

DoReMi

Mededelingenblad van het
Christelijk Gemengd Koor
"CANTAMUS"

jaargang 41 juni 2020



Redactie: **Lidy van der Lichte**

doremi@cantamus.nl

In dit nummer o.a.:

- Hoe komen oefenbestanden tot stand?
- Carla zoekt een "achtervang"
- Marga neemt afscheid
- ... en nog veel meer

Agenda (alle data zijn onder voorbehoud)

<u>Datum</u>	<u>Activiteit</u>
Donderdagavond:	online repetitie coördinator: Carla Kwant
20 aug. t/m 4 sept.	VAKANTIE
27 september	Medewerking aan “Zingen in de Marktleinkerker” Geannuleerd
12 december	Kerstconcert in de Marktleinkerker (’s avonds)
19 december	Kerstconcert in Alverna (’s middags)



Van de redactie

Hallo allemaal,

Het is een warm werkje, bij dertig graden een DoReMi samenstellen. Maar in de tuin smelt je ook weg dus ach.... Ik sla me er maar even doorheen. Volgens de weerman komt er koeler weer aan!

Afgelopen maandag had het bestuur de eerste fysieke vergadering sinds het begin van de coronacrisis. Wat was het fijn om elkaar weer in de ogen te kijken tijdens het vergaderen! En er werd niet door elkaar gepraat omdat je elkaar gewoon zag... De vergadering was bij Annelies, en het eerste deel zaten we heerlijk in de tuin onder de ginkgoboom. Pas toen we toe waren aan de rondvraag, werd het kil en verkasten we naar binnen.

U krijgt deze keer geen Bestuursflits. Er is veel gepasseerd, maar alle onderwerpen vindt u terug in deze DoReMi: de clubloten die er weer aankomen, de oproep van Carla voor een “achtervang” bij het repeteren via Teams, en de plannen om buiten te gaan repeteren....

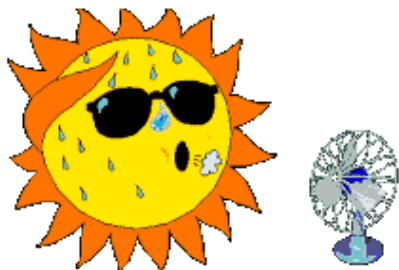
Zeer lezenswaardig is zéker het stuk dat Coen en Rob samen hebben geschreven over de totstandkoming van de oefenbestanden. Ongelooflijk, wat daar een werk aan vast zit! We denken er zo makkelijk over: “Och, die oefenbestanden staan gewoon op de website” maar het is goed om te weten wat een tijd en moeite dit kost. Laten we dit vooral op waarde schatten en de oefenbestanden ook daadwerkelijk gebruiken! De opnames van de digitale repetities is een goede aanvulling hierop.

Vanaf deze plaats: Coen en Rob,
CHAPEAU!

De volgende DoReMi verschijnt medio augustus. Kopij is welkom!

Hartelijke groet,

Lidy



Van de voorzitter

Beste koorleden,

Vorige keer schreef ik nog dat we van plan waren om digitaal te gaan oefenen en inmiddels zijn we al enkele weken bezig. De eerste keer was een beetje raar maar een mens went aan veel! Samen met Una zingen en dan naderhand zelfstandig verder.

We hebben twee geweldige mogelijkheden om thuis te oefenen: de opname van de repetitie én de oefenbestanden van Coen. Alle stukken van Bethlehem staan inmiddels op onze website onder het kopje Repertoire. Coen, dank voor het vele werk!

Als bestuur gaan we weer een stapje verder met plannen: buiten oefenen..... Niet schrikken, we maken een gedegen plan en leggen dat aan jullie voor. Als er genoeg enthousiastelingen zijn, gaan we proefdraaien. Het is voorlopig de bedoeling om 1 keer in de maand buiten te oefenen en de rest gewoon verder digitaal. Dat wordt een gratis openluchtconcert voor de Hoofddorpers, misschien zijn ze er blij mee en sluiten zich veel mensen spontaan bij ons aan....

Het optreden in de Marktplaatskerk van eind september gaat niet door. "Zingen in de Marktplaatskerk" is vanwege de coronamaatregelen in ieder geval tot eind november geschrapt.

Hoe het met ons herdenkingsconcert in de Bavokerk gaat weten we nog niet zeker. We hebben een datum gereserveerd maar nog geen definitieve bevestiging gekregen. Hopelijk horen we binnenkort wat meer.

Voor nu wens ik jullie gezondheid en veel mooi weer!

