

seniorenpopkoor

Lust for Life

Koorgeschiedenis / Logboek 2022

Seniorenpopkoor en Stichting Lust for Life



seniorenpopkoor

Lust for Life

Met veel plezier en vol trots presenteren wij u het logboek
'Seniorenpopkoor Lust for Life' 2022
geschreven door Hetty Smit.

Het is bijna niet meer voor te stellen edoch het jaar 2022 begon met het laatste Corona restje en de daarbij behorende maatregelen. Gelukkig was het restje van korte duur en konden we 'samen' met de voorbereiding beginnen voor het 12 ½ jarig jubileum van het koor.

Wat was het een feest!

Ga nog een keer terug naar die fijne middag in de OBA. Lees de reacties uit het publiek en laat uw gedachten meegolfen bij het nummer van De Dijk;

'Als Het Golft Dan Golft Het Goed'

En al die andere mooie herinneringen, u leest er alles over in de koorgeschiedenis van 2022.

Veel lees plezier!

Bestuur Stichting Lust for Life

Nina Bergevoet	koorlid en algemeen bestuurslid
Geertina Hendriksen	secretarises
Henk Smit	penningmeester
Joke Hagedoorn	voorzitter

LOGBOEK SENIORENPOPKOOR LUST FOR LIFE

2022

door Hetty Smit

Er zijn momenten in het leven dat de bal op het net belandt en daar balanceert. De bal gaat er overheen of de bal valt terug. Deze gedachte kwam bij mij op toen ik mij afvroeg wat voor koorgeschiedenis, nu nog een open boek, wij in het jaar dat voor ons ligt met elkaar gaan schrijven.

Het ziet er nog niet naar uit dat wij op vrijdag 7 januari onze intrek kunnen nemen in de Theaterzaal, de Hofzaal, onze repetitielocatie in het huis dat ons zo dierbaar is, het Revalidatie- en Verpleeghuis Vreugdehof. Er zijn nog ongekende maatregelen om het coronavirus het hoofd te bieden.

Gezegend als wij zijn met onze dirigent Ferdinand Beuse en klaviervirtuoos Kees van Zantwijk wordt ons de gelegenheid geboden om via een link op een door Ferdinand gecreëerde website; lust-for-life-online de koorrepetities te volgen. Zolang als het nodig is, stemmen wij daarop af.

Er bereiken ons twee droevige berichten. Op 5 januari sterft op negentigjarige leeftijd ons koormaatje Cor Wolff en op 7 januari op zevenenzeventig jarige leeftijd ons koormaatje Tini Dol. Cor en Tini waren al geruime tijd ziek. Cor zong vele jaren o.l.v. Ferdinand in het Regionaal- Operette en Musicalkoor Mijdrecht. Ze had een al langer bestaande wens, 'popnummers' te zingen. De stem van Cor was inkracht afgenomen. De wens van Cor wilde Ferdinand toch graag in vervulling doen gaan. Hij gunde het haar. Hij leende haar zijn rode trompet en gaf haar oefeningen op om haar stembanden sterker te maken. En dat lukte zowaar. Cor werd als sopraan toegelaten tot ons koor. Helaas heeft Cor uitsluitend repetities meegemaakt en geen optredens. Tijdens haar afscheidsplechtigheid, die wij via een livestream konden volgen, speelde Ferdinand op zijn trompet 'You'll Never Walk Alone' - Richard Rodgers, een wens van Cor en haar echtgenoot Rob. Het ontroerde de koorleden die de plechtigheid volgden.

Het overlijden van Tini komt toch onverwacht. Wij wisten dat haar situatie steeds slechter werd. Tini bleef steun lid: 'Ik hoor bij jullie.' Inmiddels kreeg ze thuis 24-uurs thuiszorg. Dat ze thuis kon blijven, stemde haar dankbaar. Tini was altijd tevreden met het goede wat haar werd toebedeeld; met het gezin van haar dochter, met haar leuke kleinzootjes. Wrok over gebeurtenissen in het verleden wilde zij niet koesteren, zoals ze zei. Direct na haar pensionering werd Tini lid van ons koor. Zij voegde zich bij de alten. De vrijdagochtend repetities ervoer ze als een feest. Zo lang het haar gegeven was, ging ze mee naar optredens. Het zuurstoftankje in de nabijheid. Haar zeventigste verjaardag vierde ze voor een deel samen met het koor in een locatie in Sloten. Wij zongen voor haar familie en vrienden diverse nummers uit ons repertoire. Tini verraste ons met haar solo *'It's my Life'* – Bon Jovi.

Aan deze twee dappere vrouwen, die tot het einde van hun leven hun positieve levensinstelling behielden, wetende dat het levenseinde nabij was, bewaren wij dankbare herinneringen. Mooi en fijn om te weten dat beiden van de online repetities hebben genoten.

Er zijn koormaatjes die na een valpartij met fysiek ongemak te maken hebben. Een tijdelijke opname in een zorginstelling is noodzakelijk om gerichte therapie te krijgen. Een van onze koorleden onderging een heupoperatie. Het herstel verliep niet zoals het bedoeld was. Het betekende opnieuw opereren met een langdurige herstelperiode in het vooruitzicht. Niet fijn!

JANUARI

Vrijdag 7 januari

In de aankondiging naar de eerste repetitie schrijven Ferdinand en Kees: 'Goedemorgen lieve mensen: Allereerst de beste wensen voor een schitterend en hoopvol 2022. Dat we maar weer snel samen aan het zingen zijn.' We beginnen deze mooie januari ochtend met de online zingsessie vanuit De Schutse, de Protestantse kerk in Uithoorn. Heel veel plezier! Gezeten achter de schermen van de PC, de iPad of mobiele telefoon, hebben wij allemaal het voornemen om ons beste beentje voor te zetten. Wat fijn om onze mannen weer te zien en te horen. .

dat zij weer terecht kunnen in De Schutse. Kees speelt, het klinkt prachtig, op een klassieke manier een bekende melodie. Het blijkt *'If I Had Words' (I make a day for you)* te zijn. In 1977 was het een super hit van Yvonne Keeley en Scott Fitzgerald. En passant krijgen wij te horen dat het in feite om een compositie van Camille Saent -Saëns gaat. De Symfonie nr. 3 in c-mineur, opus 78, ook bekend als de Orgelsymfonie. Zo leren wij nog eens wat. Kees en Ferdinand memoreren het overlijden van Cor en Tini. Ook zij bewaren goede herinneringen aan hen. Alvorens een lied op te pakken gaan wij eerst onze lijven rekken en strekken om de stemmen los te maken. Legato, vloeiend, verbindend inzingen op klinkers en vervolgens staccato, de klanken los van elkaar zingen. Een 'h' voor de klinker zingen, maakt het makkelijker.

Ferdinand en Kees vragen zich af, hoelang het nog zal duren voordat wij weer als collectief de drempel van Vreugdehof overgaan. Er gaat een gerucht, dat de coronamaatregelen dusdanig worden versoepeld, dat zangkoren er baat bij zouden kunnen hebben. Ferdinand, Kees, het bestuur van de Stichting Seniorenpopkoor Lust for Life, Joke Hagedoorn, voorzitter, Geertina Hendrikse, secretaris, Henk Smit, penningmeester en Nina Bergevoet, (koor)lid, volgen de dagelijkse ontwikkelingen. Zij houden ook de berichtgeving op Koornetwerk.nl in de gaten.

Wij maken deze ochtend kennis met een nieuw lied. *We Zijn Wie We Zijn'*, een nummer van Thé Lau. Hij was de inmiddels overleden zanger van The Scene. Het klinkt ons bekend in de oren. In 2007 was het de soundtrack onder de reclame voor een zuivelbedrijf. Er kwamen zoveel reacties op, dat men besloot het nummer uit te brengen. Het vergt nog veel oefening om het ons eigen te maken. Tussen de bedrijven door controleert Ferdinand het aantal ingelogde koorleden. Hij en Kees zijn tevreden, wetende dat de repetitie op een later tijdstip ook nog gevolgd kan worden. De tijd vliegt voorbij. De kop is eraf. Wij kijken uit naar de volgende repetitie, online of live.

Na nog twee repetities online gevolgd te hebben, verschijnt, we hielden het nog niet voor mogelijk, 'DE STIP'. De stip op de horizon. In een brief van het bestuur staat dat

cultuurbeoefening weer is toegestaan, dat de corona maatregelen inderdaad versoepeld zijn. Er is overlegd met het management van Vreugdehof. Wij krijgen groen licht. Op de vrijdagochtenden mogen wij weer live repeteren in de Hofzaal. Wij zijn uiteraard gehouden aan de richtlijnen van de Rijksoverheid en de Stichting Amstelring. De overkoepelende organisatie van een aantal Revalidatie- en Verpleeghuizen, waaronder Vreugdehof.



