

Geheugenkoor Alkmaar

zingen om niet te vergeten

JAARGANG 5

NR. 2 / December 2016

HOE HET GAAT MET HET KOOR

Het koor blijkt van goed timmermanshout te zijn! Na vijf jaar heeft het zijn bestaansrecht bewezen. Veel zangers willen zich bij het koor aansluiten en het koor prijst zich gelukkig met enthousiaste vrijwilligers die veel hand- en spandiensten verrichten.

In de vorige nieuwsbrief vertelden we over het probleem van het vervoer van zangers. Inmiddels zijn er twee nieuwe vrijwilligers die de zangers uit Heiloo en Castricum willen halen en brengen. Hiermee is het vervoersprobleem voor nu opgelost. Mocht u als lezer van deze Nieuwsbrief echter ook bereid zijn nu of in de toekomst een zanger met de auto te willen brengen en halen, horen we dit graag van u.

Dit najaar nam Mark als pianist afscheid van het koor. Dit i.v.m. zijn verhuizing naar Almere. Gelukkig was Edwin bereid zijn plaats in te nemen. In de volgende nieuwsbrief stelt Edwin zich aan u voor. Het koor heeft al met hem en zijn spel kunnen kennismaken. Met succes!

Het succes van het koor heeft ook anderen aan het denken gezet. In het voorjaar kwam daarom de directeur van Stichting WarmThuis in Oterleek een keer kijken bij het geheugenkoor Alkmaar. Dit bezoek heeft geleid tot de oprichting van een geheugenkoor bij WarmThuis. In deze nieuwsbrief staat een artikel met een interview met Gertje Hutschemaekers.

Marja Ruts



FEEST!

Het Geheugenkoor bestaat vijf jaar! Een Houten Jubileum!

Op 20 december 2011 werd de eerste mail vanaf het gloednieuwe mailadres verstuurd. Daarvoor hadden de initiatiefnemers al vele keren met elkaar gesproken. Eerst voorzichtig, verkennend. Maar al gauw kregen de plannen vaste vormen. Met als resultaat een eerste koormiddag op 17 februari 2012 in De Trefpunt in Alkmaar!

Riet speelde op de piano. Zij zou dit voor een half jaar doen. Nu, vijf jaar later, speelt Riet nog steeds. Met veel plezier! De muzikale begeleiding is in de loop der tijd uitgebreid. Loek speelt gitaar, Annemiek accordeon. Gertje speelt op haar dwarsfluit. En bij gelegenheid speelt een zanger of mantelzorger piano of viool. Daarnaast heeft Mieke nog veel muziekinstrumenten bij zich die de zangers zelf kunnen bespelen. Elke keer weer een groot succes!

De boeken met de liedjes zijn inmiddels drie keer zo dik geworden en zijn bijna niet meer te hanteren. Voor de sint- en kerstliedjes zijn aparte mappen gemaakt.

Veel zangers kwamen en gingen. Vrijwilligers hielpen mee en sommigen verlieten het koor na verloop van tijd om weer een nieuwe uitdaging aan te gaan. Zo ook Bernadette, mede-oprichtster van het koor. Naast de vele andere taken die ze vervulde, was Bernadette de huisdichter van het koor. Een gedicht van haar hand staat nog op de website en in de folder:

Als je zou zingen,
zou je het nog weten?
Als je zou zingen,
zou je het nooit vergeten.
Als je zou zingen, hummen
of fluiten
komen alle woorden
van binnen naar buiten.
Zij lagen slechts te rusten
op een stil plekje,
totdat iemand riep
ik wek je!

Bernadette Tijssens

lees verder op pagina 2



Jean

Maar daar waar het om gaat is in al die jaren hetzelfde gebleven: het plezier dat zangers (en vrijwilligers) beleven aan het samen zingen en muziek maken.

