

de digitale AlleMansKroniek

Redactie: Ap Middelkamp, Roland Oosting en Jan Roelof de Haan
Reacties en bijdragen naar: redactie@assermannenkoor.nl

31-1

I N H O U D

Van de bestuurstafel	2
In memoriam Koos	3
Column Henk Bessems	4
We three	5
In memoriam Bert	6
Vox Lax	7
Kroniek Kwis	8
Historie van mannenkoren	9
Diversen	10
Foto's Texel	11
Help, ik ben mijn stem kwijt	12
Koorklas	13
Herdenkingsmonument Texel	14

In de afgelopen maanden zijn twee van onze ereleden overleden. Koos van der Kuijl en Bert Vennink. Door gezondheidsproblemen waren beide al geen actief zanger meer. Bert was al 60 jaar lid van ons koor. Koos was jarenlang gewaardeerd lid van de PR-commissie en medewerker van onze Kroniek. Uit zijn pen kwamen in die periode oa. 56 prachtige artikelen onder de naam Koossies Corner. In deze AlleMansKroniek een In memoriam over beide mannen.

Van de bestuurstafel



Het is maandagavond 26 mei als we bij Henk Jager zitten voor de bestuursvergadering. Niet iedereen heeft dezelfde starttijd waardoor het begin wat anders verliep dan gepland.

Maar nadat iedereen aanwezig was (op de verhinderde Harry na) konden we het toch hebben over een aantal belangrijke zaken. Zoals;

- Koorklas. Het bestuur staat open voor het voortzetten van een koorklas, of iets in die geest. We zullen hier vast op terug komen.
- Kerstconcert. De muziekcommissie heeft het idee geopperd om samen met Törf de concerten in Anloo en Rolde te verzorgen. Het bestuur heeft de suggestie met open armen ontvangen.
- Bevoegdheden commissies. Wat mag en doet iedere commissie. Het bestuur gaat uitzoeken wat er in het verleden allemaal beschreven is en waar dat te vinden is. En dat wordt dan toegevoegd aan het huishoudelijk reglement.

Alle commissies zijn aan bod geweest, maar het is niet mijn bedoeling daar een compleet verslag van te maken. Dat doet onze secretaris wel voor het nageslacht.

Natuurlijk hebben we ook even stilgestaan bij het optreden in Texel. Ik was daar zelf niet bij, maar ik begrijp dat ik een leuk feestje en een prachtig optreden heb gemist. Er zijn altijd zaken voor verbetering vatbaar, maar voor een gastoptreden ben je vaak afhankelijk van de gastheer cq vrouw. En dat deel hadden wij niet in de hand.

Nadat de voorzitter de vergadering had gesloten was er nog even tijd om oude herinneringen op te halen. In de trend van "Oh, heb je daar gewerkt? Dan ken je die en die ook wel. Zaten ook op het koor".

Ondertussen gaan (of zijn) de eerste leden op vakantie. Het bestuur gaat gewoon op naar de volgende vergadering.

Henk Oldenbeuving

**Win jij zo'n heerlijke slagroomtaart?
Doe mee met de Kroniek Kwis op pagina 8**



KOOS VAN DER KUIJL

in memoriam

Op 31 maart jl. overleed 82 jaar oud Koos van der Kuijl.

Koos was 1^e tenor en lid sinds 1984.

Koos was erelid.



Zijn gezondheid, Koos had al jaren reuma in al zijn gewrichten, belette hem in toenemende mate bij het zingen. Een zwaar herseninfarct, ruim 6 jaar geleden, leidde tot opname in Anholt en naderhand in de Ceresstaete. Zingen ging niet meer maar hij bleef een trouw bezoeker van onze concerten.

Koos was een geboren Assenaar, geboren in de Molenstraat. Zijn ouders hadden een kantoorboekhandel. Na een aantal jaren verhuisden zij naar De Kruisstraat. De boekhandel, nu in handen van een neef van Koos, zit er nog steeds.