Annelies



**Soms zit het mee, soms zit het tegen..
Zo schijnt de zon en zo valt er regen**

Van de schrijvert en de Petten

Je kunt je televisie niet aanzetten of je hoort corona in vele vormen, gezegden en excuses langskomen. Het is niet anders. Gelukkig neemt het aantal besmettingen af, maar de maatregelen blijven (gedeeltelijk) gelden. In ons geval kunnen wij door met thuis repeteren, via Teams meteen met Una, of achteraf met de opnames via de Wettransfer link. Met regisseur Carla aan de knoppen. Het doet me erg denken aan zo'n ouderwetse telefooncentrale waar iemand je kon doorverbinden of uitschakelen. Ze is te jong om deze opleiding gevolgd te kunnen hebben dus PETJE af.

Eigenlijk hadden we het wel leuker en drukker toen we naar Het Brandpunt mochten. Daar werd de koffie gezet en stonden de kopjes, theeglazen en waterglazen klaar. Daar werden de stoelen gewoon naast elkaar gezet en maakten we gezellig een praatje met elkaar. Daar konden we Una zien en volgen en ga zo maar door. Wat een gezelligheid.

Ik hoor jullie denken... zeur niet zo! het komt toch wel weer goed. En dat zal ook wel, maar we zitten als koor momenteel wel in de zogeheten risicogroep vanwege al die rondvliegende aerosol-deeltjes.

Desalniettemin doen we er alles aan om in de nabije toekomst weer eens te kunnen optreden. Als eerste doel het kerstconcert op 12 december in de Marktplaatskerk.

Wat zou er nu of op een later moment erg zinvol zijn?

In de eerste plaats dat Una ons zou kunnen horen en zien zonder vertragingmomenten. We doen thuis natuurlijk ons geweldige best, maar wie hoort de fouten? En fouten zetten zich vast en zijn moeilijk te verwijderen. Daar moet op tijd aan gesleuteld worden en daar is Una goed in en zij is er de aangewezen persoon voor.

Dus zijn er plannen om in bijvoorbeeld in juli een try-out te doen in stemgroepen, op afstand van elkaar en buiten op de parkeerplaats voor Het Brandpunt. Una in de opening van de nooddeur en wij er voor. Op ruim genomen afstand, maar wel met elkaar. Ik zie het helemaal voor me. Niet iedere week, maar bijvoorbeeld om de 3 of 4 weken. En dan verder via het inmiddels bekende Teams.

Er kwamen en komen van veel kanten tegenstrijdige berichten binnen. We willen ons natuurlijk houden aan de regels, maar in een van die berichten werd zelfs gesproken over 3 meter afstand. In andere weer 1½ meter. Het werd steeds ongeloofwaardiger. KCZB stuurde berichten die nog niet door het RIVM bevestigd waren. Verwees een ieder naar de eigen gemeente die daar dan een eigen beleid in zouden voeren. Heb je een grote PET? gooi het daar dan maar in.

De vraag om toestemming is gesteld aan de gemeente en het was genoeg om een mededeling onzerzijds te doen. Een heel aardige meevlevende mevrouw belde Annelies hierover op. Het is in kleine groepen, buiten op eigen terrein, we gebruiken geen geluidsversterkers, dus onder de bekende voorwaarden is er geen bezwaar. We kunnen en mogen dus een stapje verder. O ja, we moeten wel de burens (de flatgebouwbewoners) inlichten. Dat gaan we natuurlijk doen.

Vervolgens hopen we eind september meer te mogen en dan zo langzamerhand wellicht binnen te mogen staan. Want corona of niet, de herfst komt er toch weer aan.

Waar ik heel blij mee ben en jullie denk ik ook, is Una. Voor haar ook PETJE af. Zij neemt de moeite om donderdags helemaal klaar te staan voor het koor om ons toch zo veel mogelijk bij te brengen en bedenkt mogelijkheden om met elkaar buiten te oefenen. Ze gaat bovendien ook een kant en klaar schema maken als het bestuur haar dit verzoekt.

Dus, gevoelsmatig grote stappen vooruit (op de parkeerplaats) Wanneer we het erop gaan wagen horen jullie nog. Dit is echt haast nog spannender dan een concert.

We hadden (al voor corona) de Grote Clubloten besteld. 200 stuks á drie euro p.st. Jullie krijgen begin september een mailtje met de vraag of je loten wilt kopen. Je bestelling wordt genoteerd en de loten worden gesorteerd in enveloppen gedaan. Zijn alle betalingen binnen, dan worden de loten op afspraak bij je thuis gebracht. In december is pas de trekking, dus het moet allemaal lukken voor die tijd.

Anneke.