Wat wordt er van ons verwacht:
Het beschikken over een
Mondkapje type PFF-2 en een
corona toegangsbewijs. Mocht
een koorlid het nog te vroeg
vinden om live te repeteren,
dan is daar uiteraard begrip
voor. Wij beseffen eens te meer
dat het bestuur, Ferdinand en
Kees, zich zeer verantwoordelijk
voelen voor het welzijn van de
koorleden. Zij doen er alles aan
om ons over obstakels en door

labirinten te leiden. Ons welzijn staat hoog in het
vaandel. De reacties van de koorleden zijn bijna euforisch.
Fantastisch. En wat fijn om elkaar weer te zien.
De koorleden die tot hun spijt vanwege fysieke
omstandigheden de repetities nog niet kunnen bijwonen,
uiten ook hun vreugde en wensen ons plezier.
Zij kijken ernaar uit om zich bij ons te voegen.

*STIP OP DE HORIZON
De route is beschreven
De reistijd ingeschat
Onderweg omgeleid
Een heel ander pad
Linksom rechtsom
Afslagen genomen
En daarna, hoera, hoera,
Op onze bestemming gekomen.*

Vrij naar Vian Moo

Vrijdag 28 januari

Als vanouds stappen wij over de drempel van Vreugdehof. Geertina ontvangt ons bij de ingang.

Na het handen ontsmetten, worden de toegangsbewijzen gescand. Mocht iemand het mondkapje vergeten zijn of niet het juiste type bij zich hebben, geen nood. Er is een doos met mondkapjes achter de hand. In de Hofzaal staan de stoelen in zigzagopstelling 1,5 m van elkaar. Stoelen, meubilair en overige attributen, alles is ontsmet.

Figuurlijk afstand nemen van elkaar is even wennen. Zolang wij zitten houden wij het kapje op. Bij het zingen zetten wij het uiteraard af. Bij het rondlopen zetten wij het kapje weer op. Het lijkt zo vanzelfsprekend. Maar voor je er erg in hebt, ga je de fout in. Het is fijn om elkaar weer in de ogen te kunnen kijken, om Ferdinand en Kees weer live te zien en te horen. Optimistisch en enthousiast zoals wij van hen gewend zijn.

Wij wisselen onze gedachten en gevoelens uit. Het laatste nieuws over onze afwezige koormaatjes wordt gedeeld. Ze worden node gemist. Wij kijken naar hen uit.

Wij moeten aan de slag, doen waarvoor wij gekomen zijn, zingen! En repeteren met het oog op de optredens die er, en daar gaan wij van uit, in het verschiet liggen. Wij pakken de tekst op van *'We Zijn Wie We Zijn'*- Thé Lau. Een regel in het lied blijft nog lang naklinken in ons hoofd *'Er staat altijd weer iemand op die de wereld verrast'*. En zo is het!

Rita Süter van de Commissie Welzijn en activering Vreugdehof, berichtte op het laatste moment en zeker tot haar spijt, dat er in de pauze, voorlopig, geen koffiekar klaar zal staan. Het restaurant mag ook nog niet betreden worden. De kroketten van Daphne, fan van het koor en vaste restaurant-medewerkster, laten ook nog op zich wachten. De verantwoordelijken voor het welzijn van de bewoners, het personeel en de bezoekers van Vreugdehof hebben voor alle zekerheid besloten, dat alleen zingen is

toegestaan. Er wordt van dag tot dag opnieuw naar de situatie gekeken. Wij boffen dat wij er 's morgens mogen repeteren. Er zijn huizen waar dat alleen in de avonden is toegestaan. Geertina zorgt in de pauze voor glazen water.



Peter van den Dungen, samen met Cecilia van Rheenen onze vaste koffieschenker, stelt voor dat hij de komende tijd een pot goede oploskoffie, bekertjes en koffiemelk meeneemt. Iets is altijd beter dan niets. En wie het niet belieft, kan van huis zijn/haar zelf gezette koffie meenemen.

Peters voorstel wordt zeer gewaardeerd. Hij belooft dat de koffie ons goed zal smaken. Na de repetitie verlaten wij volgens de regels de Hofzaal. Dankbaar gestemd gaan we naar huis.

De versoepelingen zetten verder door. Het corona-toegangsbewijs hoeft niet meer gescand te worden. De mondkapjes blijven wij tot nader order dragen. Er wordt naar gestreefd dat er bij iedere repetitie een bestuurslid aanwezig is.



De volgende regels zijn wij niet vergeten.

*'We'll it's one for the money.
Two for the show
Three to get ready.
Now go, cat go'.*

De film *Hetty Zingt* is af, laten filmmakers Pim Giel en Leendert Pot weten.

Beschrijving: *Hetty Zingt* is een geheel gezongen korte documentaire. De popopera vertelt het levensverhaal van Hetty Smit, 83 jaar. Zij hoort, net als de andere leden van het Seniorenpopkoor Lust for Life bij de eerste generatie die met popmuziek opgegroeid is. Van jongs af aan is de muziek deel van hun leven. In de film repeteren ze het bekende, swingende *Blue Suede Shoes*, met Hetty als solist. Haar levensverhaal wordt verteld in foto's, archiefbeelden en door het lied dat het jonge talent Norah Hendriks (2001) voor haar zingt, speelt en heeft gecomponeerd. Zo raken de generaties elkaar. Terwijl de koorleden hun tienerliedjes zingen, voel je de beat van de jaren zestig. In het lied van Norah klinkt deze tijd door en zingt ze over de dingen die het leven bracht. Dat maakt de film aanstekelijk en gevoelig. De film zal mensen zeker inspireren om actief te blijven naarmate ze ouder worden.



Regie, montage &
Productie Leendert Pot
Co-regie &
impactmanager, Pim
Giel
Camera, Peter Brugman
NSC
Geluidsopname en
montage, Zita Leemans
Impact tour, Happy
Motion Pim Giel

FEBRUARI

Vrijdag 25 februari



HAPPY MOTION



Pim Giel & Leendert Pot
Presenteren een
Interactieve Roadshow
met het seniorenpopkoor
Lust For Life &
de film **Hetty Zingt**

SPEELLIJST laatste vijf shows

Buitenveldert, Vreugdenhof, De Klencke 111,	21/10/22 om 10:45
Amsterdam-West, Ru Pare, Chris Lebeaustaat 4,	04/11/22 om 10:15
Amsterdam-Oost, Civic, Kramatplantsoen 101H,	11/11/22 om 11:00
Amstelveen, Villa Randwijck, C van Clevepark 10,	25/11/22 om 11:00
Amsterdam-Noord, Het Schouw, Dollardplein 2,	02/12/22 om 10:30

Deze film en impacttraject zijn mogelijk gemaakt door



Het koor, Ferdinand, Kees, het bestuur en de overige betrokkenen; camerateam, bestuursleden van fondsen en organisaties die affiniteit hebben met de ouder wordende generatie, zijn uitgenodigd om op vrijdagochtend 25 februari om 10.30 uur aanwezig te zijn in Filmtheater Kriterion voor de feestelijke première van *Hetty Zingt*. Op het raam en de deur van het theater hangt een aankondiging van de film in de vorm van een poster. De foto van Norah en Hetty op de poster is gemaakt door Ferdinand in de tuin van Vreugdenhof in de zomer van 2020. Norah Hendriks die inmiddels in Londen een studie Singer-Songwriter volgt, is toevallig in Amsterdam. Zij is er deze morgen bij. Dat is fijn en goed. Onmiskenbaar heeft haar aandeel de film een meerwaarde gegeven. Tijdens zijn openingswoord memoreert Pim dat het zijn oud-collega Geertina is geweest die hem op het spoor van

het Seniorenpopkoor Lust for Life heeft gezet. Enige keren was het koor onderdeel van meetings en presentaties van de Stichting Happy Motion – Miracles of Music. Uiteindelijk heeft het de Rockopera voor 80+ opgeleverd. Het heeft vijf jaar geduurd. De reden dat Leendert en ik dit project zijn gestart is om aan mensen uit te leggen dat je nog meetelt als je ouder wordt.

Niet achter de geraniums, niet doelloos voor de buis, maar je gelukkig voelen op je oude dag. De mensen van het koor leven ervoor. Elke week repetitie. Zelfs in coronatijd, elke week online. Onder de bezielende leiding van Ferdinand en Kees. De film wordt enthousiast ontvangen. Na afloop worden er de nodige dankwoorden gesproken en presentjes uitgereikt aan enige betrokkenen bij de film.

Norah zingt voor ons nog een eigen compositie '*Amsterdam is in de war*'. Het koor zingt en alle aanwezigen zingen mee in '*Als Het Golft dan Golft Het Goed* - De Dijk. Daarna is er koffie met gebak. Regelmatig klinkt er 'gefeliciteerd met het mooie resultaat.' Pim en Leendert zijn oprecht verheugd. Een spannende (volgens Hetty), feestelijke, mooie ochtend. Dat mogen we stellen. Amsterdam TV – AT 5 is geïnteresseerd in deze productie.

Geertina kon niet bij de première zijn. Zij heeft de film via een link bekeken en schrijft: 'Wat is het een hartstikke mooie film geworden Al is ie niet heel lang: hij voelt vol en compleet en je bent echt even helemaal erin'.

Er zijn veel mensen die om de link hebben gevraagd, zodat ze de film (nog eens) kunnen bekijken.

Ronnie Kroes, feliciteert ons met de film. 'Wat gaaf zeg!' Ronnie is betrokken bij 'UP in Nederland', een nieuwe kijk op ouder worden. In het kader daarvan was zij altijd aanwezig bij onze optredens in het Amsterdams Cultureel Centrum De Rode Hoed en in De Nieuwe Liefde-Amsterdam Centrum voor debat, bezinning en poëzie. 'En nu op naar het Lowlands Festival, dat heb ik al zo vaak gezegd, die zouden jullie moeten boeken!'

