

Op de Hoogte

Nieuwsbrief van de Leidse
Binnenstadsgemeente



8 november 2020, Speciale editie

Quarantaine Hobby's

Sinds woensdagavond 4 november zitten we weer in een nieuwe fase van de lockdown: de semi-intelligente-iets-verzwaarde-maar-net-niet-helemaal-volledige-lockdown, met zo hier en daar wat uitzonderingen. Wat moet, dat moet. Dus: we blijven nog steeds zoveel mogelijk thuis, houden afstand, wassen onze handen en importeren massaal grootformaat tubes handcrème uit Israël met mineralen uit de Dode Zee om te zorgen dat ze niet uit elkaar vallen. Het gaat echt voorbij, maar eerlijk gezegd is mijn ideeënnemer voor thuisactiviteiten inmiddels aardig leeg en zie ik best een beetje tegen de winter op. Misschien heeft u geen enkele moeite om de dagen door te komen, maar wellicht deelt u het sentiment.

Daarop dacht ik, laten we de krachten bundelen en elkaar inspireren in de vorm van een gezellig artikel vol activiteiten die we wél kunnen doen – alleen of

met het hele gezin. Activiteiten waarmee we kunnen ontspannen, die ons vreugde geven, en die onze gedachten heel even uit onze psychische lockdown bevrijden om op te laden, voordat we de realiteit weer in stappen en met een mondkapje op, het gemaskerd bal van de supermarkt mee vieren. Na een oproepje onder een aantal gemeenteleden en de cantorijleden, kreeg ik zoveel reacties – dank daarvoor! – dat een artikel niet meer toereikend was: het bleek genoeg voor een volledige extra editie van *Op de Hoogte*. Ik hoop dat deze editie u inspireert en een beetje gerust stelt. Deze lange winter gaat echt voorbij, dan wordt het weer lente. Tot die tijd hebben we een nieuwe ideeënnemer, elkaar en de regenboog.

*Hartelijke groet,
Kathinka de Ruiter*



Handen uit de mouwen

Een misverstand, wat mij betreft, is dat je voor een creatieve hobby creatief moet zijn. Het gaat in beginsel niet om de kwaliteit van het eindresultaat, maar vooral om het plezier van het bezig zijn!

Moodboard/Collage maken

Van een gemeentelid:
"Heerlijk freubelen met plaatjes en woorden! Ik zorg dat ik twee uur ongestoord kan werken en bedenk een thema waar ik mee aan de slag wil. Dat kan van alles zijn, zoals 'Waar word ik blij van', of 'Een vooruitblik in het komende jaar', of in mijn geval was het dit keer: 'Met wie wil ik werken in de nabije toekomst'. Ik doe dan een korte meditatie/bodyscan. Herhaal het thema nog eens en ga dan bladeren in tijdschriften. Wat mijn aandacht trekt, scheur ik uit. Niet bij nadenken en geen teksten gaan lezen 😊. Als ik genoeg plaatjes heb, plak ik ze op een bepaalde manier op een vel papier en pas dan ga ik kijken naar wat ik heb verzameld. Vaak verrassend of juist nog onduidelijk, maar dan krijgt het na enige tijd wel betekenis. Ik zet het op een plek in mijn huis, waar ik het vaak zie en word er altijd een beetje vrolijk van."

-0-0-0-0-0-

Kerstkaarten maken/schrijven

Kerstkaarten zijn weer helemaal onder de aandacht, zeker in deze tijd. Een leuke manier om elkaar aandacht te geven. Wie veel tijd en

inspiratie heeft, kan ze zelf maken en op de post doen. Wie iets minder tijd heeft, maar wel een persoonlijke noot erop wil zetten, kan ze kopen en zelf schrijven. Wie wat meer digitaal georiënteerd is of tot de 'Postzegel? Wat is dat?'-generatie behoort, kan ze ook digitaal maken en versturen, zodat er geen losse postzegel aan te pas komt. Een goede website is: www.greetz.nl, waar u ook een foto of eigen ontwerp kunt uploaden.