Lief kasboek,

Nou ja zeg, zitten we opeens op donderdagavond achter onze pc/laptop/mobiel om te repeteren! Wie dit een halfjaar geleden had voorspeld, die zouden we toch echt een beetje meewarig hebben aangekeken en voor gek hebben verklaard. Maar ja, corona vraagt om vreemde acties. En al blijft het een beetje raar zo in je eentje achter de pc, ik ben toch wel erg blij om weer te kunnen zingen op donderdagavond. Al mis ik natuurlijk wel iedereen om me heen en de steun van mijn mede-tenoren.

Het opzetten van Teams vroeg inderdaad wel even om “wat” uitzoekwerk en heeft ook best wel een paar stressmomentjes opgeleverd. Normaal gesproken hang je de telefoon direct op als een Engelsspreekende helpdesk-medewerker van Microsoft je opbelt, deze keer was ik erg blij met ze! En hebben ze me prima geholpen. Als is het wel even een “dingetje” als ze je dan vragen om je inlognaam in het Engels te spellen. Toch blij dat ik vroeger op mijn werk vaak moest overleggen met Engels spreekende automatiseerders.

Maar, alles werkt nu naar tevredenheid en uit de reacties begrijp ik ook dat iedereen er blij mee is. Alleen al het feit dat bijna alle leden op donderdagavond meedoen, geeft wel aan dat het een goede stap is geweest. En wie niet mee kan doen, krijgt ook gewoon de opname van de repetities toegestuurd en kan die downloaden. Dat gebeurt op grote schaal. Mooi om te zien!

Geluidsopname gemist?

Je hebt een week de tijd om de opname te downloaden. Is dat een keer niet gelukt? Laat me dat dan even weten, dan stuur ik het je nog een keer toe.

Intussen ben ik bijna klaar met de handleiding voor de repetities via Teams. Want ja, het is nog niet duidelijk hoe lang we op deze manier door moeten gaan. En dan is het misschien toch wel handig als er nog iemand is, die weet hoe het werkt.

Daarom bij deze een oproep: ben je geïnteresseerd laat me dat dan even weten.

Wat heb je nodig: een pc die Microsoft Office 365 E5 aan kan, op woensdag een halfuurtje de tijd om de uitnodigingen te versturen en dan natuurlijk de donderdagavond. Naast het repeteren met je eigen stemgroep ook stand-by zijn bij de andere stemgroepen, de opnames regelen en ze bewerken en versturen. Al met al ben je daar op donderdag mee bezig van 18:15 tot 21:15 uur. Maar als je niet zelf repeteert, kun je nog allerlei andere dingen doen! Ik doe bijvoorbeeld de afwas tussendoor, erg nuttig!!

Ben je geïnteresseerd: je bent van harte welkom om een keer op donderdagavond mee te komen kijken hoe het in z'n werk gaat!

Subsidieaanvraag gemeente

Ja, die moet binnenkort ook weer de deur uit. Maar ook daar was er weer iets nieuws. Om de subsidie te kunnen aanvragen heb je namelijk een beveiligde inlognaam nodig. Nou hadden we die al een keer aangevraagd, maar die voldeed niet meer, liet men ons weten. We moesten een nieuwe hebben met een (nog) hoger beveiligingsniveau! OK, ondertussen zijn we er wel aan gewend om formulieren in te vullen, kopieën van paspoorten te maken en dat dan op te sturen. Dus een fietstochtje langs Annelies en Anneke en de boel op de bus gedaan. Maar nee, dat was toch niet voldoende. Met drie handtekeningen nam men geen genoegen, dat moesten er vijf zijn! Dus weer op de fiets, dit keer naar Lidy en Willemia en de boel opnieuw verstuurd.

En dat werd goedgekeurd! Mooi denk je dan, dan krijg ik nu de nieuwe inlognaam. Maar als je beveiligingsniveau 3 hebt, gaat dat niet even simpel via de post. Nee, je krijgt bezoek thuis! En dag van te voren een mail, met de datum en tijd waarop iemand langskomt, een foto van de desbetreffende persoon en ook nog een cijfercode waarmee hij zich identificeert. Hij zou zich melden bij de "receptie", dat werd dus gewoon mijn voorkeur. Op de afgesproken tijd stond hij bij mij op de stoep, met een apparaat waarmee mijn paspoort werd gecontroleerd. Gelukkig lijkt ik nog op de foto die in mijn pas staat en werd het dus goedgekeurd. En toen kon ik de nieuwe inlognaam in ontvangst nemen.

Ik noem het maar “goed georganiseerde bureaucratie”. Snap best dat dit moet voor grote bedrijven die bij de overheid om tonnen subsidie etc. aankloppen. Nou daar horen wij nu dus ook bij. Al vragen- en krijgen we geen tonnen, maar toch....., we hebben beveiligingsniveau 3!

