

Geheugenkoor Alkmaar zingen om niet te vergeten

JAARGANG 4

NR. 2 / 2015

HOE GAAT HET MET HET KOOR?

In de vorige Nieuwsbrief zeiden we al dat het goed gaat met het koor. Dat is onveranderd gebleven. Misschien gaat het zelfs nog beter. De vrijwilligers raken steeds meer op elkaar ingespeeld en dit uit zich in een rustige vanzelfsprekendheid waarmee dingen gedaan worden. Iedereen voelt zich thuis. Dat geeft een veilige sfeer waarin vrij gezongen en gedanst wordt. Nieuwe zangers komen vaak onwennig, afwachtend, soms wat afwerend binnen. Een geheugenkoor. Daar willen ze soms helemaal niet naar toe. Maar aan het einde van de middag zijn ze in het algemeen om. Ze voelen de gezelligheid, de humor, de ruimte om te zijn wie je bent en om je te uiten zoals jij dat wil. Uitbundig, in het middelpunt, of juist rustig zingend en kijkend vanaf je stoel. Zoals een zanger het na een koormiddag verwoordde: we zijn als een grote, warme familie op een geweldig familiefeest!

Het zingen in het wijkcentrum Overdie bevalt goed. De straten om het wijkcentrum zijn nu bijna opnieuw bestraat en ingedeeld. Dat is fijn. Maandenlang moesten de zangers door een grote zandbak lopen om bij het wijkcentrum te komen. Maar nu is de situatie sterk verbeterd met een ruime weg en extra parkeerplaatsen.

In augustus had het wijkcentrum twee open dagen om alle belangstellenden de gelegenheid te geven het centrum na de verbouwing te bewonderen en om kennis te maken met alle activiteiten die in het centrum plaatsvinden. Het geheugenkoor heeft daar acte de présence gegeven. Onze stand sprong duidelijk in het oog door het schilderij dat ook boven de nieuwsbrief staat afgebeeld. We kregen veel leuke reacties. Wisselend van 'daar ben ik nog niet aan toe', ik hou het in gedachten voor mijn moeder/vader, tot 'ik wil me graag aanmelden als vrijwilliger'. Het was fijn om het bestaan van het koor en het doel bekend te kunnen maken onder een breed publiek.

In dat kader hebben we ook een informatieve tekst opgenomen op de website van de landelijke Stichting Alzheimer (www.alzheimer-nederland.nl). Dat deze manier van

onzelf promoten werkt, bleek in november. Het koor kreeg spontaan bericht van Stichting De Burg uit Alkmaar dat ze na het lezen over het koor, besloot een donatie te doen.

Het koor is hier heel blij mee. Alleen door dergelijke giften en de financiële steun van de Vrienden van het Geheugenkoor Alkmaar, kan het koor bestaan. Daarom meteen een vraag aan iedereen die deze nieuwsbrief leest. Geef deze nieuwsbrief door aan iedereen van wie u denkt dat zij daarin geïnteresseerd is. Het zou fijn zijn als op die manier meer mensen zich willen aanmelden als Vriend van het Geheugenkoor Alkmaar.

Over financiën gesproken: het koor heeft een nieuwe penningmeester. Elna de Langen heeft haar functie overgeven aan Evert van Kessel.

Meer informatie vindt u op de website www.geheugenkooralkmaar.nl. Hierop wordt ook tweewekelijks na de koormiddag een Terugblikje geplaatst. In dit Terugblikje staan de opmerkelijkste dingen van die middag en vaak de tekst van het gedicht dat voorgelezen is of van een lied dat gezongen is.

Marja Ruts



127 Wiegenlied

Joh. Brahms

Rustig *ppp* F C G7 C C

Wit - te rus - ten, ge -
Wit - te - rus - ten, ge -

ppp

nacht, Mij - ne - lie - ling slaap zacht - - Sluit je e - gen maar - toe. Aan je
nacht, Je Moe - der houdt wacht - - Droom van al wat je - met. Mij -

G G7

bed - je waakt Moe - Mer - gen vroeg, slaapt maar stil, wek ik U, als God
al - ter - lief - ste kind. Slaap ge - rust, wees niet bang, hoor naar Moe - ders ge -

pppp

C F C G7 C

wil. Mer - gen vroeg, slaap maar stil, wek ik U - als God wil.
zang. Slaap ge - rust, wees niet bang, hoor naar Moe - ders ge - zang.

EEN LIEDJE EEN MELODIETJE

Ons favoriete lied is ditmaal het wiegenlied van Johannus Brahms.

Brahms componeerde dit slaapliedje in 1868 voor zijn jeugdliefde, Therese, die voor de tweede keer moeder was geworden. Het wiegenlied van Brahms is één van de populairste wiegenliederen ter wereld en klinkt wereldwijd uit vele speeldoosjes in kinderkamers.