-0-0-0-0-0-



Handwerken

Weer helemaal van deze tijd is traditioneel handwerken. Super leuk om de tijd

mee door te komen en kan zelfs in combinatie met een leuke film. Er zijn tips, trucs en patronen voor alle niveaus te vinden via internet: breien, haken, quilten (deze laatste is misschien wat lastig voor de beginnende thuishobbyist). Misschien heeft u thuis nog wel een setje breinaalden en wat wol, maar anders zijn alle benodigdheden ook te bestellen via internet. De foto's van het hartje en de kerstfiguren op de volgende pagina zijn van een ware haakkonigin in onze gemeente. Ze schrijft: "Ik wil graag laten zien dat ik niet stil zit in carona tijd. Ik haak heel veel, zoals het hartje. Ik hoop dat jullie ook worden aangestoken met een nieuwe hobby. Het is heel leuk om te doen."



Nog een tip: op YouTube staan overall 'tutorials' van online. Dit zijn filmpjes waarin iemand een

activiteit of hobby uitlegt. Zo kunt u allerlei nieuwe dingen leren. Ga eens naar YouTube en zoek bijvoorbeeld op: "Breien voor beginners" en u ziet het wel. Zo kwam ik zelf via YouTube bij filmpjes over eeuwenoud Aziatisch handwerk: Japans doekvouwen (officieel heet dat Furoshiki knopen), allerlei manieren om cadeautjes leuk in te pakken, of Chinees papier snijden (papercut).



Het leuke hierbij is dat u alles kunt maken wat u wilt, zolang

alles maar aan elkaar vastzit, anders valt het uit elkaar. Thema's en elementen zijn zelf te kiezen en met natekenen en overtrekken, kan iedereen al snel uit de voeten. De papercut kan zo groot en ingewikkeld zijn als u wilt.

-o-o-o-o-o-

Moderne kunst

Iedereen is een kunstenaar, want iedereen heeft een verhaal. Dit kunnen we bijvoorbeeld vertellen via eeuwenoude Nederlandse hobby's als tekenen, schilderen en boetseren. Ik weet een flinke handvol gemeenteleden die de



prachtigste schilderijen maken, zoals het beeld hiernaast. Dank voor deze prachtige inzending! Mocht uw

eigen talent nu iets minder Rembrandt-allure bevatten, dan volgen hier een paar tips.

1. Pak een potlood of kwast en zet een weloverwogen aanzet tot kunst op papier. Mediteer dan op de vormen, kleuren en beweging en geef het werk naar aanleiding hiervan een poëtische titel. Voilà: legitieme moderne kunst. Dit kan natuurlijk ook met boetseerwerk. Het kan werkelijk tot nieuwe, waardevolle inzichten leiden.
2. Voor liefhebbers van direct herkenbare kunst, is er schilderen of kleuren op nummer, te bestellen via internet. Een vergrootglas is geen overbodige luxe, want de nummertjes vallen vaak klein uit.
3. Liefhebbers van een groter canvas kunnen ook een meubel verven of een muur in huis.
4. Voor kleinere kunstliefhebbers is een behangrol nog een idee: "Artistiek uitleven op behangpapier: teken Goliath of jezelf, door erop te liggen en jezelf om te trekken."



Fotoboek maken

Eindelijk al die losse foto's eens inplakken! De bergen digitale foto's die met de smartphone zijn gemaakt, kunnen digitaal gebundeld worden in een album, om vervolgens te laten afdrukken. Een goede afdrukkwaliteit is te vinden bij Fotofabriek, maar Albelli is bijvoorbeeld makkelijker in gebruik. Een zeer tijdrovende hobby, dus prima voor tijdens een lockdown! Zo heeft mijn zus een fotoalbum gemaakt met foto's van haar dochter, vanaf de geboorte t/m de eerste maand. De tijd zat hem voornamelijk in het uitzoeken van de foto's, want ze had van die vier weken ruim 1000 foto's...

