

DOREMI



**Mededelingenblad van
Christelijk Gemengd Koor
CANTAMUS**



Jaargang: 45



Uitgave: april 2024



**Redactie adres:
doremi@cantamus.nl**



**Redactie:
Lydia en Rob Veltkamp**

INHOUD

- ✓ Agenda
- ✓ Sponsors jubileumconcert
- ✓ De redactie
- ✓ De voorzitter spreekt
- ✓ Het schrijvertje
- ✓ Van de penningmeester
- ✓ Programma 9 juni
- ✓ Van de muziekcommissaris
- ✓ Vertaling Magnificat
- ✓ Zang in de vroege christelijke kerk
- ✓ Psychische gezondheid en zingen
- ✓ Een sprookje van Godfried Bomans
- ✓ Het bestuur (met een glimlach)
- ✓ Sponsors
- ✓ Het bestuur
- ✓ Informatie



AGENDA

<u>Datum</u>	<u>Activiteit</u>
03 juni	Bestuursvergadering
09 juni	Jubileum dagtocht
11 juni	Eerste repetitie met projectleden
23 juni	Verschijningsdatum DoReMi
25 juni	Laatste repetitie voor de zomervakantie
13 augustus	Eerste repetitie na de zomervakantie
03 oktober	1974 oprichting Cantamus
14 december	Jubileumconcert



**ONS JUBILEUMCONCERT WORDT MEDE MOGELIJK
GEMAAKT DOOR:**

wereldwinkel

Eerlijke producten via eerlijke handel.

*Wereldwinkel Haarlemmermeer
felicitteert Cantamus met het 50-jarig
jubileum!*

*Een verjaardagscadeau koop je
natuurlijk in onze fair trade
cadeauwinkel.*



*Wereldwinkel 'Haarlemmermeer' Hoofddorp
Dik Tromplein 10 2132 TX Hoofddorp
wereldwinkelhoofddorp.nl*

VSBfonds
iedereen doet mee



DE REDACTIE

Hallo koorleden,

Hier is dan weer de nieuwe DoReMi.

Stukjes van het bestuur en andere leden.

Ikzelf heb zeer genoten van ons optreden bij Alverna.

Wat zijn deze zusters dankbaar, je ziet ze genieten. Zouden we het nog een keer kunnen beleven? Ik hoop het van harte, maar de zusters worden wel, oud maar wie weet??

En nu komt ons uitje, dat wordt vast genieten.

En dan wordt het hard studeren voor ons jubileum.

Dus probeer zoveel mogelijk op de repetities te komen.

Help de dirigent en elkaar.

Ik wens jullie een goede tijd en tot de volgende DoReMi,

Groetjes Lydia

*We verlangen naar warmte
We verlangen naar licht,
Naar leven met een vergezicht.*

*De dagen gaan lengen
We dragen nog de zwaarte
Van het donker
Maar lichter zal het worden!*

*Geloof, hoop en liefde
Houden ons op de been.
De dagen gaan lengen
Nieuw leven in zicht
Geniet van het licht!*



DE VOORZITTER SPREEKT

Beste koorleden,

Er is weer veel gebeurd de laatste weken;
onze algemene ledenvergadering in april. Deze verliep vlot en rustig,
blijkbaar was het goed...

Fijn dat Hans zich beschikbaar heeft gesteld om de plaats van
Willemia in te nemen. Dat zal vast goed gaan.

Willemia, nogmaals bedankt voor je inzet gedurende al die jaren!

Verder waren we natuurlijk in Alverna, wat is het altijd weer een feest,
jammer dat het misschien de laatste keer was. We wachten het maar
even af.

Vol goede moed gaan we verder met de voorbereiding van het zingen
in de kerk in Broek in Waterland. We gaan er samen een mooie dag
van maken! Lekker op "schoolreis". Vergeten jullie de snoepjes niet
voor onderweg?

Annelies



Foto's: Rick van der Lichte



HET SCHRIJVERTJE

Zo net na de jaarvergadering hebben we, zeker als bestuur, het gevoel van beginnen met 'een schone lei'
Niet helemaal terecht natuurlijk, want onze weg wordt altijd lang van te voren uitgestippeld.

Het was na een goed jaar een heel fijne ledenvergadering, sfeer uitstekend. Gewoon goed.

Ik heb net als ieder jaar het jaarverslag voorgelezen. Jammer? voor diegenen die er niet waren. Of toch niet. Nou ja, kortom. Ik ga het met toestemming van de redactie, in de DoReMi zetten. Dit is eigenlijk de 26^e aflevering.



Secretarieel Jaarverslag over het jaar 2023 van het Christelijk Gemengd Koor Cantamus.