Twee zangers zijn er al vanaf het eerste uur: Tine en Jean. Jean noemde henzelf vijf jaar geleden al 'de veteranen'. In de allereerste nieuwsbrief schreef hij een stukje over zijn 'geheugenkoorbeleving'. Jean, toen 91 jaar oud, schreef o.a.:

"Het is weer tijd voor 't geheugenkoor in Trefpunt, hier vlakbij. Gearmd gaan opa en ma er lopend heen zonder rollator. 't Is immers maar vijf minuten lopen. 't Middagdutje schiet er wel bij in, maar dat hebben we er graag voor over.

Langzaam strompelen, al of niet onder begeleiding, de veteranen binnen."

Gearmd lopen Tine en Jean weliswaar niet meer. Maar ze komen wel samen binnen. In een rolstoel met zoon Huub en schoondochter Tine. En net als toen genieten ze met volle teugen van het programma.

In de volgende nieuwsbrief meer over hoe het jubileum gevierd wordt.



De handen van Tine

ZINGT U MET ONS MEE?

Deze keer een Oudhollands lied uit ons koorrepertoire: 'Als hier een pot met bonen staat en daar een pot met brie'. Het woord 'brie' is hier een oude vorm van brij, dikke pap, die in sommige dialecten nog voortleeft.

'Pot met bonen' moet ook de naam geweest zijn van een negentiende-eeuwse oogstdans, waarbij dit liedje ten gehore werd gebracht. Dit klonk toen ongeveer zo: *As hier ne pot met bonen steet en doar ne pot met brie Dan loat ik brie met bonen stoan en goa noar mien Marie...*

In ons koor gaan de beentjes natuurlijk ook van de vloer. We staan twee aan twee tegenover elkaar in de kring. We wijzen theatraal naar links om een denkbeeldige pot met bonen aan te wijzen en we wijzen naar rechts waar de pot met brie staat. Bij het refrein lopen we naar elkaar toe, geven elkaar een arm en dansen om elkaar heen.

Als hier een pot met bonen staat

En daar een pot met brie

Dan laat ik brie en bonen staan

En dans met mijn Marie

Marie Marra Maroeskaka

Marie, Marie, Marra

Marie Marra Maroeskaka

Marie, Marie, Marra

Wij dansen op het ritme

van opzweepende muziek

Marie haar rokken zwieren rond

Vol vuur klapt het publiek

Marie Marra Maroeskaka

Marie, Marie, Marra

Marie Marra Maroeskaka

Marie, Marie, Marra

En als we moe zijn uitgedanst

dan fluistert mijn Marie

We eten eerst de bonen op

en daarna.... pas de brie

Marie Marra Maroeskaka

Marie, Marie, Marra

Marie Marra Maroeskaka

Marie, Marie, Marra

Op de website www.geheugenkooralkmaar.nl staat een opname van het lied. Veel dans- en zangplezier.

Gertje en Mieke

♩ = 110

G C D D7 G

Als hier een pot met bonen staat en daar een pot met brie, Dan

5 G C D D7 G

laat ik brie en bonen staan en dans met mijn Marie.

10 G C G D D7 G

Ma - rie Ma - ra Ma - raaj - ka - ka Ma - rie Ma - rie Ma - ra

ZANG EN MUZIEK BIJ NICO EN NEL

Toen Nel voor de eerste keer Nico naar het koor bracht, had ze haar boek mee. Nee, ze hoefde geen naamkaartje. "Ik wacht wel op de gang", zei ze. Na even praten besloot ze toch in de zaal te blijven om de sfeer te proeven. Ze is niet meer weggegaan. Sterker, ze komt met plezier en ervaart het koor als een warm nest. Een groot compliment voor de leiding van het koor.



Nico en zijn echtgenote Nel

Nico is een aimabele man, vrolijk en met veel hobby's. Hij is gek op vogels. In de woonkamer staat bij het raam een stoel met een verrekijker en een vogelgids. Bij de zangmiddagen fluit hij regelmatig. En bij de zorgboerderij worden de recent geboren Kakariki's, Nicoriki's genoemd. Voorheen maakte Nico beelden uit allerlei materialen zoals speksteen en albast. Bij de zorgboerderij werkt hij nu met hout. Op het ogenblik werkt hij aan een replica van de Eiffeltoren.