Ons ex-koormaatje Diny Verdonk schrijft:

'Lieve Allen, Ik ben blij met de link. De film over Hetty's leven, waar muziek, zingen, dansen, een grote plaats inneemt is zo herkenbaar. De strik in het haar. De oorlog '40 –'45, de angst, maar ook rock en roll, het plezier, de scooter, mooie oude foto's. Ik heb genoten en heb er ook met heimwee gekeken. De periode zingen met jullie, was heel fijn.'

Een bericht van Marianne Kraan. Wij kennen haar als collega van Joke Hagedoorn – Stichting De Klaprozen. Joke heeft aan Marianne, de link gestuurd. 'Zojust de film gekeken en geluisterd. Natuurlijk niet drooggehouden met dat prachtige lied en de ontroerende beelden. Wat is het prachtig geregisseerd, het loopt vloeiend over van het een in het ander. Heerlijk om de bezieling van het koor te zien om het goed te doen, maar ook de vreugde die het zingen brengt. Dank!' Nogmaals Pim Giel en Leendert Pot en alle betrokkenen mogen terecht trots zijn op deze productie.

Het is de bedoeling dat het koor op tournee gaat met Pim en de film. Een voorstelling duurt ½ uur en bestaat uit: Vertoning film, Interactief programma, optreden koor, napraten en ontmoeting. Acht gesubsidieerde voorstellingen in theaters, buurthuizen, zorgcentra etc. Een show vol humor, met zingen, bewegen en uitleg over de invloed van muziek op ons brein; met input van Ferdinand en Kees. Een evenement voor en met het publiek. Met de nodige tips voor iedereen om muziek direct toe te passen in je leven voor een beter welzijn, ook of juist als er sprake is van beperkingen of als het even niet zo lekker met je gaat. Het plan is vorig jaar al gelanceerd en de reacties van de koorleden waren enthousiast. Alleen al omdat het een mooi project is. En ook nog eens PR voor het koor. De vrijdagochtend is bij uitstek de meest geschikte ochtend om 'on tour' te gaan. De presentatie wordt ook onder de naam *Roadshow* (een reizende voorstelling) onder de aandacht gebracht.

Tijdens de repetities hamert Ferdinand er regelmatig op dat het zaak is om het leren van teksten in te plannen en het er niet even bij te doen. Hoe sneller je een tekst kent,



hoe meer tijd er overblijft om de muziek écht over te brengen, want daar is het ons toch om te doen. Zingen uit het hoofd is zingen uit het hart. Er zijn vele manieren om teksten te leren. O.a. door het maken van aantekeningen met kleurpotloden. Woorden en zinnen beklijven dan beter. Kleuren gebruiken stimuleert het creatieve deel van je brein.

Er is nog contact met ex-koormaatjes. De gezondheid laat het niet meer toe om repetities bij te wonen, laat staan aan optredens mee te doen. Een van hen is Marja Engelsman. Vanaf de start van het koor was ze erbij. Op een vrijdagochtend komt ze onverwacht achter de rollator binnengeschreden. Zij heeft een heupoperatie ondergaan en revalideert in Vreugdehof. 'Bof ik even', zegt Marja. Ze is zeer tevreden over haar verblijf in Vreugdehof. Wij zijn blij om haar te zien. Ferdinand nodigt haar uit om in het koor plaats te nemen en zo geschiedde. Marja zong mee, alsof ze nooit was weggeweest. Ze had een topochtend. Ook ex-koormaatje Toos van Stigt komt ons op een vrijdagochtend bezoeken, samen met haar zoon. Een emotioneel weerzien. Toos neemt plaats tussen de alten en zingt de nummers mee. Natuurlijk krijgt ze de gelegenheid om haar solo '*It's my Life*'- Bon Jovi nog eens te laten klinken.

In de voorgaande jaren konden wij alleen maar dromen van het '*Lust for Life Jubileumconcert*'. Het leek onmogelijk, onwaarschijnlijk. Maar nu blijkt het zelfs 'onvermijdelijk'! Joke laat in een brief namens het bestuur weten: 'Er is een datum gepland voor het geven van het jubileumconcert en wel op zondagmiddag 25 september 2022 in het OBA Theater – Openbare Bibliotheek Amsterdam – Oosterdokskade 43.'

Zij schrijft o.a.:

'Gefeliciteerd dat we (nog steeds) zingen in het Seniorenpopkoor Lust for Life. Gefeliciteerd dat de corona maatregelen verder versoepelen. Gefeliciteerd dat wij samen ons 12 ½ jarig jubileum kunnen en mogen vieren. Gefeliciteerd dat we zingen en dus....leven.'

Het wordt gewaardeerd dat ons koormaatje Ans Schuuring regelmatig geluidsopnames maakt van gezongen nummers tijdens de repetities. En dan ook nog eens per stemsoort. 's Middags treffen we deze meestal al aan op onze digitale apparatuur. Rietje plaatst ook op korte termijn op onze sociale media, het LFL Facebook en LFL Instagram, berichten en foto's en filmfragmenten van b.v. het toezingen van de jarigen.

Op de vrijdagochtenden komen er steeds meer bewoners naar ons luisteren. De gang zit er weer in. Het hangt er ook vanaf of er personeel beschikbaar is om hen te begeleiden.

APRIL

Zaterdag 16 april

'Ze' zei, 'die' vraag ik als ik vijfenzeventig jaar word op mijn verjaardagsfeest. Wie is 'ze' en wie zijn 'die'? 'Ze' is mevrouw Jacqueline Otten en 'die' zijn 'de zangers Ferdinand, Kees en drummer Jeroen Molenaar van het Seniorenkoor Lust for Life'. Jacqueline is een vriendin van ons koormaatje Yvonne Vuystman. In oktober 2018 organiseerde Popkoor Bloom- Noordwijkerhout, haar jaarlijks evenement 'Korenslag Bollenstreek'. Tien koren die met elkaar de strijd aangaan om als 'beste koor' genomineerd te worden. Ons koor is uitgenodigd als 'mystery guest'. Wij doen niet mee aan de competitie. Via de achteringang van een grote sporthal, omgetoverd tot theaterzaal, zijn wij toen naar binnengeloodst. Backstage luisterden wij naar de mooiste koorklanken. Toen wij het podium op mochten om een zestal nummers te zingen,

zag je het publiek lichtelijk geamuseerd kijken. Huh? 'Tja wij gingen ook zingen. Ze hadden ons gevraagd'. Het werd een spetterend optreden. Het publiek was bovenmatig enthousiast. Ferdinand wist de zaal mee te nemen in '*River Deep*' - Tina Turner. Jacqueline was die avond aanwezig. Zij is dol op popmuziek, vertelt Yvonne.

Het verjaardagsfeest wordt door omstandigheden keer op keer uitgesteld. En dan slaat corona ook nog toe. Maar eindelijk kan op zaterdagmiddag 16 april in het Wapen van Noordwijk, gelegen in het centrum van Noordwijk, de verjaardag gevierd worden. Leen Berkhof, die ons al vaker heeft vervoerd, brengt ons met zijn Happy Bus naar Noordwijk. Een deel van het koor is niet beschikbaar.



Een twintigtal zangers vertrekt om 17.15 uur van onze vaste verzamelplaats naast het Meininger Hotel aan het Julianaplein. Het is bijzonder gastvrij van het hotelmanagement dat wij te allen tijde in de lobby mogen wachten. Als het koud- of regenachtig weer is, is dat heel plezierig. De tocht ervaren wij als een schoolreisje. De stemming is uitgelaten. Wij wijzen elkaar op de uitbundig bloeiende bollenvelden.

Wat wil je, het wordt ons eerste uitje naar ons eerste publieke optreden sinds lange tijd.

In Noordwijk aangekomen zet Leen ons zo dicht mogelijk bij het centrum af. Het is maar een korte wandeling naar de locatie. In de feestruimte wacht Jacqueline ons op. Ferdinand en Kees met zijn mobiele klavier zijn er al. Uiteraard wordt vriendin Yvonne als eerste begroet. De aanwezige gasten zien het allemaal aan met een blik van 'wat komen die hier doen'. Ferdinand neemt het woord en feliciteert Jacqueline publiekelijk namens ons koor. Hij vertelt dat wij Jacquelines verjaardagswens gaan

vervullen. En wat daar allemaal aan voorafging. Yvonne overhandigt Jacqueline een mooie kamerplant in een eveneens mooie pot. Tjeerd heeft ervoor gezorgd. De feestruimte is een wat smalle pijpenla.



Het vloeroppervlak waarop wij ons kunnen positioneren, is beperkt. Dicht op elkaar staand past het net. Wij starten met *'Help'* - The Beatles. Het is wat roezemoezig. Niet verwonderlijk, want de gasten hebben elkaar ook een lange tijd niet kunnen ontmoeten. Geleidelijk aan neemt de belangstelling toe. Bij *'River Deep, Mountain High'* - Tina Turner, is de aandacht compleet. Er is een muzikant/zanger uit de streek aanwezig. Hij zit pal naast Kees. Het valt op, dat hij onafgebroken met een bewonderende blik naar de handen van Kees kijkt.

