INSPIRATIE IN TIJDEN VAN CORONA

Tini van de Wetering

april 2020

Wereldwijd maken we een periode door die veel van iedereen vraagt. Maar het is ook een periode van bezinning, om na te denken hoe het met jezelf en de wereld gaat. Daarom is dit boekje voor jou. Gemaakt door mensen die je een hart onder de riem willen steken. Zij geven je een inkijkje in hun eigen wereld en hoe ze omgaan met het thuis blijven, in quarantaine zijn en 'op afstand' leven en werken. Dit boekje kun je af en toe openslaan wanneer je behoefte hebt aan inspiratie, of wanneer je je alleen of verdrietig voelt.

Ruim zestig mensen voelden zich uitgenodigd om mee te schrijven, te tekenen en te fotograferen aan dit project. Ze hebben zich laten inspireren door een dichtvorm uit de Middeleeuwen: het rondeel. In deze dichtvorm werden in Frankrijk verhalen voorgedragen door troubadours die van dorp naar dorp reisden. De kracht zit hem in de herhaling van het 8-regelige gedicht. Door die herhaling krijgen de woorden accent en verdieping. Bij hun rondeel hebben de deelnemers een passend beeld gekozen of gemaakt: een tekening, foto of plaatje.

Dank aan alle deelnemers en Jarno Driessen - die de bundel deze mooie vorm heeft gegeven. Veel lees- en kijkplezier!

Tini van de Wetering

april 2020

Inhoud

Anneroos Gerritsen 4
Roel Lankhuizen 5
Arie Huisman 6
Alexandra ten Bosch-Vos 7
Tineke Huijser 8
Annemiek de Graaff 9
Helma Lodder 10
Fien van Nispen 11
Emmie Kortland 12
Rudy Blaakman 13
Marianne Roelofs 14
Aljé Bosma 15
Margarita Blomski 16
Naomi Hardeveld 17
Inez de Boer 18
Chantal Lakerveld-Prins 19
Lars Lakerveld
Sonja Mehlbaum 20
Hilda Swarts 21
Aat van der Harst 22
Norwin Mingaars 23
Marieke Oudenhuijsen 24
Bente Bezooijen 25
Angélique Engelhart 26
Ghislaine Keyzer 27
Arjan van Toor 28
Nana, Valentin, Zeno en Sabine 29
Renata Rakolcai 30
Manon Wilbrink 31
Ilona Mulder 32
Bernadette ten Hacken 33
Dimitri Tischenko 34
John Schapendonk 35
Steef Vooren 36
Inga Hilburg 37
Carolien de Vries 38
Ryanne Tieman 39
Mervyn Nankoe 40
Marjorie Dors 41
Marike Kuiper 42
Masé Sutherland 43
Owen Tjon Sie Fat 44
Frank Schel 45
Marcel Jongmans 46
Inge Mondeel 47
Melany van Twuijver 48
Timon Meynen 49
Angelie Braakman 50
Janet van Caulil 51
Vivian Vegter 52
Vivian Vegter 53
Jeannette Melief 54
Gideon Borman 55
Milena Matic 56
Els Steegmans 57
Tini van de Wetering 58
Karijn Verkuijl 59
Miranda Buitelaar 60
Jana Hábová 61
Mirjam Lems 62
Elisabeth Boersma 63

Lente zonder lichaamscontact
Alles loopt uit buiten, maar binnen?
Het is zoeken, aarzelen, bang zijn?
Lente zonder lichaamscontact
Zo anders dan wat we weten
Maar ook genieten van die heerlijke zon
Lente zonder lichaamscontact
Alles loopt uit buiten, maar binnen?

Anneroos Gerritsen

Vroeg of juist laat
Bedenk je waar je staat
En mis je wat je had
Vroeg of juist laat
Koppel je nood aan deugd
En kom je op bijzondere gedachten
Vroeg of juist laat
Bedenk je waar je staat

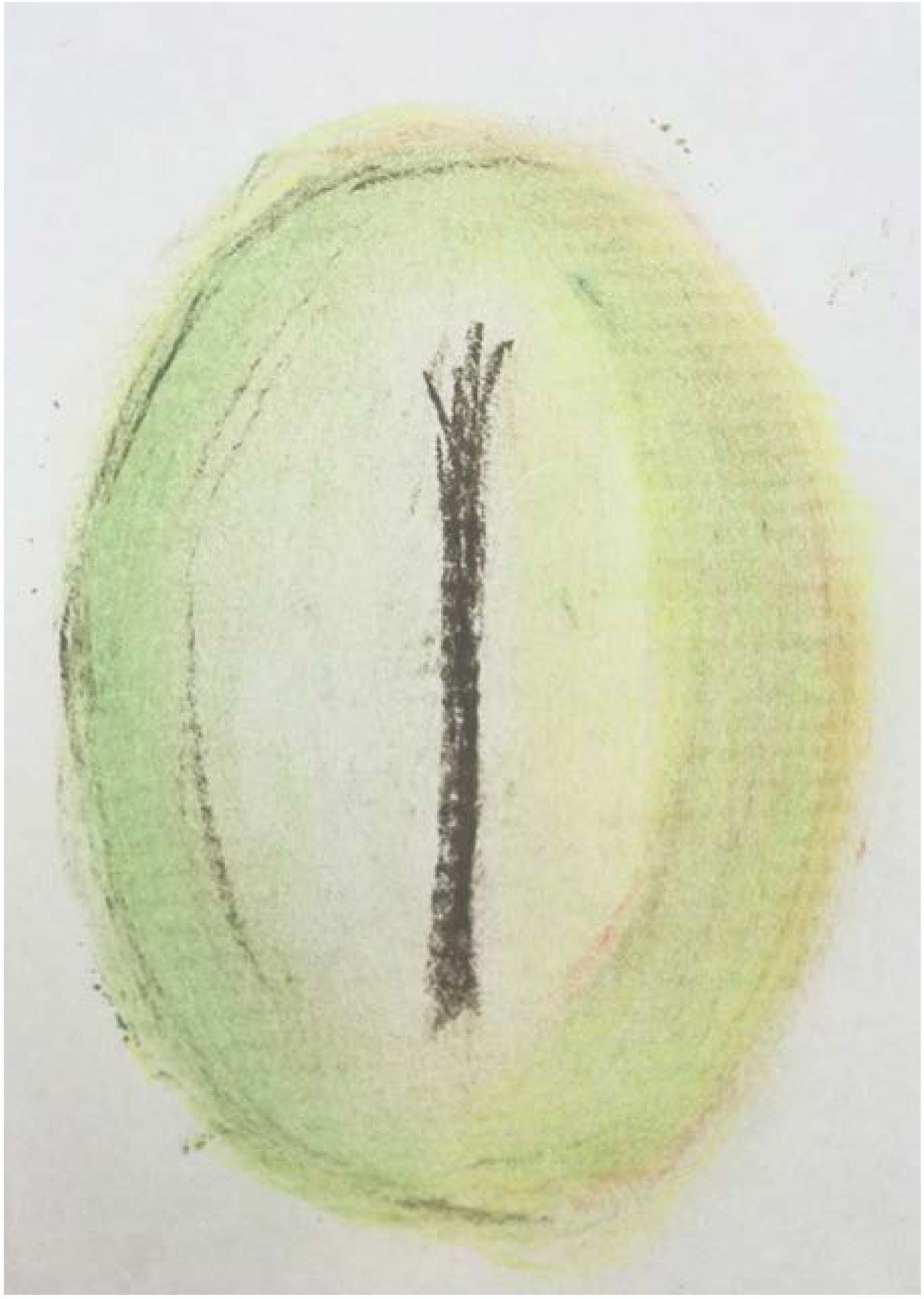
Roel Lankhuizen

Ik ben gestopt met oppasopa zijn
Even op mezelf
Ik heb veel werk aan de tuin
Ik ben gestopt met oppasopa zijn
Aan de andere kant
Ik heb de buren weer gesproken
Ik ben gestopt met oppasopa zijn
Even op mezelf

Arie Huisman

De zon schijnt
De vogels fluiten
De natuur gaat gewoon door
De zon schijnt
Zij leven ons voor
Wij gaan ook rustig door
De zon schijnt
De vogels fluiten

Alexandra ten Bosch-Vos



... en steeds opnieuw een nieuwe Maan
de tijd voor oog en hand en hart
om stil te staan naar onze aard
... en steeds opnieuw een nieuwe Maan
stromend, liefde, zachtgroen en zingend
de tijd voor goeds dat groeien wil
... en steeds opnieuw een nieuwe Maan
de tijd voor oog en hand en hart