Gelezen op de ledenvergadering van 9 april 2024

Aanwezig 25 leden.

In het jaar 2023 zegden 2 leden hun lidmaatschap op maar werd het koor versterkt door; Marga de Baat die na projektlid te zijn geweest aansluitend lid werd, Juliette Francken kwam ook terug na haar ervaring als projektlid. Ada van Veen kwam na een aantal jaren weer terug en samen met Gert van Leeuwen, Bram de Witte, Toos Hessling en Baukje Hessling, maakten zij dat het ledental op 31 december op 31 stond.

De Rabo Clubactie bracht €270.88 in ons laadje. De VSB bank zegde ons €1200 toe. De gemeente kende ons ook weer een mooi subsidiebedrag toe.

Wat we heel goed kunnen gebruiken. Sterker nog, nodig hebben.

Aan de Grote Clubactie is het afgelopen jaar niet mee gedaan omdat het steeds moeilijker werd de loten te verkopen.

Natuurlijk krijgt een vereniging vroeg of laat te maken met leden die vervelende doktersbezoeken, onderzoeken en behandelingen moeten ondergaan. Zo was dat ook het afgelopen jaar bij Cantamus het geval.

Heel ernstige dingen kwamen niet op ons bordje. Iedereen is er weer en dat is op zich al een heel positief punt.



In de DoReMi verschenen buiten de gebruikelijke onderwerpen, tekstuitleg, achtergrondinformatie, sprookjes, reisverhalen en gedichten alsmede recepten, waarschuwingen en aanwijzingen. Ook werden oude Delftsblauwe tegels bij iemand van de muur gehaald en met tekst en al in beeld gebracht.



Wat heeft het koor allemaal gepresteerd in het afgelopen jaar.

We waren in het jaar 2022 al uitgenodigd door het Haarlemmermeers Oratorium Koor Excelsior uit Nw. Vennep voor een gezamenlijk voorjaarsconcert.

Bij het eerste gesprek in 2023 als voorbereiding was er meteen een goede samenwerking tussen de beide besturen. Er werd in overleg met de dirigenten Ike Wolters en Rob Meier een mooi programma samengesteld. Dus de koren konden aan de slag.

Twee keer gingen we elkaars repetitie bijwonen om de gezamenlijke liederen te zingen. Excelsior had gekozen om te beginnen met 'Komm Holder Lenz' en Cantamus koos als sluitstuk 'Cantique de Jean Racine'

Annelies en Coen hebben daar mooie stukken over in de DoReMi gezet en belichtten ook het muziekstuk 'Seasons' Fijn om de achtergronden van liederen te weten.



Zaterdagmiddag 22 april zover. De Voorjaarsmatinee in de Rank in Nw. Vennep. Excelsior zong vier stukken uit een mis van Heinichen, Cantamus kwam wat luchtiger voor de dag met stukken van Stainer, Parry, Beck en Rutter. Het was een leuke en afwisselend programma en er waren best veel mensen naar de Rank gekomen.

Een aantal van onze leden toog vervolgens op de donderdagavond naar het H.O.K. Excelsior in Nieuw Vennep om als projektlid mee te werken aan hun 100 jarig jubileumconcert in augustus. Het bleek niet ongevaarlijk te zijn om daar reclame voor te maken. Het kostte ons één lid. Maar de anderen zijn ons trouw gebleven.



De jaarvergadering, gehouden op 25 april werd bezocht door 23 leden. Bijzonder fijn dat bijna alle leden aanwezig waren. De sfeer was dan ook erg goed. Alle jaarstukken werden door de kascontrolecommissie goedgekeurd en ter vergadering toegelicht en goedgekeurd. Ton en Willemia tekenden weer voor twee jaar bij als bestuurslid. Er waren geen jubilarissen te huldigen maar een aantal leden werden hartelijk bedankt voor hun verleende diensten.



Meteen na de jaarvergadering gingen we ons voorbereiden op de Korendag in Sassenheim. Die werd gehouden op zaterdag 3 juni in de Julianakerk en in de Pancratiuskerk. Daar zongen we tweemaal dezelfde liederen, de tweede keer in omgekeerde volgorde. Altijd leuk zo'n dag. We zagen daar dat alle koren in hun koorokleding optraden, maar ons bestuur had besloten gewoon 'casual' te gaan. Daar had ze achteraf spijt van. We vielen helemaal uit de toon. Doen we niet meer, alleen als het om speciale redenen is, zoals optreden bij een dagje uit.

4 juli kwamen onze kook- en bakgrage leden in actie om op de laatste repetitie voor de vakantie de magen van de koorleden te vullen. Nou, dat is gelukt hoor. Heerlijke hapjes werden de Jeugd van Gisteren ingedragen. Ike had ook nog een passend lied meegebracht want een laatste repetitie zonder zingen, dat kan gewoon niet.

