

Oktober 2017
Jaargang 6, nr 2

Schrijfglossy

Zinexpres



Metamorfose
-kort verhaal-

In dit nummer

'Luisteren naar je pen'
op de boerderij

'Wat kan ik van u leren?'
Boek tegen eenzaamheid

Schrijfcafé over geluk

Vooraf

'Schrijf een tekst waarin je de lezer laat voelen wat volgens jou eenzaamheid is.' Het was de eerste schrijfo opdracht die ik als schrijfcoach gaf voor een nieuwe rubriek op de website van Schrijven Online. Het leverde een flink aantal mooie en vooral persoonlijke verhalen op.

Sinds mijn rol als schrijfcoach voor het boek 'Wat kan ik van u leren?' houdt het onderwerp eenzaamheid me erg bezig. Wanneer is iemand eenzaam? Hoe voelt dat? Wat voor de één aanvoelt als eenzaam ervaart een ander als prettig. Als ik me terugtrek voor het schrijven van mijn boek dan heb ik de eenzaamheid juist nodig. Dan kies ik er zelf voor. Wat nu als je dat niet voor het kiezen hebt? Dan zou ik denk ik blij zijn als er iemand op de koffie komt.



Corrie Gramser
zinexpres@gmail.com

Inhoud

- 2 - Vooraf / Inhoud
- 3 - 'Wat kan ik van u leren?'
Boek tegen eenzaamheid
- 4 - Luisteren naar je pen



(Foto omslag - dagpauwoog)

- 6 - Kort verhaal
'Metamorfose'
- 8 - Geluksroute
en inzendingen
- 12 -Schrijvertje
- 13 - Schrijfcafé over geluk
- 14 -Agenda
- 15- Podium

Wil je de volgende Schrijfglossy die elke twee maanden uitkomt direct in je mailbox ontvangen?

[Schrijf je dan in als abonnee.](#)

Wat kan ik van u leren?

Boek tegen eenzaamheid



Door Corrie Gramser

'Wat kan ik van u leren?' is de vraag waarmee vijftig schrijvers een gesprek zijn aangegaan met een oudere. De opbrengst van het boek komt ten goede aan een landelijk koffieschenkproject om de eenzaamheid onder ouderen te bestrijden.

Edward Molkenboer, oprichter van de Stichting 'Goed doen voor een ander', wil mensen met elkaar verbinden. Hij wil ze stimuleren om goed te doen voor een ander. Eén van zijn projecten is een [koffieschenkproject](#) waarbij er koffie wordt gedronken met ouderen in hun eigen omgeving. Mensen kunnen hiervoor vier uur van hun leven doneren en in de vorm van een soort estafette neemt de volgende het stokje weer over.

Verhalen

Koffieschenken doet Edward zelf al een tijdje en hij was onder de indruk

van de verhalen die hij daarbij te horen kreeg. Soms schrijnend, soms aandoenlijk, maar altijd leerzaam. Daar wilde hij iets mee doen. Zo ontstond een boekproject: vijftig schrijvers interviewden onbezoldigd een oudere met de simpele vraag 'Wat kan ik van u leren?'. Het leverde prachtige verhalen op die 13 december uit zullen komen in het gelijknamige boek 'Wat kan ik van u leren?'.

Uren doneren of boek bestellen

Het mes snijdt aan twee kanten. Vijftig ouderen hebben hun verhaal kunnen doen, zijn prachtig op foto gezet en de opbrengst van het boek zal vervolgens ten goede komen aan het koffieschenkproject. Wil je ook uren doneren of alvast het boek bestellen? Gewoon doen! Dit kan via de website ['Goed doen voor een ander'](#). Steun daarmee dit prachtige project. Wil je ook mij als schrijfcoach steunen, noem dan steuncode CG-282.

Luisteren naar je pen

Op de boerderij



Door Corrie Gramser

Begin november was Zinexpres met vijf schrijfgasten te vinden in Werkhoven. Drie dagen lang 'Luisteren naar je pen' op een boerderij aan de Kromme Rijn. Het gaf de cursus een heel speciaal tintje.

Boerderij Katteveld in Werkhoven is een melkveehouderij in vol bedrijf. Een deel van de originele boerderij is ingericht als accommodatie voor acht mensen en daar was Zinexpres met vijf deelnemers voor de basiscursus 'Luisteren naar je pen' te gast. Schrijven met uitzicht op de Kromme Rijn en de geiten, tussendoor een bezoeking brengen aan de koeien, de kalfjes en andere dieren op de boerderij.