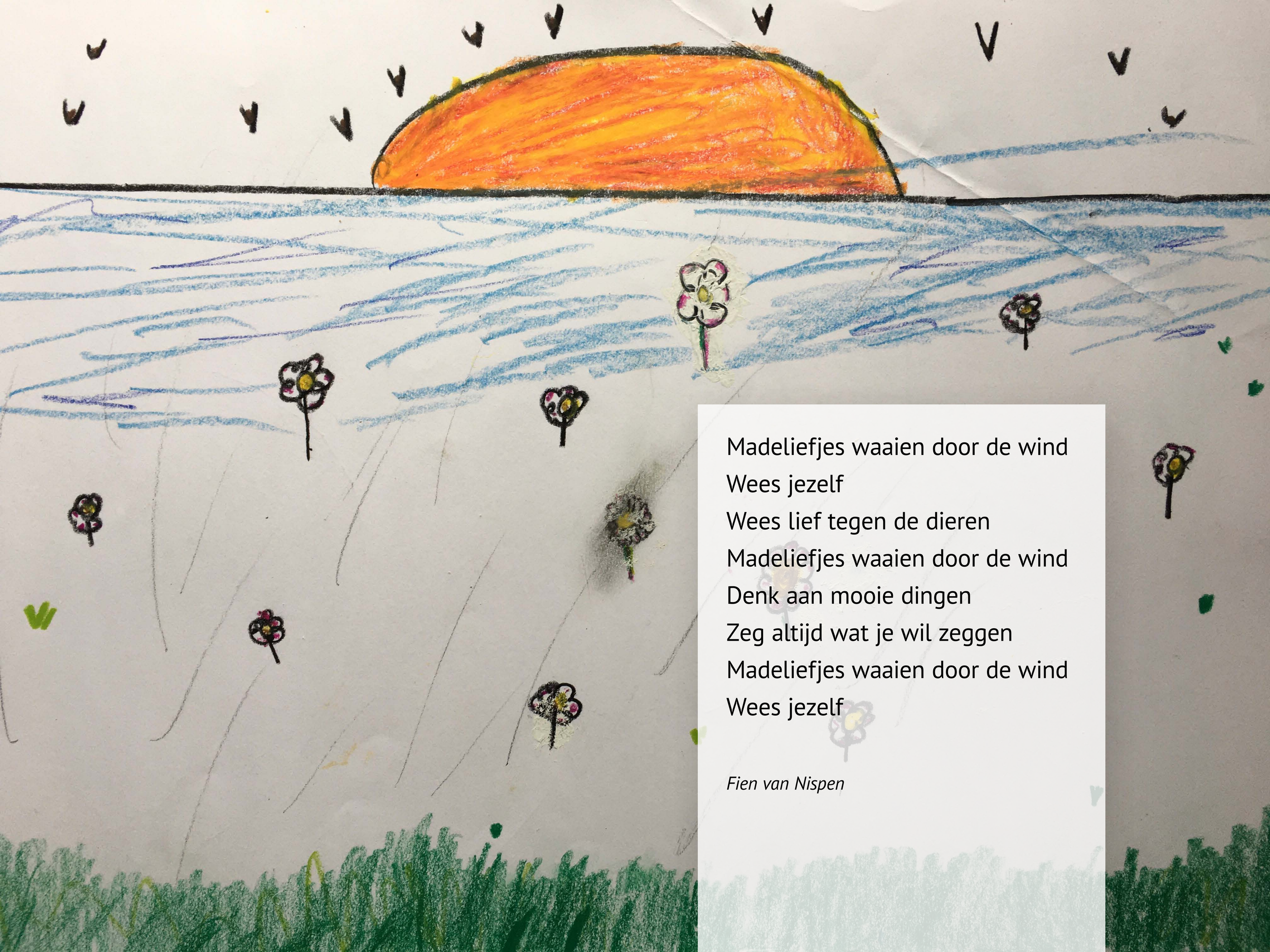
Tineke Huijser

Afstand houden en toch dichtbij zijn
Voor sommigen moeilijk, voor anderen fijn
Creëert saamhorigheid
Afstand houden en toch dichtbij zijn
Niemand voelde zich ooit zo klein
Een stukje minder vrijheid
Afstand houden en toch dichtbij zijn
Voor sommigen moeilijk, voor anderen fijn

Annemiek de Graaff

De Maas stroomt door
Fietsend langs de Waalhaven
Ruik ik een mengeling van kruiden
De Maas stroomt door
Het is leeg langs de kades
Maar Ger's stalen visser is er wel
De Maas stroomt door
Fietsend langs de Waalhaven

Helma Lodder



Madeliefjes waaien door de wind
Wees jezelf
Wees lief tegen de dieren
Madeliefjes waaien door de wind
Denk aan mooie dingen
Zeg altijd wat je wil zeggen
Madeliefjes waaien door de wind
Wees jezelf

Fien van Nispen

Laat een glimlach zien
De zon schijnt
De hemel kleurt blauw
Laat een glimlach zien
De narcis straalt geel
Wees dankbaar voor een lief gebaar
Laat een glimlach zien
De zon schijnt

Emmie Kortland

De mus zoekt materiaal voor zijn nestje
Het lijkt een gewone lentedag
Toch staat de wereld stil
De mus zoekt materiaal voor zijn nestje
Binnen is het veilig
Buiten is de natuur de baas
De mus zoekt materiaal voor zijn nestje
Het lijkt een gewone lentedag

Rudy Blaakman

Heerlijk, de lentezon schijnt naar binnen
Ze verwarmt mij achter het glas
Ik word er blij van
Heerlijk, de lentezon schijnt naar binnen
Ik zie het frisse groen ontspruiten
De vogels zingen ook van plezier
Heerlijk, de lentezon schijnt naar binnen
Ze verwarmt mij achter het glas