-o-o-o-o-o-

Koken en Bakken

Koken doen we in principe elke dag, maar wie er echt plezier aan beleeft, kan zich in deze tijd helemaal uitleven en YouTube staat tegenwoordig vol inspiratie. Maar voor wie koken niet als hobby ervaart, hier wat tips om af en toe toch een bijzondere maaltijd te maken, als activiteit:

1. Spreek met vrienden af om samen te eten via videobellen. Deze tip is al eens eerder gedeeld. Je kunt zelfs afspreken hetzelfde gerecht te koken.
2. Maak de dinertijd eens bijzonder. Deze is vooral voor alleenstaanden: kook zelf een verse maaltijd, eet een keer niet op de bank, maar dek de tafel mooi op met een kleed, bloemen en kaarsen, pak het favoriete bord en bestek, zet

muziek aan in plaats van de tv, en zorg voor minimaal twee gangen, en dan: probeer er echt van te genieten.

We moeten het Bakken voor Nepal even missen, maar dat is geen reden om helemaal niet meer te



bakken. Denk ook eens aan een thema, zoals een griezelige taart...

Boekentip: *Bijbels Culinaire* van Han Wilmink, predikant en hobbykok, die zijn beide passies in dit boek samenbrengt. Gerechten op basis van producten die in de Bijbel staan, voorzien van een mooie of leuke overdenking. Zelfs als je niet kunt koken, erg leuk om te lezen.

-o-o-o-o-o-

Moestuintje

Altijd leuk om eigen kruiden te groeien bij het keukenraam, of eigen groente op het balkon of in de tuin. Iemand schreef:

"De verwondering over de natuur bracht ons op het idee om een paar kweektafels te kopen en groenten te verbouwen. Plantjes en zaden gaan de grond in en vier weken



later eten we verse spinazie, postelein, sla en daarna

andijvie. De boerenkool wacht op nachtvorst en de knoflook overwintert om in het voorjaar nieuwe knollen te kunnen oogsten. De Coronadip brengt ook mooie vruchten voort.”

-o-o-o-o-o-

Maestro: Muziek!

Muziek kon in deze editie natuurlijk niet ontbreken. Ookal kunnen we even niet in de kerk zingen: thuis wél! Heerlijk door de muziekverzameling heen pluizen, een instrument oppakken, een nieuw instrument leren spelen aan de hand van YouTube tutorials, luidkeels meezingen, of juist even helemaal stil worden en je volledig aan de harmonieën overgeven.

-o-o-o-o-o-

Constructieve denksport

Meerdere gemeenteleden stuurden mij de tip: puzzelen. Ofwel met een kruiswoordpuzzel of sudoku op de bank, ofwel een legpuzzel van minimaal 1000 stukjes: “Ik heb in de lockdown in het voorjaar heel veel legpuzzels gemaakt. Alleen of met de anderen van het gezin. Het leuke van legpuzzels is, dat het iets is wat je alleen doet, maar iedereen die langs loopt, kijkt even en doet dan toch even mee. En daarmee is het ook een gezelschapsspel.”

Helemaal weer onder de aandacht gebracht door het tv-programma ‘Lego Masters’: LEGO. Een soort denksport, maar tegelijk ook lekker de handen uit de mouwen en laat die creativiteit maar stromen...

De pen laten dansen

Door te schrijven kunnen we onze gedachten op een rijtje zetten en het is tegelijk goed tijdverdrif. Schrijf niet persé om te publiceren, maar vooral voor uzelf, voor het plezier. Denk aan gedichten, gebeden, een dagboek, verhalen. Een dagboek bijhouden kan in deze tijd veel houvast geven en kan heel interessant zijn om later, na de crisis, terug te lezen. Mocht er echt een mooi gedicht op papier komen, stuur het eens op naar de redactie van *Op de Hoogte*. Wie weet wordt het toch geplaatst. 😊

-o-o-o-o-o-

Levend gezelschap voor dichtbij

Mensen zijn gezelschapsdieren. Het zit in ons DNA, daarom is afstand houden ook zo moeilijk. Om de stilte in huis een beetje te doorbreken, of gewoon extra plezier in huis te halen, is het misschien een idee om na te denken over een huisdier. Dit vergt wel wat extra toewijding, want huisdieren zijn niet alleen voor tijdens de lockdown, maar ook voor daarna. Wie geen ‘standaard’ hond of kat wil:



“Wij zijn sinds dit voorjaar kippen gaan houden. Toen we ze kregen, waren het kleine kuikentjes en

nu zijn het hele dames geworden. Ze zijn erg gezellig, het is een hobby thuis en toch lekker buiten [in de tuin].”