De tekst is gemaakt door Clemens Brentano en Achim von Arnim, begin 19e eeuw.

*Guten Abend, gut' Nacht, mit Rosen bedacht,
Mit Näglein besteckt, schlupf unter die Deck
Morgen früh, wenn Gott will, wirst du wieder
geweckt
Morgen früh, wenn Gott will, wirst du wieder
geweckt*

*Guten Abend, gute Nacht, von Englein bewacht,
Die zeigen im Traum dir Christkindleins Baum
Schlaf nun selig und süß, schau im Traum's Paradies
Schlaf nun selig und süß, schau im Traum's Paradies*

In ons koor zingen wij het lied tweestemmig en in het nederlands.

Welterusten, goedenacht, mijn lieveling, slaap zacht!
Sluit je ogen maar toe, aan je bedje waakt Moe.
Morgen vroeg, slaap maar stil, wek ik U, als God wil.
Morgen vroeg, slaap maar stil, wek ik U, als God wil.

Welterusten, goedenacht, je moeder houdt wacht!
Droom van al wat je mint, mijn allerliefste kind.
Slaap gerust, wees niet bang, hoor naar moeders gezang.
Slaap gerust, wees niet bang, hoor naar moeders gezang

U kunt een fragment horen en natuurlijk meezingen op de website van het Geheugenkoor.



Mijn naam is Zora en ik ben het maatje van Mieke.

OP SCHOOL ZAT IK IN DE GEHEUGENBANK ...

Aan het woord is An. Op school was ze met haar vriendinnetje Corrie het slimste meisje van de klas. Daarom werd de bank waarin ze zaten de geheugenbank genoemd. An en Corrie wisten altijd meteen alle antwoorden. Maar pas als de andere kinderen het echt niet wisten, kwamen zij aan de beurt.

Na de lagere school ging ze naar de Mulo. Daar kreeg ze muzikles van mevrouw Tussenbroek. Op haar rapport prijkte hiervoor een negen. Bijzonder is dat Ans, een mede-koorlid van het geheugenkoor, ook van mevrouw Tussenbroek les heeft gehad. Ze kwam hierachter toen Ans het liedje 'mijn zusje had een keukentje' begon te zingen. De wereld is klein.

De liefde voor zingen heeft ze van haar moeder. Deze zong zelfs vlak voor haar overlijden nog "Annie, hou jij mijn tassie even vast".

An kent opvallend veel liedjes uit haar hoofd. An weet wel hoe dit komt. Na school moest ze altijd meteen haar huiswerk maken. In de voorkamer. Haar moeder was dan in de keuken bezig. Maar An maakte niet altijd alleen haar huiswerk. Ze leerde ook liedjes en zong deze in haar hoofd.

Hoewel ze veel van muziek houdt, luistert ze niet naar de radio. Wel heeft ze een cd speler en 1 cd. Een cd van Rod Stewart met het lied I am sailing. Haar favoriet!

Regelmatig kijkt An naar de foto van haar man Henk. Hij overleed twee weken voor hun zestigjarig huwelijksfeest. Een groot gemis. Gelukkig heeft ze veel fijne herinneringen. Zoals de vele reizen die ze met de camperclub maakten. Hun laatste reis was er een met een zilveren randje. Met de groep hebben ze nog spontaan op een camping gezongen.

Haar jeugd was ook fijn. Met haar broer was ze als twee handen op een buik. Hij had een autopod. Daar gingen ze altijd mee op pad. Haar broer stepte links, An rechts. Ook nu geniet ze nog van kleine dingen. Zondag's naar haar dochter. 's Middags kijken naar een aflevering van The Bold and the beautiful. Vorig jaar won ze de tweede prijs met klaverjassen. Om eten geeft ze minder. Ze eet het liefst dat wat ze zelf heeft klaargemaakt. Ze griezelt nu nog van de 'enge' gerechten die haar schoonmoeder uit Groningen klaarmaakte, zoals krentenbrij.

De uitjes naar het Geheugenkoor zijn hoogtepunten. Samen met Bob (vrijwilliger) reist ze met het openbaar vervoer naar en van Alkmaar. De verbinding is niet



optimaal. Drie bussen heen, drie bussen terug. Bij de bushalte aan de Kennemerstraatweg zoeken ze naar klavertjes vier. Bob heeft er al eens een gevonden. Geluk!

In het artikel getiteld Veldmuis beschrijft Bob zijn ervaring met het geheugenkoor.

Marja Ruts



DE VELDMUIS VOND IN HET BEUKENBOS ...