Het zingen gaat ons goed af. De online repetities hebben hun dienst bewezen. En voor je het weet klinkt ons slotlied *'Voor Altijd Jong'*, een hertaling van Ferdinand van *'For Ever Young'* - Bob Dylan. Het wordt een mooi

optreden. Wij drinken nog een drankje aan de bar. Dan is het tijd om Leen te bellen: 'Wij komen eraan'. Een stuk rustiger gestemd rijden wij terug naar Amsterdam. Om 19.30 uur stappen wij uit de bus en bedanken wij Leen met een envelop met inhoud als dank voor zijn goede zorgen tijdens de heen- en terugreis.

Maandag 18 april

Tweede Paasdag en de dagen daarna is er veelvuldig contact tussen de zangers die in Noordwijk hebben gezongen. Een aantal van hen voelt zich niet prettig: moe en griepig. Het zal toch niet? Meten is weten, dus testen! De uitslagen blijken corona-positief. Oh jee. In de loop van een week nemen de klachten af. Uit voorzorg wordt er besloten om de komende repetitie te annuleren. Uiteindelijk testen allen weer negatief. Wij pakken de draad weer op. Het heeft geen zin om je af te vragen 'hoe' de besmetting heeft kunnen gebeuren. De kleine ruimte met veel mensen? Het zou kunnen. Was een van ons al besmet, zonder het te weten? Het zou kunnen. Yvonne heeft haar vriendin geïnformeerd. Jacqueline had van haar gasten geen ziekmeldingen door gekregen. Zij kijkt terug op een geweldig verjaardagsfeest. Alle gasten en Jacqueline niet minder, hebben genoten van ons optreden.

Met het oog op het Jubileumconcert in september heeft zich een werkgroepje gevormd. '12½ jaar Seniorenpopkoor Lust for Life', bestaande uit Henk en Joke van het bestuur en de koorzangers José Vissers, Peter Brugman en Peter van den Dungen. Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met de organisatie. Alle werkzaamheden en aandachtspunten worden in een draaiboek vastgelegd. Bijvoorbeeld de kleding voor en na de pauze. Ons was al meegedeeld, dat wij in ieder geval in het zwart met gouden accenten op het podium staan.

Wij oogsten altijd waardering met deze outfit. Er wordt eveneens gekozen voor een zwarte basis met rode accenten. Tijdens komende optredens proberen wij deze

variant uit. Onze zanger Tjeerd de Vries heeft goede ervaringen met een bedrijf dat sjaals, blouses, overhemden en nog veel meer accessoires kan leveren. En alles in een verscheidenheid aan kleuren. Zo nodig kunnen de koorleden bij hem een bestelling plaatsen. Geldt trouwens ook voor de Lax Vos bubbel slangetjes. Door die te gebruiken houdt je je stem in optimale vorm.

De werkgroep zal ons via nieuwbrieven op de hoogte houden van de gang van zaken betreffende het jubileumconcert.

MEI

Zaterdag 21 mei



Korenfestival BeKOORlijk Abcoude. Het is twee jaar uitgesteld. Dit jaar gaat het festival door. 'En jullie zijn er hopelijk bij', schrijft de organisatie in een brief.

Zij bewaren goede, succesvolle herinneringen aan eerdere optredens in Abcoude. Er zijn helaas wat koormaatjes die wegens fysieke klachten niet kunnen deelnemen. Ferdinand is ervan overtuigd dat, wanneer wij de teksten en onze partijen kennen, wij ook met een kleine groep zangers een waardig optreden kunnen garanderen.

Het was leuk om Ferdinand, voordat wij zouden aantreden, op de bok voor het Regionaal Operette en Musicaleskoor Mijdrecht, waar hij ook dirigent van is, in actie te zien. Ons optreden verloopt naar wens. Wat een enthousiast publiek. En wat een mooi applaus. Het nummer '*We Zijn Wie We Zijn*' - Thé Lau, wordt verrassend goed ontvangen. '*River Deep, Mountain High*' - Tina Turner, nodigt uit om mee te klappen. Er worden veel



foto's en video-opnames gemaakt. Hartverwarmend is dat er naast Joke en Ingeborg Ducardus, op wie wij altijd terug kunnen vallen voor de nodige hand- en spandiensten, ook kinderen en kleinkinderen van koorleden naar Abcoude zijn gekomen. Voldaan en tevreden gestemd gaan wij naar huis.

Vrijdag 27 mei



Huis van de Wijk
Amsterdam Buitenveldert.
Ons eerste kooroptreden in
het kader van de
Roadshow; Film Hetty
Zingt, interactieve
presentatie van Pim Giel in
samenwerking met onze
dirigent Ferdinand Beuse
en pianist Kees van
Zantwijk.

Een onverwachte gebeurtenis verandert de opzet van het evenement. Vlak voor het optreden wordt Kees wegens familieomstandigheden weggeroepen. Pim en Ferdinand blijven er rustig onder. Flexibel zijn is hen niet vreemd. Pim laat het interactieve deel met het publiek achterwege. In plaats daarvan geeft hij een presentatie over 'muziek en gezondheid'. Ferdinand heeft op zijn iPad de muziekbestanden geactiveerd, als begeleiding van de door ons te zingen nummers. Dat het een kleine wijziging in de repertoirekeuze betekent, is voor de koorleden geen punt. Wij maken er een mooi optreden van, zo is men unaniem van mening. Als het koor opkomt in zwarte kleding met rode accenten, roept iemand: 'Wat zien jullie er mooi uit!' Dat is in ieder geval meegenomen. Het wordt een denderend optreden. Het publiek is enthousiast, zingt mee met bekende song. Ferdinand maakt zelfs een dansje met een dame uit het publiek. Joke van het bestuur is aanwezig en zij hoort na afloop: 'Is het nu al voorbij?'. Een mooier compliment kun je niet krijgen. Pim wordt gecompimenteerd met zijn aangepaste presentatie. De film heeft indruk gemaakt. Laatste opmerking van Joke over de kleding: 'Het zwart met het rood straalt kracht uit'.

Wij werken hard aan het instuderen van de nieuwe nummers. Er wordt van ons verwacht dat wij deze tijdens het jubileumconcert op zondagmiddag 25 september goed over het voetlicht brengen. Uiteraard zingen wij ook nummers uit het al langer bestaande repertoire. Ook deze nummers krijgen de nodige aandacht.

Ferdinand heeft via een specifieke link een enquêteformulier gestuurd. Het biedt ons de mogelijkheid om maximaal drie nummers in te vullen, die tot onze 'gouwe ouwe' behoren. Ieder koorlid kan op deze manier, zijn/haar voorkeur opgeven.

JULI

Vrijdag 8 juli

Laatste repetitie voor de zomerstop. Joke berichtte dat het bestuur aanwezig zal zijn. Het wordt een 'croquette' bijeenkomst. Inmiddels een begrip. De bestuursleden blikken terug op de bestuurlijke activiteiten die er zijn geweest. Penningmeester Henk Smit informeert ons over de financiën. Het laatste nieuws over de organisatie van het Jubileumconcert wordt gedeeld. Het Logboek 2021 wordt uitgedeeld. Het 1^e exemplaar van het jaarboek wordt overhandigd aan Ans Schuuring, die het verrast in ontvangst neemt. Er volgt een genoeglijk, ontspannen samenzijn. De broodjes kroket smaken heerlijk. Uiteraard wordt er ook gezongen.

Half juli stuurt Ferdinand de repertoirelijst voor het concert. Hij voegt eraan toe: 'Het wordt een gouden ouden concert, met veel bekende en graag door het koor gezongen nummers.' De keuze is door de koorleden zelf gemaakt, dat geeft een goede basis. Er staan ook in coronatijd ingestudeerde nummers op de lijst. Uiteraard houden Ferdinand, dirigent en Kees, pianist de vrijheid om toch nog een aanpassing te doen.

Woensdag 20 juli

De laatste werkdag van Rita Süter. Zij gaat met pensioen. Vele jaren was zij onze contactpersoon van de Commissie Welzijn en Activering- Vreugdehof. Namens het koor bezoek ik 's middags de afscheidsreceptie en overhandig haar een kaart met dankwoorden en een cadeaubon. Verheugd neemt zij de attenties in ontvangst. Zij stelt me voor aan haar opvolgster Jessica Mulder. Jessica werkt al lange tijd in Vreugdehof en is volledig op de hoogte van het reilen en zeilen binnen de organisatie.

AUGUSTUS

Donderdag 11 augustus

Zondag 25 september 2022
seniorenpopkoor 12 1/2 jaar
Lust for Life
Jubileum Concert

Theaterzaal OBA Oosterdok
Oosterdokskade 143
1011 DL Amsterdam

Aanvang 15.00 uur
Zaal open 14.30 uur

Entree € 12,50
Reserveren bij Peter Brugman
E: peter.brugman.pb@gmail.com
M: 06 271 91 899
of via QR code:

SCAN MIJ

NB Uitsluitend toegang met een gereserveerde entreekaart

De eerste nieuwsbrief van de werkgroep '12½ jaar Seniorenpopkoor Lust for Life'. Joke schrijft dat de kaartverkoop voor de koorleden start op vrijdag 12-08-2022. Alle leden krijgen tot vrijdag 19-08-2022 – 14.00 uur de tijd om kaarten voor familie, vrienden, vriendinnen, neefjes, nichtjes etc., te kopen. Aan iedere kaart is een uniek nummer verbonden. Met dit nummer maakt de eigenaar van de kaart, tijdens het jubileumconcert, kans op een heerlijke, lekkere en zeer smakvolle prijs!