22 augustus zagen we elkaar na een vakantie van zes weken weer terug en er was, net als altijd, een sfeer van... 'wat gaan we doen'. Nou genoeg hoor.



9 september; In het kader van Open Monumentendag drie optredens over de dag verdeeld in de Heilige Joannes de Doperkerk aan de kruisweg. Ja.. in koorokleding. Maar toen was het eigenlijk aangenamer geweest als het bestuur luchtige zomerkleding had voorgeschreven. Want het was een uitzonderlijk warme dag. Jaco van Leeuwen begeleidde ons.



Weinig publiek, dat was jammer.

We gregen tussen de drie optredens door een rondleiding door de Bijbelse tuin achter de kerk, maar veel kozen voor uitpuffen in de heerlijk koele ruimte onder in Het Fundament.

En.. ja hoor, Bethlehem!! Het werd tijd om na drie jaar opnieuw die bijna eindeloze weg weer op te gaan. We merkten wel dat die weg op veel plaatsen was weggezakt waardoor de kamelen zich moeizaam verplaatsten.

Ike moet nog best veel aan die weg timmeren.

We zijn zo langzamerhand wegwerkers geworden.

Lidy vertelde in de DoReMi háar belevenis van jaren geleden in de “Desert” 14 december 2024 moeten we daar na vier jaar aankomen. De solisten, sopraan, tenor, bariton, fluitiste en organist werden dus alvast gecontracteerd. Dat ging eigenlijk voorspoedig.

Gert van Leeuwen ging als afgevaardigde van ons koor naar de inspiratiesessie over Cultureel Ondernemerschap. Hij heeft er veel van opgestoken en wij hebben het verslag daarvan in de DoReMi kunnen lezen. Ongetwijfeld kunnen we er ons voordeel mee gaan doen, zeker als het gaat over ledenwerving, ons presenteren enz.

Muziekcommissaris Willemia deed een oproep om stukken aan te dragen die in de afgelopen jaren met plezier zijn gezongen, met de bedoeling deze te zingen tijdens ons jubileumconcert. Hierdoor kwamen wat liederen naar voren en Ike koos daarvan uit wat zij geschikt vond voor ons koor en het concert.

Na de Open Monumentendag kwam de kerstspecial in de marktpleinkerk in beeld. Het werd op 17 december een mooie avond in de Marktpleinkerk. Het was wel erg veel zingen, dat wel.

Dat optreden was met de nabeschouwing van Ike op 19 december alsmede de gezellige borrel een mooie afsluiting van het koorjaar 2023.

We bedanken diegenen die het soepel functioneren van het koor mogelijk maakten. We kunnen niet zonder die olie op de raderen. We bedanken ook voor de warme sfeer onderling, iets waar we trots op zijn.

Muziek is mooi als de tekst je hart raakt en het geluid je ziel

Daar blijven we ons best voor doen en vertrouwen er op dat we hiermee de toehoorders in hart en ziel raken.

Anneke

Waarschijnlijk loopt de DoReMi nu over, maar dat is tegenwoordig niet meer een probleem. We leven in een volkomen digitaal tijdperk wat dus zijn voordelen heeft. Geen drukker, geen postbezorging. Hoewel we het trotse gezicht van de redacteur wel missen bij het (voorheen) uitreiken van ons lijfblad.

Tot de volgend aflevering.



VAN DE PENNINGMEESTER

Alweer bijna eind april als ik dit stukje schrijf. Het eerste kwartaal zit er weer op en we komen steeds dichterbij ons jubileumuitje op 9 juni. Wat we gaan doen die dag is bekend, ik moet alleen nog een besluit nemen over de kosten die de niet-leden (onze aanhang) zouden moeten bijdragen. Ik ben het nog niet eens met mezelf. Maar komende maandag, 22 april, is er weer een bestuursvergadering en daar zal de knoop worden doorgesneden.



Zoals bekend zijn de boeken ondertussen gecontroleerd en goed bevonden. Helaas kon ik er op de jaarvergadering niet zelf bij zijn. De vragen die er waren zijn blijkbaar voldoende beantwoord door mijn collega-bestuursleden. Maar mochten er nog vragen zijn dan kunnen die natuurlijk altijd gesteld worden op een repetitieavond in de

pauze, of vooraf.

Dat de gemeentesubsidie binnen was heb ik de vorige keer al gemeld. Maar als bestuur hebben we ook een bijdrage aangevraagd bij het VSBfonds. Je moet dat op tijd doen, dus wij dachten er goed aan te doen nu alvast de aanvraag in te dienen voor ons jubileumconcert in december. Niet alleen de aanvraag is goedgekeurd, maar ook het gevraagde bedrag is al ontvangen. Dus dank aan het VSBfonds.

