Ik ben begonnen met lezen in de boeken over Ayla die beginnen met: 'De stam van de Holo-beer'. Hierin is mooi beschreven hoe de mens al in de prehistorie van alles verzong om 'het zichzelf makkelijker te maken'.

We zijn pas terug uit Les Trois-Frères (Frankrijk) waar we grotten hebben bezocht waar deze mensen woonden en waar ook allerlei voorwerpen van die tijd zijn gevonden uit opgravingen. Zo herkenbaar uit de boeken, prachtig!

Ik beseftte goed hoe ontzettend inventief en creatief mensen altijd zijn geweest in het benutten van de prachtige natuur van onze 'Moeder Aarde'.

We hebben daar (waarheidsgetrouwe compilaties van) wandschilderingen gezien van zeker 10000 jaar terug, ook toen al zette de mens 'handafdrukken' (zelfs letterlijk een handafdruk) door hun inventiviteit en creativiteit met behulp van de natuur!

In al die jaren is er enorm veel veranderd, maar de mens haalt gelukkig nog steeds overal inspiratie uit, blijft uitvinden en kunst maken.

Sandra

Vervolg onderzoekje WvG.

Vervang de naam boven het papiertje door jouw eigen naam.

Wat gebeurt er nu met je?

En weet: “Hij die de schoonheid ziet in de ander, ziet zijn eigenmooie zelf”.

Walter van Gelderen

Vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

Wijksteunpunt Bergen: T 072 - 582 14 50
Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

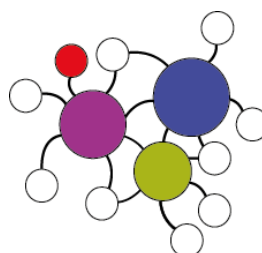
Wijksteunpunt Egmond: T 072 - 506 52 04
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

Wijksteunpunt Schoorl: T 072 - 509 52 67
De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

Aanleveren kopij
c.meliefste@welzijnbergen.nl

www.welzijnbergen.nl

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI



**Stichting
Welzijn
Bergen**