Zo'n zelfde prijs is er ook voor het koorlid dat de komende week de meeste kaarten verkoopt! Dus, wie gaat die heerlijke, lekkere en zeer smakvolle prijs voor twee personen winnen?

Vrijdag 12 augustus

Daar zijn we weer. 1^e Repetitie na de zomerstop. Even bijpraten. Uiteraard over het concert, de kaartverkoop en wat daaraan vastzit. Het blijkt dat ieder koorlid zijn/haar netwerk al enige tijd geleden heeft geïnformeerd over het concert en de belangstelling ervoor heeft gepeild. Ferdinand heeft een planning gemaakt voor de aankomende tijd. Het schema geeft aan welke nummers wij per repetitie uitvoerig repeteren. De nummers die wij gaan zingen tijdens optredens voorafgaande aan het jubileumconcert, staan ook in het schema vermeld. Het zijn nummers die ook tot het jubileumrepertoire behoren. Op deze wijze komen alle nummers, die wij op 25 september uitvoeren, aan bod.

Zondagmiddag 28 augustus



Roadshow: Pim met medewerking van Ferdinand en Kees in De Waalse Kerk aan het Walenpleintje 159. De Waalse Kerk ligt als een verborgen parel sinds 1586 midden op de burgwallen in hartje Amsterdam. Deze prachtige plek geniet tegenwoordig voornamelijk bekendheid als sfeervol cultureel podium.

De Waalse Kerk is inmiddels niet meer weg te denken uit de muzikscene van Amsterdam en ver daarbuiten. Leendert heeft een goed contact met de organisatie van de culturele activiteiten in de kerk. Dat maakte het mogelijk om het evenement een podium te bieden. Het publiek is zeer betrokken bij de presentatie van Pim. Met de ondersteuning van Kees en Ferdinand ervaart men hoe het brein werkt bij het luisteren

naar verschillende muziekstijlen. Van harte laat men zich uitnodigen om zelf te zingen. Er is veel waardering voor de film *Hetty Zingt*. Leendert wordt gecompimenteerd met de ontroerende beelden. Tevens een compliment voor cameraman Peter Brugman die ook aanwezig was. Dat wij het publiek met ons kooroptreden verrasten, was zichtbaar.

Gang van zaken rondom het concert: Vrienden, donateurs en oud koorleden hebben persoonlijk bericht ontvangen. Op social media/online platformen wordt de aandacht op het concert gevestigd. Verder is er geflyerd. Het heeft er allemaal toe bijgedragen dat alle 260 kaarten binnen 14 dagen waren verkocht.

Tjeerd heeft de meeste kaartjes verkocht.

SEPTEMBER

Zondagmiddag 4 september



Optreden tijdens de 'Cultuurdag voor Senioren' in De Hallen, de voormalige tramremise. Het is een Rijksmonument. Prachtig gerenoveerd en veranderd in een bruisend centrum van media, mode, cultuur, horeca en ambacht. In juni ontving Ferdinand een bericht van Brigitte van Hagen, contactpersoon van de Stichting Kunst en Dialoog, de

organisatie van deze bijzondere dag. Zij was op ons koor geattendeerd. Het lijkt haar geweldig wanneer wij aan het evenement zouden kunnen deelnemen. En zouden Ferdinand en Kees dan een korte workshop kunnen geven? De bedoeling is

het publiek kennis te laten maken met het fenomeen, 'dat je geen kennis van het muziekschrift hoeft te hebben, om samen een lied in te studeren'. Er moet uiteraard het nodige worden kortgesloten, zeker wat het kostenplaatje betreft, alvorens het koor groen licht krijgt om te komen zingen.

Het wordt een geslaagd optreden. Altijd leuk om bekenden tussen het publiek te zien. Er zijn voorbijgangers die verrast stil blijven staan om naar ons te luisteren. Het is een fikse klus voor de organisatie om alles in een bepaald tijdsbestek te laten verlopen. Daardoor schiet de geplande workshop erbij in.

Jammer. Wie weet mogen wij nog eens terugkomen en kan deze alsnog doorgang vinden. Na afloop zijn wij zijn verrast door de diversiteit aan lekkernijen die het lunchbuffet biedt. Het wordt doorlopend aangevuld; met sapjes, fruit, broodjes met beleg, salades etc.

Ferdinand heeft Brigitte vooraf uitvoerig geïnformeerd over ons koor. Om ons geheugen te activeren deel ik zijn verhaal.

'Lust for Life, is in september 2009 van start gegaan en bestaat uit vijfendertig zangers in de leeftijd tussen de zeventig en drieënnegentig jaar. De optredens worden begeleid door een combo met professionals. De muzikanten dienen als basis voor de muzikale escapades van het koor. Het repertoire bestaat uit bekende popsongs vanaf de jaren '60 tot aan het actuele poprepertoire. Een opsomming van onze bijzondere optredens: b.v. bij (internationale) galadiners, tv-optredens bij o.a., Paul de Leeuw, Holland's Got Talent, als verrassingsact tijdens de voorstelling van Miracles of Music in het Concertgebouw, tijdens het Nationale Kinderboekenbal in de Filharmonie in Haarlem, etc. In 2011 werden de verrichtingen van het koor zes maanden lang gevolgd door een filmploeg van de NCRV-Man Bijt Hond en waren die vervolgens vijf weken lang dagelijks te volgen in een minidocusoap, waarin de voorbereidingen naar een concert in het De La Mar Theater werden vastgelegd. Onze optredens in Paradiso zorgden voor een uitzinnig publiek'.

Dit alles beschouwend, mag je stellen dat wij een aardige, waardige, mooie staat van dienst hebben opgebouwd. Met grote dank aan Ferdinand en Kees. Al zo vaak gezegd en geschreven, het kan en het kon alleen maar dankzij de

geduldige, liefdevolle aandacht voor en het vertrouwen in ieder koorlid en in het collectief.

Wij ontvangen een allerhartelijkst bericht van Brigitte. Bedankt voor jullie inzet om er een mooie Cultuurdag voor Senioren van te maken. Het heeft me geraakt. Het was niet makkelijk om naar De Hallen te komen. Boerenprotesten die de trams tegenhielden, weg op brekingen in de Kinkerstraat, Formule 1 op de tv. Evengoed, is het een prachtige dag geworden.

Ons koormaatje Ada Bergh, lid vanaf de oprichting van het koor, heeft helaas wegens gezondheidsredenen het besluit genomen om te stoppen met zingen bij ons koor. . Wat jammer! Wij en zeker de alten gaan haar missen. Kees hoefde maar een paar tonen aan te slaan en Ada wist om welk lied het ging en zette in. '*The Devil In Disguise*' – Elvis Presley, dat zij samen met Bas Lanoh zong (Bas is al eerder gestopt), was heerlijk om naar te luisteren. Niet te vergeten het aandeel van Simon de Jager, de overleden echtgenoot van onze Rita Jager, als Devil.

De datum van het jubileumconcert komt al dichterbij. Inmiddels is de definitieve versie van het programma bekend. Wij zingen elf nummers voor de pauze. Na de pauze wordt *Hetty Zingt* vertoond. Als koor zijn wij daar niet bij. Na de vertoning komen wij weer op en zingen vervolgens nog negen nummers. Spannend!

Alle lof voor de jubileumcommissie. Wij worden goed geïnformeerd over wat ons te wachten staat als het zover is. Echt top!

Vrijdag 23 september

Nog twee nachtjes slapen.



Eerst de generale repetitie. Vanwege geluidsoverlast kan er niet gerepeteerd worden in Vreugdehof. Wat fijn dat wij terecht kunnen in de Rewind Music Studio van onze sopraan Helen Peterse en René. Wij bewaren goede herinneringen aan deze plek in Amsterdam Noord, dichtbij het IJ. Enige weken konden wij er in coronatijd met zes tot acht koorleden veilig live repeteren. De zangers thuis volgden de repetities op hun scherm. Henk fungeert vanmorgen weer als portier bij het toegangshek op het terrein. Het is hard werken deze ochtend. Het is zaak om de laatste aanwijzingen goed op te slaan in je hoofd.



Wat leuk om naast Kees, de overige muzikanten van de 'Lust for Life' Band te ontmoeten. Wouter Kronenberg, basgitaar, Jeroen Molenaar, drums, Sander Veeke, toetsenist.

Een verrassing voor ons. Wij kennen Sander als vervanger van Kees. Bart van Osch, gitaar hoort ook bij de band. Bart is nieuw voor ons. Toi, toi, toi zeggen wij tegen elkaar bij het naar huis gaan. Tot overmorgen.



Zondagmiddag 25 september

Jubileumconcert '12½ jaar Seniorenpopkoor Lust for Life' . Het is zover. Yeahhh! Het concert wordt gefilmd door Maxime Giel, de zoon van Pim. Te zijner tijd kunnen wij over een dvd beschikken.