Creatief dagboek schrijven

'Luisteren naar je pen' is een cursus ontwikkeld door Christine de Vries

van Shodo. Het is een vorm van creatief dagboekschrijven. Al schrijvend zetten de deelnemers zichzelf en hun verhaal centraal.

Technisch versus reflectief

Er zijn diverse schrijfcursussen waar aandacht wordt besteed aan de technische kant van het schrijven. Over hoe je een verhaal opbouwt, over het vormgeven van je personages, enzovoort. Bij 'Luisteren naar je pen' is dat niet aan de orde. Daar benutten we het schrijven om tot inzichten te komen en bij dingen stil te staan, zonder dat men zich druk hoeft te maken of het technisch goed is geschreven.

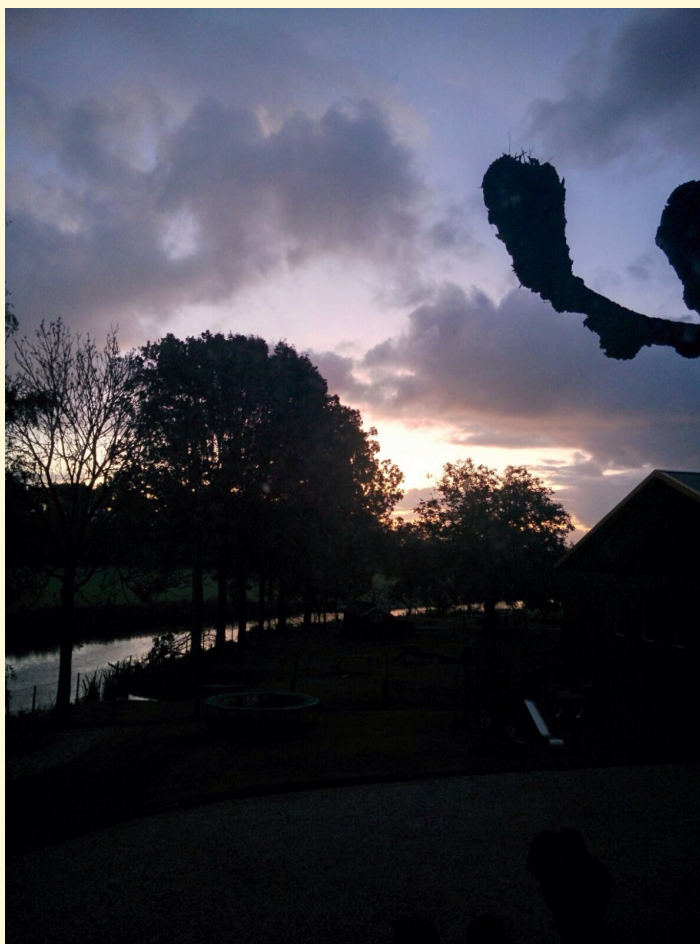
Op de boerderij

Zinexpres geeft de cursus in zes losse dagdelen, maar dus ook als een drie-daagse met overnachtingen. Daarvoor zoeken we steeds een mooie locatie, waar het ook als er niet geschreven

wordt heerlijk vertoeven is. Na een klooster in Hilversum en een huisje middenin de bossen bij Maarn, was de cursus dit keer in de prachtige boerderij Katteveld in Werkhoven.

Schrijven en chillen

De zes lessen van de cursus deden we aan een grote houten tafel in de eetkeuken van de boerderij. Tussen al het schrijven door was er ruimte om even bij te komen. Dit vulden de deelnemers geheel op hun eigen manier in. Chillen op de loungebanken bij de gashaard, kalfjes op je vingers laten sabbelen of een lange wandeling langs kasteel Beverweerd. Het kon allemaal. Voor de nacht hadden we een op-



kamer en drie tweepersoons slaapkamers ter beschikking. Voor sommigen was het even wennen: een ander bed, andere geluiden of juist het ontbreken van geluid.

Geef je nu al op

Ook in 2018 zal de cursus 'Luisteren naar je pen' gegeven gaan worden. De data zijn nog niet bekend, maar weet je nu al dat je mee wilt doen, meld je dan voor het einde van het jaar aan via het contactformulier op de website. Vermeld je daarbij de code 'SG 6-2' dan krijg je een vroegboekorting van 10%. Lees [op de website](#) meer over de cursus 'Luisteren naar je pen'.