Kopen muziek

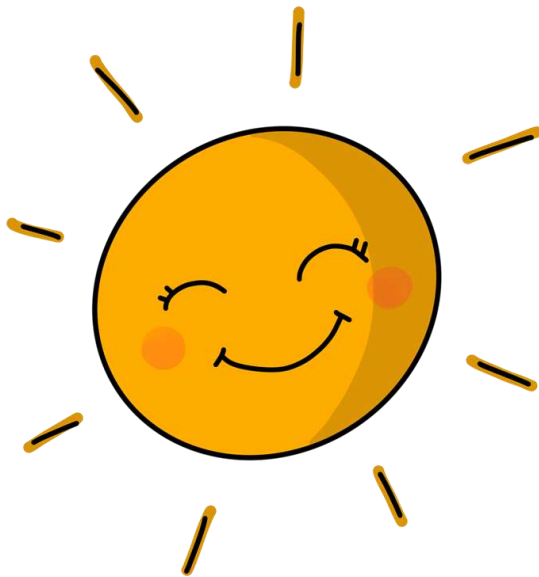
Ik betrachte mezelf erop dat ik al weer vrolijk met een markeerstift Bethlehem zat in te kleuren. Dat mag natuurlijk, maar dan is het wel de bedoeling dat je de muziek zelf aanschaft. Anders een potlood gebruiken, dat mag gewoon.

Wil je, net als ik, toch met een markeerstift of iets dergelijks aan de slag, de prijzen zijn:

- Bethlehem € 11,30
- Verbum Caro € 1,35

en het bedrag kan overgemaakt worden naar de rekening van Cantamus.

Carla



Hoe worden de oefenpartijen gemaakt?

Misschien vinden jullie het wel leuk om te weten hoe de verschillende oefenpartijen gemaakt worden. Tegenwoordig staan ze als YouTube-filmpjes op onze website en kun je ze aanklikken om ze te gebruiken. Dat is wat makkelijker in het gebruik dan met de Capella-reader of met de mp3-bestanden voor de muzikspeler (iPod e.d.). En de partijen hoeven niet meer naar alle leden afzonderlijk verstuurd te worden. Het eerste deel van dit artikeltje komt van Coen, het laatste deel komt van Rob. Je ziet vanzelf waar dat is.

Voor mij is het meeste werk het overschrijven van de muziek vanaf de papieren partituren. Dat doe ik op de pc met een muzieknotatie-programma. Er zijn verschillende van zulke muziekschrijf-programma's, van heel professionele en dure tot gratis programma's. Met de gratis programma's zijn de mogelijkheden te beperkt om oefenpartijen te maken. Ik gebruik al vele jaren, ik denk sinds ongeveer 2000, het programma Capella. Het is een tamelijk professioneel programma en niet al te duur. Je kunt er allerlei soorten muziek mee (over)schrijven, voor koor, orgel en piano, orkest, bands, solo-instrumenten en allerlei combinaties daarvan.

Als eerste bekijk ik hoeveel notenbalken er nodig zijn. Het aantal koorstemmen kan verschillen (SATB, SSAATTBB, alleen mannen enz.), er kunnen solisten bij zijn en er kan een begeleiding bij zijn. Er moet ook op gelet worden of niet verderop in het stuk een of meer koorstemmen gesplitst worden, dat er dan ineens een 1^e en een 2^e sopraanpartij komen of zo. Met deze gegevens stel ik een partituur-profiel vast voor het over te schrijven koorstuk.

Dan begint het echte werk: het overschrijven. Omdat ik er veel routine in heb, gaat dat vrij vlot hoor, vergelijk het met het overtypen van een stuk tekst. Ik type op het toetsenbord de letter a en op het scherm verschijnt de noot a op de notenbalk. Met de linker en de rechter shift-toets erbij wordt het een octaaf hoger of lager, met een icoon op de menubalk kun je het nog hoger of lager maken.

De notenlengtes kun je kiezen uit het menu, als er kruisen of mollen nodig zijn kies je eerst een + of een - voor je de notennaam typt.

Als de noten er staan, moeten de dynamiek en andere bijzonderheden toegevoegd worden, zoals **f**, **p**, *cresc.*, articulatie tekens, herhalingstekens, bogen enz. Daarna volgt het overschrijven van de liedtekst. Meestal doe ik al deze dingen per systeem (de notenbalken van één regel). Als de tekst voor verschillende stemmen hetzelfde is, kan er gekopieerd en geplakt worden. Dat scheelt, maar wel opletten of muziek en woorden bij alle partijen op dezelfde manier samengaan!

Het overschrijven van de begeleiding als die er is, kan heel bewerkelijk zijn. Dat komt doordat daar allerlei stemmen samengaan en akkoorden kunnen vormen. Je kunt hiervoor meestal geen noten kopiëren uit de koorstemmen.