Om 13.00 uur moeten wij volgens afspraak in de Theaterzaal op de 7^e etage van de OBA aanwezig zijn om te soundchecken. Er staan gastvrouwen, vriendinnen van Joke bij de hoofdingang van de OBA, Ileen, Ineke, Maaïke en Wilma. Zij wijzen ons de weg en bieden ondersteuning. Peter van den Dungen is als vliegende keep op meerdere plaatsen ook ondersteunend aanwezig. In de zaal heeft de band haar positie al ingenomen. Het vergt tijd voordat Ferdinand, de muzikanten, in feite iedereen, tevreden is.

Na de soundcheck begeven wij ons naar een aparte, voor ons gereserveerde sfeervolle ruimte op de 8^e etage. Daar treffen wij alweer gastvrouwen. Judith Beuse, de vrouw van Ferdinand, en Ingeborg. Zij stralen een zekere rust uit die meteen op ons overslaat. Koffie, thee, het wordt ons allemaal aangereikt. Wij worden vertroeteld, Om 14.30 uur gaat de zaal open voor het publiek. Joke en Henk verwelkomen het publiek bij binnenkomst en reiken de prachtige programmaboekjes uit. Peter Brugman is aanwezig om de kaartjes, die ter plekke afgehaald worden, te overhandigen. Op een seintje van Ferdinand begeven wij ons in een ruime lift naar de 7^e etage, naar de Theaterzaal. Resoluut en adequaat worden wij daarbij begeleid door Judith en Ingeborg. Dan gaan de deuren open, en stappen wij het podium op. Er wordt geapplaudisseerd. Het is een magisch moment. Onvermijdelijk is dat en vanuit de zaal iets wordt geroepen, zoals 'Ooomaaa, ik zit hier!' Er wordt ook uitbundig gezwaaid. Het hoort erbij.

Joke neemt het woord. Zij verwelkomt nogmaals het publiek en blikt terug op de belevenissen van het koor in de achter ons liggende jaren. Zij benoemt de online repetities die Ferdinand en Kees twee jaar lang hebben verzorgd. Het heeft het koor overeind gehouden. Zij spreekt Karin Wagenaar persoonlijk toe met mooie, waarderende woorden.



Karin is de oprichtster van het Seniorenpopkoor Lust for Life en kan helaas niet bij het concert aanwezig zijn. Sandra, de dochter van Tjeerd filmt dit bijzondere moment. Na Joke spreekt Ferdinand het publiek toe en kondigt het 1e nummer aan en vervolgens het 2^e, het 3^e etc.



Wat een feest. Wat gaat het goed! De teksten zitten erin. Wij genieten en vooral van elkaar. Na elk nummer volgt een hartelijk applaus. Voor je het weet is het pauze.

Het is 15.45 uur en tegen 16.30 gaan wij weer op. Wij hebben tijd om uit te rusten en ons om te kleden. Van zwart met rood naar zwart met goud.





Onze fantastische Judith en Ingeborg zijn stand-by. Spreken lovende woorden. Als wij het podium opstappen, klinkt er weer applaus. Nog negen nummers te gaan. Wat veel indruk maakt op het publiek en niet in het minst op de koorleden is het moment dat Ferdinand Toos van Stigt betrekt bij het koor. Toos zit vooraan op de 1^e rij. Repeteren en optreden is fysiek moeilijk voor haar. Ze is nog altijd lid van het koor. Het voelt voor haar zoals ze zegt: 'Ik hoor er gewoon bij'. Ferdinand nodigt haar uit om haar solo te zingen bij het nummer '*It's My Life*' – Bon Jovi. Het gaat voortreffelijk. Iedereen is geroerd. Toos krijgt een geweldig applaus. Wij moeten ons herpakken. Nog twee nummers te gaan. Toos blijft in het koor. '*Voor Altijd Jong*' (*For Ever Young*) – Bob Dylan mag niet ontbreken op het repertoire. Als slotnummer zingen wij '*Ik Kan Het Niet Alleen*' – De Dijk. En dan is het klaar? Nee, zeker niet. Er wordt om een toegift gevraagd. Wij laten samen met het publiek de zaal nog eenmaal golven. Want '*Als Het Golft Dan Golft Het Goed*'! Ook een nummer van De Dijk. Dan is het echt klaar. In stilte slaken wij een zucht van verlichting. Trots op elkaar, trots op de solisten, op de LFL-band, op Ferdinand en Kees.

Voordat wij ons naar het restaurant begeven om ons bij onze familie en vrienden te voegen, spreekt Hetty enige dankwoorden tot het publiek en welverdiende

dankwoorden tot de musici van de Lust for Life Band. Geweldig om door deze professionals begeleid te worden. Zij richt zich speciaal tot Ferdinand en Kees en overhandigt hen een boeket bloemen. Het is immers dankzij deze mannen dat wij zijn wie we zijn en doen wat we doen: 'ZINGEN!!!'. Het lange, gemeente slotapplaus is hartverwarmend.

Op weg naar en in het restaurant worden wij staande gehouden door bekenden en onbekenden. Nemen complimenten in ontvangst, ook over de kleding. Nogmaals, wat een 'feest'. Wij gebruiken onze consumptiebonnen voor de drankjes. Er zijn bitterballen, er staan zoutjes op de tafels. WE DID IT! Onze zanger Jos Haagmans zou zeggen: 'WE HEBBEN HET GEFLIKT!'

In het publiek was iemand aanwezig met een toegangskaart met een uniek nummer. Peter Brugman heeft de nummers op papiertjes geschreven en dicht gevouwen. Toen het winnende nummer werd getrokken, hoorde je een luid 'ja'. Er kwam iemand naar beneden gehuppeld om de prijs, een bon voor een High Tea of een High Wine voor twee personen in ontvangst te nemen. Ik heb haar totaal niet herkend, ook de stem niet. Naderhand bleek dat het een van mijn kleindochters was die de prijs heeft gewonnen. Het is absoluut geen doorgestoken (toegang) kaart.

In de dagen die volgen stromen er enthousiaste reacties binnen. O.a. van koorleden, die laten weten dat hun kinderen en kleinkinderen, familie en vrienden genoten hebben. Er zijn veel papieren zakdoekjes gebruikt. Ook de film heeft ontroering teweeggebracht. Veelvuldig worden Ferdinand en Kees genoemd. Hoe blij wij mogen zijn met deze mannen, die ons altijd weten te bemoedigen en te stimuleren. Er zijn ook waarderende woorden voor de Jubileumcommissie. Voor de nieuwsbrieven. Alles maar dan ook alles was piekfijn geregeld. Alle puntjes stonden

op de i. Er waren onmisbare gastvrouwen. Judith en Ingeborg waren onze steun en toeverlaat. Top!

Ik citeer wat zinnen en woorden uit de 4^e en laatste nieuwsbrief, gedateerd 26 september.

-Joke schrijft: 'Seniorenpopkoor Lust for Life viert in de strak uitverkochte Theaterzaal van de OBA een feestje waar iedereen zoveel plezier aan heeft beleefd. Het publiek zong, klapte en danste met het zingende en swingende jubilerende koor onder leiding van Ferdinand Beuse dirigent en onder muzikale begeleiding van Kees van Zantwijk met de 'Lust for Life' band. Wat was het goed!!!!!! Na afloop waren er zoveel fijne en lieve reacties, iemand vertelde dat het koor was gegroeid en dat de stemmen zo krachtig zijn. En, vooral de woorden enthousiasme, plezier, energie maar ook ontroerend werden vaak genoemd. Al met al kunnen we samen zeer trots zijn op elkaar en op onszelf. En dan vooral 'SAMEN' trots zijn. Immers, we hebben het samengedaan!

-Waar we niet alleen trots maar ook zeer blij mee zijn, zijn onze 'Helpers'. Judith en Ingeborg die met een tomeloze energie koorleden veilig op en af het podium hielpen. En natuurlijk erbij waren boven op de 8^e etage waar vele glaasjes water, kopjes thee of koffie werden ingeschonken, ritsen dichtgeritst, oorbellen vastgemaakt, corsages opgespeld en zoveel meer! En natuurlijk de 'Helpers' bij de entree en de lift. Dank je wel Ileen, Ineke, Maaïke en Wilma. Jullie zorgden ervoor dat niet alleen de koorleden maar ook het publiek een 'warme en hartelijke' ontvangst kregen.

-Dank zeker niet in de laatste plaats aan de mensen van de werkgroep 'Jubileum Concert Lust for Life'! Peter Brugman, José Vissers, Peter van den Dungen en Henk Smit. Op een woensdag in maart zijn we begonnen met de voorbereidingen voor het jubileumconcert. Wat hadden we het leuk en wat is er veel werk verzet. Geweldig dank jullie wel! Na de zomerstop waren we op stoom. Wat was het een mooi moment toen we wisten.....het is gelukt.....het is uitverkocht!

-Gisteren heb ik bij aanvang van het concert enkele woorden gesproken voor Karin. Ik had gevraagd of Sandra dat wilde filmen. Gisteravond kreeg ik dat filmpje met daarop ook het warme applaus van de koorleden en het publiek. 'Ik heb het gelijk met de volgende woorden aan Karin doorgestuurd:

'Lieve Karin, het concert was zo goed, precies zoals we het hadden bedacht. Wij hebben vandaag aan je gedacht, je naam genoemd en dit filmpje is voor jou'!

