

Maak iets met je handen

Het creatieve doeboek voor vrouwen die willen spelen

met papier, verf en kleur



Geen talent nodig

Minder scrollen,
meer maken

Begin klein.
Begin scheef.

Bloemen uit
verfvegen

Scheve letters
zijn leuker

Action, Wibra
& kringloop

Creatieve opdrachten die je vandaag al kunt doen

Ingrid Mol Art

@ingridmol_art

Ingrid Mol Art
www.ingridmol-art.nl

In dit boekje

inhoud

Pak papier, restjes, verf, stiften en iets om mee te knippen.

3

Welkom

Fijn dat je er bent.

4

Wat heb je nodig

Niet veel. Eigenlijk niks duurs.

5

Blij Buitenbeentjes

Plak eerst, denk later.

9

Scheve Letters

Scheve letters zijn leuker.

13

Laat je lijn wiebelen

Eerst kleur, dan kriebels.

15

Een scheve vaas vol bloemen

Van verfveeg naar boeket.

19

Collagewereldje

Een plaatje krijgt karakter.

22

Ga los met laagjes

Achtergrond en middelpunt.

25

Kleine Kriebels

Bonus.

27

Mijn collagepapieren

Cadeautje om te printen.

34

Afsluiting

Nog even dit.

Alles mag scheef

Tien minuten is genoeg

Minder scrollen, meer maken

Ingrid Mol Art
www.ingridmol-art.nl

@ingridmol_art

WELKOM

Fijn dat je er bent ♥



Ik had ook geen idee
waar dit boekje heen
zou gaan. ♥

papier ♥

verf ♥

kleur ♥

kringloopvondsten ♥

tien minuten
is genoeg ♥

minder scrollen,
meer maken ♥

Misschien heb je jarenlang veel gezorgd.
Voor kinderen, ouders, werk, afspraken,
boodschappen, alles wat steeds maar doorgaat.

Misschien zit je hoofd vaak vol en pak je
sneller je telefoon dan je eigenlijk wilt.

En toch is er ergens dat kleine gevoel:
ik wil iets maken.

Niet iets nuttigs.
Niet iets moois voor iemand anders.
Gewoon iets met papier, kleur, verf, stiften,
lijm en je handen.

Dit boekje is daarvoor. Aan de keukentafel.
Met spullen die je al hebt, van Action, Wibra,
de kringloop, een oude folder of een bakje
restjes. Je hoeft niet goed te kunnen
tekenen. Je hoeft ook geen middag vrij te
maken. Tien minuten is genoeg om te beginnen.

Zo werkt dit boekje: bij elke opdracht zie je
wat je kunt pakken, wat je kunt doen en wat
helpt als je vastloopt. De voorbeelden zijn
geen eindpunt. Ze zijn alleen een duwtje om
je hand in beweging te krijgen. ♥

Even van mij ♥

- Je hoeft hier niks goed te doen.
- Je hoeft alleen maar te beginnen.



Ingrid Mol Art

www.ingridmol-art.nl

WAT HEB JE NODIG?

Niet veel. Eigenlijk niks duurs. ♥

Pak wat dichtbij ligt.
Een schaar, lijmstift, stiften,
potlood, een beetje verf,
een folder of tijdschrift en
eventueel wat washi tape
zijn genoeg. ♥

Je hoeft geen dure spullen te kopen.
Action, Wibra, Zeeman, kringloop,
oude verpakkingen en restjes papier
zijn juist perfect. ♥

Wat je echt niet nodig hebt:
ervaring, talent, een perfect bureau
of een plan vooraf. Maak een klein
plekje vrij op tafel. Leg drie
dingen klaar. Begin daar. ♥

Goed om te weten ♥

Je hoeft geen duur journal
boekje. Pak wat je hebt
of koop een goedkope
versie bij de Action.
Het gaat om beginnen.
En zodra het vol is, dan
ziet zelfs een goedkope
journal er als goed uit!

Minder verzamelen.

Meer maken. ♥

Onthoud ♥

Je hebt al meer
dan genceg om
te beginnen.

Ingrid Mol Art

www.ingridmol-art.nl

@ingridmol_art



schaar

lijmstift



papier



verf



stiften



tijdschrift



washi tape

1

Blijje Buitenbeentjes

Plak eerst, denk later. 

AAN DE KEUKENTAFEL

Pak erbij: je art journal/boekje,
een tijdschrift of de collagevellen
verderop in dit doeboekje.

1

Stap 1:

Scheur drie stukjes papier.
Niet meten. Niet recht knippen.

.....

2

Stap 2:

Plak ze in je boekje met
wat ruimte ertussen.

.....

3

Stap 3:

Teken erbij tot er een figuurtje,
beestje of buitenbeentje ontstaat.

.....

Als je vastloopt:



Zet eerst twee ogen neer.
Of teken pootjes.
Dan doet je hoofd vanzelf
weer mee.

Even van mij

Ik maak dit vaak met restjes
die eigenlijk al richting
prullenbak gingen. Juist als ik
denk dat ik geen idee heb,
werkt dit. Niet omdat het kunst
moet worden, maar omdat
mijn hoofd dan eindelijk even
stil is.



Zo werkt het

Volg de stappen aan de
keukentafel. Op de volgende
pagina zie je hoe de opdracht
stap voor stap wordt opgebouwd.



Ingrid Mol Art 

www.ingridmol-art.nl

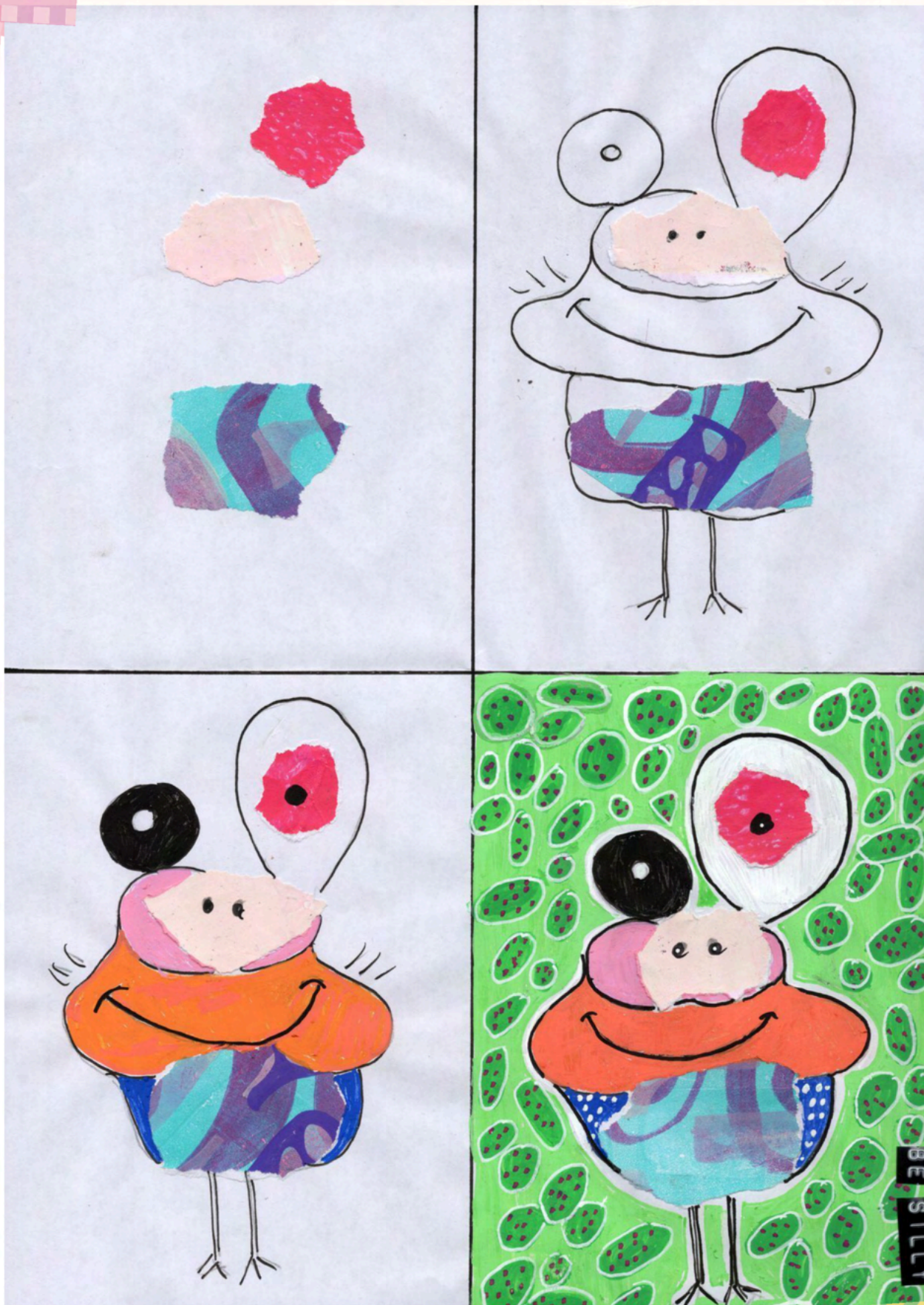
Voorbeeld

Just Play.



Voorbeeld

Zo groeit zo'n beestje, stap voor stap.



Voorbeeld

Soms zijn een paar stukjes al genoeg.



loving

vát, je
tě v hlu
lou všect
iástrojů v
a je veln
t několik mi
ho vzduchu,
ů provádím
idě jemným
e dřeva net
uze vnitřní
štění jazy
kanálku
tože vš
se vytě
aň.

2

Scheve Letters

Scheve letters zijn leuker dan rechte.

AAN DE KEUKENTAFEL

Pak erbij: papier of folders, schaar, lijm, pen, stiften en eventueel restjes tape.

1 Knip een simpele rechthoek of strook.

2 Knip daar stukjes uit tot je een letter ziet.

3 Plak je letter op en geef hem stippen, randjes, lijntjes of kleur. Of maak eerst een achtergrond met verf.



Als je vastloopt:

Maak alleen je voorletter. Die hoeft niet recht te zijn. Scheef is hier juist handig.

Even van mij

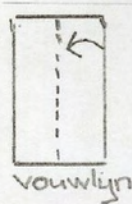
Een stipje hier, een randje daar. Zo wordt het vanzelf een vrolijk geheel. Ik hou ervan als letters een beetje eigenwijs zijn. Dan hoef ik zelf ook minder netjes te doen.

Uitknipvel

Knip je eigen scheve letters.

Knip je eigen letters

Begin altijd met een rechthoek. Knip stukjes weg en plak je letter op.
Groot, klein, scheef, strak. Alles mag.



Tip: niet te netjes willen. Juist de rare letters maken je pagina leuker.

Ingrid Mol Art

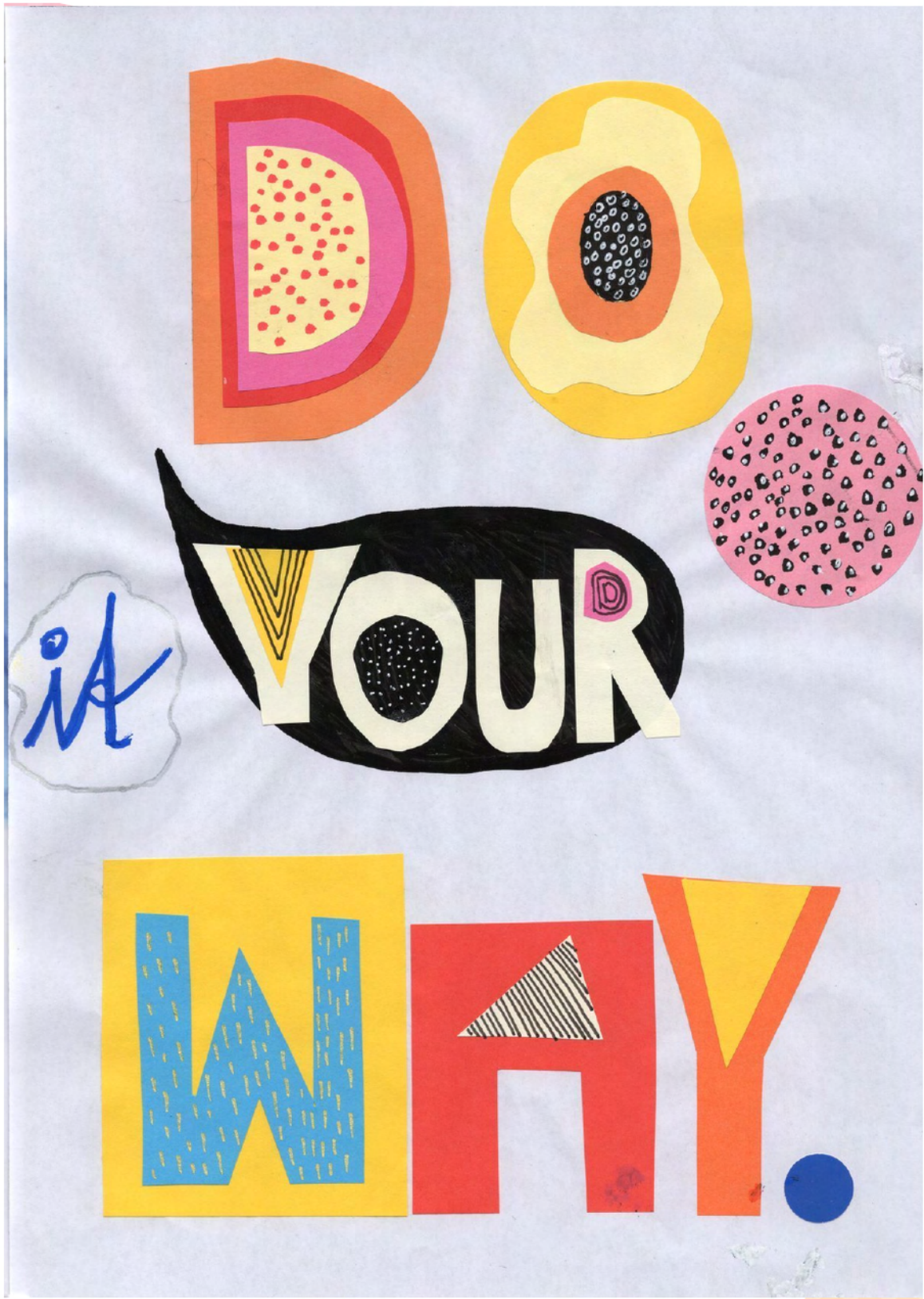
Voorbeeld

Just Create.



Voorbeeld

Do it your way.



3

Laat je lijn wiebelen

Eerst kleur, dan kriebels.



AAN DE KEUKENTAFEL



Pak erbij: papier, verf of stiften,
een zwarte pen of fineliner

Als je vastloopt:

Begin met één bocht.
Daarna nog één.
Je pen mag gewoon
een beetje dwalen.



1

Maak eerst een achtergrond
met kleur. Ik gebruikte roze
en oranje strepen.
Doe vooral wat jij wilt.
Alles mag.

2

Teken daaroverheen één
losse wiebellijn. Laat je pen
bochten maken, rondjes draaien
en gewoon een beetje zoeken.

3

Vul sommige vormen met
kleine rondjes, stipjes of
kriebels. Zet er eventueel
nog wat bloemetjes omheen.

Even van mij

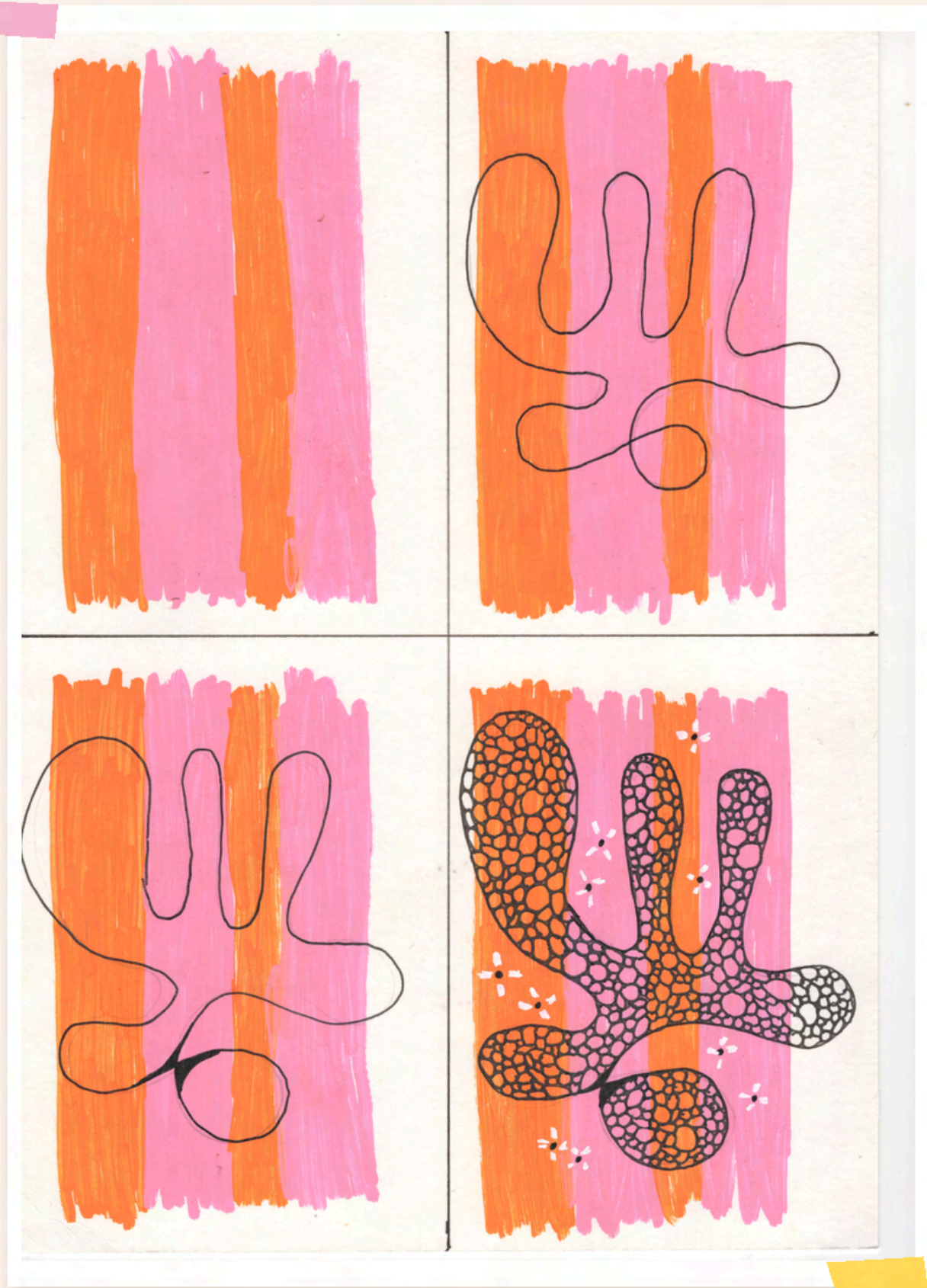


Ik vind dit zo fijn omdat je
niet hoeft te tekenen wat
ergens op lijkt.
Eerst maak je gewoon kleur.
Daarna laat je je pen een
beetje dwalen. Voor je het
weet ontstaat er iets wat je
van tevoren nooit had
kunnen bedenken.



Voorbeeld

Eerst kleur, dan een wiebellijn en kriebels.



4 Een scheve vaas vol bloemen

Van verfveeg naar boeket.



AAN DE KEUKENTAFEL



Pak erbij: papier, verf of stiften, een zwarte pen, schaar, lijm en een restje papier voor de vaas.

1

Stap 1

Maak een veeg verf op je papier. Teken daar stap voor stap een bloem overheen. Trek met een zwarte pen een losse, wiebelige rand rond de blaadjes. Je lijn hoeft de verf niet precies te volgen.

2

Stap 2

Vul je bloem met stipjes, lijntjes, hartjes of kleine kriebels. Knip haar daarna ruim uit, met een klein randje papier eromheen. Dus niet netjes over de getekende lijn.

3

Stap 3

Teken, knip of scheur je vaas uit een oud tijdschrift, een folder, collagepapier of een restje papier. Of gebruik het voorbeeldvel "Wiebelende vazen" twee pagina's verder. Plak je bloemen erin en maak het boeket zo groot als jij wilt. Eén bloem is goed. Een enorme bos ook.

Als je vastloopt:

Begin met één bloem.

Knip haar uit en zet haar alvast in de vaas. Daarna zie je vanzelf of er nog eentje bij mag.



Even van mij

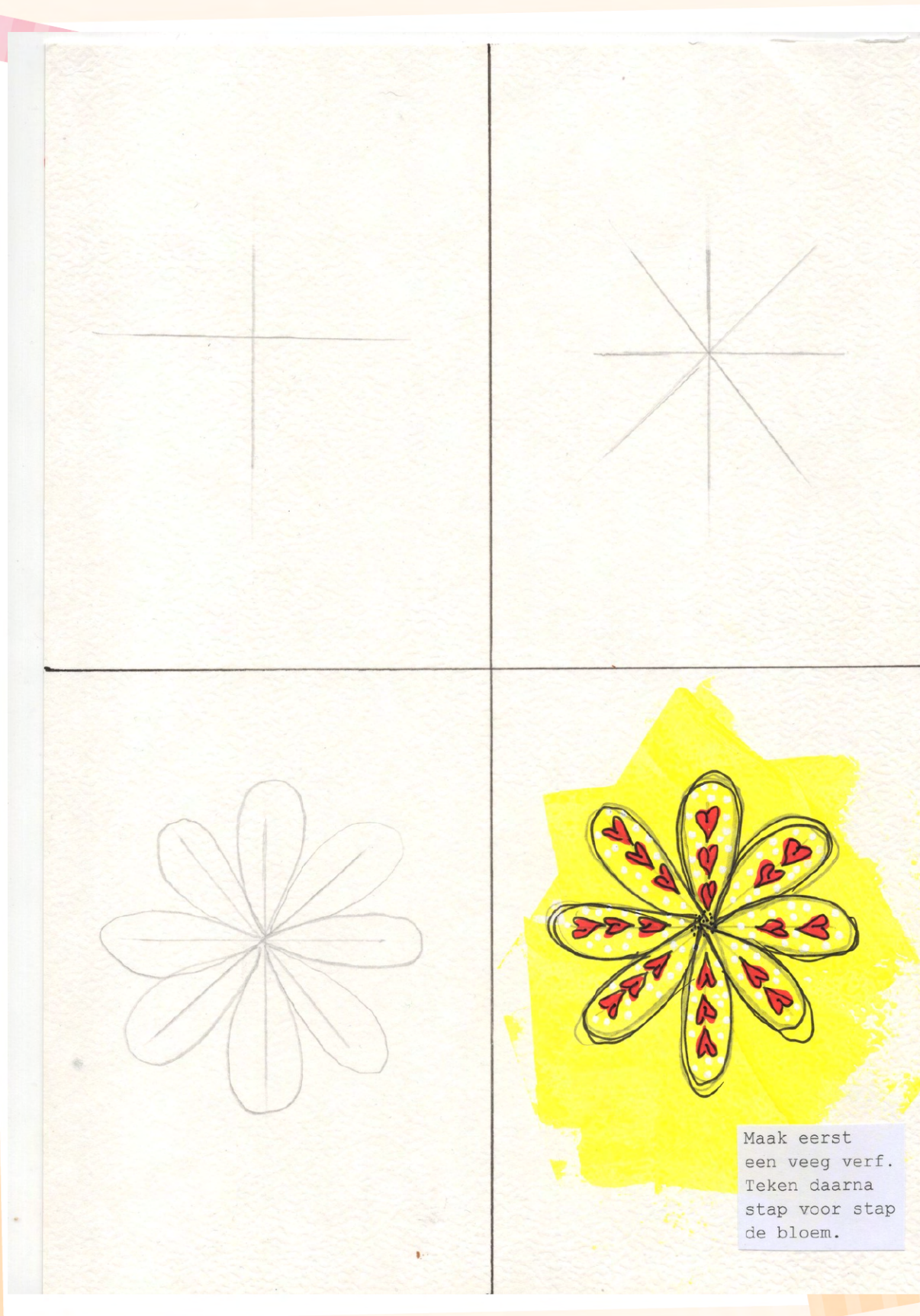


Ik hou ervan als bloemen niet netjes in een rijtje staan. Juist die scheve blaadjes, wiebelige lijnen en het losse randje bij het uitknippen maken het leuk. En als je vaas uit een restje papier komt, voelt het meteen minder bedacht.



Bloemen stap voor stap

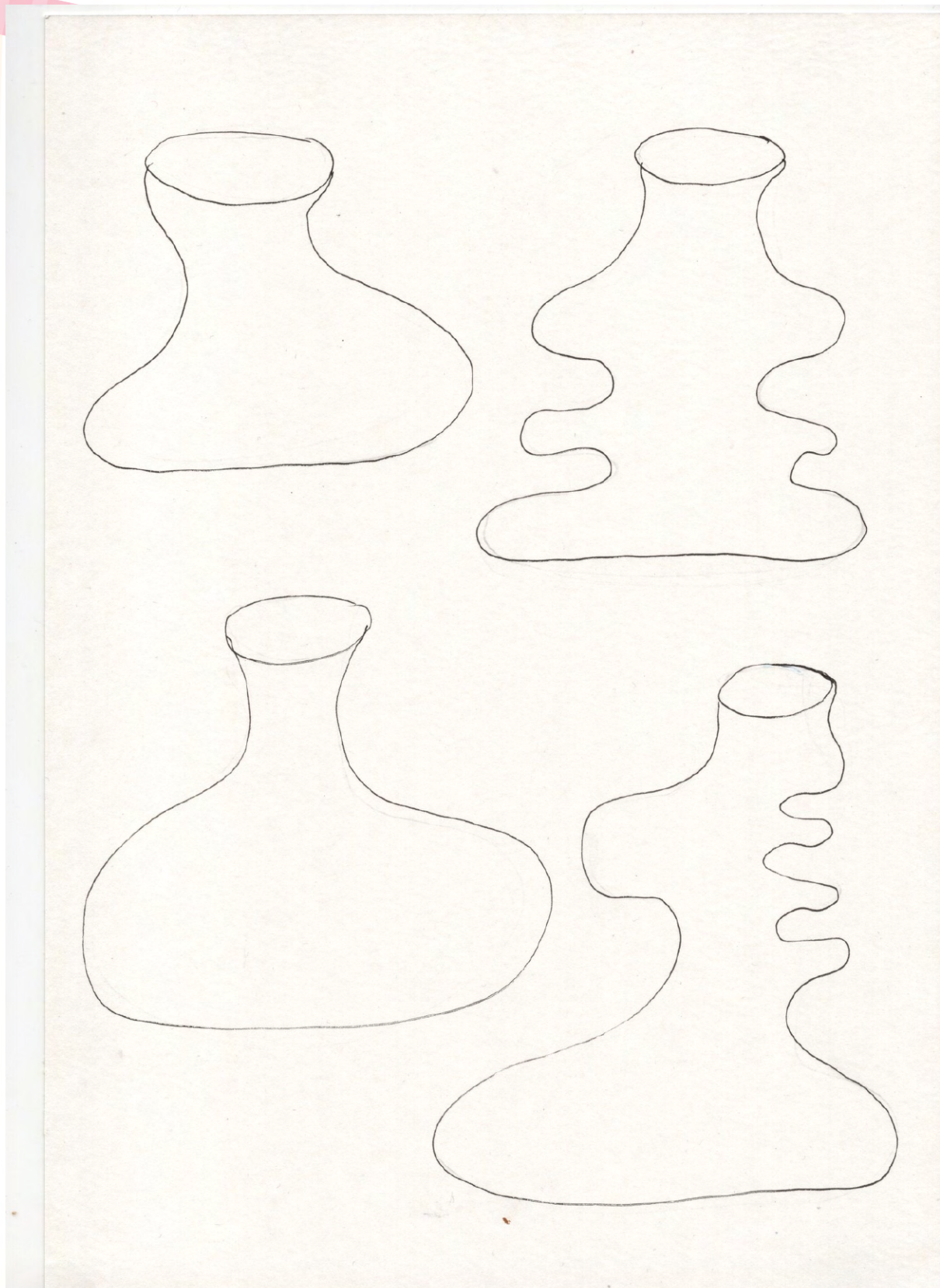
Maak eerst een veeg verf en teken daaroverheen.



Maak eerst
een veeg verf.
Teken daarna
stap voor stap
de bloem.

Wiebelende vazen

Knip of teken een vaas die niet netjes hoeft te zijn.



Voorbeeld

Een scheve vaas vol bloemen.



5

Collagewereldje

Een plaatje krijgt ineens karakter.

AAN DE KEUKENTAFEL

Pak erbij:

een plaatje van een dier of figuur, een blad, lijm, stiften, washi tape en eventueel stukjes gekleurd papier.

1

Plak je plaatje in je art journal. Kies een dier, poppetje of ander figuur waar je meteen iets bij voelt.

2

Geef de achtergrond kleur. Gebruik verf, stiften of potlood. Eén kleur is al genoeg.

3

Maak kleding met washi tape. Plak kleine stukjes naast en over elkaar tot er een jas, jurk, trui of broek ontstaat.

Zo werkt het

Kijk ook even naar de volgende twee pagina's. Daar zie je twee voorbeelden en hoe deze opdracht stap voor stap wordt opgebouwd.



4

Geef de achtergrond nog wat extra details: bolletjes, rondjes, streepjes, stipjes of kleine kriebels.

5

Kijk nog eens naar je figuurtje. Kan het nog iets gebruiken? Teken snorharen, een bril, wangen, knoopjes of gewoon iets gek.

Als je vastloopt:

Begin alleen met een jas of trui. Vul die vorm en stop dan even. De rest komt later wel.



Even van mij

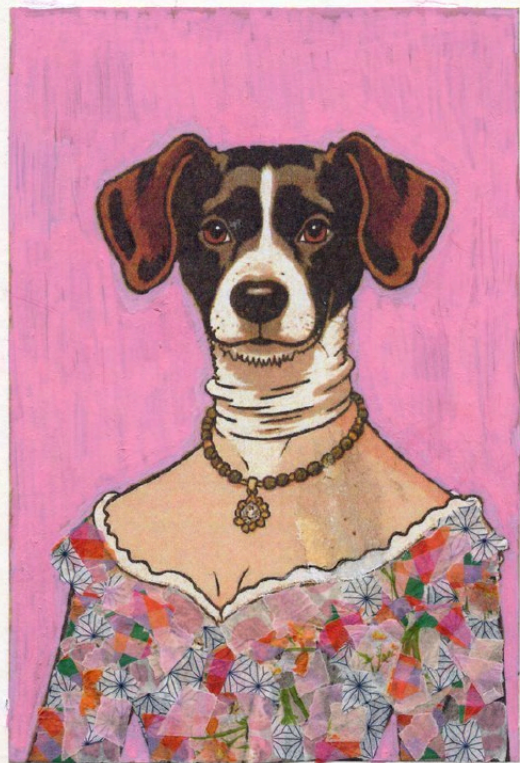


Ik vind het leuk dat een gevonden plaatje ineens karakter krijgt. Een rolletje tape, een paar stippen en opeens kijkt er iemand terug die er eerst nog niet was. Een beetje gek mag juist.



Voorbeeld

Zelfde idee, vier keer anders.



Voorbeeld

Zelfde idee, andere uitkomst.



6

Ga los met laagjes

Eerst een achtergrond, dan een middelpunt 

AAN DE KEUKENTAFEL

Pak erbij:

een blad, oude krant of ander papier, verf, lijm, een plaatje, eventueel stempels, servetten en een zwarte pen.



1

Plak een paar stukjes papier of oude krant in je art journal. Laat gerust wat ruimte ertussen.

4

Voeg nog een laag toe met een stukje servet, papier, verf of een ander plaatje. Blijf toevoegen wat jij leuk vindt.

2

Veeg er verf overheen. Bedek niet alles, zodat woorden, randjes en stukjes papier zichtbaar blijven.

5

Sluit af met kleine marks: stippen, streepjes, rondjes, kruisjes of kriebels. Kijk voor ideeën bij Kleine Kriebels op pagina 25.

3

Maak een middelpunt. Plak een plaatje uit een tijdschrift op. Of stempel een figuurtje op een los stukje papier en plak dat erop. Een servet of ander plaatje mag ook.

Als je vastloopt:

Kies twee stukjes papier, één kleur verf en één plaatje. Dat is al genoeg om te beginnen.

Zo werkt het

Op de volgende twee pagina's zie je twee voorbeelden. Kijk vooral hoe de lagen stap voor stap over elkaar heen worden gezet.

Even van mij

Ik begin hier meestal zonder plan. Een stukje krant, een veeg verf en dan kijk ik wat erbij wil. Het fijne is dat je altijd nog een nieuw laagje kunt toevoegen.



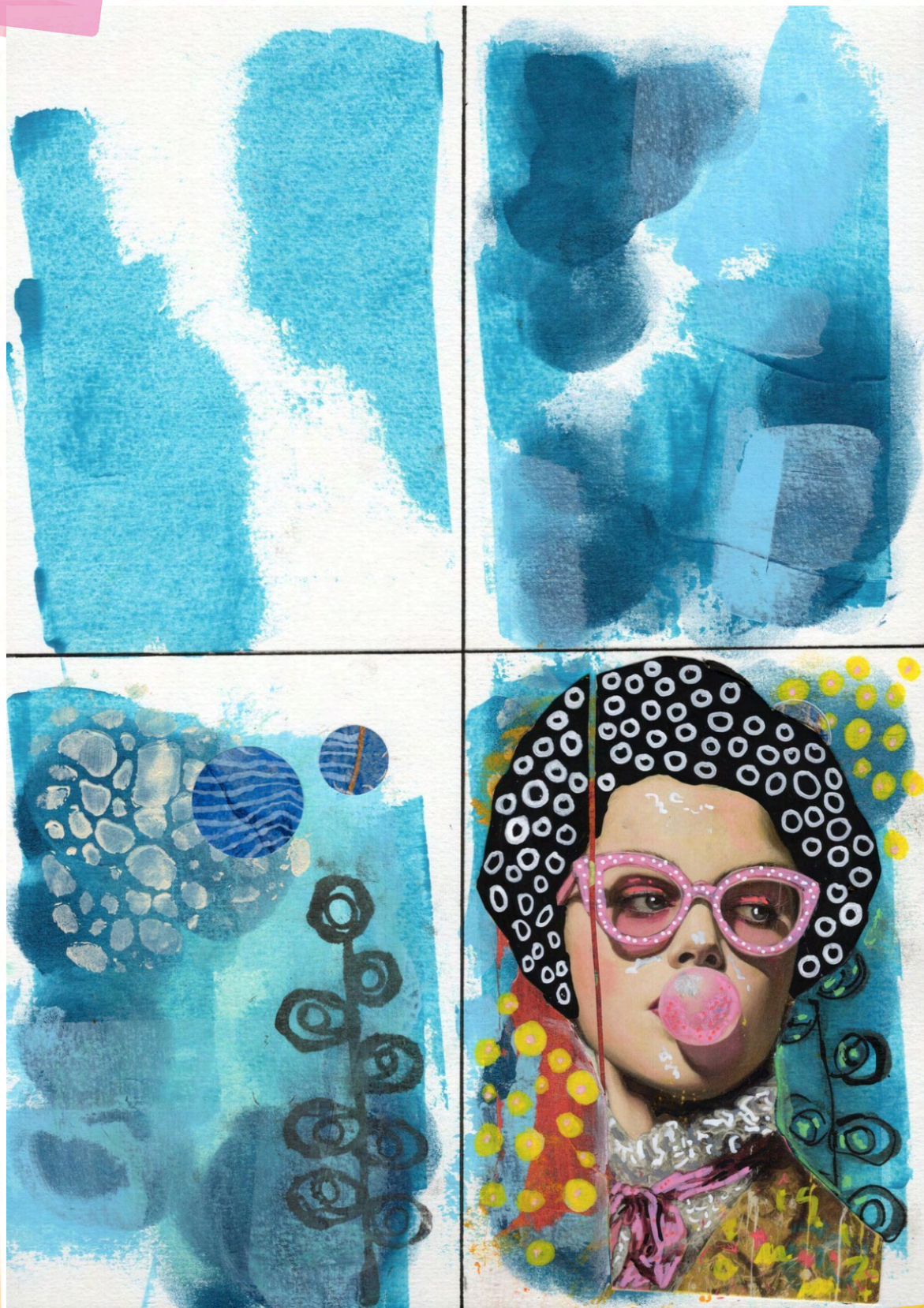
Voorbeeld

Maak je eigen kleine mixed media pagina.



Voorbeeld

Geef het kleur en maak er een geheel van.



*

Kleine Kriebels

Voor als je pagina nog iets mist.



Dit is geen opdracht.

Op de volgende pagina vind je een blad vol kleine marks. Gebruik het als je pagina bijna klaar is, maar er nog iets mist.

Zo gebruik je het

Kies één kriebel die bij je past.
Herhaal hem langs een rand, in een hoekje of op een lege plek.



Een klein detail kan al genoeg zijn.

Een paar stipjes of lijntjes zijn vaak al genoeg.



Voorbeeld

Kijk af, kies een kriebel en herhaal hem.



7 Een cadeautje voor jou

Mijn collagepapieren om mee te spelen.

Deze collagepapieren komen uit mijn eigen gelplate prints.

Ik heb ze ingescand, zodat jij ermee kunt knippen, scheuren en spelen. De kleuren kunnen per printer een beetje verschillen. Dat geeft helemaal niets.

Op de volgende pagina's vind je de vellen. Gebruik een heel stuk, knip er vormen uit of scheur gewoon iets af waar je oog op valt.

Doe ermee wat jij wilt

Plak ze met oude boekpagina's of combineer ze met tijdschriftpapier.

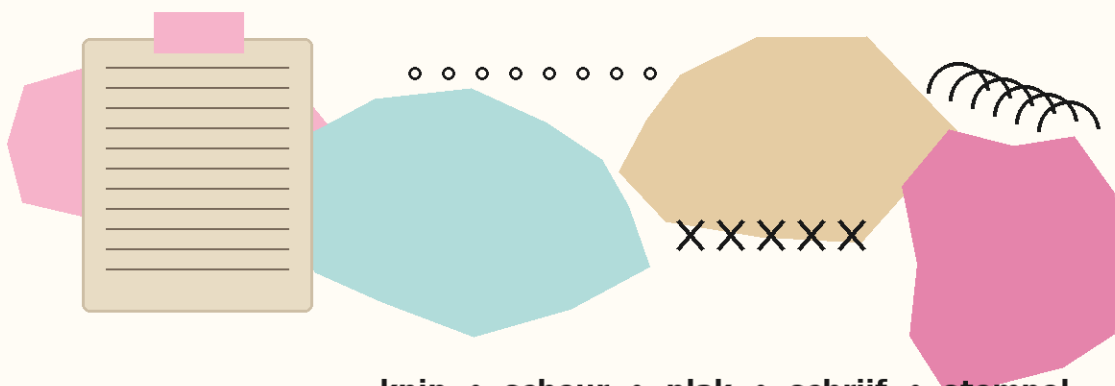
Gebruik ze als achtergrond, als voorstukje of als klein detail tussen andere laagjes.

Stempel erop, schrijf eroverheen, zet er verf, strepen, stippen, marks of kriebels overheen. Alles mag.

Even van mij ♡

Zie deze vellen niet als iets dat netjes moet blijven.

Zie ze als een begin. Een stukje papier waar jij weer iets nieuws van maakt.

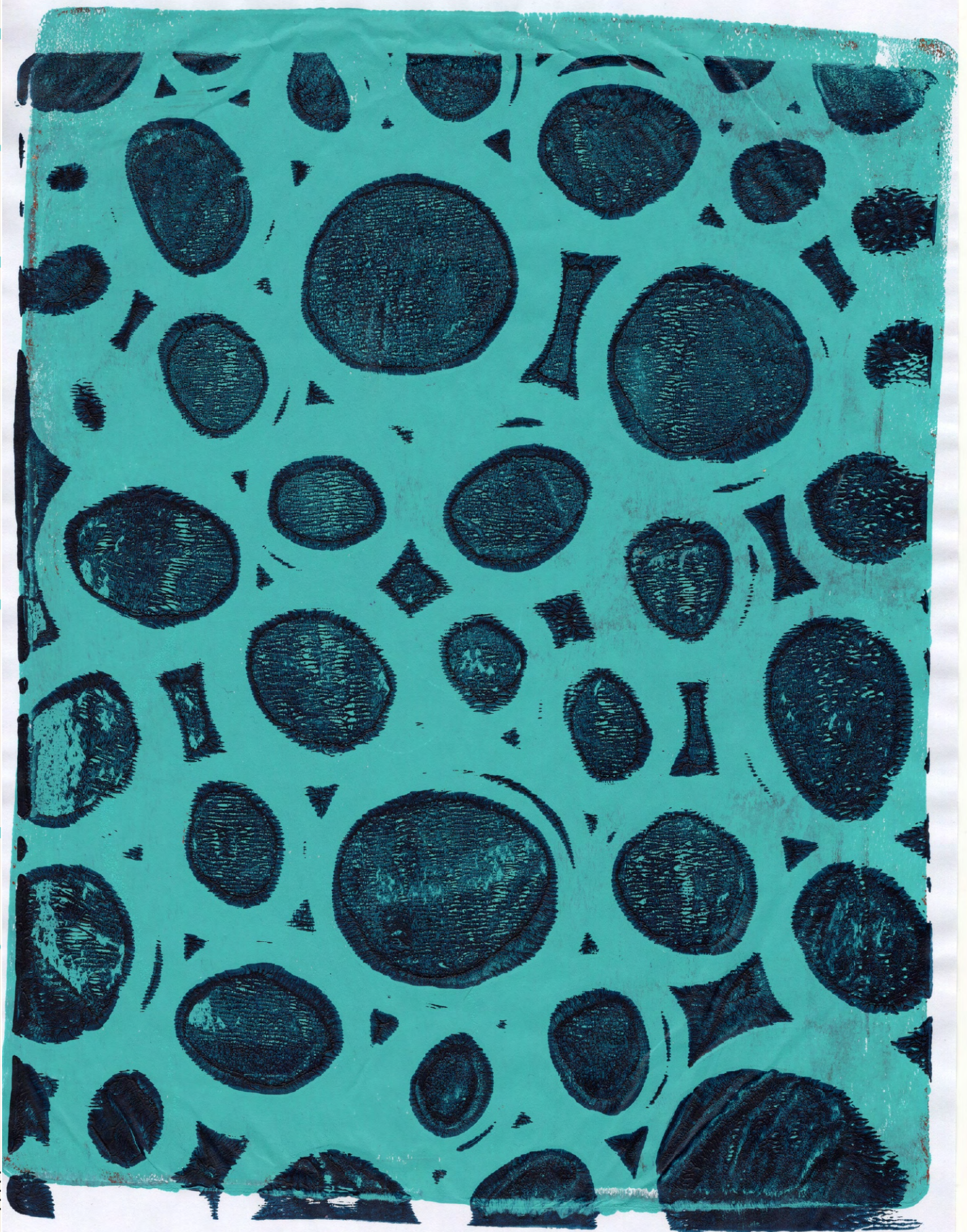


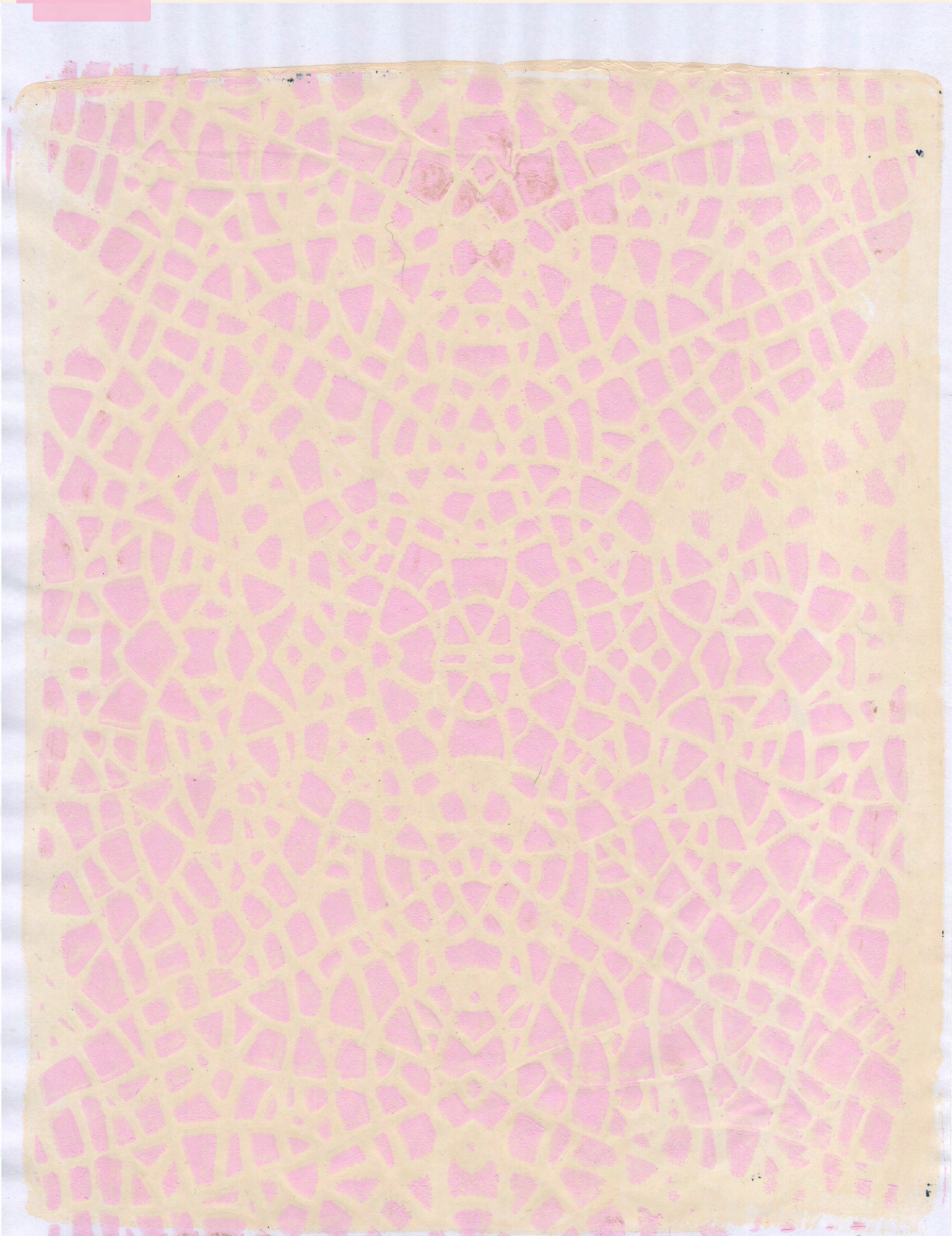
knip • scheur • plak • schrijf • stempel



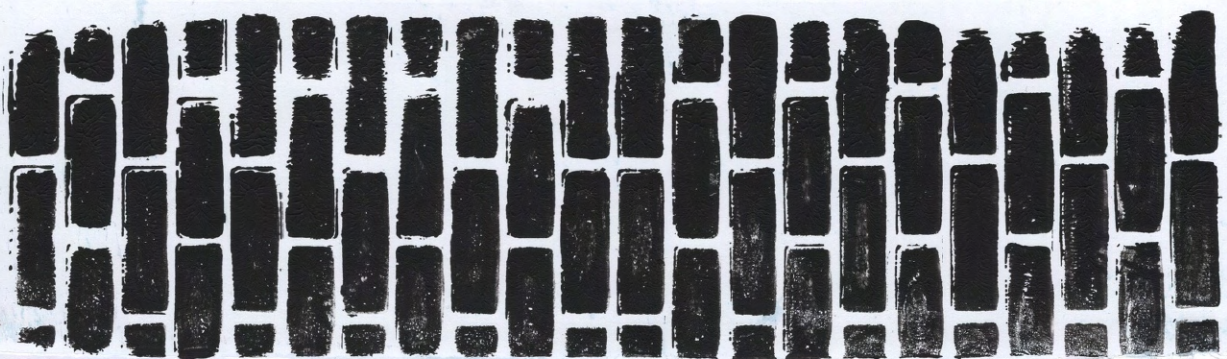
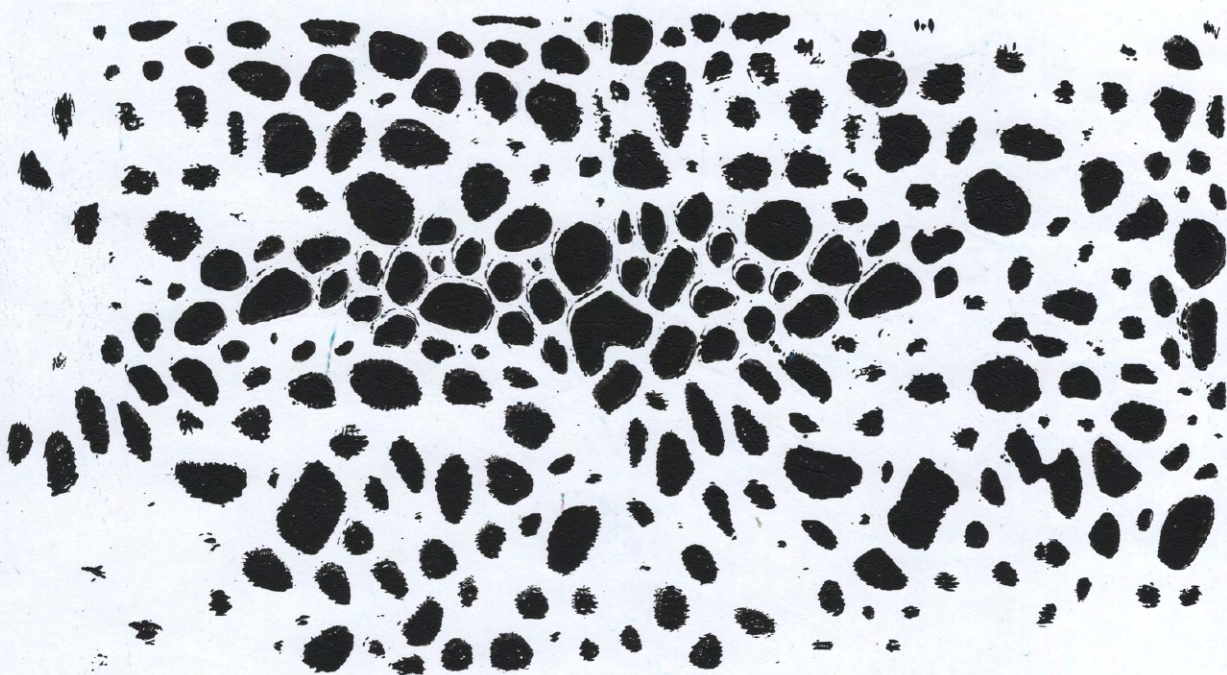
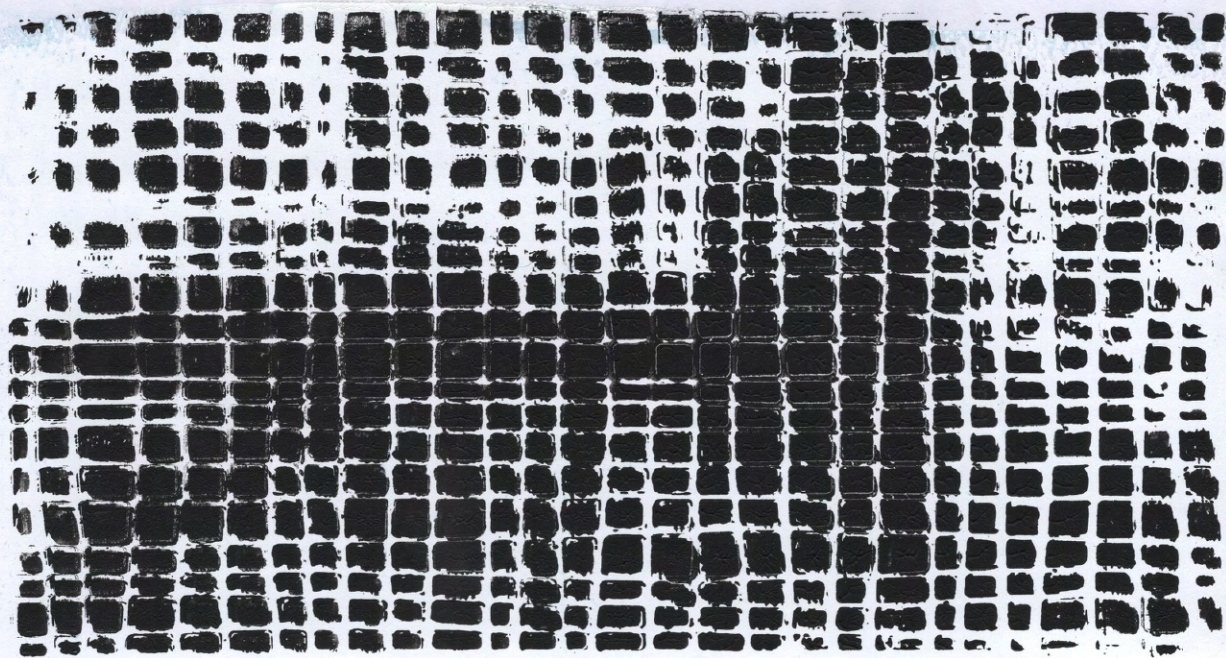
∞















Blijf lekker bezig. Blijf creatief.



Maak mooie dingen.

Niet omdat ze perfect moeten worden, maar omdat het fijn is om iets met je handen te maken.

Blijf knippen, scheuren, verven, plakken en kriebelen. Pak er af en toe tien minuten voor. Dat is vaak al genoeg om weer even uit je hoofd te komen en gewoon te beginnen.

Maak het op jouw manier. Gebruik wat je hebt, verander de opdrachten en voeg vooral dingen toe waar jij blij van wordt.

Laat je het zien? ♥

Ik vind het ontzettend leuk om te zien wat er aan jouw keukentafel ontstaat.

Deel je iets op Instagram? Tag mij dan met:

[@ingridmol_art](https://www.instagram.com/ingridmol_art)

Liefs,
Ingrid



knip • plak • verf • kriebel • speel