Het hele stuk sla ik dan op met in de naam de toevoeging Tutti, bijv. 'Stille nacht Tutti'. In dit bestand hebben alle partijen dezelfde klank. Daarna open ik dat bestand weer, dus in dit geval 'Stille nacht Tutti', sla het op met een nieuwe naam 'Stille nacht S'. Daarin verander ik de klank van alleen de sopraanpartij, wat heel simpel gaat, en sla dit op. Het Tutti-bestand blijft dus bestaan. Ik open dit weer en sla het nu op met de naam 'Stille nacht A'. Daarin verander ik de klank van alleen de altpartij. Op deze manier kunnen alle stemmen hun eigen klank krijgen. Dan zijn er nu dus (in dit geval) vijf bestanden: Tutti, S, A, T, B. Daarmee is het grootste deel van het werk gedaan.

Nu volgt het opnemen van de partijen. Daarvoor gebruik ik een screen recorder, een programma dat bewegende beelden van het pc-scherm kan opnemen. Net zoiets als de print-screen toets, maar dan bewegende beelden. Met Capella open ik een van de partijen, bijv. 'Stille nacht S'. Ook start ik het screen recorder programma. Daar kies ik 'opnemen' tik in Capella op het begin van de notenbalk, kies 'opnemen starten' en laat het Capella-programma de partij afspelen. Beeld en geluid worden allebei opgenomen en bewaard. Zo worden alle partijen opgenomen en de opnames worden vastgelegd.

Voor mij is de laatste etappe het omzetten van de opgenomen bestanden naar mpeg4 (mp4) bestanden. Dat gebeurt met een onderdeel van dezelfde screen recorder en gaat heel vlot. Mp4-bestanden kunnen op pc's, laptops, tablets en telefoons worden afgespeeld. Het zijn echter vaak vrij grote bestanden (veel Mb's) die niet zomaar op de website gezet kunnen worden. Rob legt in de volgende regels uit wat daar nog voor gebeuren moet.

Als ik de oefenbestanden van Coen ontvang zijn deze nog niet geschikt om te publiceren op YouTube. Aan de rechterkant van de filmpjes die Coen heeft gemaakt bevindt zich n.l. een grijs vlak. Dit vind ik niet zo mooi en het past niet in het venster dat verschijnt als u het bestand opent in onze website.



Dit grijze vlak rechts van de muziek verwijder ik...



...want zo wil ik het hebben

De eerste stap is dus het verwijderen van dit grijze gedeelte. Als dit is gebeurd wordt dit bestand opgeslagen in een formaat waar ik verder niets mee kan. De tweede stap is dus dit bestand weer om te zetten naar een video bestand. De derde stap is om het begin en einde in te korten, soms is dit iets te lang. U vraagt zich misschien af waarom kan dit niet in één keer. Ik gebruik hiervoor gratis programma's, hierdoor zijn er bepaalde functies uitgeschakeld. Wil ik dit in één keer kunnen doen moet ik ervoor betalen en dat wil ik Carla niet aandoen.

Zodra dit achter de rug is kan de video worden geüpload naar YouTube. Maar dan ben ik er nog niet. Iedere video moet van de nodige informatie worden voorzien. U wilt wel graag weten waar u naar kijkt en luistert. Ieder muziek stuk bestaat meestal uit vier stemmen dus voor iedere stemsoort moet ik het bovenstaande doen.

Vervolgens ga ik aan de slag met onze website. Deze moet de desbetreffende bestanden natuurlijk kunnen vinden. Voor ieder muziekstuk en stemsoort moet er een stukje code worden ingevoegd welke ervoor zorgt dat het door u aangeklikte oefenbestand wordt getoond. Per bestand ben ik ongeveer 20 minuten bezig. Meestal krijg ik zo'n 10 tot 15 bestanden van Coen dus een paar uur werk. Maar ik doe het graag.

Nu ik dit stukje schrijf komen er de laatste 14 bestanden binnen. Als deze op de website staan, staan er 65 partijen voor u klaar. U kunt aan de slag.

Rob Veltkamp en Coen Reemer



Over Bethlehem

De "Bethlehem" is geschreven voor gemengd koor en drie vocale solisten. Het stuk bestaat uit drie delen. Het eerste deel gaat over de herders, het tweede over de wijzen. Het derde deel is gebaseerd op de vraag welke geschenken de hoorder wil geven aan het geboren Kind in Bethlehem.

John Henry Maunder (1858-1920) was een Engelse componist van romantische muziek. Hij bedient zich in zijn koorwerken van een laagdrempelige stijl zonder goedkoop te worden. In het eerste deel van de "Bethlehem" laat hij bijvoorbeeld de engelenzang "Glory to God" zingen door een hoog genoteerd vierstemmig vrouwenkoor, hetgeen iets hemels heeft. In het tweede deel laat Maunder de karavaan van de wijzen hoorbaar voorbijtrekken door gebruik te maken van een slepend ritme. De hele compositie is vol van zulke muzikale tekstuitbeeldingen.

