

2024 Jaargang 13 nr 1

Schrijfglossy

Zinexpres

In dit nummer

Sterrenstof

Schrijven doet wat met je

Bloemassociatie



Vooraf

Haha!!! Het woord vooraf schrijf ik altijd achteraf. Want pas als de Schrijfglossy klaar is, weet ik wat de inhoud ervan is geworden. Daardoor valt mijn oog nu weer op de prachtige foto van de pauwenveer die ik voor de cover heb gebruikt. Het was mijn bedoeling die foto ook in te zetten voor een leuke schrijfo opdracht, maar dat ben ik dus vergeten... En oh... wat moet ik een moeite doen om mezelf tegen te houden... om niet nog snel een opdracht te verzinnen en een pagina toe te voegen. Ik doe het niet! Er moet nog zoveel gebeuren voordat de Schrijfglossy verzendklaar is: PDF maken, aan mijn website koppelen, foto van de cover maken, Mailchimp bericht maken, enzovoort. Die schrijfo opdracht komt er niet, dus geniet maar gewoon van hoe mooi de cover is of verzin zelf iets... Veel kijk-, lees- en schrijfplezier!



Corrie Gramser

zinexpresz@gmail.com

Inhoud

- 2 - Vooraf / Inhoud
- 3 - Schrijfcafé 'Sterrenstof'
- 4 - Schrijfo opdracht 'Sterrenregen'.
- 5 - Neem schrijftijd - schrijven doet iets met je
- 8 - Lekker schrijven - Schrijfo opdracht 'Bloemassociatie aan de hand van een voorwerp'



- 9 - Agenda
- 10 - Podium

Wil je de volgende Schrijfglossy die elke twee maanden uitkomt in je mailbox ontvangen? Schrijf je dan in als abonnee!



Schrijfcafé

Sterrenstof



Foto door [Fauxels](#)

De maand januari stond het Schrijfcafé in het teken van 'Sterrenstof'. We hebben geschreven over waar we zelf een ster in zijn en onze sterrenbeelden een stem gegeven.

Het is fascinerend te weten dat het licht van een ster er honderden jaren over kan doen voordat het de aarde bereikt. De ster zelf bestaat dan soms al niet meer, maar zijn licht schijnt nog heel lang na. We vergeten soms hoe bijzonder wij zelf ook zijn, verdoezelen de ster in onszelf...

Ik ben een ster in...

We starten met het maken van een lijstje met dingen waar we goed in zijn, onze

kwaliteiten en talenten. Van klein 'ik kan lekkere koffie zetten' tot groot 'ik heb drie boeken uitgegeven'. Meestal mogen we zelf een item kiezen om over te schrijven. Nee, dit keer moeten we een open zin met drie regels tekst aanvullen over het eerste item op ons lijstje. "Ik ben een ster in..."

Schrijfhoroscoop

We krijgen een horoscoop uitgedeeld. Geen doorsnee horoscoop, maar eentje speciaal over het onderwerp schrijven. Ze zijn geschreven door Nicolette Cleerdin van [Astrologiepraktijk Hilversum](#). Of we erin geloven of niet, de horoscopen zijn leuk om te lezen en als opdracht moeten we in één woord samenvatten wat de horoscoop bij ons oproept. De reacties zijn

gevarieerd: haha, diesel, precies, kind, en-zovoort. Het woord mogen we in de bo-

STIER Ca. 21 april – ca. 20 mei

Stieren komen vaak langzaam op gang, maar als zij eenmaal aan het schrijven zijn, zijn ze niet meer te stoppen. Dan gaan ze vastberaden door en kijken ze niet meer af van hun oorspronkelijke plan. Want ze hebben wel wat moeite met verandering. Veel Stieren zijn werkzaam in de financiële wereld en daar schrijven zij dan ook graag over. Dat doen zij op een begrijpelijke en duidelijke manier.