VSBfonds,
iedereen doet mee

Gisteravond, 22 april, was er een bestuursvergadering. Daar is de knoop doorgesneden voor de eigen bijdrage voor de niet-leden m.b.t. ons jubileumuitje. De bijdrage is vastgesteld op € 20,-. Het bedrag kan worden overgemaakt naar onze bankrekening onder vermelding van "eigen bijdrage 9 juni", dan weet ik genoeg.

Tot de volgende DoReMi.

Ton

Programma jubileum trip zondag 9 juni 2024

- Rejoice in the Lord alway – G. Rathbone (044)
- Hallelujah – L. Cohen (183)
- Look at the world – J. Rutter (187 deel 6)
- A Claire benediction – J. Rutter (187 deel 8)
- There is a green hill far away – B. Chillcot (195)
- Jesu bleibet meine freude – J.S. Bach (670)



VAN DE “NIEUWE” MUZIEKKOMMISSARIS

Beste mensen,

Velen van u kennen mijn al een aantal jaren, maar voor degenen die dat niet doen zal ik mijzelf even voorstellen.

Ik ben Hans Rumkorf, zing 2^e Bas en ben getrouwd met Hanny (1^e Alt).

Ben, samen met Hanny, sinds medio 2015 lid van Cantamus met een break van een jaar door persoonlijke omstandigheden. Ik heb tijdens mijn jeugd op de Volksmuziekschool in Amsterdam gezeten. Eerst muziektheorie, daarna blokfluit spelen en vervolgens als eigen instrument de accordeon gekozen. Heb daar zo'n zes jaar les in gehad.

Later heeft de muziek altijd een belangrijke factor gespeeld in mijn leven en dat doet het nog steeds. Ik vind heel veel muziekstijlen mooi, daarom heb ik bij verschillende koren gezongen, in gospelbands gedrumd en als geluidsman aan de knoppen gedraaid. Een heel bijzondere tijd heb ik doorgebracht bij een Georgisch ensemble, waar we als vier heren en een dame georgische liederen ten gehore brachten.

Bij Cantamus waren Hanny en ik van 2017 t/m 2019 samen muziekcommissaris en hebben toentertijd het stokje overgedragen aan Willemia. Nu Willemia is gestopt neem ik het stokje weer over en hoop in de komende jaren, samen met de dirigente, de repertoirecommissie en u allen er iets moois van te blijven maken. Ongetwijfeld zal ik dingen iets anders doen en zeggen, dat komt door mijn werkzame leven waar ik op bepaalde manieren heb leren werken en omgaan met mensen.

Als u vragen heeft m.b.t. muziek of..... u heeft een idee voor een muziekstuk? Laat het mij weten en ik ga ermee aan de slag, samen met de dirigente en de repertoirecommissie.

Ik heb er zin in!

Met muzikale groet,

Hans Rumkorf



VERTALING MAGNIFICAT



Laatst werd er tijdens een repetitie gevraagd wat de betekenis is van het Magnificat. Deze heeft al eerder in een DoReMi (augustus 2023) gestaan maar we willen deze nogmaals publiceren voor onze nieuwe koorleden.

Het Magnificat, oftewel de Lofzang van Maria, is een canticum in de liturgie van de Katholieke Kerk. De tekst ervan wordt in het Lucas-evangelie letterlijk uitgesproken door Maria.

Magnificat anima mea Dominum
Et exsultavit spiritus meus in Deo salutari [Salvatore] meo.
Quia respexit humilitatem ancillæ suæ:
ecce enim ex hoc beatam me dicent omnes generationes.
Quia fecit mihi magna qui potens est, et sanctum nomen eius.
Et misericordia eius a progenie in progenies [in progenies et progenies] timentibus eum.
Fecit potentiam in bracchio suo, dispersit superbos mente cordis sui.
Deposuit potentes de sede et exaltavit humiles.
Esurientes implevit bonis et divites dimisit inanes,
Suscepit Israel puerum suum recordatus misericordiæ suæ, [recordatus misericordiæ,]
Sicut locutus est ad patres nostros,
Abraham et semini eius in sæcula.