Bovenstaande informatie komt van de website van het Reformatorisch Dagblad, dat in 2013 aandacht schonk aan een kooruitvoering van "Bethlehem" in Dordrecht

De tekst in de partituur is af en toe moeilijk te lezen; Annelies heeft daarom alle teksten uitgetypt. Zo is het makkelijker om u deze tekst eigen te maken. U vindt het tekstboekje als bijlage bij deze DoReMi.

Lidy



Een terugblik

Op dit ogenblik zit ik op mijn terras in het zonnetje wat me heerlijk verwarmt. Het is alweer een paar maanden geleden dat ik geopereerd ben. Een stukje metaal (heup) werd in mijn lichaam geplaatst. De operatie ging prima en na 5 vijf dagen goede verzorging kon ik door naar Bornholm.

Het is een hele belevenis als je voor het eerst in het ziekenhuis en een verpleeghuis mag vertoeven. In Bornholm was het goed vertoeven. Ik kreeg een mooie kaart met alle namen van mijn zanggenootjes en vele bezoeken en kaarten maakte dat ik een gezellige tijd had in Bornholm.

Na vijftien dagen mocht ik weer naar huis waar bloemen mij verwelkomden. Ria Schering kwam een prachtige boeket tulpen brengen namens Cantamus. Het is zo waardevol als je na een operatie een bericht, bezoek of bloemen krijgt, dat doet je goed!

Ik hoop (als alles weer normaal is) jullie weer te ontmoeten bij de repetities. Ik wil iedereen ontzettend bedanken voor de vele steun die ik mocht ontvangen.

Het was hartverwarmend!

Reiny



Bericht van Marga

Dag beste allemaal,

Door de vervelende onderbreking van onze gezamenlijke koor-repetities wil ik op deze manier iets aan jullie vertellen.

Binnenkort zal het 80 jaar geleden zijn dat ik geboren werd. De leeftijd van "de sterken". Maar ook een leeftijd die doet beseffen dat er steeds weer iets is wat niet meer zo goed gaat. Op de evenwichtsbalk, een salto in de lucht, de Vierdaagse, ik noem maar wat.

Met veel plezier heb ik altijd in verschillende koren gezongen. De laatste zes jaar bij Cantamus. Aan prachtige concerten en uitvoeringen meegewerkt en meebeleefd hoe ons koor (door hard studeren onder leiding van onze dirigente) vooruit is gegaan.

Nu is voor mij de tijd gekomen dat ik met pijn in m'n hart deze periode moet afsluiten. Niet dat ik zal stoppen met zingen. Binnenkort, als we weer mogen kerken, zal ik daar de sterren van de hemel zingen.

Natuurlijk wil ik graag op elke uitvoering die het koor zal geven als toehoorder aanwezig zijn als het kan.

Graag wil ik op de eerstvolgende gezamenlijke repetitie komen om nog eens persoonlijk van jullie en Una afscheid nemen en zo mijn zangcarrière bij Cantamus af te stuiten. Hopelijk zal die dag spoedig komen.

D.V. tot dan,

Marga de Baat



Wij zijn de tijden

Het zijn slechte tijden
Het zijn moeilijke tijden
dat zeggen de mensen tenminste.
Laten we liever goed leven
dan worden de tijden vanzelf goed.

Wij zijn de tijden zoals wij zijn,
zo zijn de tijden.
Waarom teleurgesteld zijn?
Waarom mopperen?
De wereld is slecht, ja zeker slecht

Wat is er dan zo slecht aan de wereld?
Want de hemel, de aarde en het water zijn niet slecht
en alles wat daarin is: de vissen, de vogels en de bomen ook niet,
al die dingen zijn goed.

Laten we dan liever goed leven
Dan worden de tijden ook vanzelf goed
want wij zijn de tijden
zoals wij zijn, zijn de tijden.

(Augustinus, 4e eeuw na Christus)

*Ingezonden door Welmoet
"Verrassend actueel" zette zij erbij.*



Mayonaise en bier

Wanneer dingen in je leven haast teveel voor je worden, wanneer 24 uren in een dag voor jou niet genoeg zijn, denk dan aan de mayonaisepot en het bier.