Een familieman. Dat is Nico. Aan de muur hangt een prachtige foto waarop de 42 kinderen en kleinkinderen staan. Hij ziet ze allemaal geregeld. Zijn drie zonen treft Nico zelfs elke donderdag in een café om te biljarten. Aanleiding is een sollicitatiegesprek. Een paar jaar geleden zag Nico dat er bij het bedrijf dat hij heeft overgedaan aan zijn zonen, een verkoopmedewerker gevraagd werd. Voor de grap stuurde hij een sollicitatiebrief: "Oudere topverkoper met Alzheimer, komt graag bij u werken." Zijn zonen reageerden adrem en nodigden hem uit om e.e.a. in het café bij een borrel te bespreken. En dat doen ze nu nog steeds wekelijks. Aangenomen kan Nico niet worden. Hij heeft bij de zorgboerderij een opzegtermijn van vijf jaar.

Bij het koor is Nico de trommelaar. Thuis staat de trom ook gebruiksklaar. We worden dan ook getrakteerd op een uitbundig roffel. Niet voor niets heeft Nico vroeger met de Marinierskapel bij de Taptoe gespeeld. In de kamer staat ook een piano. Nee, spelen kan hij niet. Zegt hij. Maar na een klein beetje aandringen staat hij op en speelt prachtig.

Behalve door zijn muzikaliteit valt Nico bij het koor op door zijn humor. Hij heeft overal een antwoord op. Toen zijn neef Gerard nog bij het koor zong, leken ze vaak twee kwajongens. En wat te denken van zijn act als marktkoopman waarin Nico in een rap tempo het volgende declameert::

*Chocolade, limonade, pepermint
Drop, toverballen, warme worst
en kauwgom voor de zenuwen
Vers gebrande pinda's,
twee zakjes voor een kwartje
Laat je je katje poepen,
een kwartje voor een pakje turfmollem*

Tot zover een beeld van ons gewaardeerde koorlid Nico. En meteen een inkijkje in de koormiddagen!



DE KOREN VAN WARMTHUIS

Hieronder een artikel uit Warm Nieuws (oktober 2016) – de externe nieuwsbrief van WarmThuis. Het is geschreven door Loes Dockheer. Zij interviewde Gertje voor dit artikel. Het is iets ingekort voor deze nieuwsbrief en betreft het koor van WarmThuis voor de locatie 'De Hulst'.



logo gemaakt door Annemiek.

Muziek maken brengt ordening in het hoofd

"Communicatie niet via het woord, maar via de muziek kan helend zijn. Het brengt ordening aan in het hoofd. Bij iemand met dementie is het chaotisch in het hoofd en muziek kan zorgen voor één stroom in plaats van honderd stromen." Aan het woord is Gertje Hutschemaekers, musicus en mantelzorger. Zij richtte met twee anderen het geheugenkoor op in Alkmaar. Elke twee weken maken mensen met dementie samen met een naaste muziek;

zingen, bewegen en voelen zich daar heel fijn bij. Gertje begeleidt nu ook, dank zij subsidie, samen met Annemiek, het koor van De Hulst. Ook onze locatie Zuidermeer heeft sinds kort een koor, dat wordt begeleid door Astrid Hoogeboom.

“Muziek maken met elkaar werkt door,” zegt de enthousiaste Gertje. “Laatst zei een partner: ‘Ik heb haar in lange tijd niet zo goed gezien.’ Mensen worden er blij van; niet alleen de bewoners zelf, maar ook hun partner of andere naaste die mee doet.” Want dat is de opzet. Elke deelnemer heeft een eigen maatje. Soms is dat een vrijwilliger, maar meestal de partner, zoon of dochter of goede vriend(in). Gertje: “De praktijk is dat als iemand eenmaal is meegeweest, hij of zij dan ook mee blijft gaan. Want dankzij de muziek is er vaak ineens weer beter contact. En dat is enorm waardevol.”