Groot maakt mijn ziel de Heer.
Groot maakt mijn ziel de Heer,
en mijn geest heeft zich verheugd om God mijn Redder.
Want Hij aanschouwde de nederigheid van zijn dienaar:
ja zie, van nu af aan spreken alle geslachten mij zalig.
Want grote dingen heeft Hij mij gedaan die machtig is, en heilig is Zijn naam.
En Zijn barmhartigheid is van nageslacht tot nageslacht, voor hen die Hem vrezen.
Hij heeft kracht getoond in Zijn arm, en hoogmoedigen in de gedachte van hun hart verstrooid.
Hij stootte machtigen van hun zetel, en nederigen heeft Hij verheven.
Hongerigen heeft Hij met gaven vervuld, en rijken heeft Hij leeg weggezonden.
Hij is Israel zijn dienaar te hulp geschoten, zijn barmhartigheid gedenkend,
Zoals Hij gesproken heeft tot onze vaders,
Abraham en zijn zaad in eeuwigheid....



ZANG IN DE VROEGE CHRISTELIJKE KERK (1)

De christelijke erediensten werden in het begin gehouden volgens het voorbeeld van de diensten in de synagogen. De Joodse synagogen ontstonden enkele eeuwen voor Christus, eerst in de diaspora, later ook in Israël zelf. De diensten in de synagogen werden niet door priesters of Levieten, maar door leken gehouden. Ze bestonden uit voorlezing van de Wet en de Profeten, psalmgezing, onderwijs, gebed en een afsluitende zegening. Het geheel was met aanpassingen afgeleid van de tempelceremoniën. De psalmen, gebeden en lezingen werden gezongen, dat wil zeggen opgezegd in een soort verhoogde toon, die op eenvoudige zang leek. Deze techniek heet 'cantilatie'. De basis daarvan bestond uit het zingen van de tekst op één enkele noot, maar daarbij kwamen eenvoudige melodische veranderingen om de grammaticale structuur aan te geven. De christelijke liturgie van het Oosten maakt nog veel gebruik van deze cantilatie-techniek, maar ook de Gregoriaanse zang en de Anglicaanse 'chants' zijn erop gebaseerd.

De christelijke eredienst bleef enige tijd aan de tradities van de synagoge vasthouden, aangevuld met de avondmaalsdienst. Cantors (voorzangers), die opgeleid waren om de zang in de synagoge te leiden en die christen geworden waren, bleven ook in de nieuwe kerkelijke gemeente hun vaardigheden beoefenen. De taal was in het begin Aramees, de taal die Jezus ook gesproken had. Kerk en synagoge hadden veel gemeenschappelijk en dat is nog steeds zo. Ook de inhoud van de schriftlezingen in de synagoge en de vroegere kerk kwamen in grote lijnen met elkaar overeen.

Na de uitbreiding van de kerk naar Europa werd het Grieks de taal van de eredienst. Daarnaast was er het Arabisch in Syrië en het Koptisch in Egypte. Vanuit Rome werd tenslotte het Latijn de kerkelijke taal, hoewel de Kopten hun taal hebben vastgehouden. In 1054 ontstond er een breuk tussen de kerk van Rome en de kerken van het Oosten. In de Oosters orthodoxe kerken wordt daardoor geen Latijn gebruikt, maar de landstaal.

Musicologen zien hier en daar in de kerkliederen melodieën, die terug gaan op oude Joodse melodieën, zoals bijvoorbeeld de Geneefse melodieën van de psalmen 9 en 118. Gregoriaanse melodieën zijn vaak te herleiden naar de dienst in de synagoge, vooral de gregoriaanse Halleluja's. En sommige psalmmelodieën zijn dáár dan weer van afgeleid.

Voor zover bekend hebben noch Joden noch christenen de gebruikte muziek opgeschreven, dat begon pas tussen de zesde en de tiende eeuw AD. Sommige nog bestaande Joodse tradities, vooral die van de Jeminitische Joden, gebruiken muziek die overeenkomsten vertoont met de oudst bekende christelijke bronnen.

Maar christenen componeerden ook nieuwe liederen om hun geloof te vieren: *...laat de Geest u vervullen en zing met elkaar psalmen, hymnen en liederen die de Geest u ingeeft. Zing en jubel met heel uw hart voor de Heer* (Efez. 5: 18-19). Paulus heeft het hier onder meer ook over spontane lofliederen, die opkomen onder de invloed van de Heilige Geest. Veel christenen noemen dit tegenwoordig 'zingen in tongen', maar in die oude tijd gebeurde dit ook in verstaanbare taal.