Klussen

Opruimen en klussen in en om het huis. Niet voor iedereen een hobby, maar ik kreeg een inzending van iemand die zijn tuinhuis had omgebouwd tot een soort Inspector Gadget hoofdkwartier, dan is het wel weer leuk... : "De ontmoetingen zijn minder, maar ons tuinhuis is een veilige plek en een nieuwe verwarming biedt daar in ieder geval voor de vorstperiode voldoende comfort. Telefoon, iPad en computer zijn onmisbaar om (beeld)verbindingen te leggen. Deze technische voorzieningen helpen bij gesprekken met (klein)kinderen, vrienden en bekenden. Het biedt ook bij zakelijke gesprekken uitkomst. Niet meer vliegen, of dineren, maar gewoon vergaderen in je tuinhuis met een appeltje erbij."



Stilte zoeken en omarmen

Te veel stilte is niet goed, maar te weinig ook niet. Speciaal voor mensen met een druk leven, ook in coronatijd, hier wat tips om de stilte te zoeken en op te laden.

Meditatie

Iemand schreef: "Naar aanleiding van de lichtpuntjes van Margreet, ben ik in coronatijd begonnen met een stiltemoment voor mezelf. Ik gebruik daarvoor het stilte dagboek van Mirjam van der Vegt met 365 bijbelmeditaties. Op dinsdag 20 oktober las ik 's ochtends een gedeelte uit Exodus 3,

waarin God Mozes naar de Israëlieten en de farao van Egypte stuurt om hen te zeggen dat God het volk uit Egypte zal bevrijden en dat farao hen moet laten gaan. Mozes wil dat niet doen, omdat hij het niet kan en niet goed uit zijn woorden kan komen. Als Mozes vraagt welke God zijn zender is, zegt God: 'Ik ben degene die er altijd zal zijn.' Mijn vraag aan God was of ik Hem opnieuw mocht ervaren. In de loop van de middag werd een mooie column uit *Trouw* van Welmoed Vlieger in een appgroep gedeeld. Hoewel ik *Trouw* gelezen had, was deze column mij niet opgevallen. Ik heb de column alsnog gelezen. Daarin stond een citaat van Etty Hillesum om de leegte van beschikbaarheid op te zoeken en in die stilte God te ontmoeten: JHWH, Ik zal er zijn. Ik heb dat ervaren als een antwoord van God op mijn vraag."

Een ander schreef: "Ik heb een paar dingen die mij door 'thuisdagen' heen helpen. Naast de vaker genoemde dingen als extra schoonmaken of eindelijk een grote klus aanpakken, helpt het mij om muziek te spelen/te zingen, even actief te worden met rekoefeningen of juist even tot rust te komen door op m'n rug op de grond te gaan liggen en te luisteren naar wat er om me heen gebeurt. Op een of andere manier komt er dan na een minuut of tien een vreemd soort rust over me. Een tip zijn de uitzendingen van 'Op adem' van Jacobine Geel." De uitzendingen zijn te zien op internet via KRO/NCRV.

Podcasts

Podcasts zijn korte lezingen die u via internet kunt luisteren. Een tip: "De podcast: 'Eerst Dit'. Een korte bijbeloverdenking om de dag mee te beginnen. Gratis te downloaden. Ik vind het een aanrader, omdat het mij meer moeite kost om de Bijbel open te slaan en zelf te gaan lezen. Even 10 minuten zo'n podcast luisteren vind ik makkelijker. De ene dag kan meer aanspreken dan de andere dag. Maar omdat verschillende mensen die podcast verzorgen, zit er altijd wel iets in wat tot nadenken stemt."

-o-o-o-o-o-

Wandelen

Mijn ervaring is dat ik buiten soms meer stilte vindt dan binnen, ondanks dat ik alleen woon. Toch is het buiten ook niet altijd even stil. Als ik de decibels zou meten, is het bij mij thuis waarschijnlijk stiller dan buiten in de natuur. Maar op de een of andere manier kunnen geluiden als van de wind door de bladeren, kabbelend water, vogels, en in die setting zelfs mijn eigen voetstappen, toch als stilte aanvoelen en een roerig hart tot rust brengen.