Overige horoscopen zijn te vinden in Schrijfglossy dec 2016 (deel 1) en feb 2017 (deel 2)

venste ster van een ‘sterrenregen’ schrijven en door op het woord te associëren komen we uit op een nieuw woord. Aan de hand van het eerste en laatste woord schrijven we vijf minuten een ‘sprintje’, in een hoger tempo dan we normaal zouden schrijven. We lezen aan elkaar voor en genieten van het luisteren naar de teksten.

In gesprek met...

Uit ons lijstje ‘Ik ben een ster in...’ kiezen we een talent waar we ons in willen verdiepen. Via een schemaatje zoeken we uit

wat ons Chinese teken uit de dierenriem is. Vervolgens gaan we in de vorm van een dialoog met ons eigen dier in gesprek. We vragen onze hond, zwijn, slang of ander dier om advies. Onze favoriete pen gebruiken we voor onze eigen stem en het dier krijgt een andere kleur. Zo houden we de twee stemmen uit elkaar. Gek genoeg rolt er bij de meesten echt iets waardevols uit, doordat we eigenlijk met onszelf in gesprek zijn.

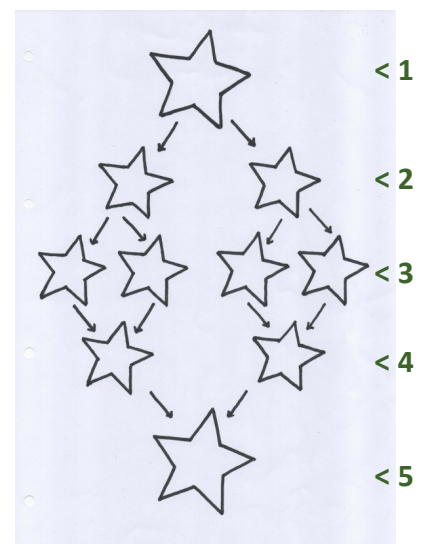
Zo werkt het Schrijfcafé

Tijdens het Schrijfcafé krijg je creatieve schrijfoopdrachten aangeboden, met de bedoeling jou als deelnemer te prikkelen om te gaan schrijven. Het gaat daarbij niet om hoe goed je schrijft, maar dát je schrijft. Om deel te nemen aan het Schrijfcafé hoef je geen lid te zijn. Elke bijeenkomst staat op zichzelf en kun je los volgen. [Lees meer over het Schrijfcafé op de website.](#)



Schrijfoopdracht ‘Sterrenregen’

1. Kies een onderwerp (1 woord) waar je over wilt schrijven. Zet dit woord in de bovenste ster van de sterrenregen (cluster).
2. Zet in de 2 sterren eronder 2 verschillende woorden waar het eerste woord je aan doet denken.
3. Doe hetzelfde als bij stap 2 in de 2 sterren onder de 2 woorden.
4. Bedenk dan waar elke set van 2 sterren je aan doet denken.
5. Vat ook deze 2 woorden samen in 1 woord (laatste ster).
6. Schrijf nu een sprintje van 5 minuten aan de hand van het 1e en laatste woord. Tijdens een sprintje schrijf je sneller dan normaal en probeer je te blijven schrijven. Hou je pen in beweging!



Sterrenregen / cluster

Neem schrijftijd

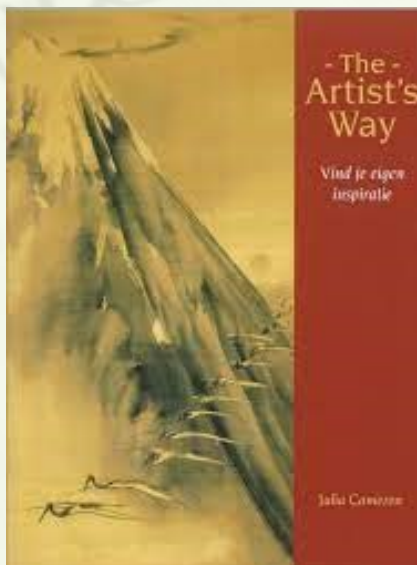
Schrijven doet iets met je



Foto door Corrie

De één schildert, de ander maakt muziek en weer een ander schrijft. Allemaal vormen van creatieve expressie die iets met je doen. Creatief schrijven, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek, is goed voor je gezondheid. Als je regelmatig schrijft, heeft dit een positief effect op je. Lees meer over mijn ervaring met het effect van schrijven. (Hilversum—Corrie Gramser)

Zelf doe ik het al jaren, schrijven over wat me bezighoudt. Als kind hield ik schriften bij over wat ik dagelijks mee-maakte. Allerlei dingen plakte ik erbij; toegangskaartjes, suikerzakjes, alles wat maar plat was en verband hield met wat ik die dag had gedaan kreeg er een plekje in. Het had meer weg van een plakboek dan een dagboek. Helaas heb ik ze weggegooid toen ik als student op kamers ging wonen en niet zoveel ruimte had. Ik had ze graag nog eens doorgebladerd en een indruk gekregen van wat mij als kind bezighield.



Ochtendpagina's

Jaren later las ik het boek 'The Artist's Way' van Julia Cameron. Vanaf dat moment ben ik zeer regelmatig ochtendpagina's gaan schrijven. Dit is als een soort medicijn op recept elke ochtend drie pagina's schrijven over wat er op dat moment in je opkomt. Alle twijfels over soms onbenullige dingen, tobben over een uitspraak van een vriend, gedoe op mijn

Loslaten

Soms kunnen gedachtes heel hardnekkig in je hoofd blijven zitten. Door ze op papier te zetten, kun je ze voor dat moment even loslaten.

werk, de enorme stapel was die er ligt...door het op te schrijven maak ik mijn hoofd vrij voor de dag die voor me ligt.

Luisteren naar je pen

In 2009 heb ik bij Christine de Vries van Shodo kennismemaakt met de methode 'Luisteren naar je pen'. Vanaf toen was ik definitief verkocht aan het fenomeen dagboek als plek die me inspireert, waarin ik creatief kan schrijven en reflecteren op wat me bezighoudt. Ik schrijf dialogen met mezelf, maak lijstjes in allerlei vormen of vat mijn dag samen in een elfje, enzovoort. De methode beviel me zo goed dat

Reflectie

Via het schrijven van persoonlijke teksten denk je na over jezelf en over je ervaringen. Dit helpt je om dingen te gaan begrijpen.

ik de trainerscursus ben gaan volgen waarna ik de [cursus jarenlang zelf heb aangeboden](#). Helaas ligt dit sinds Corona stil, maar wie weet pak ik het op termijn weer op. Heb je interesse, kijk dan op de [website van Shodo](#) of er een basiscursus bij je in de buurt wordt aangeboden.

Schrijfcursus/ schrijfcafé

Naast de cursus Luisteren naar je pen zijn er zijn nog veel meer initiatieven waar je in een groep kunt schrijven. Soms gericht op het verbeteren van je schrijftechnieken, te

Flow / afleiding

Als je een activiteit doet die je leuk vindt, heb je kans dat je er lekker in opgaat, de tijd vergeet en even je zinnen kunt verzetten.

leren van elkaars teksten. Zelf heb ik onder andere een aantal cursussen creatief

schrijven gedaan via [Artemis](#) (richt zich nu vooral nog op levensverhalen) en heb de module 'romanschrijven' gevolgd aan de [Schrijversvakschool in Amsterdam](#). Het was leuk en ik heb er veel van opgestoken. Daarnaast worden er landelijk op allerlei plaatsen Schrijfcafé's aangeboden. Net als mijn eigen Schrijfcafé's zijn ze vaak gestoeld op de methode van Luisteren naar je pen, waarbij het reflectief schrijven meer voorop ligt. Ik organiseer al sinds 2011 Schrijfcafé's en mij verveelt het nog steeds niet. Doordat ik zelf altijd meeschrijf, kom ik maandelijks via mijn drie Schrijfcafé's aan een flinke portie schrijftijd. Door de herhaling (zelfde thema op de drie locaties) krijg ik de kans om een onderwerp van meerdere kanten te belichten. Naast schrijfcoach van de groep voelt het ook als coaching van mezelf. Het schrijven heeft me veel inzichten opgele-

Verwerken

Door regelmatig creatief te schrijven help je jezelf om dingen te verwerken en op een rijtje te zetten. Je geeft aandacht aan je eigen verhaal.

verd. Als ik zonder censuur, open en eerlijk schrijf en naast fijne onderwerpen ook mijn eigen pijn- en minpunten durf te belichten, zit er een grote kracht in schrijven. Ik zou het een zelfhelende kracht willen noemen.