Tot slot, ik herhaal graag de dank je wel woorden van Hetty; 'En we zijn wie we zijn' 'En we doen wat we doen'. Zingen!

Henk ontvangt een mail van een al vele jaren 'vriend/donateur', van het koor. Hij woont in het midden van het land en was met zijn echtgenote, dochter en schoonzoon bij het concert. Hij schrijft.

-26 september 2022. We kijken met bewondering terug op het spektakel van gisteren. We hebben met volle teugen en vanaf grote hoogte (rij 11) de warmte ingezogen, welke er uitging van de vocale en fysieke uitstraling van het koor Lust for Life. Het koor liet met vrijheid in verbondenheid - óók letterlijk- het achterste van haar tong zien. De kracht welke er van het samen zingen afstraalt, was alom voelbaar. De prachtige solo's van hen, die door het vele optreden hun 'plankenkoorts' al ruimschoots overwonnen hadden, kwamen goed tot hun recht. De band onder leiding van de vaste pianist van het koor, Kees van Zantwijk had er zichtbaar veel zin in. En de enthousiaste dirigent/entertainer Ferdinand zorgde er, niet in een geringe mate voor, dat het hele optreden van zijn koor, daar hoog in de OBA-toren tot een Amsterdam-waardig feest leidde. Wij hebben een onvergetelijke middag beleefd, en dat ook nog voor een spotprijsje. Wij wensen het koor nog een lang voortbestaan toe. Over de film: Wat ongeloofelijk knap van de bedenkers en de makers, om in een klein kwartier, een tijdsbeeld, een levensgeschiedenis, een puur portret vast te leggen. En ook nog eens het koor een podium te geven. De oprechte, geduldige en liefdevolle aandacht voor de koorzangers van de dirigent en de pianist bij het instuderen van het lied is

opvallend. En wat een popachtig lied. Gezongen door een talentvolle zangeres. H. Gr. Gerrit'.

Vrijdag 30 september

Reguliere repetitie in de Hofzaal. Veel zangers zijn al vroeg aanwezig. Nog een beetje opgewonden. Er wordt nagepraat over een mooie belevenis, 'het concert'. Er wordt weer eens opgemerkt 'als het koor was gestopt in coronatijd, zoals zoveel koren besloten, dan hadden wij dit niet meegemaakt. Nog elke dag blij dat wij erin geloofden dat er een andere tijd zou aanbreken. Het vertrouwen behielden om door te gaan.'

Er staan de nodige optredens op de rol en daar gaan we ons op richten.

OKTOBER

Maandag 10 oktober



Lokale Veteranen dag Uithoorn. Ferdinand is uitgenodigd door het Gemeentebestuur om met ons koor de avondbijeenkomst in de Praktijkschool van Uithoorn op te luisteren.

Een praktijkschool bereidt leerlingen voor op deelname aan het arbeidsproces. Na twee jaar noodgedwongen coronapauze was er weer gelegenheid om een veteranen dag te organiseren.



Het is de bedoeling dat wij van 19.30 – 20.00 uur voor een muzikaal intermezzo zorgen. Wij doen het graag. Voor het avondgedeelte zijn ook de inwoners van Uithoorn en De Kwakel uitgenodigd. Om op onze bestemming te komen, kunnen wij gebruik maken van de Happy Bus van Leen Berkhoff. Of ervoor kiezen om het vervoer zelfstandig te regelen. Hoe we ook reisden, ruim op tijd zijn wij aanwezig in het mooie schoolgebouw, om in te zingen alvorens op te treden. Judith is er ook. Zij komt ons begroeten.



Als wij ons in de ruime centrale hal positioneren, zien wij de ouders van Ferdinand op de eerste rij zitten. Het wordt een fijn optreden. Wij zijn goed bij stem en kennen onze teksten. Burgemeester Pieter Heiligers komt ons persoonlijk bedanken. Hij had best wat langer met ons willen spreken. Maar het programma liep al uit.

Uit handen van een van de veteranen krijgt Ferdinand een baseball cap. 'Die is voor de prijzenkast', zegt Ferdinand naderhand tegen ons. Na afloop krijgen wij heerlijke hapjes aangereikt, bereid door leerlingen die een koksopleiding volgen. De leerlingen vertelden trouwens dat ook zij hebben genoten van ons optreden. Evaluerend, een mooie belevenis. Iedereen is veilig thuisgekomen.

Vrijdag 21 oktober

In plaats van een reguliere repetitie in Vreugdehof: Om 10.45 uur Roadshow met Pim in samenwerking met Ferdinand en Kees en filmvertoning *Hetty Zingt* in de ons zo vertrouwde Hofzaal. Er is niet veel publiek aanwezig. Er zijn te weinig vrijwilligers beschikbaar. Het personeel heeft haar handen vol aan andere werkzaamheden. Het publiek dat er wel is, luistert

aandachtig en doet mee met het interactieve deel. Het kooroptreden valt in de smaak.

Ferdinand en Kees wijzen erop dat wij bij elk optreden gefocust moeten blijven op datgene waarvoor wij gekomen zijn. Of wij nu voor 5, 50, of 260 (OBA) mensen optreden. Blijf geconcentreerd. Het publiek heeft er recht op. Ga niet kletsen. Ook niet tijdens de momenten als er geluisterd moet worden. Wij nemen het ter harte. Nooit te oud om te leren.

NOVEMBER

Bericht van Leendert. *Hetty Zingt* is te zien op AT5. 7, 9, 11 en 13 november.

Vrijdagochtend 4 november



Roadshow om 10.30 uur in Buurtcentrum Ru Paré in Amsterdam West. Het gebouw was ooit een basisschool. Tientallen organisaties zijn thans in het gebouw gevestigd. Het functioneert als Huis van de Wijk. De Theaterzaal biedt een podium voor kunst en cultuur. Henrica Maria Paré, 14 juli 1896-25 februari 1972, was een Nederlandse verzetsstrijdster en kunstschilder.

Er zijn veel geïnteresseerde bewoners uit de buurt met verschillende achtergronden op de show afgekomen. De muziek heeft Pim er bewust op afgestemd. Bij het interactieve gedeelte, luisteren wij ook naar Marokkaanse, Turkse en Surinaamse klanken. Ferdinand en Kees laten zich ook niet onbetuigd. Het publiek is heel open in het beantwoorden van de vragen die Pim stelt. Als Pim vraagt: 'Wat doet deze muziek met u?' antwoordt iemand: 'Ik wil dansen. Deze muziek maakt dat ik me vrolijk voel.' Mooi om onze sopraan Lygia Deul, heel

zuiver een prachtig Surinaams lied te horen zingen. Als het programma ten einde is, mogen wij genieten van een voortreffelijk lunchbuffet, klaargemaakt door vrouwen uit de buurt. Het ene is nog heerlijker dan het andere. Voldaan verlaten wij deze gastvrije locatie.



Vrijdagochtend 11 november

Roadshow in Buurthuis Civic Amsterdam Oost. Civic is een organisatie voor maatschappelijke dienstverlening. Een goed gevulde ruimte. Het publiek heeft een verwachtingsvolle blik. De lezing van Pim wordt ook hier met aandacht gevolgd. Op het vertonen van de beelden die hij, zoals gebruikelijk op het scherm projecteert, wordt ook gereageerd. 'Nooit gedacht dat je hersenen zo werken als naar je muziek luistert', zegt iemand. Het autonoom zenuwstelsel blijkt belangrijk. 'Wat Interessant.' Als Pim een rustig gedeelte van een bepaald muziekstuk laat horen, zegt iemand: 'Hier zou ik bij in slaap kunnen vallen'. Er worden ook grapjes gemaakt bij een vrolijk stuk. 'Tijd voor de polonaise', hoor je iemand zeggen. De missie van Pim is weer geslaagd. Mooi!



Joke Hagedoorn en Marianne Kraan, de mooiste klaprozen die ik ooit ben tegengekomen, schitteren deze ochtend in hun rol als schoonmaaksters. Zij liepen al poetsend rond tussen het publiek met hun emmertjes, doekjes en kwastjes. Veegden hier en daar ook wat stof van de schouders van de aanwezigen, of over het kale hoofd van een aanwezige keurige heer.... Tjeerd. De Stichting De Klaprozen voor mensen met een jaartje meer is om diverse redenen officieel opgeheven. Vele jaren verzorgden zij programma's voor ouderen in zorginstellingen en gingen zij bij ouderen op bezoek. Wij waren getuigen van hun laatste act. Dat het hen verder goed mag gaan.



Dinsdag 22 november

Optreden in De Nieuwe Liefde.



Op 25 september werd Joke in de pauze aangesproken door Alet Klarenbeek van UP in Nederland. Zij kon niet helemaal tot het einde van de middag blijven wegens andere verplichtingen. Ze vertelde dat UP in

Nederland een Jubileumevenement (vijf jaar UP) organiseert op 22 november. Ze zou het fijn vinden wanneer Lust for Life tijdens de bijeenkomst zou willen optreden. Joke informeert Ferdinand.