Na de lagere school en de MULO ging Koos in de zaak werken. Maar dat vond hij maar niks. Na zijn militaire dienstdienst (La Courtine) volgde hij zijn grote wens: het circus! Hij solliciteerde bij Toni Boltini. Helaas kon hij daar niet direct terecht. Zo kwam hij in dienst bij de provincie Drenthe, eerst bij paspoorten en rijbewijzen en naderhand bij het archief. In mei 1964. Dat was nog in het oude provinciehuis (nu Drents Museum) aan de Brink.

Naderhand werd hij voorlichter bij de afdeling Communicatie. Hij gaf door de hele provincie lezingen voor verenigingen, bereidde bezoeken van de Commissaris en de gedeputeerden voor en regelde Koninklijke bezoeken. Hij "versleet" 6 commissarissen: Gaarland, Schilthuis, Oele, Meijer, de Boer en Relus ter Beek.

Koos was jarenlang Zwarte Piet bij het Sinterklaasfeest voor het personeel en dan stal hij de show! Dan ging zijn "circushart" sneller kloppen. Zo liet hij zich een keer als zwarte Piet –tijdens een verbouwing van het provinciehuis- door een bouwkraan van het dak van het provinciehuis door de lucht op de grond tillen! Of een andere keer reed hij als zwarte Piet met zijn kleine fiat 500 door de hoofdingang het provinciehuis binnen!

Koos stopte - mede door zijn toenemende reumatische klachten - in 1997 zijn werkzaamheden als voorlichter. Bij zijn afscheid werd hij lid in de Orde van Oranje Nassau, een meer dan terechte erkenning.

Intussen was hij ook binnen het koor actief. Hij was onze "hoffotograaf". Was ook altijd paraat om bij promotie activiteiten van het koor de helpende hand te bieden. Hij maakte jaarlijks 2 plakboeken met daarin allerlei wederwaardigheden (foto's, krantenknipsels e.d.) over het koor. Eén exemplaar was voor de dirigent, één voor het koor. Een traditie waar Engbert Christerus mee begonnen was en die Koos met verve voortzette. Koos werd dan ook terecht erelid van ons koor.

Op 7 april hebben wij in de Boskamp afscheid van hem genomen. Met Youraise me up en - hoe toepasselijk – Ritters Abschied. Zijn goede vriend Henk Jan Lutgert sprak daarbij warme woorden. Van diens toespraak heb ik - met zijn instemming - dankbaar gebruik gemaakt.

Een grote, kleine man is van ons heen gegaan.

Gerrit Eerland

COLUMN



Mijn onbekende broer uit Oberammergau

Wat hebben tomatensalat, thelone prairie en de klokken van Haarlem gemeen?

Juist! Het zijn alle drie canons die wij regelmatig aan het begin van onze repetities als inzingmelodieën benutten. Marco heeft zich kennelijk gespecialiseerd in dit soort openingen van onze oefenavonden, want hij laat ons regelmatig weer een nieuwe canon zingen.

Een tijdje geleden alweer heeft hij een poging gewaagd ons een waarachtige “Zungenbrecher”-canon aan te leren, maar na een keer of wat is hij daarmee gestopt: te heftig voor ons.

Ik heb het over het Duitstalige kinderliedje “Heut kommt der Hans zumir, freutsich die Lies”. Overigens zongen wij “nachHaus” in plaats van “zumir”, maar dit terzijde*.

Het tongbrekende effect ontstaat door de vervolgeregels op deze openingszin:

“Ob er aberüberOberammergau
oderaberüberUntergammergau
oder ob er überhaupt nicht kommt,
ist nicht gewiss.”

Wat heeft dit liedje met mijn “broer” uit deze Duitse plaats te maken? Nou, dat zal ik je vertellen.