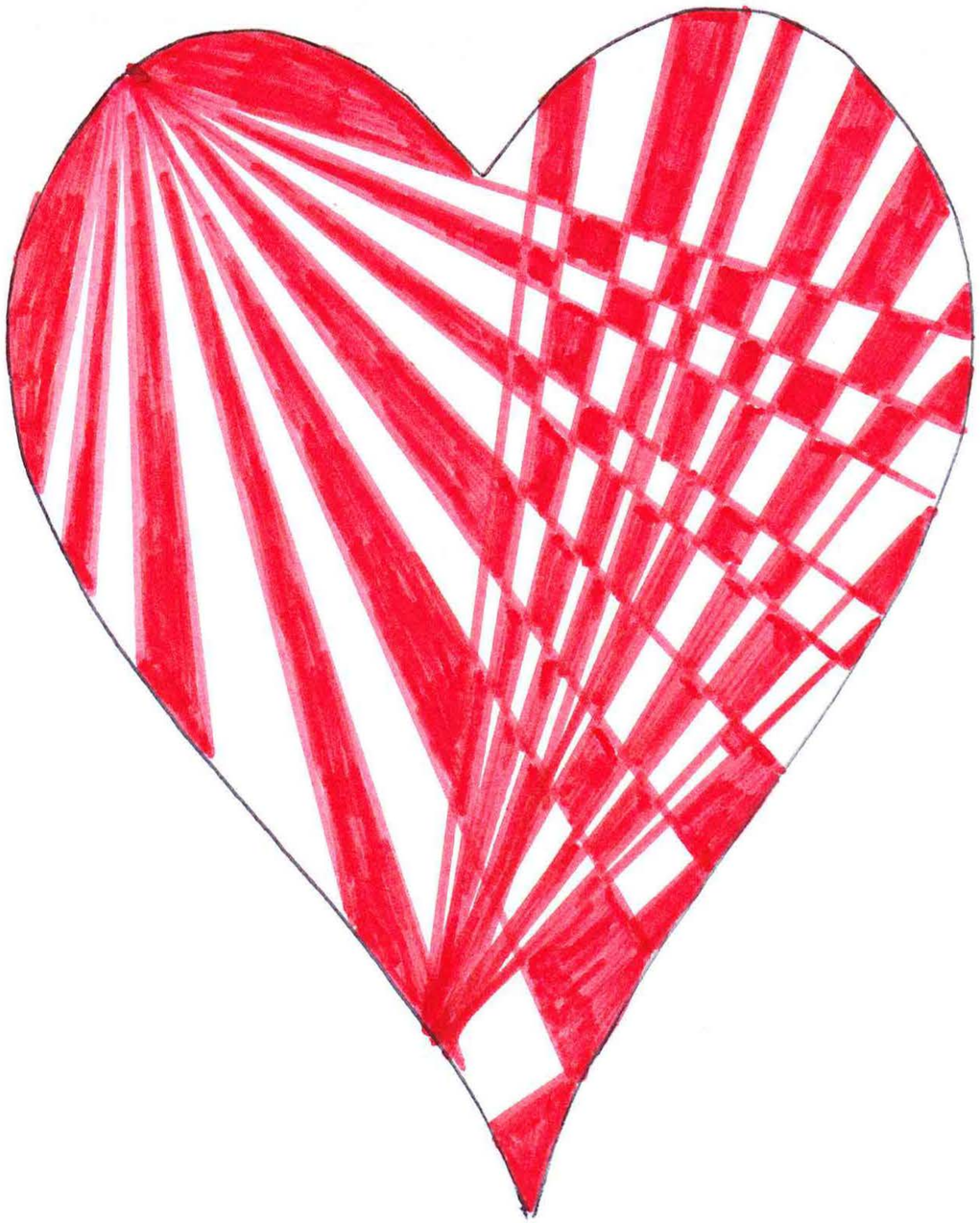
Marianne Roelofs

Ach en wee, dus waar ik dacht te struikelen
Lag wellicht mijn allergrootste schat
Het leven vier ik met vrienden op mijn Pad
Ach en wee, dus waar ik dacht in zwart te duikelen
Hielp een hand mij overeind
Bood mij een nieuwe levenslijn
Ach en wee, dus waar ik dacht te struikelen
Lag wellicht mijn allergrootste schat

Aljé Bosma

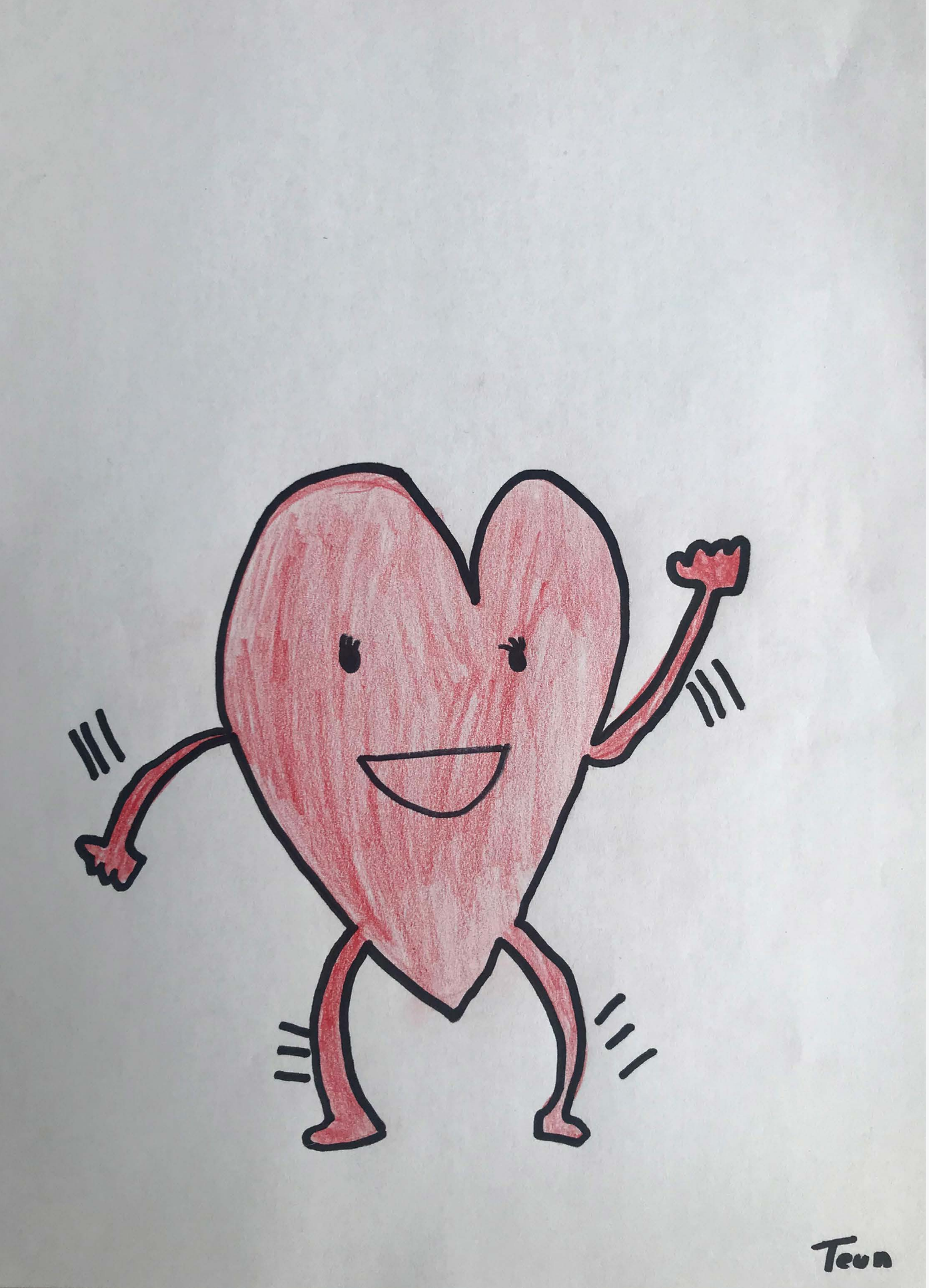
Nu ik hier nog ben
neem ik dit voorjaar volledig in mij op,
ruik aan het groene gras en hou van 6 jonge ganzen.
Nu ik hier nog ben
word ik stiller en ruim mijn bovenkamer op
door met scheppingskracht te dansen.
Nu ik hier toch nog ben
neem ik dit leven volledig in mij op.

Margarita Blomski



Het kan zo fijn zijn
Wanneer we allemaal naar 1 ander persoon omkijken
Inzien dat je zelf waardevol bent
Het kan zo fijn zijn
Als je elke dag een reden vindt om hardop te lachen
En deze lach kan doorgeven aan iemand anders
Wanneer we allemaal naar 1 ander persoon omkijken
Het kan zo fijn zijn!

Naomi Hardeveld



Stil

Het is stil
maar niet in mijn hart
Mijn hart danst
Het is stil
Maar de vogels fluiten
Voor jou en de wereld om ons heen
Het is stil
maar niet in mijn hart

Inez de Boer

Samen thuis zeg ik met een brede lach
Ik speel, ik spring en zing vrolijk door
Ik ben 2 en zeg op alles nee, stamp driftig op de grond
Samen thuis zeg ik met een brede lach
Buiten uitwaaien doen wij nog even elke dag
Oh daar... een mooie steen die neem ik mee
Samen thuis zeg ik met een brede lach
Ik speel, ik spring en zing vrolijk door

Chantal Lakerveld-Prins

Lars Lakerveld

De zon schijnt door het venster
We zijn niet alleen
Ook al is het stil op straat
De zon schijnt door het venster
Ik voel de warmte
Mensen die aan mij denken
De zon schijnt door het venster
We zijn niet alleen

Sonja Mehlbaum

Geloof, Hoop en Liefde

God trekt aan de noodrem
Knarsend valt de aarde stil
Mensen worden naar binnen getrokken
God trekt aan de noodrem
Voelen hun hart kloppen
Zijn verrast en zien elkaar staan, op afstand
God trekt aan de noodrem
Knarsend valt de aarde stil

Hilda Swarts

De straat van vroeger

Ik wandel door de straat van mijn jeugd
Vreemde gordijnen hangen voor de ramen van ons huis
Maar het tuinhekje met de spijlen is er nog steeds
Ik wandel door de straat van mijn jeugd
Hier deden we stoeprandje tot diep in de avond
Auto’s staan nu bumper aan bumper op het trottoir
Ik wandel door de straat van mijn jeugd
Vreemde gordijnen hangen voor de ramen van ons huis

Aat van der Harst

Duurzame wereld

De wereld slaat een stille trom
En het gaat over ons
Waarom doen we dan toch zo dom...?
De wereld slaat een stille trom
Rond de hele aarde gaat een noodkreet om
Alle dieren en planten kijken met een grote frons
De wereld slaat een stille trom
En het gaat over ons