Toen Paulus zijn brieven schreef, bestond het gezang met rijmende verzen nog niet. Later omschreef Augustinus (354-430) het gezang (de 'hymne') als volgt:

“Een hymne is een lied waarmee God geloofd wordt. Als je God looft, maar dat doet zonder te zingen, dan heb je geen hymne. Als je iets looft dat geen betrekking heeft op de heerlijkheid van God, dan heb je geen hymne, zelfs als je het zingt. Dus een hymne bevat drie elementen: *gezing en lof van God.*”

In het Nieuwe Testament kom je een aantal van die hymnen tegen. Denk aan de lofzang van Zacharias, die van Maria en die van Simeon. Als je deze liederen terugvertaalt uit het Grieks naar het oorspronkelijke Aramees, komen de karakteristieke ritmen en structuren van Hebreeuwse psalmen aan het licht. Dat wijst erop, dat ze op dezelfde manier gezongen werden als de psalmen.

Ook enkele teksten in de brieven van Paulus vertonen eigenschappen van een hymne, zoals bijv. Filipp. 2: 6-11, Efez. 5: 14 en 1 Tim. 3: 16. In deze laatste tekst vertoont het Grieks een duidelijk ritme en een prachtig rijm. Ook in het boek Openbaring kom je een aantal gezangen tegen. Maar of die liederen al bestaan?



Avondmaal 2^e to 5^e eeuw

Fresco van de fractio panis (het breken van het brood tijdens het Avondmaal), Capella Greca (Griekse kapel), Catacombe van Priscilla, Rome, tweede tot vijfde eeuw na Christus.

Ingestuurd door: Coen



PSYCHISCHE GEZONDHEID EN ZINGEN IN EEN KOOR

Onderstaand artikel is uit het Haarlem Dagblad en is met toestemming van de auteur, Dhr. René Diekstra, in deze DoReMi gepubliceerd.

Het is kwart over tien in de avond en ik ben van een koorrepetitie op weg naar huis. Zoals gewoonlijk op dit tijdstip voel ik me ook nu zowel ontspannener alsook nadenkender.

Een opmerkelijke combinatie. Ontspannener, want dat is wat een uur-of twee in groepsverband zingen doet met mij, en naar ik weet uit tientallen studies, met talloze koorzangers over de hele wereld.

Koorzingen reduceert stress en bevordert welbevinden. Zelfs een enkele koorrepetitie kan dat effect, aantoonbaar op celniveau en toename van hersenendorphines, al hebben.

Maar deelnemen aan een koor lijkt aanzienlijk meer te doen: Koorzangers zijn optimistischer over hun leven en toekomst, meer tevreden met hun relaties, voelen zich gezonder, meer verbonden met anderen, minder (vaak) eenzaam, ervaren minder pijn en moeilijkheden bij dagelijkse activiteiten, en leveren vaker positievere bijdragen aan het functioneren van hun gemeenschap. Of zoals een vooraanstaande onderzoeker op dit gebied het kernachtig formuleert: „Koren zijn krachtcentrales van verbinding en welbevinden.”

Overigens, behalve dat aan een koor deelnemen op zichzelf zulke effecten kan hebben, is er ook sprake van een zelfselectie-effect.

Inderdaad zijn het vaker de lichamelijk en psychisch gezondere en nadenkendere mensen die aan koorzang en gerelateerde activiteiten deelnemen.

En dat is eigenlijk jammer. Want het betekent dat degenen die er meer van zouden kunnen profiteren dat minder doen. Hoe het ook zij, fysieke, mentale en morele gezondheid kunnen zowel oorzaak als gevolg van koordeelname zijn. Dat brengt me op de intrigerende en nog weinig onderzochte vraag waarom koordeelname deelnemers ook vaker doet nadenken over of stil doen staan bij de grote 'dingen' des levens. Natuurlijk is dat niet altijd het geval en hangt het af van wat en hoe er gerepeteerd wordt.

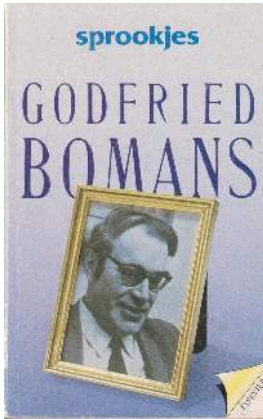
Maar neem de klassieke koren die omstreeks deze tijd van het jaar, Pasen, vaak worden vertolkt, zoals in de Matthäus-Passion van Bach of het Requiem van Verdi. Met name repetities van de laatste stemden mij afgelopen week na week zowel emotioneel bemoedigend, een soort-van 'singer's high' zeg maar, al nadenkend. Over leven, dood en kwetsbaarheid van mijn dierbaren en mezelf en over hoe daar zo realistische, angstvrije, en innerlijk vruchtbare belevingsplaatsen voor te vinden.

Ik denk dat koorzingen onze meest perfecte, meest beschikbare, meest sociale, meest verbindende, meest magische drug is.



EEN SPROOKJE VAN GODFRIED BOMANS

Het geheim.