Onze oudste zoon was afgelopen meivakantie met zijn gezin op vakantie in Zuid-Duitsland. En ze hadden o.a. een huisje gehuurd in Oberammergau. Toen ze dat appten, vertelde ik dat wij het eerste couplet van dit kinderliedje wel eens als inzingnummer hadden gezongen en dat hij dat maar eens moest proberen met zijn beide dochters, 4 en 9 jaar oud. Dus hij haalde dat nummer via youtube binnen en probeerde het met zijn beide meiden. De volgende dag appte hij dat het toch te hoog gegrepen was, maar dat ze wel veel lol hadden gehad met het proberen. Bij het uitchecken bij de eigenaar van het huisje, bleek die het liedje goed te kennen en hij zong het feilloos voor. De meiden waren onder de indruk. En de jongste zei: “Volgens mij is dat een broer van opa!” Want hij kende dat liedje! Zo zie je maar dat als je dezelfde liedjes zingt, je toch ook een beetje familie van mekaar bent. Een compleet nieuw aspect van de genetische wetenschap!

Maar toch knap dat een vierjarige een overeenkomst tussen twee mensen kan benoemen als een relatie. In dit geval dus het kennen en zingen van een bepaald liedje. De enige relatie die zij herkent is die van familie, dus die past zij perfect toe. Werkrelaties, vriendschapsrelaties en dergelijke kan ze nog niet benoemen. En “collega” zit nog niet in de woordenschat van een vierjarige.

En over tongbrekers gesproken, daarvan demonstreerde haar oudere zus ons een paar voorbeelden die zij op haar muzikles leerde. Op een eenvoudige melodie, meer een reciterende cadans eigenlijk, moeten de leerlingen daar zo snel mogelijk de volgende zinnen uitspreken c.q. zingen: “Pannenkoeken bakken, boterbloempjes plukken, bruine beren brommen braaf, zeven zwarte zwanen zwommen zonder zorgen naar de zee.” Natuurlijk ook het obligate “De kat krabt de krullen van de trap.” En dat alles moet dan wel nog goed te verstaan zijn!

Die moet ik nu thuis oefenen en – als we straks weer eens moeten oppassen – zal ik ze uiteraard vlot moeten kunnen oplepelen.

* Dat onze tekst licht afwijkt van de oorspronkelijke komt, neem ik aan, doordat Brigitte Kaandorp deze tekst van het liedje in een van haar shows gebruikt heeft, heel lang geleden. Hilarisch om te horen. Gemakkelijk te vinden op youtube als je in die app de titel van het liedje intikt.

Henk Bessems

We three

In 1985 zong ik in een vocalgroup, zoals Mario Fischer het noemde. Hij had via audities samen met Erik Zwezerijnen een aantal zangers en zangeressen bij elkaar gezocht om leuke nummers te zingen, liefst acapella. Helaas is dat nooit wat geworden. Eén van de zangers was Wim van der Dam, de fysiotherapeut. Via zijn praktijk had hij contact met vele bekende Assenaren. Ook met Piet van Wijngaarden, de bandleider van Bigband Moonlight.

Al snel werden we uitgenodigd om eens te komen zingen bij de bigband. De band had wel een leadzanger, de gynaecoloog Arthur Douglas, maar had geen backing vocals. Dat was weer eens wat anders in de muziekwereld, aldus Piet van Wijngaarden. Na een eerste optreden tijdens een nieuwjaarsconcert in de Kolk, gepresenteerd door niemand minder dan Joop Smits van de VARA, kwam de dirigent erachter dat hij heel goed een band kon leiden maar geen verstand had van zangers. Hij adviseerde ons in contact te treden met een andere deskundige. Al snel kwam Wim van der Dam met Ruud Wester op de proppen.