Norwin Mingaars

Onwerkelijkheid draait door
Bloesems vloeien
Barstende kleuren geven gehoor
Onwerkelijkheid draait door
Hoe de wereld deels verloor
Zie mensen groeien
Onwerkelijkheid draait door
Bloesems vloeien

Marieke Oudenhuijsen

De koetjes mogen naar buiten
Kijk ook de schapen zijn zo blij
Nu kijken wij nog door de ruiten
De koetjes mogen naar buiten
Maar wij nog niet
Ook deze nare tijd gaat voorbij
De koetjes mogen naar buiten
Kijk ook de schapen zijn zo blij

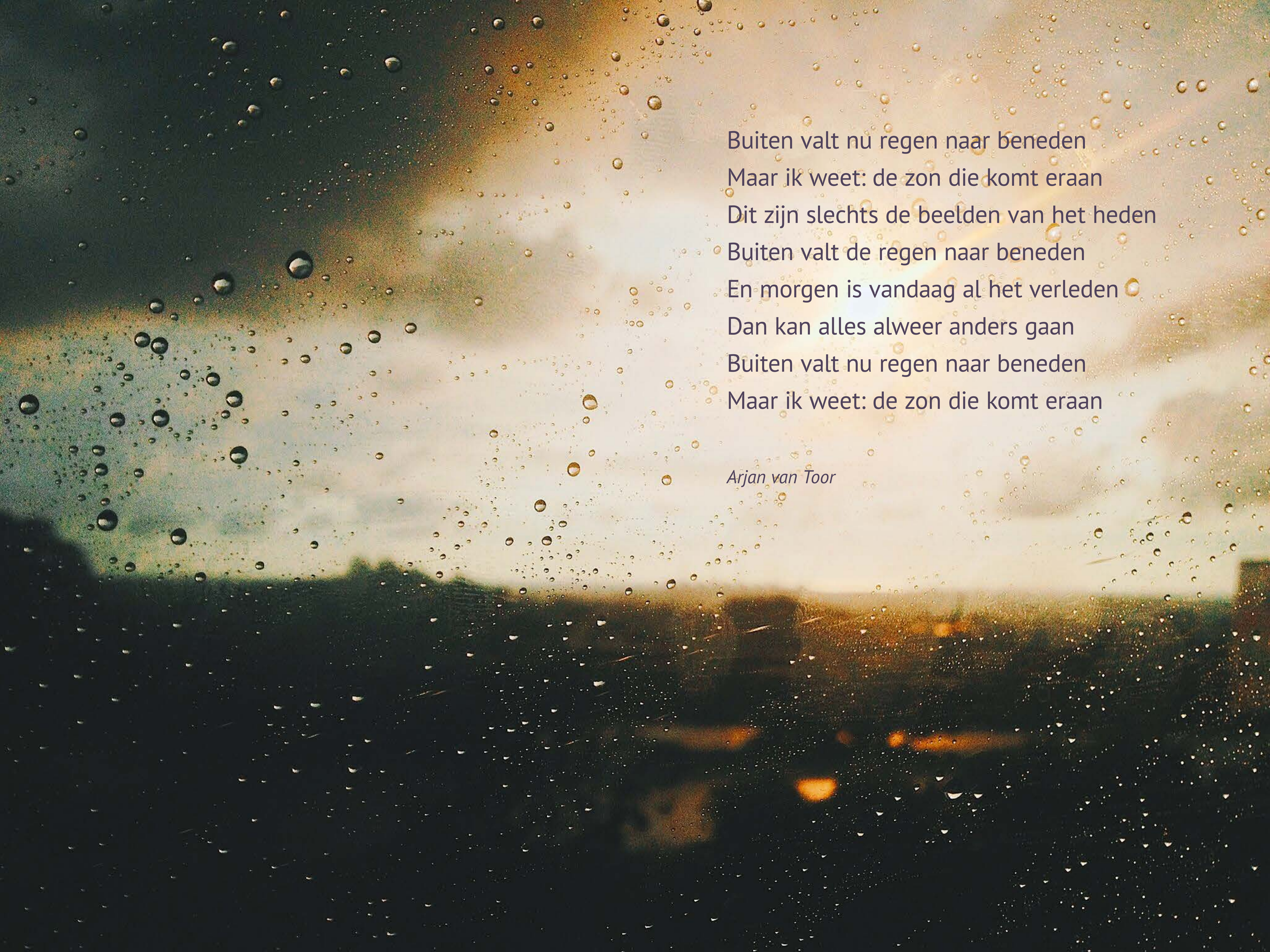
Bente Bezooijen

Hoop is een sprankeltje licht dat moed geeft
Dankbaarheid voor iedere dag
Het geluk uit kleine dingen halen
Hoop is een sprankeltje licht dat moed geeft
De liefde uit een kaart of tekening
De warmte uit de stem van de telefoon
Hoop is een sprankeltje licht dat moed geeft
Dankbaarheid voor iedere dag

Angélique Engelhart

Er is tijd gekomen
Zo terug op mezelf en stilgezet
Waardeer ik, terugdenkend, de zomers
Er is tijd gekomen
Korte mouwen en plannen voor later
Maar de tijd is nu anders
Er is tijd gekomen
Zo terug op mezelf en stilgezet

Ghislaine Keyzer



Buiten valt nu regen naar beneden
Maar ik weet: de zon die komt eraan
Dit zijn slechts de beelden van het heden
Buiten valt de regen naar beneden
En morgen is vandaag al het verleden
Dan kan alles alweer anders gaan
Buiten valt nu regen naar beneden
Maar ik weet: de zon die komt eraan

Arjan van Toor

we are not broken

De wereld stond stil

En toen op vrijdag bleef iedereen thuis
Op straat was niemand, iedereen leek bang
Gelukkig had ik twee vrienden met wie ik elke dag ging spelen
En toen op vrijdag bleef iedereen thuis
Alleen contact via de telefoon, zie je mij?
U en ik staan samen niet stil
En toen op vrijdag bleef iedereen thuis
Op straat was niemand, iedereen leek bang

Nana, Valentin, Zeno en Sabine

Aan mijn pijn

In een tijdloze tijd
Ik lig maar hier
Maar ik kijk naar de zon en voed mijn ziel
In een tijdloze tijd
Mijn lijf rust en herstelt
Ik zoek naar onstoffelijke plezieren
In een tijdloze tijd
Ik lig maar hier

Renata Rakolcai

“Goedemorgen” zei de Giraffe tegen de beer
“Wat een weer weer”
De beer rekte zich uit, keek naar de zon en bromde
“Ik wou dat ik je pakken kon”
Verlangend keek hij naar haar honinggouden hemellichaam
“Goedemorgen” zei de Giraffe tegen de beer
“Wat een weer weer”
Pedant stapte de Giraffe met haar lange benen in het rond
Zij droeg haar zonnehoed met verve
“Goedemorgen” zei de Giraffe tegen de beer
“Wat een weer weer”
De beer rekte zich uit, keek naar de zon en bromde
“Ik wou dat ik je pakken kon”