Zeker in deze tijd waarin we zoveel binnen zitten, is het goed om regelmatig naar buiten te gaan. Vele van ons maken een ochtend- of avondwandeling, op een tijdstip dat het rustig is op straat en geheel volgens de regels: alleen. Voor de beweging en de buitenlucht, voor de stilte, maar ook in combinatie met meditatie of fotografie.

Hierbij een foto die iemand instuurde van tijdens zo'n ochtendwandeling. Prachtig!



Een ander schreef: "Mijn, door de Coronatijd ontdekte hobby, is het luisteren van podcasts. Tijdens de volledige lockdown waren we als gezin met jonge kinderen de hele dag bij elkaar en ging ik 's avonds mijn avondwandeling alleen maken, al luisterend naar een podcast. Dat verfriste me: ik krijg er nieuwe ideeën door, krijg invalshoeken aangereikt, hoor levensverhalen, hoor vaak dingen onder woorden worden gebracht, waar ik zelf nog niet helemaal de woorden voor heb en dat alles geeft me energie. Twee (Engelstalige) podcasts zijn in het bijzonder mijn favorieten, en beide gaan over geloof in het dagelijks leven: 'Rhythms for life' (van Rebekah en Gabe Lyons) en 'Out of the Ordinary' (van Christie Purifoy en Lisa-Jo Baker).



Bank snoozen

Actief bezig zijn verkwikt de ziel, maar soms willen we niets liever dan lekker in een dekentje of huispak op de bank kruipen met een kopje thee en chocola, en gewoon een beetje relaxen.



Willeke Smits

187 abonnees • 21 video's
www.willekesmits.nl

Nu heeft u veel meer keus!

-0-0-0-0-0-

Naast het eerder genoemde handwerk, wat veelal prima in deze setting uitvoerbaar is, is film kijken natuurlijk ook altijd een optie: Netflix, Videoland, Picl, Pathé Thuis, er is keus genoeg. Meestal heeft u wel een (betaald) account nodig, soms kunt u per film betalen.

Geheel gratis is YouTube. Tip: bezoek de YouTube-kanalen eens van Willeke Smits, de Leidse Cantorij of die van onze gemeente, waar u onder andere alle lichtpuntjes vindt. Om op een kanaal te komen: ga naar YouTube, vul uw zoekterm in, bijvoorbeeld: 'Willeke Smits' en klik niet gelijk op een filmpje, maar op de profielfoto:

Voor wie graag een goed boek leest, volgen hier nog twee tips:

Van Allerheiligen tot Kerstmis – Bidden in tijden van afstand en verwachting. Zeer goedkoop te bestellen via Adveniat.nl

Ik zal de wereld nooit meer zien van Ahmet Altan, Turkse journalist en schrijver. Opgepakt na de mislukte staatsgreep in 2016. In eenzame opsluiting schrijft hij toch een heel inspirerend boek over de kracht van de menselijke geest. In de dienst van 1 november werd naar dit boek verwezen.

Mocht u behoefte hebben aan persoonlijk contact, meldt u zich dan aan voor de bel-cirkel via de Pastorale Raad:
pastoraleraad@leidsebinnenstadsgemeente.nl

Redactie Op de Hoogte: Aad Hamoen, Wim Timmers, Hetty Veldhuyzen van Zanten

Deze en vorige 'Op de Hoogten' zijn altijd op de website na te lezen:
www.leidsebinnenstadsgemeente.nl
(onder 'archief' en vervolgens 'Op de Hoogte')

Bijdragen en mededelingen ontvangen we graag op het e-mailadres:
Opdehoogte@leidsebinnenstadsgemeente.nl
Postadres: Carneoolstraat 32, 2332 KB Leiden

predikant: Ds. M.R. Klokke,
Oude Rijn 156, 2312 HM Leiden, tel.: 06-48228505
email: klokke@leidsebinnenstadsgemeente.nl