Er waren eens drie kabouters. Zij leefden samen in een holletje onder een oude kastanje. Het was er erg gezellig. Er stonden een canapé, een tik-tak klok, een fornuisje om iets op te koken, een tafel en drie stoeltjes om op te zitten. In een kamertje ernaast stonden drie bedjes, zo groot als sigarenkistjes en drie nachtkastjes, zo groot als lucifers doosjes. Zij hadden ook een tuintje, waarin zij paardenbloemen en madelieven verbouwden en ook een cactus die prikte. Het grint in de paadjes was hagelwit en veel kleiner dan ander grint. Ook de paardenbloemen en de madelieven waren veel kleiner dan overal op de wereld en in het kippenhok liepen heel kleine kippen, die eieren legden zo groot als kralen. Zij hadden ook krielkippen maar de eieren die zij legden kon een mens niet meer

zien. Alleen de kabouters konden zeggen: alweer een kriel-ei gelegd.

De jongste kabouter, die Jan heette, deed alles in de tuin. Hij harkte het grint, plukte de bloemen en strooide het graan voor de kippen. Hij raapte ook de eieren in een mandje; en toen er eens een kastanje op het hok gevallen was, timmerde hij het gat dicht en zaagde de kastanje in stukken. Hij was de flinkste van de drie.

De tweede heette Hans. Hans veegde het huis schoon en bakte pannenkoeken op het oventje. Soms, als er iemand jarig was, maakte hij griesmeelpudding. Andere dingen kon hij niet; maar de kabouters waren er heel tevreden mee.

De derde deed niets. Hij was de oudste en rookte sigaartjes op de canape.

Soms las hij voor uit het boek. Het boek heette "Wenken voor Verliefden" en Jan had het eens gevonden, op een dag in oktober. Hij had direct begrepen dat er belangrijke dingen in zouden staan en elke avond luisterden ze naar de oudste kabouter, die er bladzijden uit voorlas. Zij kenden het eigenlijk helemaal van buiten, maar ze konden maar niet begrijpen wat een verliefde was. Hans dacht dat het iets was om te koken en Jan dacht dat het iets was om in de grond te doen. Maar de oudste zei, dat het te moeilijk was om te begrijpen. Men moest niet alles willen begrijpen, zei hij. Zo leefden zij gelukkig en tevreden voort.

Op een avond, toen zij weer uit het boek lazen, werd er op het raam getikt. Ja?" riep de oudste kabouter.



"Ik ben verdwaald " riep een stem, die klonk als een bel.

De oudste kabouter legde zijn baard tussen bladzijden waar hij gebleven was, en zei : "Het is Jan zijn beurt om naar buiten te gaan" en Jan stak zijn lantaarn-tje aan en ging naar buiten. Ik kom zo terug, zei hij. Maar hij kwam niet terug. Het werd negen uur en het werd tien uur. En toen er weer een uur voorbij was gegaan sloeg het elf. De twee andere kabouters werden erg ongerust "Als hij maar geen eikel op zijn hoofd gekregen heeft", zei de een. " Misschien is hij tegen een stengel aanggelopen" zei de ander. Toen zwegen zij en wachtten. Eindelijk kwam Jan terug. Zijn ogen schitterden. Maar hij zweeg en zei niets. Alles werd anders. De kippen vervuilden, de paardenbloemen groeiden tegen het raam en de cactus werd zo groot dat het donker was in de kamer. Hij is ziek zei de oudste kabouter, raap jij de eieren maar. Ik zal het grint wel harken en de bloemen plukken. Het gaat wel voorbij. Maar het ging niet voorbij. Steeds vaker bleef Jan weg en ten laatste kwam hij niet meer terug. Zij lieten zijn stoeltje staan en zij zetten elke dag een bordje op tafel. Maar hij bleef weg. En de oudste kabouter las 's avonds voor uit het boek, dat zij van buiten kenden. Maar het was niet meer als vroeger. En de oude kabouter werd ziek. Een week voor Kerstmis ging hij dood. Hans begroef hem in de tuin en bleef alleen in huis. Hij bakte, veegde, harkte, en las uit het boek, dat hij van buiten kende. En ook hij stierf. Toen was het huis leeg. Het boek lag open op tafel en de spinnen weefden hun web over de drie bordjes. De drie bedden stonde in het kamertje ernaast en de klok tikte en sloeg de uren, de weken en de maanden. En toen er vele maanden voorbij waren gegaan, kwam de jongste kabouter terug. Hij riep door het huis en klapte in zijn handen. Maar er was niemand meer die antwoord gaf. Toen ging hij met zijn vrouw en zijn kinde- je wonen in het huis zij aten van de drie bordjes en zij sliepen in de drie bedjes. En 's avonds vertelde de kabouter hoe het vroeger was. Maar in het boek las hij niet meer; dat kende hij immers van buiten.