Manon Wilbrink

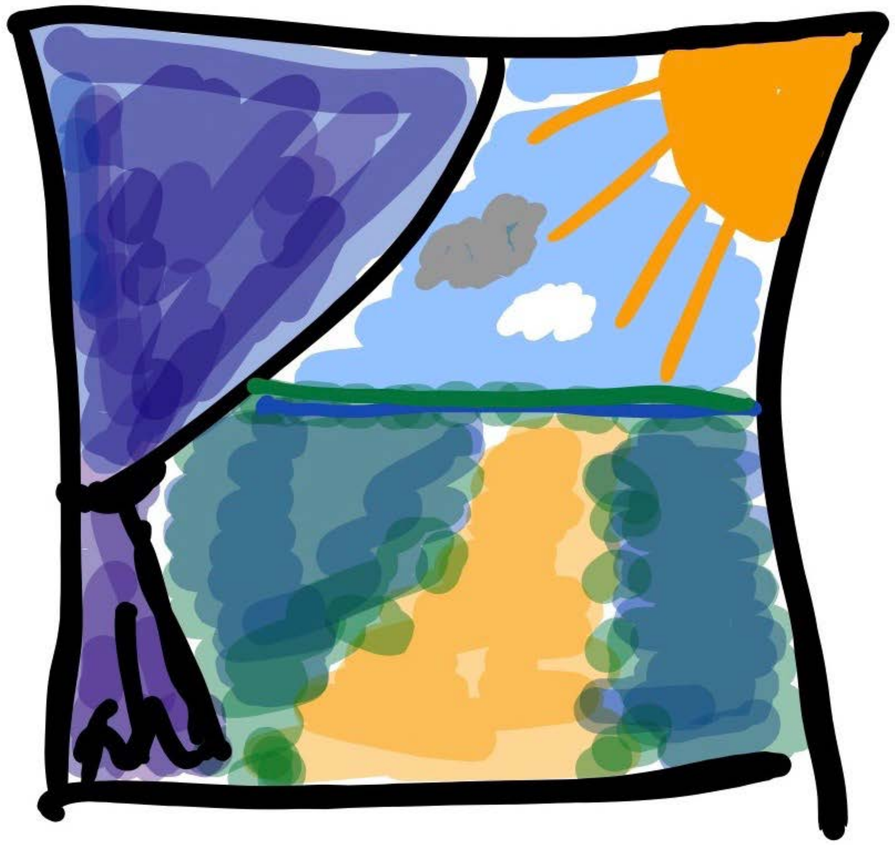
Glimlach

Elke glimlach vanuit het hart doet je beseffen dat je leeft
En je innerlijke glimlach laat je hart leven
Eenzaamheid, ziektes, verlies
Elke glimlach vanuit het hart doet je beseffen dat je leeft
De lasten en de pijn lijken vaak niet te overzien
Toch kan het lijden soms door iets schijnbaar kleins worden verlicht
Elke glimlach vanuit het hart doet je beseffen dat je leeft
En je innerlijke glimlach laat je hart leven

Ilona Mulder

Ik kijk omhoog
Als de maan komt
Valt de nacht
Ik kijk omhoog
en val nog niet in slaap
Ik wacht
Ik kijk omhoog
Als de maan komt

Bernadette ten Hacken



Ondanks mijn deprimerende bestaan
Heb jij, mijn lief, mij in jouw hart gesloten
Jij koestert mij, intens als een orkaan
Ondanks mijn deprimerende bestaan
Nog steeds ben ik je niet gaan tegenstaan
En heb je ook mijn liefde niet verstoten
Ondanks mijn deprimerende bestaan
Heb jij, mijn lief, mij in jouw hart gesloten

Dimitri Tischenko

Nabijheid en een luisterend oor
Juist nu
Zou het van de daken willen schreeuwen
Nabijheid en een luisterend oor
In een tijd, waarin dat eerder bijzonder lijkt dan normaal
Terug naar waar het om gaat
Nabijheid en een luisterend oor
Nabijheid en een luisterend oor
Juist nu

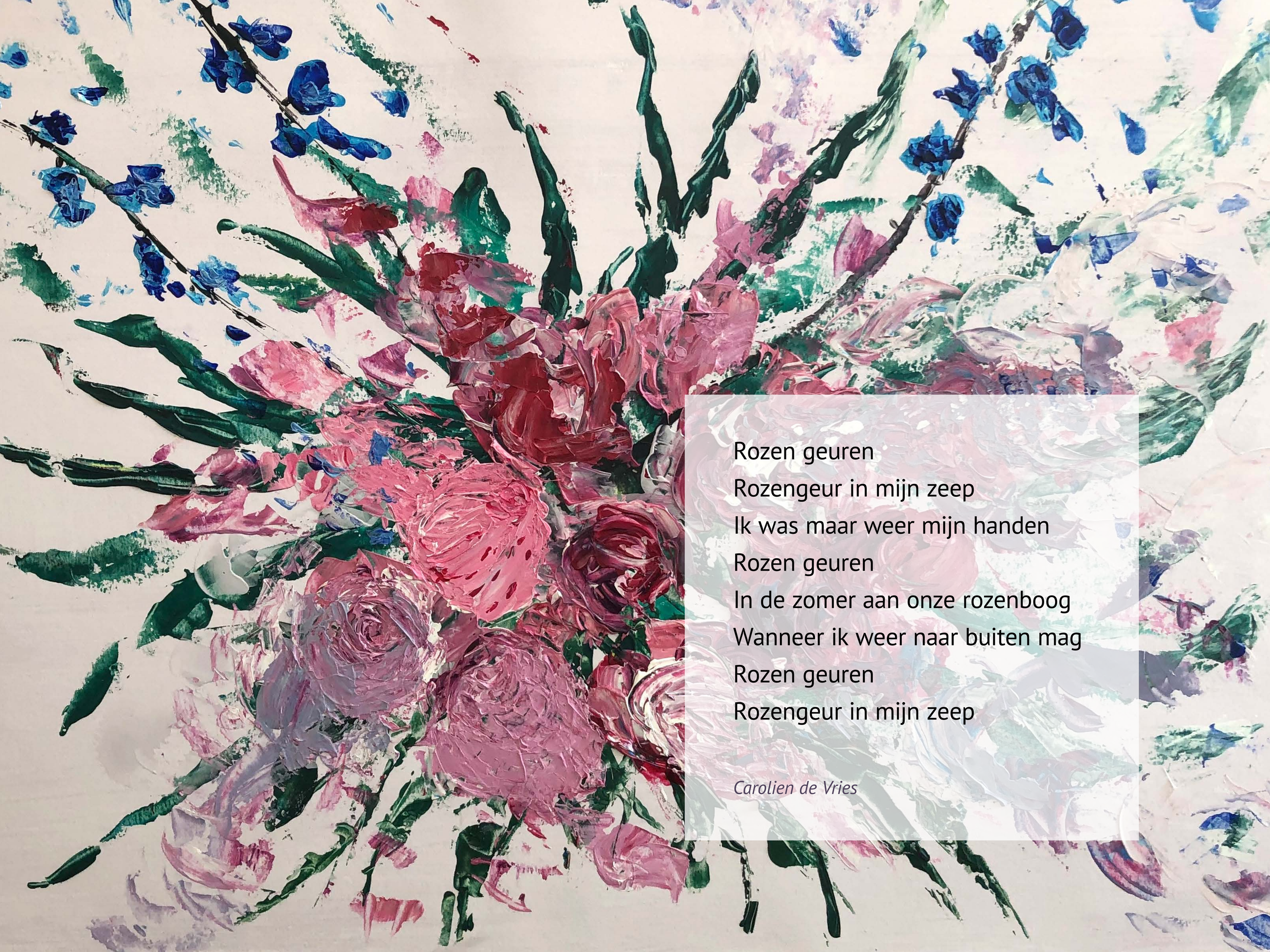
John Schapendonk

Een streeploze lucht als een nieuw begin
Het duurt nu niet meer lang
De schone lei van een nieuwe zin
Een streeploze lucht als een nieuw begin
Opdat ik mijn levenslust herwin
Van binnen ben ik niet bang
Een streeploze lucht als een nieuw begin
Het duurt nu niet meer lang

Steef Vooren

Herinner jij je het tafereel nog?
Toen wij in het ogenblik verdronken
Toen jij verliefd Latijnse namen fluisterde
Herinner jij je het tafereel nog?
Toen wij bomen en planten schetsten
Toen onze wortels bij tegenwind standhielden
Herinner jij je het tafereel nog?
Toen wij in het ogenblik verdronken

Inga Hilburg



Rozen geuren
Rozengeur in mijn zeep
Ik was maar weer mijn handen
Rozen geuren
In de zomer aan onze rozenboog
Wanneer ik weer naar buiten mag
Rozen geuren
Rozengeur in mijn zeep

Carolien de Vries

Krachtig door vertrouwen
in een goede afloop
zoals de pasgeboren eendjes in de sloot
Krachtig door vertrouwen
zij maken zich niet druk in het water
vrolijk zwemmen zij rond en genieten van de zon
Krachtig door vertrouwen
in een goede afloop