Ruud Wester was een hele bekende in de muziekwereld. Hij was klarinettist van de Johan Willem Frisokapel. Landelijk kreeg hij bekendheid omdat hij de NCRV muziekquiz 'Speel 's met licht klassiek' presenteerde. Daarnaast was hij dirigent van het Drents Kamerkoor en het Drents Symfonieorkest. Maar bovenal was hij dirigent van Pro Cantica, het grote gemengde koor uit Assen. Wellicht kon hij ons helpen bij het opschrijven van onze zang technische kwaliteiten.

Op een avond gingen Wim en ik naar Ruud Wester om het één en ander uit te leggen. Hij was al erg enthousiast nadat Wim hem had gebeld. Terwijl wij zaten te praten over onze wensen, zat meneer Wester wat te krabbelen op een papiertje. Hij liet doorschemeren dat hij een liefhebber van barbershop was. Hij had graag een groepje mensen gehad dat dit genre zou gaan zingen, maar Wim en ik zongen met twee dames in de backing vocals. Niet echt een goede setting voor barbershop.



Na een uur kletsen liet meneer Wester zien wat hij had gemaakt. Een vierstemmig arrangement van 'We three'. De uitwerking per stem kreeg Wim later nog van Ruud. Wij waren erg onder de indruk van dit werk van Ruud Wester. Het is er echter nooit van gekomen dit in te studeren. Wim heeft het arrangement aan mij overgedragen nadat we gestopt waren met zingen bij de Bigband Moonlight. En bij mij is het in een map terecht gekomen en in een kast beland. Daar kwam ik het onlangs weer tegen

Henk Oldenbeuving

Bert Vennink

In memoriam



Op 10 maart jl. overleed mijn broer en ons erelid Bert Vennink.

Zang was in zijn leven naast het voetbal zijn grote hobby.
Geboren en getogen over het spoor (Assen-oost).

Als jong ventje werd hij lid van het kinderkoor van de arbeiders zangvereniging "De Volksstem", "**DE KLEINE STEM**". Als je 18 jaar werd, ging je dan vanzelfsprekend zingen bij "De Volksstem". En zeker bij ons thuis, want vader was secretaris van deze zangvereniging. Echter in de jaren 1960/61 liep het niet zo goed bij "De Volksstem" en met nog meerdere leden bedankte hij voor dit koor.

Een van de andere leden die bedankte was Jan de Haan, de oudere broer van de 3 leden met dezelfde achternaam van ons A.M.K. Jan de Haan werd daarna lid van het A.M.K. Echter het Asser Mannenkoor maakte in deze periode mindere tijden mee, weinig leden. Jan de Haan was een van de leden die nieuwe leden ging werven en vroeg Bert om lid te worden van het A.M.K. In 1962 werd hij lid en was daarna helemaal verknocht aan het mannenkoor.

Samen met de jonge dirigent Bert Scholten en veel meer nieuwe leden, (totaal +/-80 leden), werd het A.M.K. weer op de kaart gezet.

In deze tijd was de nazit erg belangrijk en dat bevorderde ook de gezelligheid.

Na 10 jaar als timmerman te hebben gewerkt, ging Bert werken als begeleider van mensen met een verstandelijke beperking op "Huize Mariénkamp" in Rolde. In deze periode kwam hij ook zijn grote liefde Ans tegen. Zij zijn 54 jaren samen geweest.

Dat de liefde voor het A.M.K. groot was blijkt wel uit het feit, dat toen hij een andere baan kreeg in Beetsterzwaag, hij besloot lid te blijven van het A.M.K. Hij zei tegen Ans: **Dat wat ik de donderdagavond in de nazit opdrink, doe ik nu in benzinetank.**

Er waren twijfels of hij dit zou volhouden, maar hij heeft het 48 jaar volgehouden, tot hij moest stoppen vanwege zijn Alzheimer .

Reken maar even uit; gemiddeld 38 repetities per jaar x 42 km heen en 42 km terug is 48 op de donderdagavond á 45 min per rit en daarnaast nog de concerten.

Dat is wel echte liefde voor het Asser Mannenkoor.