Metamorfose

Kort verhaal – L.A. Pine

Met vaste hand beweegt ze de borstel in een kalm ritme door haar zijdezachte haren. De andere hand brengt met een liefdevol gebaar na iedere streek de knetterende haren tot rust. Alleen de spiegel en ik zijn getuige van deze mantra waarmee ze zichzelf in haar eenzaamheid lijkt te troosten. De geur van de maaltijd, die zij zorgvuldig voor het vertrek van haar man had bereid, stijgt op uit haar haren. Haar groene ogen zijn naar binnen gekeerd, het bleke gezicht omlijst door de weerspiegeling van de slaapkamer. Een notenhouten bed, strak opgemaakt met satijnen lakens, vult de ruimte. Bovenop één van de kussens ligt een keurig opgevouwen gestreepte pyjama. Op het nachtkastje zie ik een boek, een leesbril en een vluchtschema van Martinair. Een nauwelijks leesbare krabbel op de rand van het papier vermeldt een hotel in Genève. Twee zwarte sokken liggen verlaten in een hoekje op de grond. Ze onderbreekt haar mantra om de glazen pot met uitgedroogde dopheide opzij te schuiven en de laatste handgemaakte bonbon te pakken van het zilveren schaaltje erachter. Haar blik gaat naar de afgedankte pop die voor haar op de kaptafel ligt. Nutteloos, levenloos. Dan kijkt ze naar mij. De verandering die ze bij mij ziet lijkt

haar op te beuren. Een vage glimlach verschijnt op haar gezicht. Met een grote klem zet ze resoluut haar zwarte haren in een wrong vast op haar hoofd, waarna ze een flinke greep doet uit een pot vol bruine smurrie. Een dikke klodder valt op haar taupekleurige badjas. Ze schenkt er geen aandacht aan. Onverstoorbaar smeert ze de rest van het bruine goedje op haar gezicht. Alleen haar ogen en een deel van de huid er omheen laat ze onbedekt.

Voetje voor voetje schuifel ik naar een andere hoek van haar omlijsting en haar prachtige ogen volgen mijn bewegingen. Tot plotseling de telefoon gaat. Haastig pakt ze een paar tissues waarmee ze de telefoon opneemt. 'Hallo, met Suzanne'.

'...'

'Ja, hij is weer weg. Naar Zwitserland dit keer, twee avonden.'

'...'

'Attent dat je het vraagt, maar ik heb geen zin om te gaan dineren. Ik wil mijn tijd niet meer verdoen met eten, ik wil stappen.'

'...'

'Nee sorry, ik heb al een date en als ik het zo hoor heb jij naar mijn smaak al te veel gedronken. Ik ga dansen met John, een echte vent.' Steels kijkt ze naar mijn ogen en geeft me een knipoog. 'Zie je een an-

dere keer wel weer.' Ze veegt haar handen af met de tissues en wikkelt de ceintuur van haar badjas een paar keer om haar middel. Ze trekt de gebloemde gordijnen dicht waarmee ze de beginnende schemering buiten sluit. Met een klein flesje en een grote dot met watten neemt ze plaats op het bed. Secuur lakt ze al haar nagels zilvergrijs. Ze wappert even met haar handen, pakt met gespreide vingers voorzichtig een tijdschrift en gaat erbij liggen. Iedere bladzijde behoedzaam omslaand om haar nagels niet te bederven.

Na de laatste bladzijde komt ze met een diepe zucht overeind en verdwijnt in de badkamer. Ik hoor het water stromen en al snel komt er stoom onder de deur door. Dan gaat opnieuw de telefoon. Er komt geen reactie uit de badkamer. Als Suzanne de douche uitdraait is nog net het wegsterven van de laatste rinkel hoorbaar voordat de beller doorgeschakeld wordt naar het antwoordapparaat. In haar besmeurde badjas komt ze de badkamer weer uit. Ze loopt rechtstreeks naar de telefoon om te kijken wie er gebeld heeft en speelt het bericht af.

'Hé Suzanne, met Hans nog een keer. Ik ben dan wel geen echte vent, maar bij mij ben je in ieder geval 'veilig'. Zeg die ander toch af, dan ga ik wel met je dansen. Als je met mij gaat stappen hoeft je man er niet achter te komen hoe je jezelf van je cocon ontdoet nu hij weg is. Doe al-

leen wat anders aan dan dat groene huispak met die zwarte strepen van laatst! Bel je me nog even?'