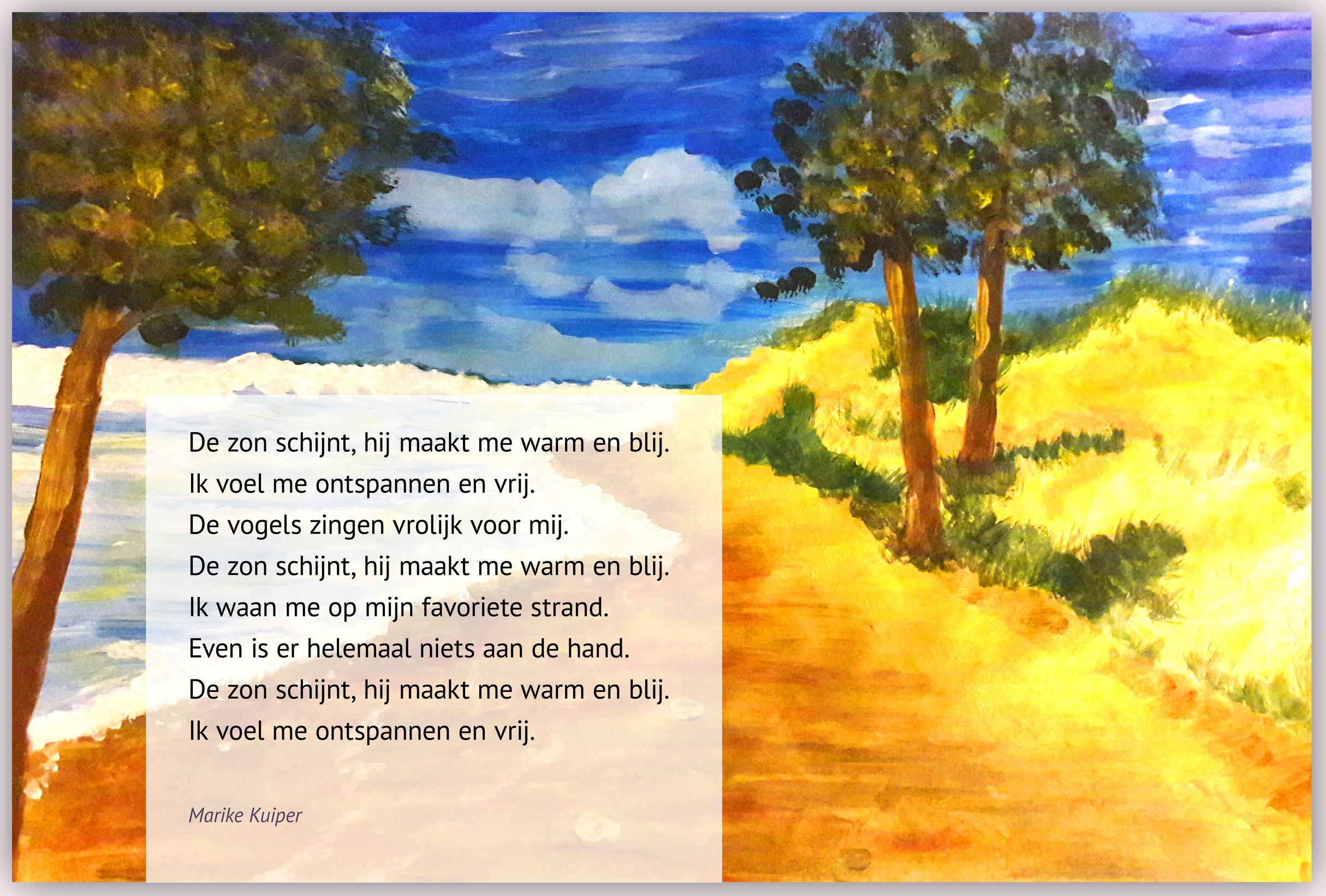
Ryanne Tieman

De frisse geur van de lente in het bos
Warmte van de zon op je haardos
Kijk! In de bosjes staart een vos!
De frisse geur van de lente in het bos
Zacht en groen, het wollige mos
Een vlinder fladdert fier en los
De frisse geur van de lente in het bos
Warmte van de zon op je haardos

Mervyn Nankoe

Schijnbaar rustig, loop ik door mijn huis
Maar in mijn hoofd is er onrust en ruis
Naar buiten wil ik, weer volledig vrij zijn
Schijnbaar rustig, loop ik door mijn huis
In gedachten rennend richting de zonneschijn
Houdt ons land dit vol? Het aanpassen en heeft het zin?
Schijnbaar rustig, loop ik door mijn huis
Maar in mijn hoofd is er onrust en ruis

Marjorie Dors



De zon schijnt, hij maakt me warm en blij.
Ik voel me ontspannen en vrij.
De vogels zingen vrolijk voor mij.
De zon schijnt, hij maakt me warm en blij.
Ik waan me op mijn favoriete strand.
Even is er helemaal niets aan de hand.
De zon schijnt, hij maakt me warm en blij.
Ik voel me ontspannen en vrij.

Marike Kuiper

Bloesem barst uit de knop
Wees vrij, de wereld wacht
Kale takken krijgen kleur
Bloesem barst uit de knop
Vogels bouwen hun nest
Door het raam lonkt de lente
Bloesem barst uit de knop
Wees vrij, de wereld wacht

Masé Sutherland

Sierlijk, geurig zwart - statig glijdend over wit
Elke fout blijft genadeloos staan
Trage tekens vallen dansend in het gelid
Sierlijk, geurig zwart - statig glijdend over wit
Tijd verdwijnt met elke streek, als ivoor onder git
Schoon lijkt elk woord maar schoonheid blijkt slechts waan
Sierlijk, geurig zwart - statig glijdend over wit
Elke fout blijft genadeloos staan

Owen Tjon Sie Fat

Van toekomst naar herinnering
de tijd stuwt ons voort
een liefdevolle zindering
van toekomst naar herinnering
van al het moois dat is geweest
doorlopend kijk ik achterom
Van toekomst naar herinnering
de tijd stuwt ons voort

Frank Schel

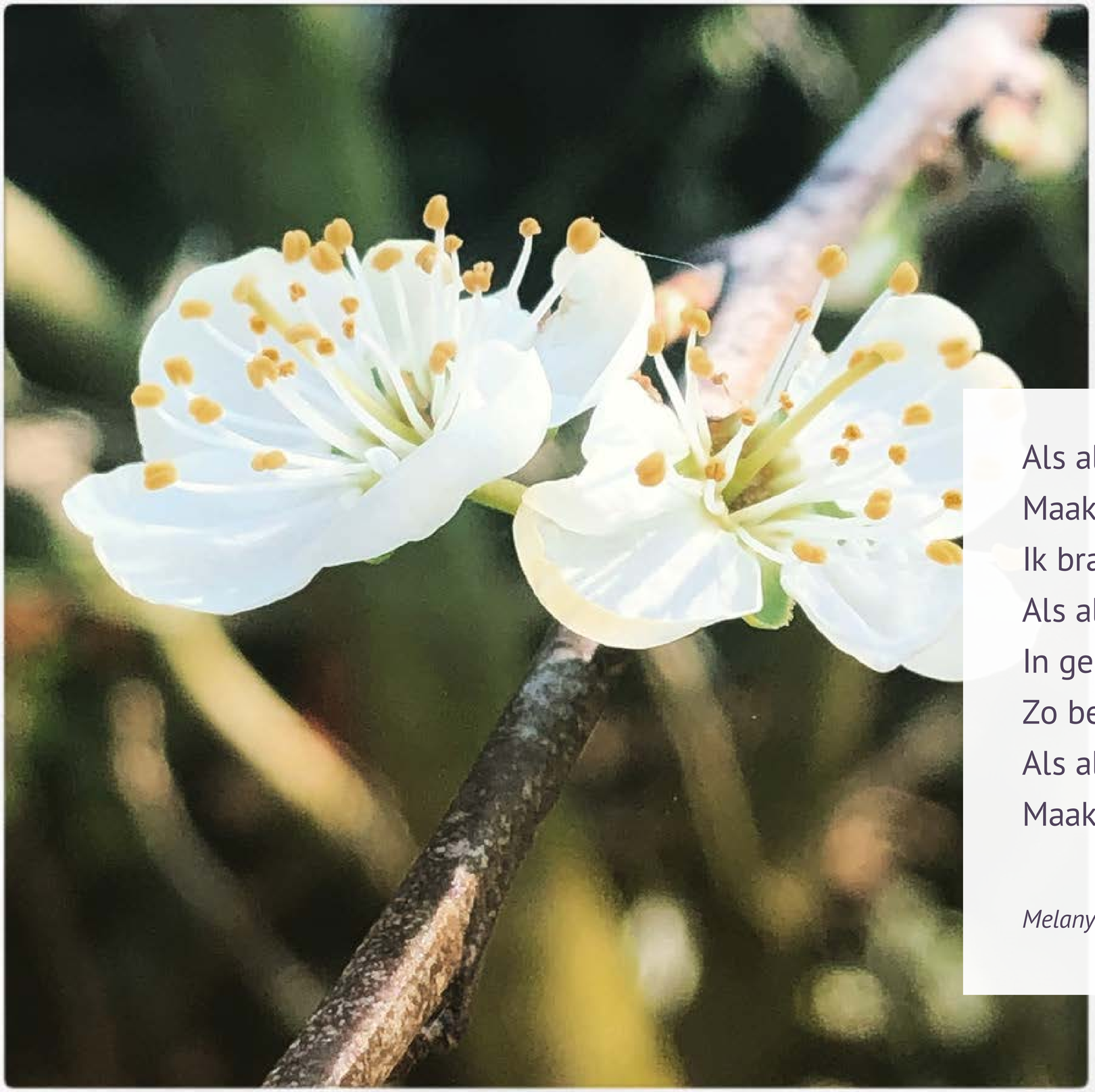
Ik steek je
Het kan wat prikken misschien
Een hart onder de riem
Ik steek je
Een tulp in een bos bloemen
Een hyacinth vanuit de grond
Ik steek je
Het kan wat prikken misschien