Thema schrijfgroepen

Die kracht van het schrijven zie je ook terug in schrijfgroepen die zich op een thema richten. In de tijd dat ik als coördinator werkte voor Viore, inloophuis voor men-

sen die leven met kanker, werd daar de [cursus 'Schrijven helpt'](#) aangeboden en via Kanker in beeld kon men de cursus 'Schrijven voor je leven' volgen. Doordat alle deelnemers zelf te maken hebben met kanker, worden het hele hechte schrijfgroepen, waar lief en leed gedeeld wordt. Ook voor andere doelgroepen zijn er door heel het land schrijfgroepen en – cursussen te vinden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan verlies en rouw of het hebben van psychische problemen.

Neem schrijftijd

Regelmatig schrijven heeft een positief effect op mij. Het is echt niet zo dat ik elke dag schrijf, maar ik weet mijn dagboek altijd weer te vinden als ik het nodig heb. Als een goede vriend die er altijd voor me is

om naar me te luisteren, dag en nacht, waar ik me ook bevind. Hij weet me te troosten als ik verdrietig ben, maant me tot rust als ik gestrest ben en helpt me als ik even geen keuze weet te maken uit een grote lijst met klussen.

Het enige wat die vriend van me vraagt is om zelf die pen te pakken en schrijftijd vrij te maken. Dat is alles...

Ook het onderwerp loopbaanbegeleiding leent zich ervoor om erover te schrijven. De cursus Schrijf je Loopbaan bij MetMerel geeft je de mogelijkheid om even stil te staan bij jezelf, op een andere manier tegen je loopbaan aan te kijken en je door middel van inspirerende en leuke schrijf oefeningen te laten verrassen door nieuwe inzichten en ideeën.

Kijk voor meer informatie op <https://www.metmerel.nl/schrijfjeloopbaan/>

Cursus Schrijf Je Loopbaan



- 👉 Thema ochtend 1: Verlangen naar verandering
- 👉 Thema ochtend 2: Plezier & voldoening
- 👉 Thema ochtend 3: Dromen, obstakels & kansen
- 👉 Thema ochtend 4: Actie ondernemen

Lekker schrijven

Vormen van associatie



Foto door Corrie

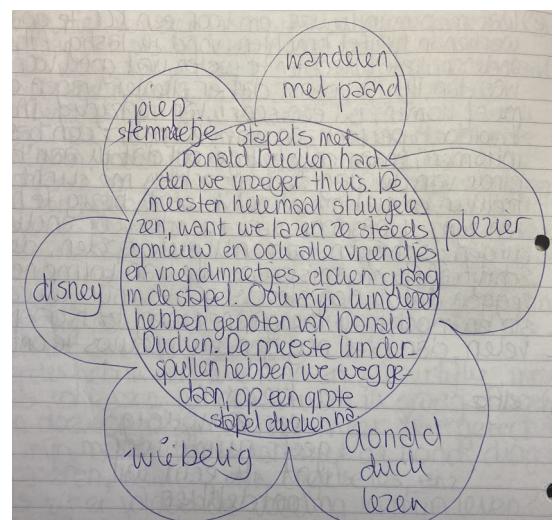
Er zijn meerdere manieren van associëren die je kunt gebruiken bij het schrijven van teksten.

Geuren, smaken, foto's e.d. kunnen associaties oproepen. Je hersenen brengen dan twee dingen met elkaar in verband. Het zijn mooie ingangen om andere of

nieuwe gedachten en ideeën bij je op te roepen, waarover je dan weer fijn kunt schrijven. De opdracht 'Sterrenregen' op bladzijde 4 is al een voorbeeld van hoe je associëren in kunt zetten bij schrijven. In onderstaande opdracht is een voorwerp het startpunt van een associatie.