Ingestuurd door Riek Pieters

Vrede

*Vrede is niet iets wat je wenst
je maakt het,
je doet het,
je bent het en
je geeft het weg.*



HET BESTUUR (met een glimlach)

Het bestuur van een vereniging bestaat uit leden die gek genoeg zijn om hun hobby te combineren met de ellende van een bestuurslidmaatschap. Om het tot het zingen te beperken: zij zingen net zo graag als u, maar moeten vaak tijdens de repetities nog dingen regelen, missen daardoor dat deel van de repetitie en moeten dan weer extra thuis studeren.



Zij kletsen net zo graag als u, maar hebben een voorbeeld functie en kletsen dus niet !

Zij vinden de pauzes ook net zo gezellig als u, maar om nog meer extra vergaderingen te voorkomen moeten ze vaak in de pauze nog allerlei dingen regelen.

Zij zijn het ook niet met alles eens, maar kunnen niet zoals u lekker tegen een bestuur gaan mopperen op de jaarvergadering (of gewoon door de week als u dat beter uitkomt)

Voorzitter

Voor de dirigent de contactpersoon van het bestuur.

Voor de koorleden, degene die het bestuur vertegenwoordigd.

Voor de 'buitenwereld' het gezicht van het koor.

Zij is voor die 'buitenwereld' het aanspreekpunt, dus moet als persoonlijkheid herkend worden.

Zij moet daadkrachtig zijn, zonder eigengereidheid of eigenzinnigheid.

Zij moet besluiten durven nemen.

Zij moet een vergadering adequaat kunnen leiden. (bestaan cursussen voor)

Zij moet een regelaar zijn.

Zij moet kunnen delegeren.

Zij moet kunnen bemiddelen. (zowel tussen bestuursleden als tussen koorleden, als tussen 'buiten' en het koor)

Zij moet

Zij is ook maar een mens!

Penningmeester

Moet goed kunnen tellen.

Moet de contributie laag houden en toch aan alle financiële wensen van het koor voldoen.

Moet dit alles natuurlijk op de PC kunnen doen

Secretaris

Moet taalvaardig zijn.

Moet slagvaardig zijn.

Moet computervaardig zijn.

Bestuursleden

Moeten in alles goed zijn.

Moeten dus perfecte koorleden zijn.

Moeten dus altijd aanwezig zijn

Moeten overal lief, aardig en behulpzaam zijn

Moeten altijd bereid zijn om wat voor andere koorleden te doen

Moeten





Makelaarshuijs
Eikelenboom

 *Juwelier*
de HAAS

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



Hoofdweg 730a - Hoofddorp
telefoon 023 5616605
Fax 023 5623451

www.bakkergerard.nl

UITVAARTZORG

De Meer

STEUN EN VERTROUWEN

06 - 576 275 40

UW UITVAART IN VERTROUWDE HANDEN



Jacco van der Laarse Jaap van der Maarl

www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl



HET BESTUUR VAN CANTAMUS



♪ **Voorzitter:**
Annelies Vaessen

voorzitter@cantamus.nl



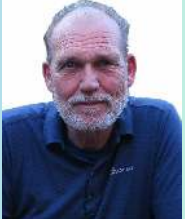
♪ **Secretaris:**
Anneke Harlaar

secretaris@cantamus.nl



♪ **Penningmeester:**
Ton Massaro

penningmeester@cantamus.nl



♪ **Muziekcommissaris:**
Hans Rumkorf

muziekcommissaris@cantamus.nl



♪ **Bestuurslid en webmaster:**
Rob Veltkamp

webmaster@cantamus.nl



♪ **Dirigent:**
Ike Wolters



> **Afmeldingen doorgeven:**

Sopranen:

Riek Pieters, tel. 06-15186116

Alten:

Ella Koole, tel. 06-46967332

Bassen en tenoren:

Cees Boon, tel. (023) 5655112

> **Muziekcommissie:**

Hans Rumkorf
Lydia Veltkamp,
Cees Boon,
Coen Reemer

> **Repertoirecommissie:**

Ike Wolters,
Hans Rumkorf
Lydia Veltkamp,
Ella Koole,
Marina Clausing,
Ton Massaro

> **Koormeester:**

Coen Reemer

> **Bank:**

Rabobank Hoofddorp
IBAN nummer: NL 80 RABO 0324 5181 29

> **Redactie DoReMi:**

Lydia en Rob Veltkamp
doremi@cantamus.nl

> **Kleding:**

Anneke Harlaar, tel. 06-55917625

> **Website:**

www.cantamus.nl