Ruim zestig jaar geleden, ik was een jaar of vier oud, leerde ik op de kleuterschool een liedje dat mij gelijk pakte. Het lied ging over een veldmuis die in het beukenbos een lege notendop vond en daar een fietsje van fabriceerde. Zo visueel als ik toen al was, zag ik het hele verhaal voor mij. "Hij poetste hem met vochtig mos en zand een beetje op en maakte er twee wieltjes aan en zei mijn fiets is klaar en reed daarmee de heuvel af, zonder het minste bezwaar!" De juf zong het eerste stukje vrolijk twee keer voor en wij mochten daarna meezingen. Maar het venijn zit vaak in de staart. Ook in dit liedje en ook bij de staart van deze veldmuis. En zo ontstond voor mij de eerste tranentrekker van jewelste in de Nederlandse songteksten.

Want een van de laatste zinnen was "Maar halverwege au, zijn staart kwam tussen het wiel, de notendop sloeg om en om zodat de veldmuis viel!" Ik begon spontaan te grienen en juffrouw van der Linden heeft me met een zakdoek lang moeten troosten en me

heel veel moeten uitleggen, voordat ik dit lied met droge ogen kon zingen.

Het lied zelf ben ik natuurlijk nooit meer vergeten.

Op de lagere school kwam het liedje weer terug. Gelukkig kende ik toen de tekst dus was de schrik niet meer zo groot en hield ik het droog.

Zelfs nog op het voortgezet onderwijs probeerde de muziekleraar het even met de veldmuis. Maar ja, wij 'die rotjeugd van toen' veranderden een woordje en wij zongen "maar halverwege au, zijn zaakje kwam tussen het wiel". Ook met tranen in onze ogen, van het lachen. Maar voor de muziekleraar was de lol er gelijk af en het schone lied is niet meer op het repertoire van die school teruggekomen.

u ruim 60 jaar na de kleuterschool en 50 jaar na het voortgezet onderwijs mocht ik laatst de veldmuis weer meezingen. Het was bij het geheugenkoor Alkmaar. Ik kom daar omdat ik via Humanitas een maatje heb gekregen die daar graag zingt, maar ter plaatse een beetje ondersteuning nodig heeft en begeleiding met het openbaar vervoer heen en terug.

Als je ziet wat daar georganiseerd wordt met live-begeleiding, kopje thee of koffie en een flinke groep vrijwilligers, wordt je er stil van. Het is telkens weer een warm bad. Er zijn hele tekstboeken gemaakt. Maar er zijn mensen bij, zoals mijn maatje, die die hele tekstboeken niet nodig hebben en uit volle borst en met veel overgave alle liedjes uit het hoofd meezingen.

Daar was het dus dat ik de veldmuis weer mocht meezingen. Ook bij mij werd het geheugen weer eens flink opgeschud. De hele schooltijd kwam terug. Maar geloof me. Ik heb me netjes aan de officiële songtekst gehouden.

Bob Standaard

VRIENDEN VAN HET GEHEUGENKOOR ALKMAAR

De zangers betalen als lid van het koor contributie. U begrijpt dat dit niet de kosten van het koor kan dekken. Wij zijn dan ook heel blij met de ondersteuning van **de Gemeente Alkmaar** en de bijdragen van fondsen en organisaties zoals het **RCOK**, de Stichting **Brentano Steun des Ouderdoms**, de **Stichting Alzheimer** en niet te vergeten **de Vrienden van het Koor**. Zonder al deze financiële steun, geen Geheugenkoor!

We zoeken nog nieuwe fondsen en vooral vrienden. Zowel zakelijke als persoonlijke vrienden zijn van harte welkom. Weet u nog iemand die vriend wil worden, horen wij dat graag van u of van hen.

○ Persoonlijk vriend wordt u door het storten van 10 euro per jaar (meer mag natuurlijk ook) op ibannr.: NL94 INGB 0007279827.

U ontvangt dan tweemaal per jaar per mail (eventueel per post) de Nieuwsbrief.

Vergeet dus niet bij storting een emailadres of huisadres te vermelden.

○ Een bedrijf, onderneming wordt zakelijk vriend door 50 euro per jaar (of meer) te storten op bovenstaande rekening. Ook u ontvangt dan tweemaal per jaar de Nieuwsbrief en wij vermelden uw bedrijfsnaam in onze dankrubriek.

Info: www.geheugenkooralkmaar.nl
info@geheugenkooralkmaar.nl

Colofon Geheugenkoor Alkmaar

Website: www.geheugenkooralkmaar.nl
Contactpersonen: Marja Ruts en Mieke Korteweg
Email: geheugenkooralkmaar@gmail.com
Telefoon: 072-7430134 en 072-5154196

Deze nieuwsbrief is geschreven door en onder redactie van Marja Ruts. Françoise Pottier verzorgde de vormgeving.

