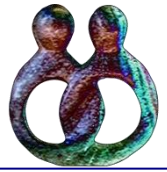


## Toelichting creatieve activiteiten Inloophuis 'Leven met kanker'



INLOOPHUIS  
'LEVEN MET KANKER'



**Aquarelleren** is een schildertechniek waarbij een schilderij gemaakt wordt door gebruik van waterverf op papier. De verf bestaat vrijwel alleen uit zuivere pigmenten, vermengd met Arabische gom die zorgt voor de kleefkracht tussen de pigmentdeeltjes en het papier, en glycerine. Aquarelverf is, in tegenstelling tot plakkaatverf altijd transparant. De meeste aquarelschilders gebruiken geen wit. Het wit in een aquarel bestaat dan uit het onbeschilderde papier.



**Breien** is weer helemaal in! De gasten die deze workshops bezoeken hebben er steevast veel plezier in. Ervaring met breien is voor deelname niet vereist, iedereen kan mee doen en zo aan de slag: van de "nog nooit gedaan" breisters tot de ervaren patroonbreisters. Je krijgt brei-les op je eigen niveau en je leert snel mooie dingen te maken.

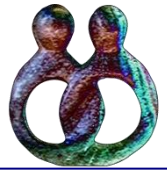


**Creatief Werken** – je kunt mooie en leuke dingen maken. Je wordt wegwijs gemaakt in een breed scala van materialen en technieken. Creatief werken biedt vaak verrassingen. Je werkt met materialen waarvan je vaak niet wist dat er iets mee kon worden gemaakt, en het eindresultaat zal je zeker verrassen. Dit alles vindt plaats in een ontspannen sfeer en met voldoende ruimte voor eigen inbreng. Laat je inspireren door en sta verbaasd waartoe jouw creativiteit allemaal kan leiden.



**Frivolité**, het woord zegt het bijna al, is een frivole manier van handwerken. Het is een oude techniek, die tegenwoordig niet veel meer wordt beoefend. En dat is jammer, want je kunt op deze manier bijzondere en mooie dingen maken. Heb je het nog nooit gedaan, is het voor jou misschien helemaal nieuw? Dan is dit je kans!

# Toelichting creatieve activiteiten Inloophuis 'Leven met kanker'



INLOOPHUIS  
'LEVEN MET KANKER'



**Kunstzinnig werken** is een beeldende activiteit gebaseerd op schilderen, tekenen en boetseren. Doel is je belevingswereld te verbeelden, en zichtbaar te maken wat niet met woorden uitgedrukt kan worden. Kunstzinnig werken kan de bewustwording van onbewuste emoties stimuleren, en je creatieve vermogens activeren. De innerlijke bewegelijkheid wordt aangesproken. Ervaring is niet nodig, het gaat niet om het eindresultaat maar om de weg die je aflegt. Veel mensen ervaren door kunstzinnig bezig te zijn een verhoogde levensvreugde, evenwichtigheid en energie.



**Mandala tekenen.** Mandala is een woord uit het Sanskriet, een taal uit het oude Indië. Het betekent wiel of cirkel. Een symbool van oneindigheid met een binnen- en buitenwereld. Een mandala tekening brengt aarde en kosmos samen via een samenspel van lijn, vorm en kleur. Onze ervaring is dat mensen tijdens het mandala tekenen in contact komen met hun werkelijke gevoelens en hier ook uiting aan geven. Zo raak je met elkaar in gesprek over thema's waar in andere situaties een taboe op rust.



**Open atelier.** Sinds het prille begin zijn mensen bezig met het vervaardigen van tekeningen en schilderijen. Het trekt ons kennelijk om iets heel persoonlijks aan het doek toe te vertrouwen, en iets permanent te scheppen. Heb je het altijd al eens willen proberen, maar nooit de stap gezet? Misschien is nu het moment. Grijp deze kans en laat je door de ervaren begeleiders inspireren. Misschien sta je verbaasd van je on-ontdekte talent, maar in elk geval is het schilderen een fantastische manier om jouw creativiteit de vrije loop te laten en je zinnen te verzetten.



**Schrijven vanuit je gevoel.** Met elkaar praten, communiceren kan ons enorm helpen met onze emoties om te gaan, en om ze te verwerken. Maar soms vinden we het juist aantrekkelijk om gedachten en gevoelens aan het papier toe te vertrouwen. Waar het moeilijk is om je gedachten en gevoelens naar anderen uit te spreken, kun je datgene wat je bezig houdt misschien wél opschrijven. Zo kun je de dingen als het ware "van je af schrijven". En of je nu voor iemand anders schrijft of helemaal voor jezelf, het papier is geduldig.