Marcel Jongmans

Contactarmoede

Ik wil omhelzingen en zoenen op m’n wang
Ik heb huidhonger
Gegeneerd langs elkaar schuifelen in een krappe gang
Ik wil omhelzingen en zoenen op m’n wang
Ineens maakt nabijheid ons bang
Ik vrees dat ik verhonger
Ik wil omhelzingen en zoenen op m’n wang
Ik heb huidhonger

Inge Mondeel



Als alle kleine beetjes helpen
Maak ik een lief en zacht gebaar
Ik brand een lampje in de verte
Als alle kleine beetjes helpen
In gedachte reik ik naar je uit
Zo ben ik toch een beetje bij je
Als alle kleine beetjes helpen
Maak ik een lief en zacht gebaar

Melany van Twuijver

Waarom lijkt een vraag toch zo veel beter
dan het antwoord dat je aarzelend verzint
en dat je ’t liefst ook snel weer wilt vergeten?
Waarom lijkt een vraag toch zo veel beter
dan het vertwijfeld willen weten
waar alles eindigt en begint?
Waarom lijkt een vraag toch zo veel beter
dan het antwoord dat je aarzelend verzint?

Timon Meynen

Vakantie vieren met zijn vieren
Wij zijn vrij
Lange weken buitenland
Vakantie vieren met zijn vieren
IJsje vragen in het Frans,
Nou, durf jij?
Vakantie vieren met zijn vieren
Wij zijn vrij

Angelie Braakman

Ik hier met jou, mijn lief in de werkkamer, de dag is begonnen
Thuiswerken, laptops, schermen, kabelbrij, Zoom
Een rustig ochtendritueeltje in tijden van crisis, wat maak je me nou,
Ik hier met jou, mijn lief in de werkkamer, de dag is begonnen
Nu zijn we samen, niet gescheiden door afstand en regels
En zelfs onze kinderen golven mee op de digitale golf
Ik hier met jou, mijn lief in de werkkamer, de dag is begonnen
Thuiswerken, laptops, schermen, kabelbrij, Zoom

Janet van Caulil

Het Diepste Dal

Sssshhhh... ik luister!
Er is getwinkel en gefluister
Bloeien de mooiste kleuren op en neer
Ssssshhhh..... ik luister!
Speelt de bries met vlagen wind
Vallen druppels dauw op warme grind
Sssshhhh... ik luister,
Er is getwinkel en gefluister

Vivian Vegter

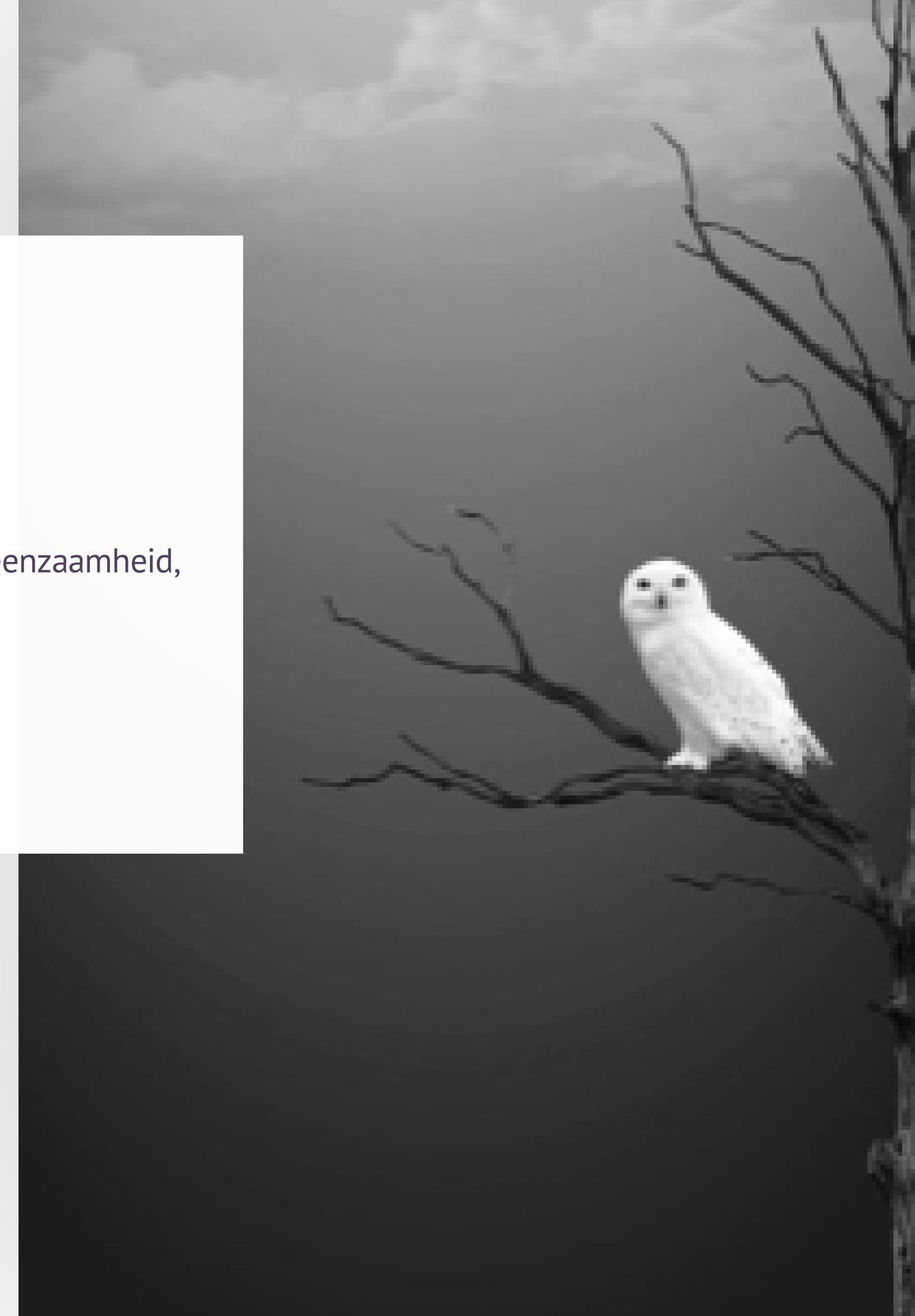
Het Spel

Zit ik stil, dan gebeurt het wel!
ronkend trekken ze aan mijn haren,
stoeiend knorren ze in mijn nek
Zit ik stil dan gebeurt het wel
Met mijn knieën tegen mijn kin
houd ik stil mijn adem in
Zit ik stil, dan gebeurt het wel,
ronkend trekken ze aan mijn haren

Vivian Vegter

De vrijheid in ons hoofd wordt niet bedwongen.
We dwalen overal naar toe.
Grenzen zijn onontgonnen.
De vrijheid in ons hoofd wordt niet bedwongen.
Alle gedachten zijn oké.
Gedachten van blijdschap en vreugde, angst en eenzaamheid,
De vrijheid in ons hoofd wordt niet bedwongen.
We dwalen overal naar toe.

Jeannette Melief



Aan de andere kant van de tunnel is het licht
het is dus zaak om dapper door te lopen
des te sneller komt ´t weer in zicht
aan de andere kant van de tunnel is het licht
wanneer je daar je hart op richt
liggen alle wegen voor je open
aan de andere kant van de tunnel is het licht
het is dus zaak om dapper door te lopen

Gideon Borman

Alles is Liefde
Je bent niet alleen
Sluit je ogen
Alles is Liefde
Voel het in jouw lichaam
In jouw hart stromen
Alles is Liefde
Je bent niet alleen...

