

gevoerd worden. Een zadenmengsel kunt u prima het hele jaar door aanbieden. De huismussen en andere vogels zullen u zeer dankbaar zijn.

Na al deze tips voor het inrichten van uw tuin, wil ik nog één belangrijke tip geven voor het onderhoud. Veel mensen maken in het najaar hun tuin 'winterklaar'. Ze halen dan alle afgestorven planten en afgevalen bladeren weg om ervoor te zorgen dat hun tuin netjes de winter in gaat. Hiermee halen ze echter ook alle 'vogelvoer' voor de winter weg, namelijk de overgebleven plantenzaden en alle beestjes die in de dode stengels wilden overwinteren. U kunt dus het beste pas in het voorjaar uw tuin 'winterklaar' maken.



## **Vilten**

**door Miranda van der Beek**

Mijn pad als wandelcoach en natuurliefhebber bracht mij ertoe om een combinatie te maken van werkstukken met een natuurlijke uitstraling, met materialen die ik vond tijdens mijn wandelingen.

Op die manier gingen cliënten vaak ook met een natuurlijk stukje krachtwerk naar huis. Wanneer je je tijdens de wandelingen verbindt met de natuur, en de symbolische betekenissen ervan, kom je tot mooie inzichten. Zo vond iemand een leeg slakkenhuisje en vroeg ze aan mij wat het te betekenen had. Na wat in te voelen leg ik haar uit wat de slak te vertellen had.



*Miranda van Beek*

Ze mocht haar eigen tempo meer gaan volgen en niet het tempo van anderen. Maar dit huisje was onbewoond en leeg. Zo kwamen we op het inzicht dat zij zich momenteel erg leeg voelde en dus ook haar veiligheid niet kon vinden. Ze had zich in het leven patronen aangeleerd, om aan verwachtingen van anderen te voldoen, maar het had haar niets gebracht. Het slakkenhuisje ging mee naar huis, en eenmaal thuis ging ze aan de slag met wat schapenwol en ontstond er een slakje, in haar huisje. De schapenwol brengt warmte met zich mee, dat wat ze zo gemist had. En bracht haar dat ze mocht leren loslaten, van patronen, die haar niet meer dienden. Zoals de schaap zijn vacht los schuurt, als het in het voorjaar te warm wordt voor deze zware wintervacht. Het schaap staat symbolisch voor verteringsprocessen, zoals zij ook alle zwaarte in zichzelf aan het verteren was.

Zo komt een gevonden voorwerp, met natuurlijke materialen bij elkaar tot een krachtvoorwerp, een voorwerp met een boodschap, een verhaal.

Terug naar mijn passie. Ik ging zelf ook steeds meer afstemmen op gevonden materialen. Ik schreef op wat er in mij op kwam, wat resoneerde met het gevonden stuk. Thuis in mijn atelier heb ik veel verschillende materialen, gevonden maar ook ontvangen van mensen die mijn werk waarderen.

Door mijn toenmalige rugklachten was dit maken van krachtvoorwerpen, ook nog eens therapeutisch voor mezelf. Ik voelde mij enorm gedragen door de natuur, omdat elke wandeling, hoe pijnlijk soms ook, mij toch prachtige schatten schonk. En omdat ik mijn eigen tempo moest leren aannemen, kwam er ook veel ruimte in mijn hoofd, en met de juiste inspiratie groeide dit door een lijn van producten.

Schapenwol is één van mijn favoriete materialen, juist omdat het zoveel mogelijkheden biedt. Soms gebruik ik het samen met veren, schelpen of takken. Anderzijds alleen de wol, waarmee ik boetseer tot ik tevreden ben met de uitkomst. Ik heb niet direct een opleiding gevolgd tot vilten, maar het was voornamelijk spelen met de materialen, met soms wat inspiratie op het internet.

Op dit moment heeft vooral het naaldvilten een grote aantrekkingskracht op mij, zoals de Drentse ram op de foto, gemaakt tijdens de The Challenge in Hoogvliet. Achtergrond is het Drents heideschaap vachtje, met daarop een kop geprikt met horens.

Door te mogen werken met de elementen direct uit de natuur, kan ik mijn hart en passie delen met anderen. En vind ik steeds weer mooie inspiraties om verder mee te gaan. Ik voel me ook zeer dankbaar om met mijn hart en handen mijn werk te mogen uitoefenen, en daarmee andere mensen te mogen begeleiden in persoonlijke processen.

### ***Schildersclub “In de volle velden”***

#### **van verzorgingshuis “de Stuifakkers”**

De schildersclub “In de volle velden” is ontstaan in het voorjaar van 2015, toen Simon Lamens, bewoner van verzorgingshuis Stuifakkers te Rockanje, het idee kreeg om aan medebewoners, maar ook aan mensen van buitenaf, schilderles te gaan geven. Er ontstond een enthousiaste groep. Ondanks het feit, dat Simon Lamens nu helaas geen les meer kan geven, komt deze groep nog steeds elke week bij elkaar om te schilderen.

Voorals de natuur is hun inspiratiebron.

Kijk eens goed om je heen, dan zie je wat onze prachtige natuur ons allemaal te bieden heeft. De seizoenen met hun kleuren en geuren en het nieuwe leven in de lente. Lopend in de natuur is er verwondering over de verschillende kleuren van bomen en grassoorten.

De kracht en inspiratie van de natuur wakkert onze creativiteit aan en geeft rust en ontspanning. Door te schilderen leer je nog beter te kijken naar de natuur.

De natuur wordt met de dag mooier als je er oog voor hebt. Je kan er stil van worden.

De schilderijen, ontstaan uit liefde voor de natuur, zijn in juli en augustus 2018 te bezichtigen in bezoekerscentrum “Tenellapas”.