Met het overlijden van Bert verliest het koor een koorlid die stond voor wat hij dacht en zei. Stond altijd klaar voor een ander, al had hij soms wat nukkige opmerkingen naar anderen toe, maar hij was een goed mens.

Zijn broertje **Frans**

De Positieve Werking van de Vox Lax-methode: Instructies en Voordelen

Wat is de Vox Lax-methode?

De term *Vox Lax* is afgeleid van het Latijn: *vox* betekent 'stem', en *lax* betekent 'ontspannen'. De methode maakt gebruik van oefeningen waarbij de stem op een gedeeltelijk gesloten manier wordt geproduceerd, bijvoorbeeld door in een rietje te zingen of te hum-men in een buisje in water.

Doel van de methode

- Ontspanning van de larynx (strottenhoofd)
- Verminderen van overmatige spanning in de keel
- Verhogen van resonantie en klankwaliteit
- Bevorderen van efficiënte adem- en stemcoördinatie
- Herstel bij stemvermoeidheid of stemmisbruik

Instructies: Zelf aan de slag met Vox Lax

Wat heb je nodig?

- Een siliconen of plastic buisje van 30–35 cm lang, met een diameter van ongeveer 5–9 mm.
- Een fles of glas met 5 cm water (voor de wateroefening).
- Een rustige omgeving.

Basisinstructie: Bubbelen in water

1. Vul een glas of fles met 5 cm water.
2. Plaats het buisje ongeveer 1–2 cm in het water.
3. Neem het andere uiteinde van het buisje in je mond (tussen de lippen, niet de tanden).
4. Adem in door je neus, en blaas uit met een zachte, toonloze 'bubbel' door het buisje.
5. Voeg daarna een toon toe (bijvoorbeeld een zachte "ooo" op een toonhoogte die comfortabel voelt).
6. Varieer met toonhoogte (glijden omhoog en omlaag, zingen van een eenvoudige melodie).
7. Duur: 3–5 minuten per sessie, bij voorkeur meerdere keren per dag.

Tips voor Succes

- Gebruik een spiegel om te controleren of je geen spanning in het gezicht of de schouders opbouwt.
- Let op je ademhaling: werk vanuit een ontspannen buikademhaling.
- Begin laag in volume en toonhoogte, en bouw rustig op.

Conclusie

De Vox Lax-methode is een eenvoudige, doeltreffende en wetenschappelijk onderbouwde manier om je stem te onderhouden en te verbeteren. Door regelmatig oefenen kun je niet alleen stemproblemen voorkomen of verminderen, maar ook een gezondere, sterkere en meer resonante stem ontwikkelen. Of je nu een professioneel stemgebruiker bent of gewoon je stem beter wilt verzorgen: Vox Lax is een waardevolle toevoeging aan je dagelijkse routine.

Multiple Choice **KRONIEK-KWIS** over de Zangkunst

doe mee en win een taart



Vraag 1: Wat is de term voor het bereik van noten dat een zanger comfortabel kan zingen?

- a) Tonic b) Dynamiek c) Tessituur d) Vibrato

Vraag 2: Hoe heet de techniek waarbij een zanger zijn stem schudt om een vibratie te creëren?

- a) Staccato b) Legato c) Falsetto d) Vibrato

Vraag 3: Wat is de naam van de zangstijl die zijn oorsprong vindt in de Afro-Amerikaanse gemeenschap en bekend staat om geïmproviseerde melodieën en ritmes?

- a) Opera b) Jazz c) Rock d) Gospel

Vraag 4: Welke term wordt gebruikt voor een snelle herhaling van dezelfde noot?

- a) Triller b) Glissando c) Portamento d) Arpeggio

Vraag 5: Wat betekent het als een zanger in 'falsetto' zingt?

- a) Zingen met een hoge, lichte stem b) Zingen met een diepe, zware stem c) Zingen met vibrato d) Zingen met legato

Vraag 6: Welke term beschrijft de kracht en helderheid van een zangstem?