Het geheugenkoor van Alkmaar bestaat nu bijna vijf jaar. Een collega van Gertje [Mieke-redactie] gaf stemcursussen samen met haar partner. Toen haar partner Alzheimer kreeg, werd Gertje de mantelzorger. Omdat de partner al snel woorden begon te vergeten, was zingen en zingend communiceren in ‘klanktaal’ een logische optie die veel plezier en mogelijkheden meebracht. Dit werkte zo goed dat ze zochten naar mogelijkheden om dit ook voor anderen te laten werken. Samen zetten ze het geheugenkoor op in de vorm van een stichting. Via advertenties en de zegt-het-voortmethode kregen ze contact met mensen die nog thuis wonen en soms ook gebruik maakten van dagopvang. En zo kwam het koor tot stand. Gertje: “Het is een vrolijk happening. We hebben twaalf tot veertien zangers, en samen met hun begeleiders en de muzikale ondersteuning ongeveer 35 man. We beginnen met inzingen en gebruiken ook vaak speelse vormen om de mensen een beetje uit hun tent te lokken. Het zijn niet alleen liedjes van vroeger die we zingen. Nee, zeker niet. We gebruiken ook Afrikaanse en andere wereld-liedjes: muziek met mooie ritmes die uitnodigen tot meeklappen. En het is gebleken dat onze leden vaak nog in staat zijn nieuwe muziek aan te leren. Dat geeft veel voldoening, voor iedereen. Bij WarmThuis werken we op dezelfde manier. Weinig tekst, wel vaak met gebaren. Je ziet dat mensen zich er fijn bij voelen, ze zijn actief bezig om iets in hun geheugen aan te boren. Dat is geweldig. Soms vindt iemand het fijn om solo te zingen. Ook daar geven we ruimte voor. Soms hebben we als intermezzo een gedichtje of muziekstukje en ook dat vinden de deelnemers vaak leuk.”

Gertje doet het koor niet alleen: ze leidt het koor samen met muziektherapeute en accordeoniste Annemiek Andrioli, wier moeder bij WarmThuis heeft gewoond. Loek Braber begeleidt op zijn gitaar. Hij organiseerde al eerder muziekbijeenkomsten bij WarmThuis. “Een goed team dus,” zo zegt Gertje.

VRIENDEN VAN HET GEHEUGENKOOR ALKMAAR

Zonder financiën geen Geheugenkoor. Dat is duidelijk. Natuurlijk betalen de deelnemers contributie. Financieel zijn wij echter voor het overgrote deel afhankelijk van giften en subsidies. Zeker voor de extra's zoals aanschaf van bijvoorbeeld muziekinstrumenten, ontbreken veelal de financiële middelen. Daarom doen wij een beroep op U om ons te steunen met een financiële bijdrage.

○ Dit kan door ‘Vriend van het Geheugenkoor’ te worden. U stort dan 10 euro per jaar (meer mag natuurlijk ook) op rekeningnummer: NL94 INGB 0007279827, ten name van St. Geheugenkoor Alkmaar. Dan ontvangt U tweemaal per jaar de Nieuwsbrief (per mail of post). Vergeet dus niet bij storting een emailadres of huisadres te vermelden.

○ Bedrijven en ondernemingen kunnen ‘Zakelijk Vriend van het Geheugenkoor’ worden door 50 euro per jaar (of meer) te storten op bovenstaande rekening o.v.v. Zakelijk Vriend Geheugenkoor en emailadres. Ook zij ontvangen de Nieuwsbrief en wij vermelden de bedrijfsnaam in de Nieuwsbrief.

○ In november 2016 hebben wij bedrijven in de omgeving van Alkmaar benaderd met de vraag of zij ‘Zakelijk Vriend’ willen worden. Misschien weet u nog een bedrijf dat hierin geïnteresseerd is. Wilt u dan de naam- en adresgegevens doorgeven aan geheugenkooralkmaar@gmail.com? Dan nemen wij contact op met het betreffende bedrijf.

Colofon Geheugenkoor Alkmaar

Website: www.geheugenkooralkmaar.nl

Contactpersonen: Marja Ruts (072-7430134)
en Mieke Korteweg (072-5154196)

Email: geheugenkooralkmaar@gmail.com

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