Milena Matic

Dag lezer aan de and’re kant
We houden samen moedig vol
De lente trekt al door het land
Dag lezer aan de and’re kant
Ik reik jou nu mijn hand
De bloesems zijn bijna klaar en bol
Dag lezer aan de and’re kant
We houden samen moedig vol

Els Steegmans

Duizelig
Draait de wereld om zijn eigen as
Op zoek naar houvast
Duizelig
Kom laat ik een boeket voor je maken
Een tekening in de lucht voor jou
Duizelig
Draait de wereld om zijn eigen as

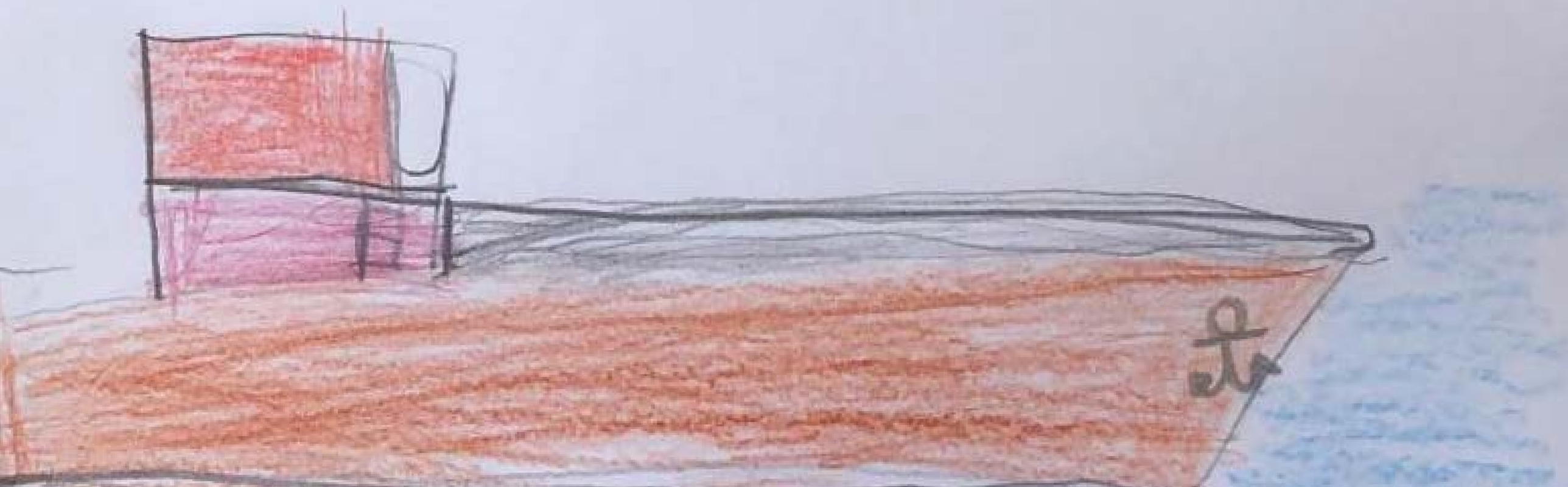
Tini van de Wetering

ik ben een fiets
twee cirkels als wielen
ik rij en rij kilometers achter elkaar
ik ben een fiets
piepend en krakend vervoer ik mensen
ik ken de wegen uit mijn hoofd
ik ben een fiets
twee cirkels als wielen

Karijn Verkuijl

Schittering op de Maas
Neemt mij mee naar mooie tijden
Ver weg van hier
Schittering op de Maas
Voel de wind
Streelt mijn haar
Schittering op de Maas
Neemt mij mee naar mooie tijden

Miranda Buitelaar



Rijkdom van de eenvoud

Ik sluit mijn ogen
laat me kussen door de stilte
de mond krult tot (glim)lach
Ik voel mijn adem(tocht)
Ik sluit mijn ogen
de adem - de levenselixer, de trouwste metgezel
Ik sluit mijn ogen
laat me kussen door de stilte

Jana Hábová

Een struikje van Vergeet-me-niet
Kijk eens wat je er in ziet
Ieder jaar bloeit het opnieuw
Een struikje van Vergeet -me -niet
Ik zie een hart en herinner mij
De liefde en de mensen van voorbij
Een struikje van Vergeet-me-niet
Kijk eens wat je er in ziet

Mirjam Lems

Deze lente komt rust tot bloei

Naast het voorjaar ontwaakt gemeenschapszin

Kleur en cultuur schieten uit de knop

Deze lent komt rust tot bloei

Aandacht en rust

Hoe ontwaakt de lente het volgend jaar

Deze lente komt rust atot bloei

Naast het voorjaar ontwaakt gemeenschapszin

elisabeth boersma

5 april 2020

Oud Charlois, Rotterdam

Met bijdragen van:

Aat van der Harst, Alexandra ten Bosch-Vos, Aljé Bosma, Aloïs Sobota, Angelie Braakman, Angélique Engelhart, Annemiek de Graaff, Anneroos Gerritsen, Arie Huisman, Arjan van Toor, Bente Bezooijen, Bernadette ten Hacken, Carolien de Vries, Chantal Lakerveld-Prins, Dimitri Tischenko, Elisabeth Boersma, Els Steegmans, Emmie Kortland, Frank Schel, Gideon Borman, Ghislaine Keyzer, Fien van Nispen, Helma Lodder, Hilda Swarts, Ilona Mulder, Inez de Boer, Inga Hilburg, Inge Mondeel, Jana Hábová, Janet van Caulil, Jeannette Melief, John Schapendonk, Karijn Verkuijl, Lars Lakerveld, Manon Wilbrink, Marcel Jongmans, Margarita Blomski, Marianne Roelofs, Marieke Oudenhuijsen, Marike Kuiper, Marjorie Dors, Marten Verkuijl, Masé Sutherland, Melany van Twuijver, Mervyn Nankoe, Milena Matic, Miranda Buitelaar, Miriam Darras, Mirjam Lems, Nana, Naomi Hardeveld, Nora Darras, Norwin Mingaars, Owen Tjon Sie Fat, Renata Rakolcai, Roel Lankhuizen, Rivka Piekhaar, Rudy Blaakman, Ryanne Tieman, Sabine, Sonja Mehlbaum, Steef Vooren, Teun Huybregtse, Timon Meynen, Tineke Huijser, Tini van de Wetering, Tom van den Dool, Valentin, Vivian Vegter, Zeno.

Samenstelling en idee:

Tini van de Wetering, info@shofukancoaching.nl, 06-11327926

Eindredactie:

Joris van Nispen

Ontwerp:

Jarno Driessen, purrr.nl

Illustraties:

1. Anneroos Gerritsen
2. Roel Lankhuizen
3. Arie Huisman
4. Alexandra ten Bosch-Vos
5. Tineke Huijser
6. Annemiek de Graaff
7. Helma Lodder
8. Fien van Nispen
9. Emmie Kortland
10. Rudy Blaakman
11. Marianne Roelofs
12. Rivka Piekhaar
13. Margarita Blomski
14. Naomi Hardeveld
15. Teun Huybregtse
16. Chantal Lakerveld-Prins
17. Sonja Mehlbaum
18. Hilda Swarts
19. Foto van internet, rechtenvrij
20. Foto van internet, rechtenvrij
21. Marieke Oudenhuijsen
22. jaarkalender National Geografic
23. Angélique Engelhart
24. Frühlingsgarten, Jane Voot
25. Arjan van Toor
26. Nana
27. Renata Rakolcai
28. Manon Wilbrink
29. Ilona Mulder
30. Bernadette ten Hacken
31. Dimitri Tischenko
32. Getty Images
33. Steef Vooren
34. Inga Hilburg
35. Carolien de Vries
36. Ryanne Tieman
37. Mervyn Nankoe
38. Marjorie Dors
39. Marike Kuiper
40. Masé Sutherland
41. Owen Tjon Sie Fat
42. Tom van den Dool
43. Marcel Jongmans
44. Sleepers, Hermann Scherer, 1924
45. Melany van Twuijver
46. Timon Meynen
47. Angelie Braakman
48. Janet van Caulil
49. Nora Darras
50. Miriam Darras
51. Foto van internet, rechtenvrij
52. Gideon Borman
53. Milena Matic
54. Els Steegmans
55. Tini van de Wetering
56. Karijn Verkuijl
57. Marten Verkuijl
58. Jana Hábová
59. Mirjam Lems
60. Elisabeth Boersma , Aloïs Sobota