Daar houdt het bericht op, maar Suzanne heeft genoeg gehoord. Haar groene ogen schieten vuur. Ze rukt de klem uit haar wrong en begint opnieuw te borstelen. Met ruwe slagen trekt ze de borstel er doorheen. De haren worden zo statisch dat ze de borstel lijken te willen grijpen. Geen tweede hand dit keer die het knetteren tot bedaren brengt. Toch heeft ook deze wilde mantra effect; haar ogen koelen af. Ze maakt de vormloze badjas los en laat hem van haar schouders glijden. In een grote berg ligt hij als een leeg omhulsel om haar voeten. Nutteloos, levenloos. Een paar vergeten druppeltjes water glinsteren op de zachte huid tussen haar borsten. Ze vult het kuiltje van haar hand met olie, zet haar voet op het krukje bij de kaptafel en smeert haar been verleidelijk in. Sierlijk wisselt ze van been. Nog een scheutje, en ook dit been wordt door haar strelende handen ingesmeerd. Een zachte glans siert haar huid als ze ieder plekje van haar lichaam heeft geliefkoosd. Suzanne loopt naar een hoge kast waarvan ze allerlei deuren en lades opentrekt. Ze pakt het ene na het andere kledingstuk om het vervolgens achteloos op het bed of over een stoel te gooien. Nu eens pakt ze wat van het bed, dan weer van de stoel, en soms doet ze wat terug in de kast. Een wirwar van kleding omringt haar *(lees verder op pag. 10)*

Geluksroute

Geluk zit in een klein hoekje

Door Corrie Gramser

Dit jaar was er voor het eerst een 'geluksroute' in Hilversum. Over het hele dorp verspreid, waren er geluksbrenners die een stukje van hun geluk weggaven. Zinexpres deed mee met de Minibieb.

De [geluksroute](#) is een initiatief dat vijf jaar geleden in Leiden is begonnen. Inmiddels is hij op meerdere plekken in Nederland opgedoken en op 14 en 15 oktober dus ook in Hilversum. Er werd van alles gedeeld, van zelfgebakken koekjes tot omhelzingen op het Marktpllein.

Geluks App

De volledige route was te zien op een speciale app, zodat je het geluk niet mis hoefde te lopen.

Minibieb

Zinexpres heeft meegedaan met de minibieb. Elk boek bevatte voor de gelegenheid een leuke schrijfofdracht. Mensen mochten een boek mee naar huis nemen en daar op hun gemak de schrijfofdracht doen. Wie dat wil, kan zijn schrijfsel naar mij opsturen om hem te laten plaatsen in deze of een te komen Schrijfglossy.



Geluksplukker

Samen met mijn dochter heb ik zelf ook wat geluk geplukt. We hebben allebei een klaverblaadje beschilderd bij [Elsa Corolleur](#) in haar atelier in de toren van de Tesselschadekerk. Op die mooie plek te mogen zijn, maakte ons al gelukkig. Wat mij betreft volgend jaar weer een geluksroute!



(Vervolg van pag. 7)

en lange tijd zoekt ze vertwijfeld naar iets waarmee ze haar imago het beste neer kan zetten. Zelfs de strijkbout komt er aan te pas.

Plotseling staat ze voor me, haar ranke figuur gehuld in een grijze zijden blouse met vlindermouwen en een wijdvallende rok met grote kleurige cirkels. Ze draait rondjes voor de spiegel en de stof fladdert om haar heen. Haar bewegingen onthullen de nauwsluitende body van gestreepte teddystof die ze eronder draagt. Met een tevreden gezicht neemt ze weer plaats aan de kaptafel. Daar maakt ze met oogschaduw haar ogen nog

groener en haar volle lippen accentueert ze met een sensueel zacht-bruine kleur. Haar eigen bescheiden wimpers transformeert ze tot twee prachtige gekamde waaiers. Ze lijkt me met al haar ogen te wenken.

Weer gaat de telefoon. Suzanne kijkt op het toestel, klapt het driftig open en begint schel te praten. 'Laat me met rust Hans. Ik ben je eigendom niet. Zoek voor vanavond maar iemand van je eigen soort.'

'...'

'Als je me gaat uitschelden kan je het natuurlijk helemaal vergeten!' Bruusk klapt ze de telefoon weer dicht. 'Dat juist die dronken tor het



lef heeft om mij voor 'fladderteef' uit te maken!, sist ze, terwijl ze de borstel van de kaptafel grist. Doodstil blijf ik zitten, uit angst dat ze me er een mep mee zal verkopen.

'En nog dreigen ook dat hij het mijn man zal vertellen. De kakkerlak is zelf te laf om voor zijn aard uit te komen, dus dat doet hij toch nooit. Alsof ik bang moet zijn dat die vieze reetkever mijn geheim verklapt!' Na een paar wilde bewegingen door haar haren smijt ze de borstel richting kaptafel waar hij tegen de glazen pot smakt. De scherven vliegen alle kanten op. Met het tijdschrift veegt ze alles in de prullenbak en de pop gooit ze er achteraan. Met een boog belandt de besmeurde badjas in de wasmand. Ze stampst naar het raam en rukt de gordijnen open. Een heldere volle maan verlicht de inmiddels donkere hemel en lijkt haar even de adem te benemen.

In extase komt ze terug en zoekt wat in een lade vlakbij mij. Uit de rijke schakering aan gekleurde flesjes pakt ze doelbewust een plat rond flesje,

diepblauw van kleur, met de tekst 'Dans la nuit'. Ze neemt het dopje tussen duim en wijsvinger en trekt een dun staafje tevoorschijn. Met een paar lichte bewegingen bestrijkt ze haar hals en polsen. Onwillekeurig begin ik heftig te trillen als die goddelijke geur mijn zintuigen streelt. Ze reikt haar hand naar me. Ik voel haar warmte. Als ze me bijna met haar vingertoppen raakt, klinkt buiten twee keer langdurig een claxon. Vliegensvlug trekt Suzanne haar hand terug, pakt opgewonden wat spulletjes bij elkaar en vliegt razendsnel de trap af. Ik fladder onwennig mee in het kielzog van haar verleidelijke geur. Nog net op tijd weet ik de deur te bereiken voor ze deze achter zich dichttrekt. Gedesoriënteerd dwarrel ik de frisse avondlucht in. Ik pik haar geur weer op. Te laat. In de snelheid waarmee ze zich voegt bij haar John en het portier achter zich sluit verlies ik opnieuw haar spoor. Ze heeft geen oog meer voor mij. De nacht slokt haar op en ik kan haar niet volgen.

Start je levensboek



Heb je al een tijdje in je hoofd om je levensverhaal te noteren? Het komt er maar niet van? Stel het niet langer uit en geef je via de Volksuniversiteit van Hilversum op voor de cursus ['Start je levensboek'](#). De cursus start in januari 2018 en bestaat uit drie lessen.

Schrijvertje

Korte schrijfoefening

Eenzaam

Het aantal ouderen groeit en daarmee ook de aandacht voor het onderwerp eenzaamheid. Zelf werk ik mee aan een boek waarvan de opbrengst ten goede komt aan een koffieschenkproject voor eenzame ouderen. Maar wat is eenzaamheid eigenlijk? Wanneer ben je het en hoe voelt dat? Daar waar de een zich eenzaam voelt, is een ander met dezelfde hoeveelheid contacten misschien prima tevreden. Schrijf een tekst (max 300 woorden) waarin je de lezer laat voelen wat volgens jou eenzaamheid is (dit hoeft niet over ouderen te gaan).

Bovenstaande opdracht heb ik bedacht als eerste opdracht voor de nieuwe rubriek '[Leven etc.](#)' van de website [Schrijven Online](#). Hier zullen wekelijks, door roulerende schrijfcoaches, schrijfoopdrachten geplaatst worden voor (auto)biografische teksten. Inzenden van teksten bij deze opdracht is niet meer mogelijk, maar er staat altijd weer een leuke nieuwe opdracht op.

Schrijfoopdracht uit de geluksroute

Pak hiervoor een willekeurig boek uit je boekenkast. Als je het leuk vindt, mag je de geschreven tekst opsturen naar zinexpres@gmail.com voor een plekje in de volgende Schrijfglossy.



Gelukkig hebben we het Schrijfcafé nog.

Geluk zit in een klein hoekje. Het was het thema van het Schrijfcafé van oktober. Nu zou je verwachten dat er dan alleen maar hele gelukkige verhalen geschreven zullen zijn. Het leidde echter ook naar verhalen van hoe het ooit was. Schrijven over geluk wakkert de heimwee ernaar aan. Het bracht de deelnemers naar verhalen met een lach en een traan.

Iedereen mag met een pincet een rolletje pakken uit een 'doosje vol geluk'. Het is gevuld met opgerolde papiertjes, allemaal spreuken en citaten die te maken hebben met geluk. 'Laat je inspireren door de uitspraak op je briefje en schrijf vijf minuten lang aan een tekst', zegt schrijfster Corrie. Kort erna is het stil en wordt er druk geschreven.



Na vijf minuten legt ze zelf bij iedereen een tweede rolletje neer. 'Schrijf nog vijf minuten door, maar betrek daarbij de uitspraak die op je nieuwe briefje staat.' Als de tijd voorbij is, laten ze elkaar hun teksten horen. Ze komen recht uit het hart en soms valt er even een stilte na een verhaal, omdat het zo sterk bij iedereen binnenkomt. Ook is er verbazing over hoe goed de spreuk op het tweede briefje past bij wat er de eerste vijf minuten geschreven is.

Er volgt een schrijfopdracht waarbij de zintuigen aan het werk worden gezet. Op een wonderlijk eenvoudige manier resulteert het in een soort gedicht. Dat geluk voor Corrie echt in klein hoekje zit, blijkt uit de opdracht aan het einde van de bijeenkomst. Ze geeft iedereen een boek mee. In elk boek zit op de hoek van de kaft een schrijfopdracht, voor thuis. Om ook daar nog even te mogen genieten van het schrijven.



De bijeenkomsten van het Schrijfcafé zijn maandelijks in Soest en Hilversum. Het is een ongedwongen middag waarop je jezelf centraal mag zetten. Gewoon onder het genot van een kopje koffie of thee. Aanmelden kan via [Zinexpresz](http://Zinexpresz.nl).

Agenda

Kijk voor meer informatie over onderstaande activiteiten op www.zinexpres.nl
Daar is nog veel meer leuks te vinden.

November 2017	Activiteiten
Elke ochtend (is 't streven...)	Corrie doet mee aan NaNoWriMo en werkt aan haar roman "Katers van mannen"
Dinsdag 8/11 (14.00-16.00)	Schrijfcafé Hilversum , bij Tiramisu, Koninginneweg 101 in Hilversum
Dinsdag 14/11 (9.30-12.00)	Les 5 Luisteren naar je pen in 6 dagdelen
Woensd. 15/11(14.00-16.00)	Schrijfcafé Soest , bij Boekhandel Van de Ven, Soesterbergsestraat 54c in Soest
17 tot en met 24/11	Wekelijkse schrijfofdracht op Schrijven Online
Dinsdag 28/11 (9.30-12.00)	Les 6 Luisteren naar je pen in 6 dagdelen
December 2017	Activiteiten
Dinsdag 5/12 (14.00-16.00)	Schrijfcafé Hilversum , bij Tiramisu, Koninginneweg 101 in Hilversum
15 tot en met 22/12	Wekelijkse schrijfofdracht op Schrijven Online
Dinsdag 19/12(10.00-12.00)	Introductieworkshop ' Luisteren naar je pen '
Woens. 20/11(14.00-16.00)	Schrijfcafé Soest , bij Boekhandel Van de Ven, Soesterbergsestraat 54c in Soest
Januari 2018	Activiteiten
Donderd. 11/1 (19.00-21.00)	1e bijeenkomst cursus ' Start je levensboek ' via de Volksuniversiteit in Bibliotheek Hilversum
Dinsdag 16/1 (10.00-12.00)	Introductieworkshop ' Luisteren naar je pen '
Woens. 17/1 (14.00-16.00)	Schrijfcafé Soest , bij Boekhandel Van de Ven, Soesterbergsestraat 54c in Soest
Donderd.18/1 (19.00-21.00)	2e bijeenkomst cursus ' Start je levensboek ' via de Volksuniversiteit in Bibliotheek Hilversum
Donderd.25/1 (19.00-21.00)	3e bijeenkomst cursus ' Start je levensboek ' via de Volksuniversiteit in Bibliotheek Hilversum

Podium

voor schrijfsels
van klanten



Stilstaan bij elkaar
bladeren in bescherming
vormen regelmaat
-Frederike-

Rotsen als grenzen
de paden ermee bestrooid
duidelijk begrensd
-Bea-



Langs de waterkant
groeit zijn stengel, dik naar dun
stukje voor stukje.
-Corrie-

(Bovenstaande Haiku's zijn geschreven tijdens de workshop 'Heerlijke Haiku's' die ik gaf in de Botanische tuin Pinetum Blijdenstein in Hilversum)