Schrijfo opdracht 'Bloemassociatie aan de hand van een voorwerp'

1. Schets een bloem met ten minste 6 bloemblaadjes. Zorg dat het hart van de bloem het formaat heeft van een bierviltje.
2. Laat iemand anders een voorwerp voor je op tafel zetten of neem zonder na te denken het eerste beste voorwerp dat je ziet.
3. Kijk welke woorden er aan de hand van het voorwerp in je opkomen. Schrijf in elk bloemblaadje een woord als associatie op het voorwerp.
4. Kies één van de blaadjes uit om over te schrijven.
5. Schrijf deze tekst in het hart van de bloem. Vol is vol...



AGENDA

Bekijk de agenda op de website of kijk voor informatie over onderstaande activiteiten op www.zinexpres.nl. Daar is nog veel meer leuks te vinden.

FEBRUARI

Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
Donderdag 01/02		De nieuwe <u>Schrijfglossy</u> komt uit. Wil je ook iets plaatsen in het online tijdschrift? <u>Neem dan contact op.</u>	
Zaterdag 17/02	10:00-12:00	Schrijfcafé Hilversum	Centrum Viore Oosterengweg 44
Dinsdag 20/02	19:30-21:30	Schrijfcafé Kortenhoef	De Oude School Kortenhoefsedijk 145
Woensdag 21/02	14:00-16:00	Schrijfcafé Soest	Vereniging Artishock Steenhoffstraat 46A

MAART

Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
Zaterdag 16/03	10:00-12:00	Schrijfcafé Hilversum	Centrum Viore Oosterengweg 44
Dinsdag 19/03	19:30-21:30	Schrijfcafé Kortenhoef	De Oude School Kortenhoefsedijk 145
Woensdag 20/3	14:00-16:00	Schrijfcafé Soest	Vereniging Artishock Steenhoffstraat 46A

APRIL

Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
Donderdag 04/04		De nieuwe <u>Schrijfglossy</u> komt uit. Wil je ook iets plaatsen in het online tijdschrift? <u>Neem dan contact op.</u>	
Dinsdag 16/04	19:30-21:30	Schrijfcafé Kortenhoef	De Oude School Kortenhoefsedijk 145
Woensdag 17/04	14:00-16:00	Schrijfcafé Soest	Vereniging Artishock Steenhoffstraat 46A
Zaterdag 20/04	10:00-12:00	Schrijfcafé Hilversum	Centrum Viore Oosterengweg 44

PODIUM

Voor schrijfsels van klanten

Ram 21-3 t/m 20-4

Het kan een prachtig jaar voor je worden Ram, als je er maar op let op tijd rust te nemen en ook niet teveel hooi op je vork.

Op de loer ligt verkoudheid, kleed je warm, put jezelf niet uit. Nee is ook een antwoord.

Let ook op stoeprandjes, ze zijn talrijker aanwezig dan je denkt. Of zegt het meer iets over struikelblokken?

Waar de uitdaging komend jaar vooral op ligt zijn nieuwe dingen leren. Je zal verrast worden door ontmoetingen. Vooral vroegere burens en oud-collega's zullen je pad gaan kruisen. Zij brengen nieuwe uitdagingen.

Vooral op het gebied van handwerk. Wees niet te overmoedig: je kent het verhaal van Doornroosje die zich prikte aan het spinnewiel. Neem de uitnodigingen wel aan. Ook op het gebied van spellen. Houd je ervan? Je zal vermoedelijk gevraagd worden om je wekelijks ergens aan te sluiten.

Iets met in de kaart laten kijken?

Voor een genietter van gezelligheid wordt het een rijk jaar.

Ellen Scholten - Hilversum

Tekst n.a.v. schrijfopdracht tijdens Schrijfcafé januari 2024, met als thema 'Sterrenstof'.

"Schrijf met terugwerkende kracht en met de kennis van nu een horoscoop over één van je talenten. Schrijf de tekst in de toekomstige tijd."

Neem contact op als je ook een keer een plekje op het podium wilt.

Foto door [Tima Miroshnichenko](#)