- a) Klankkleur b) Projectie c) Resonantie d) Dynamiek

Vraag 7: Wat is de term voor het lang aanhouden van een noot of toon?

- a) Cadenza b) Fermate c) Trill d) Arpeggio

Vraag 8: Welke term beschrijft een verandering in toonhoogte binnen een woord of zin in zang?

- a) Dynamics b) Crescendo c) Intonatie d) Phrasering

Vraag 9: Wat is de term voor het langzaam geleidelijk luider worden van muziek?

- a) Decrescendo b) Staccato c) Legato d) Crescendo

Vraag 10: Wat is de term voor de expressieve buiging van een toon omhoog of omlaag, zoals vaak gebruikt in bluesmuziek?

- a) Blue note b) Flat c) Accent d) Vibrato

Noteer de letters van het juiste antwoord en stuur je antwoorden vóór 16 juni as. naar redactie@assermannenkoor.nl en wordt dan de slagroomtaart voor jou?



Lamke en Geesje vierden op Texel hun huwelijksdag. Het hotel zorgde voor een feestelijke ontbijttafel.



Historie van mannenkoren

In 1808 stichtte de Zwitser Hans Georg Nägeli een zanginstituut op, met als doel "het volk" door het lied muzikaal op te voeden. In 1810 verbond hij aan deze opleiding een mannenkoor. In Duitsland was het Carl Friedrich Zelter (1758 - 1832) die in 1808 met zijn vermaard geworden koor van de Berliner Sing Akademie, het oprichten van mannenkoren in beweging zette. In navolging ontstonden in België en Nederland ook gezelschappen, waarin mannen, gezeten rond de tafel, onder het genot van een glas bier en onder leiding van de liedmeester, liederen zongen. Hierbij dient te worden aangetekend dat de sfeer en de gezelligheid het in die tijd nog won van de artistieke kwaliteit.

De mannenkoorzang in Nederland kent een oude en rijke traditie. En alhoewel er in de laatste jaren door de opkomst van andere tijdverdrijven een afname is in het aantal zangers is er nog steeds een groot aantal mannen dat door zingen ontspanning vindt. Sommigen uit hoofde van hun geloof, anderen puur uit liefde voor de kunst van het zingen.

Oude Nederlandse mannenkoren zijn: Koninklijke Zangvereniging Rotte's Mannenkoor en Koninklijke Zangvereniging Mastreechter Staar en KMK Cecilia 1837 Vaals en het Koninklijke Zangvereniging Nijmeegs Mannenkoor opgericht in 1859 Nederlands oudste mannenkoor is het Koninklijk Haarlems Mannenkoor Zang en Vriendschap uit Haarlem. Het koor werd op 20 februari 1830 opgericht door de muzikale hoefsmid J.E.Schmitz, die het koor het motto meegaf: Doel van ons verenigd pogen, is zang door vriendschap te verhogen.

Inmiddels is ontdekt dat er in Mook, Noord Limburg, een nog ouder Mannenkoor is. De Broederschap van de Sanghers te Mook is opgericht in 1743. Dit koor mag zich dus het tot op heden bekende oudste mannenkoor van Nederland genoemd worden. (zie Broederschap van de Sanghers) In de jaren 90 ontstond in het oosten van Nederland het Mannenkoor Karrespoor in het dorp Tuk. Zij behaalden met relatief simpele rocknummers over het boerenland, koeien en alcohol enkele nationale hits. In Nederland zijn de meeste mannenkoren aangesloten bij het KNZV, het Koninklijk Nederlands Zangers Verbond deze vereniging is verdeeld over diverse verenigingen waarbij het KNZV-Limburg verreweg de grootste is.