Een leraar stond voor zijn klas. Er stonden allerlei dingen voor hem op zijn bureau. Toen het lesuur begon, pakte hij zonder woorden een grote, lege mayonaisepot en deed hem vol met golfballetjes. En toen de pot tot de rand gevuld was, vroeg hij de jongeren of de pot vol was. Ze zeiden: 'Ja.' Toen pakte de leraar een doos met kleine kiezelsteentjes en goot die uit in de pot. Hij schudde de pot een beetje, en de kiezelsteentjes rolden in de open plekjes tussen de golfballetjes. Toen vroeg hij zijn leerlingen opnieuw of de pot vol was. En ze beaamden het.

Nu pakte de leraar een doos met zand en goot hem uit in de pot. En natuurlijk, het zand vulde alles verder op. En weer vroeg hij of de pot nu vol was. En weer zeiden ze: 'Ja, nu is de pot vol.' Daarop nam de leraar twee blikjes bier van de tafel, maakte ze open, en goot ze leeg in de pot. En het bier vulde de ruimte tussen de zandkorrels. De jongeren lachten.

Toen het weer rustig was zei de leraar: 'Deze pot staat voor je leven. De golfballetjes zijn de belangrijke dingen in je leven - je familie, je kinderen, je gezondheid, je vrienden, je grootste hobby. Het zijn de dingen die zo belangrijk voor je zijn, dat wanneer al het andere in je leven er niet meer zou zijn, maar dit nog wel, je leven nog steeds meer dan genoeg de moeite waard zou zijn.' De kiezelsteentjes zijn de andere dingen die er toe doen - zoals je werk, je huis, je auto. Het zand is al het andere, de kleine dingen.

Wanneer je het zand eerst in de pot doet, is er geen ruimte meer voor de kiezelsteentjes of golfballetjes. Dit geldt ook voor je leven. Wanneer je heel de dag al je tijd en energie geeft aan de kleine dingen, zul je nooit ruimte of tijd hebben voor de dingen die echt belangrijk voor je zijn.

Let op de dingen die belangrijk zijn voor je geluk in je leven. Speel met je kinderen. Neem tijd om naar een dokter te gaan wanneer je je niet goed voelt. Neem je partner mee uit eten. Neem tijd voor ontspanning. Er zal altijd tijd zijn om je huis te poetsen, of om boodschappen te doen. Zorg eerst voor de golfballetjes, de dingen die er echt toe doen. Stel je prioriteiten - de rest is zand.

Toen hij uitgesproken was, bleef het een poosje stil. Toen stak een van de leerlingen haar hand op en vroeg waar het bier voor stond. De leraar glimlachte. 'Ik ben blij dat je dit vraagt. Het laat je zien, dat hoe vol je leven ook lijkt te zitten, er altijd ruimte is voor een paar biertjes'.

Ingezonden door Ton Massaro



Woordzoeker gemaakt door Annelies. Tip: print deze pagina uit op A4 formaat, dan kunt u de puzzel "opblazen" en invullen. Veel plezier bij het oplossen!

DoReMi puzzel

ALTEN
BASSEN
BETHLEHEM
BRANDPUNT
CANTATE
CORONA
DIRIGENT
GEZELLIG

INZINGEN
KERSTMIS
KLETSEN
KOFFIE
KOOR
LUISTEREN
DEFENEN
PAUZE

REPETITIE
SOPRANEN
TENOREN
VALS
VOLHOUDEN
WEKELJKS
ZINGEN

N	N	M	E	H	E	L	H	T	E	B	W	C
E	E	A	N	V	O	L	H	O	U	D	E	N
S	T	T	D	E	A	E	I	F	F	O	K	E
S	L	A	V	I	G	N	E	R	O	N	E	T
A	A	A	L	T	R	I	O	R	M	U	L	A
B	I	K	U	I	N	I	L	R	O	S	I	T
K	N	E	I	T	Z	U	G	L	O	O	J	N
L	Z	R	S	E	P	I	P	E	E	C	K	A
E	I	S	T	P	Z	A	N	D	N	Z	S	C
T	N	T	E	E	I	N	U	G	N	T	E	G
S	G	M	R	R	T	D	O	Z	E	A	O	G
E	E	I	E	O	E	F	E	N	E	N	R	R
N	N	S	N	N	E	N	A	R	P	O	S	B

Oplissing

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Het bestuur van Cantamus:



♪ Voorzitter:
Annelies Vaessen
tel. (023) 5612982



♪ Tweede voorzitter:
Lidy van der Lichte
tel. (023) 5653824



♪ Secretaris:
Anneke Harlaar
tel. (023) 5625584



♪ Penningmeester:
Carla Kwant
tel. (023) 5575237



♪ Muziekcommissaris:
Willemia van Brussel
Tel (023) 5622122



♪ **Bestuurslid en webmaster:**

Rob Veltkamp
tel. (023) 5313895



♪ **Bestuurslid en koormeester:**

Jan Wesdorp
tel. (0252) 624942



♪ **Dirigent:** Una Cintiņa

➤ **Afmeldingen doorgeven aan:**

Sopranen: Riek Pieters, tel. 06-15186116

Ria Schering, tel. 06-30130100

Alten: Ella Koole, tel. (023) 5634953 of 06-46967332

Bassen en tenoren: Joop Allijn, tel. (023) 5616996

Cees Boon, tel. (023) 5655112

➤ **Muziekcommissie:**

Willemia van Brussel, Lydia Veltkamp,
Hanny Penninga, Joop Allijn, Cees Boon

➤ **Repertoirecommissie:**

Una Cintiņa, Willemia van Brussel, Lydia Veltkamp,
Ella Koole, Marina Clausing, Ton Massaro

- **Bank:**
Rabobank Hoofddorp
IBAN nummer: NL 80 RABO 0324 5181 29
(voor indienen declaraties zie penningmeester)
- **DoReMi:**
Redactie: Lidy van der Lichte
Redactieadres: IJweg 1107A, 2133 MH Hoofddorp
✉ doremi@cantamus.nl
- **Kleding:**
Anneke Harlaar, tel. (023) 5625584
- **Koffie, trakteren, enz.**
Vindt u het gezellig om eens te trakteren? Doen.....!!! Maar mail eerst even naar onze koffie-coördinator, misschien kwam er nog iemand op het idee.
- **Koffie-coördinator:** Margo Kortekaas,
✉ Taffie2004@gmail.com
- **Koffie- en theebonnen:**
Elke eerste donderdag van de maand bij Ria de Koker.
- **Website** www.cantamus.nl

Contributie per 1 juli 2019

<i>contributie per</i>	<i>maand</i>	<i>kwartaal</i>	<i>½ jaar</i>	<i>jaar</i>
<i>per persoon</i>	16,00	48,00	93,50	182,50
<i>per echtpaar</i>	29,00	87,00	170,00	331,00

Gelderblom
Slagerij & Partyservice
Polderplein 232
2132 BG Hoofddorp
Tel. 023-5640968
hoofddorp@slagerijgelderblom.nl

Gelderblom[®]
Slagerij & Partyservice


Juwelier
de HAAS

Marktplein 262 - 2132 CX Hoofddorp - tel. 023-5614076
www.juwelierdehaas.nl



Makelaarshuys
Eikelenboom

Kruisweg 1023 2131 CR Hoofddorp tel: 023-5616094
www.hetmakelaarshuys.nl



Stichting Het Zwaantje

Inbreng herbruikbare goederen zoals kleding, meubels, kleingoed, bruin- en witgoed, fietsen, boeken en LP's.

Wij hebben een grote sortering artikelen. Openingstijden voor verkoop en inbreng: ma. t/m vr. van 10.00 - 16.30 za. tot 16.00 uur woensdag gesloten

Bennebroekweg 946, 2136 NH Zwaanshoek
Tel. 06-55178440 of 023-5748622
info@kringloopwinkelzwaantje.nl
www.kringloopwinkelzwaantje.nl

wea
ACCOUNTANTS • ADVISEURS

De Fruittuinen 30
2132 NZ HOOFDDORP
Tel. 023 - 56 11 041

- betrokkenheid
- administraties
- accountancy
- fiscale oplossingen



Dunweg
uitvaartzorg sinds 1911 stijlvol & betrokken

Achterweg 40
2132 BX Hoofddorp
023 - 563 35 44
info@dunweg.nl

www.dunweg.nl

Ook nu vermelden wij
onze adverteerders!

 **Stichting PCSOH**
Protestants Christelijke Stichting Ouderenzorg, Hartenroos

Bij ons kunt u terecht voor:
Maaltijdservice
Ontmoetingscentrum
Dagbesteding
Thuiszorg
Wonen in beschutte omgeving
Kleinschalig wonen

Meer informatie: www.pcsoh.nl

Horizon
Kruislaan 54, Hoofddorp
023-5616000

Westerkim
Zaaiersstraat 1, Nieuw-Vennep
0252-623623

werldwinkel

Eerlijke producten via
eerlijke handel. Als je daer
niet van gaat zingen...



Werldwinkel
'Haarlemmermeer'
Hoofddorp
de fairtrade cadeauwinkel!

Dik Tromplein 10
2132 TX Hoofddorp
tel: 023-5640705

Voor een mooi cadeau, bijzondere
sieraden, creatieve handvaardigheid



Hoofdweg 730a - Hoofddorp
telefoon 023 5616605
Fax 023 5623451

www.bakkergerard.nl

UITVAARTZORG
De Meer

STEUN EN VERTROUWEN

06 - 576 275 40

WIJ LUITVAART IN VERTROUWDE HANDEN



Jacco van der Laarse Jaap van der Maarl

www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl