

## Terugblikje Geheugenkoor Alkmaar 21 september 2017

Een extra koormiddag. We zijn met een kleine groep. Maar het enthousiasme van de deelnemers en de sfeer zijn groot. En als de aanwezigen er thuis nog over praten met vrienden en familie is het doel van de middag bereikt.

Waarom deze extra koormiddag?

Kort gezegd om zo veel mogelijk mensen bewust te maken van hoe om te gaan met de ziekte dementie en samen te werken aan een dementievriendelijke gemeente.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) van de Verenigde Naties heeft 21 september uitgeroepen tot Wereld Alzheimer Dag (World Alzheimer's Day).

In Alkmaar lijden op dit moment ruim 1.700 inwoners aan dementie. Wegens de vergrijzing verwacht men dat in 20140 bijna 3.300 inwoners aan deze ziekte lijden. Dementie heeft een enorme impact op iemands leven en op dat van de mensen om die persoon heen.

Wij als zangers en vrijwilligers van het Geheugenkoor weten dat maar al te goed. Mensen die nog niet met de ziekte te maken hebben gehad echter misschien (nog) niet. En op straat of bijvoorbeeld in een winkel is het belangrijk dat men weet wat te doen als een ander dat even niet meer weet.

Daarom heeft de Gemeente Alkmaar besloten van Alkmaar een dementievriendelijke stad te maken.

Deze Wereld Alzheimer Dag biedt een goede gelegenheid om hier een begin mee te maken en er zijn dan ook tal van activiteiten georganiseerd.

De open koorrepetitie van Geheugenkoor Alkmaar is één van deze activiteiten. Er zijn een paar vaste zangers en vrijwilligers en een paar gasten, waaronder Rik van de gemeente.

Onder leiding van Gertje en met de muzikale begeleiding van Loek op zijn gitaar en Riet achter de piano zingen we bekende en minder bekende liedjes. We hoeven de teksten niet uit ons hoofd te kennen. Zij staan in een handig, speciaal voor deze middag gemaakt tekstboekje. Verder legt Gertje goed uit wat we gaan doen. Iedereen doet dan ook al snel enthousiast mee.

We beginnen zoals altijd met het losmaken van de spieren. De stem is ook een spier. Deze maken we warm met het namenlied. Eerst zingen we *Welkom* naar elkaar. Daarna zingt iedere zanger op zijn eigen manier zijn naam en de anderen zingen hem na. Als vanzelf nemen we de klanken van elkaar over. Soms kort en bondig, een andere keer uitbundig met lange uithalen.

Bij het nummer *Ik sta op wacht* maken we gebruik van de trommelkwaliteiten van Nico.

Nico heeft vroeger nog met de marinierskapel gespeeld. In die periode heeft hij ook heel veel wacht gelopen. Nou ja, gelopen. Vooral gefietst. Duizenden kilometers! Van controlepost naar controlepost. Een keer maakte hij daarbij een fatale fout. Het was donker en slecht weer. Voor Nico reden om een controlepost over te slaan. Eén keer, één controlepost. En juist toen kwam de leiding hem controleren. Geen discussie, korte metten: twee weken cel.

Zoals altijd is er deze middag ook een gedicht. Marja vertelt gekozen te hebben voor het gedicht *Wij en zij* van Annie M.G. Schmidt. Een gedicht waarvan ze dacht het zo waarheidsgetrouw was. Maar vanmiddag lijkt daarmee in tegenspraak. Lenie ontving de gasten bij de deur en kwam als laatste de zaal binnen. Meteen stond Guus op om een stoel voor haar te pakken. Zo attent. En Gerard heeft de tekstboekjes voor

vandaag verzorgd. Zo handig. Zou het gedicht dan toch niet voor alle mannen gelden? Ach, het is ook maar een gedicht met een knipoog:

*Men kan niet winkelen met een man  
Hij zegt al bij de eerste hoed:  
Neem die nou maar, die staat je goed  
Hij wordt er zo verdrietig van.  
Maar 't winkeltje van ijzerwaren,  
Daar blijft hij staan, al was het jaren.*

*Men kan niet roddelen met een man,  
Want hij vindt roddelen ordinair.  
Hij geeft zichzelf een ethisch air  
En dan is er zo weinig an.  
Dat Mientje een verhouding heeft,  
Dat is iets waar hij niets om geeft.*

*Men kan niet wandelen met een man.  
Hij schijnt het maar niet te bevatten,  
Dat wij geen peren willen jatten  
Met onze nieuwe swagger an.  
Men kan niet met hem op bezoek gaan,  
Want hij houdt zijn manchester broek aan.*

*Men kan niet praten met een man,  
Zelfs niet over een soepterrien.  
Hij vindt dat wij die soepterrien  
Veel te emotioneel bezien,  
En hij bekijkt dat ding dus liever  
In groot verband, en objectiever.*

*Zodat ik soms de vraag toch stel:  
Wat kan men met een man dan wél?  
Nou ja, men kan ... eventueel ...  
Maar toch, au fond, niet zo heel veel.*

Verder zingen we nog een paar vrolijke canons, en liedjes waarbij de mannen in een koortje de tweede stem zingen.

Al met al een fijne middag waarin onze gasten een goed beeld hebben gekregen van het Geheugenkoor.

Groet,  
Marja Ruts

### **IK STA OP WACHT**

*Ik sta op wacht en denk aan jou  
Je schreef me af, bleef mij niet trouw  
Ook een soldatenhart is niet van steen  
Waarom schreef jij die brief en liet je mij alleen  
Ik sta op wacht mijn hart doet pijn  
Krijg ik verlof, dan staat er niemand bij de trein*

*Ik had gehoopt dat jij op mij zou wachten  
Maar jij kreeg plotseling andere gedachten  
'k Heb mij vergist in jou, mij Marjolein  
Het valt niet mee om weer alleen te zijn*

*Ik sta op wacht en denk aan jou  
Je schreef me af, bleef mij niet trouw  
Ook een soldatenhart is niet van steen  
Waarom schreef jij die brief en liet je mij alleen  
Ik sta op wacht mijn hart doet pijn  
Krijg ik verlof, dan staat er niemand bij de trein*

*Bij de kazernepoort sta ik nu steeds te dromen  
Ik zie daar meisjes gaan en ook weer komen  
Jij bent er niet meer bij, mijn Marjolein  
Zoals het was zo zal het nooit meer zijn*

*Ik sta op wacht en denk aan jou  
Je schreef me af, bleef mij niet trouw  
Ik sta op wacht mijn hart doet pijn  
Krijg ik verlof, dan staat er niemand bij de trein*

1957; gezongen door Joop de Knecht; geschreven door Stan Haag, Andre de Raaff  
en Jacques Schutte