Op Facebook kwamen we onderstaande reactie op het Bevrijdingsconcert tegen:

In November 1944 werden 860 Texelse mannen verplicht te werk gesteld in Assen. Een nieuwe verdedigingslinie voor de Duitse bezetter.
Er ontstond een bijzondere vriendschap, doordat na korte tijd veel dwangarbeiders bij de Assenaren in hun huizen werden opgenomen.
Dat was gisteren goed te voelen in de Burght kerk.
Een bijzonder mooie avond.
Excelsior speelde prachtige stukken.
Het Asser mannenkoor begon met het prachtige ons bekende Suliko, de toon werd gezet.
Het Texels Christelijk mannenkoor zong ondanks kleinere formatie met verve.
Vriendschap, Veiligheid, Vrede...
Het gezamenlijk gezongen We ' ll meet again was bijzonder..
Het Wilhelmus vol verve..
Een prachtige afsluiting van 80 jaar bevrijding.



AlleMansKroniek

Positieve kritiek horen we graag.

Stuur je reactie naar: redactie@assermannenkoor.nl

Het is alweer een week geleden dat we op het TT-circuit stonden. Ik hoop dat iedereen het leuk heeft gevonden.

Ik kijk terug op een prima verlopen weekend.

Een beetje onpersoonlijk maar hierbij wil ik iedereen bedanken voor zijn/haar medewerking!

Voor de penningmeesters onder jullie: de uitbetaling loopt: eerst krijgen wij van het circuit de vergoeding en daarna zetten we dat direct door naar de opgegeven rekeningen.

Als laatste nog een vraag aan jullie: Hebben jullie feedback voor ons? Opmerkingen, tips of "houden zo", voel je vrij om jouw gedachten te delen via superbike@sudosa-desto.nl.

Nogmaals bedankt en wellicht tot volgend jaar!



Hans Bodewus
Coördinator Superbikes
Sudosa-Desto





TEXEL
2025



HELP, IK BEN MIJN STEM KWIJT!

"Veel water drinken is goed en thee met honing ook"

Het is niet gek dat we onze stem verliezen na een feestje, zegt Sarah-Moon Swier, logopedist bij Centrum voor Logopedie Rotterdam. "Onze stembanden zijn spieren die we aanspannen om geluid te kunnen maken en te praten. In een drukke menigte gebruik je je stem anders dan normaal om je verstaanbaar te maken."

Veel roepen en schreeuwen kan ervoor zorgen dat je stembanden overbelast raken. "Als dat dreigt te gebeuren, dan laten je stembanden dat wel weten, door seintjes te sturen naar je hersenen. Je stem verheffen kan dan onprettig gaan voelen en zelfs zeer gaan doen. Dat zijn waarschuwingssignalen om het rustiger aan te doen."

Waarom raken we dan toch onze stem kwijt? Alcohol drinken maakt de kans op overbelasting groter. "Alcohol droogt het hele lichaam uit en dus ook de stembanden. Uitgedroogde stembanden zijn vatbaarder voor schade."

Daarnaast heeft alcohol een verdovend effect. "Als we onder invloed van alcohol zijn, dan komen pijnsignalen minder goed door. Onze stembanden protesteren misschien wel, maar we merken het dan niet en gaan door met roepen en schreeuwen. En zo raak je dan je stem kwijt."

Wat kun je doen om je stem terug te krijgen?

Na het feestvieren kun je wakker worden met een schorre of hese stem. Vervelend, maar het goede nieuws volgens Swier. "Het gaat vanzelf over. Binnen een paar dagen tot een week merk je dat je stem weer wat beter wordt."

Je kunt je stembanden daarbij een steuntje in de rug geven door voldoende te drinken. "Veel water drinken is goed, en thee met honing ook. De schade aan je stembanden maakt ze kwetsbaarder en honing heeft een antibacteriële werking. Je kunt ook een keelpastille met antibacteriële stoffen nemen." Ook andere keelknopjes en dropjes kunnen verlichting bieden. "Maar neem dan niet de soorten met

mint of eucalyptus erin. Die stoffen kunnen de stembanden irriteren."

In het zeldzame geval dat de klachten niet vanzelf overgaan, raadt Swier aan medische hulp in te schakelen. "Is je stem na drie weken nog niet de oude, meld je dan bij de huisarts. Die kan je doorverwijzen voor onderzoek door een kno-arts."

Permanent schor door eeltknobbeltjes

Als je je stembanden te vaak en te veel overbelast, kan dat blijvende gevolgen hebben. "Word je vaak schor, of overbelast je je stem weer terwijl je nog schor bent, dan kunnen er eeltknobbeltjes groeien op je stembanden."

Hoe meer je de stembanden overbelast, hoe groter de knobbeltjes. "Ze vormen zich altijd aan allebei de stembanden. Als ze groeien, dan kunnen ze elkaar gaan raken. De stembanden kunnen dan niet meer goed sluiten, waardoor je een permanent hese of schorre stem kunt krijgen. Geef je de

stem voldoende rust, dan slinkt het eelt, maar dat kan lang duren. Als eeltknobbeltjes erg groot zijn, dan kan een kno-arts ze verwijderen met een operatie."

Mensen met een beroep waarin ze veel moeten spreken, zoals leerkrachten, kunnen ook stemproblemen krijgen. "Maar daar is iets aan te doen", zegt Swier. "Een logopedist kan je stemtechnieken leren om luid en duidelijk te spreken en dat de hele dag vol te houden zonder dat het de stembanden overbelast."

Kun je nog iets doen om je stem te beschermen bij een feestje? "Onder die omstandigheden is het moeilijk om overbelasting helemaal te voorkomen. Maar als je alcohol drinkt, zorg dan ook dat je voldoende water drinkt. Dat helpt de slijmvliezen en stembanden goed vochtig en dus soepel te houden."

'Alcohol droogt de stembanden uit, waardoor die vatbaarder zijn voor schade'



Koorklas

Het idee om een koorklas te organiseren kwam via de bijeenkomsten van het KNZV- NoordOost. Zwolle had er behoorlijk succes mee gehad. Binnen het bestuur is er in september vorig jaar over gesproken en we voelden er wel wat voor. Het grootste op te lossen probleem was het vinden van een zangdocent want Marco had geen tijd. Na de kerstconcerten vond ik Marinus Scholten bereid om tien lessen te geven en het geheel te beëindigen op het potgrondconcert. Dus zat er plotseling druk op de ketel. In drie weken tijd heeft Jan Roelof een mooie PR campagne bedacht en gerealiseerd, heeft Jannie zich in allerlei bochten gewrongen om ruimtes vrij te maken en heb ik een piano geregeld. De muziekcommissie werd overvallen met het inpassen in het potgrondconcert en er moest een gezamenlijk nummer worden gekozen.

In eerste instantie hadden we tien aanmeldingen, uiteindelijk hebben we twee nieuwe leden erbij en de twee jongelui die meezongen tijdens het concert hebben beloofd na de vakantie te komen om eens te kijken of ze het wat vinden.

Roland

Asser Mannenkoor schenkt Herdenkingsmonument aan Gemeente Texel

Tijdens het Bevrijdingsconcert op 5 mei jl. in de Burchtkerk in Den Burg (Texel), heeft onze voorzitter Lessche Lesschen namens het Asser Mannenkoor een kunstwerk overhandigd aan de burgemeester van Texel, de heer Mark Pol. Het bronzen kunstwerk is vervaardigd door beeldenkunstenaar en oud-zanger van ons koor Evert van Fucht.

Evert heeft een groot deel van zijn oeuvre ondergebracht in een expositie van Beeldentuin Mariënheem, www.beeldentuinmarienheem.nl.



De burgemeester neemt het monument in ontvangst



Evert in zijn werkplaats

- Op de komende repetitie wordt bekendgemaakt wanneer de laatste repetitie van dit seizoen is. En wanneer we weer starten .