Alet laat Joke naderhand weten, dat ze had genoten van het concert. Ook van de film Hetty Zingt. 'Mooi gemaakt, ontroerend.' Ferdinand en Alet hebben contact gehad. Het gaat om het zingen van drie nummers. Het programma start om 15.00 uur en het duurt tot 17.30 uur. Al zingen wij maar drie nummers, het is altijd de moeite waard. Tevens PR voor het koor. Wij hebben trouwens veel te danken aan onze eerdere optreden bij Up. Het heeft ons nieuwe optredens opgeleverd. Wij mochten ons presenteren tijdens congressen in de VU, de Geriatriedagen in Den Bosch en op verzoek van het Ministerie van VWS in de Ridderzaal in Den Haag. Ons optreden werd gewaardeerd. Het inhoudelijke deel van de bijeenkomst was interessant.

Vrijdagochtend 25 november

Roadshow in Villa Randwijck. Buurtcentrum Amstelveen.

Wat een sfeervolle en gezellige locatie is Villa Randwijck. Het pand, een voormalig schoolgebouw, is prachtig. En wat een betrokken enthousiast publiek. Er was een bestuurslid van het

Gezelschap Senioren VU Medisch Centrum aanwezig. Een groep oud-medewerkers die activiteiten, o.a. congressen en lezingen organiseert. Deze mevrouw werkte destijds als KNO-arts. Zij vindt het een mooi concept; de lezing, de film etc. Zij was onder de indruk van het dirigentschap, de muzikale vaardigheden van de pianist en het koor. Zij gaat het concept voorleggen aan haar medebestuurleden. Wie weet wat er van komt.

DECEMBER

De Commissie Welzijn en Activering zit met een probleem. Wegens werkzaamheden in Vreugdehof kunnen wij tot hun spijt enige vrijdagen in december niet terecht in de Theaterzaal, en ook niet in een andere locatie in Vreugdehof. Ferdinand heeft contact gezocht met Geertina. Zij is verbonden met de Oranjekerk en betrokken bij diverse culturele activiteiten. Op de vrijdagen 9 en 16 december zijn wij welkom in de kerk.

Vrijdag 2 december



Roadshow.
Woonzorgcentrum
Het Schouw in
Amsterdam Noord.
Ook op deze
locatie treffen wij
geïnteresseerd
publiek. De lezing
door Pim,
aangevuld met de
geprojecteerde
afbeeldingen van
het brein, vindt

men informatief. Het kost Ferdinand en Kees geen enkele moeite om het publiek mee te nemen in het muzikale onderdeel. Het kooroptreden wordt mooi gevonden. De keuze van de nummers valt in de smaak. Kortom, een zinvolle ochtend. Het is de laatste presentatie van de Roadshow.



Joke en Henk zaten ook tussen het publiek. Joke voerde een volle tas met zich mee, gevuld met chocoladeletters. Wat een verrassing om naar huis te gaan en met een letter en met een mooi Sint & Piet gedicht.



Maandag 5 december

Sinterklaasviering in Vreugdehof op de diverse afdelingen. Door de Commissie Welzijn en Activering is om versterking gevraagd bij het zingen van Sinterklaasliedjes. Nina, Rietje, Joop en Tjeerd boden zich spontaan aan. Het werd zeer gewaardeerd.

Een verdrietig bericht. Herman Sentrop is op woensdag 7 december gestorven, koorlid vanaf de oprichting. Hij was na een lange periode van ziek zijn aan het opknappen en was voornemens om weer naar Vreugdehof af te reizen. Herman was muzikaal. *'With A Little Help From My Friends'* - Joe Cocker zong hij met verve. En niet te vergeten zijn mondharmonicasolo in *'Heart Of Gold'* - Neil Young. De afscheidsplechtigheid met veel muziek en poëzie heeft op 15 december plaatsgevonden. Een vriendin van Herman berichtte namens de familie en vrienden, dat zij terugkijken op een

prachtig afscheid. Het werd gewaardeerd dat er LFL-koormaatjes en een bestuurslid aanwezig waren. Men was blij met de woorden van Ferdinand. Hij schetste een goed beeld van Herman in relatie met het koor. Ook de aandacht voor het overlijden op het Facebook werd gewaardeerd. '*Be Blessed Silver Angel, spread your wings and fly*'. Tekst op het bericht van overlijden.

Een mededeling van Leendert Pot. Eindelijk een festival dat *Hetty Zingt* gaat vertonen. In India, heel leuk. En vaak komt van het ene het andere.

'Dear Leendert, Congratulations ! Sittannavasal International Film Festival has updated the Judging Status of your submission *Hetty Sings* to selected.'

Reactie van Ferdinand. Yeah!!! Boek de tickets! Reactie van Pim Giel. De Oscars vallen in het niet.

Vrijdag 16 december



Op uitnodiging van het bestuur zijn wij vanmorgen in de Oranjekerk voor een Pré Kerst viering. Er is koffie/thee, warme chocolademelk, kerstbrood en ander kerstachtige lekkernijen. En, de dvd's van het concert zijn beschikbaar. Het wordt de laatste bijeenkomst van het jaar 2022. Wat een feest om samen naar de filmregistratie van het jubileumconcert te kijken. Wij applaudisseren regelmatig.



Het is een complete verrassing als Ans Schuuring het woord vraagt. Zij spreekt mooie, waarderende woorden. Zij bedankt het bestuur, Ferdinand en Kees en de koorleden die hand- en spandiensten verrichten, voor hun inzet en toewijding en reikt vervolgens namens het koor, cadeaubonnen uit.

Dan komt er een eind aan een mooie ochtend. En sluiten wij een memorabel koorjaar af.



We krijgen in ons leven allemaal te maken met de kwetsbaarheid van het bestaan, de grilligheid van het lot en grote en kleine drama's waar we machteloos tegenover staan. Menig koorlid kreeg er ook dit jaar mee te maken. Ik heb bewondering voor de wijze waarop mijn koormaatjes zich staande houden. Respect voor jullie veerkracht. Ik spiegel mij eraan. Dankbaar om samen met jullie stem te mogen geven aan het Seniorenpopkoor Lust for Life.

Hetty Smit, coördinatie koorzaken

Woorden van dank aan:

- Het bestuur van de Stichting Seniorenpopkoor Lust for Life. Voor jullie aandachtige betrokkenheid en zorgzaamheid.
- De Jubileumcommissie 12,5 jaar Lust for Life. Dankzij jullie werd het een succesvol concert.
- De Commissie Welzijn en Activering van Revalidatie en Verpleeghuis Vreugdehof. Voor het plezierige contact en de bereidheid om ons ter wille te zijn.
- De filmmakers Pim Giel en Leendert Pot. Voor jullie inzet en hartelijke verbondenheid met het koor.
- Ingeborg Ducardus voor je vrijwillige ondersteuning op velerlei gebied.
- Ans Schuurding voor het maken en verzenden van de muziekbestandjes.
- Helen Peterse voor het zo nodig, beschikbaar stellen van de Rewind Music Studio.
- Rianne Theuns voor het vervaardigen van de kleine tekstboekjes, ---Rietje Dijkman voor de berichtgeving op het LFL Facebook en op Instagram.
- Nel Schenk voor het sturen van de mooie zelf vervaardigde verjaardagskaarten.
- Nina Bergevoet voor het op orde houden van de repertoire mappen.
- Peter Brugman voor al het reproduceren van de jeugdfoto's van de koorzangers.
- Peter van den Dungen en Cecilia van Rheenen, onze koffiekar- beheerders. Elke vrijdagochtend op jullie post.
- Tjeerd de Vries voor het printen van de liedteksten en documenten en voor het bestellen van koor gerelateerde producten.
- Uiteraard verdienen alle koorleden woorden van dank. Het is niet iedereen gegeven om specifieke taken op zich te nemen. De betrokkenheid en de bereidwilligheid om er te zijn voor elkaar is er niet minder om.

De laatste dankwoorden zijn voor onze dirigent en pianist, Ferdinand Beuse en Kees van Zantwijk. Dank voor jullie niet aflatende inzet. Voor jullie geduld. Voor de aanmoedigingen. Voor het vertrouwen in ieder van ons. Voor het meeleven met ieder van ons. En voor nog zoveel meer.

Evaluerend: *Love Will Keep Us Together* - Neil Sedaka.

Hetty Smit



De foto's zijn van:

Ferdinand Beuse

Rietje Dijkman

Sandra Eliazer-de Vries

Joke Hagedoorn

FINANCIEEL OVERZICHT 2022

OPBRENGSTEN

Giften	280,00
Donaties Jaarlijks	1.240,00
Extra inkomsten	50,00
Contributies	13.005,00
Nadelig Saldo	7.915,70

KOSTEN

Bestuur	1.279,70
Diversen	400,17
Koffie en Thee	603,80
Bank	490,45
Website	257,57
Jaarverslag	578,38
Programma' s	243,97
Verzekering	125,38
Musici	10.690,75
Verjaardagen	151,50
Zaalhuur OBA	1.512,50
Consumpties	776,71
DVD' s	563,00
Extra Musici	4.233,98
Diversen optreden	369,24
Zaalhuur elders	213,60

Totaal:	22.490,70	22.490,70
----------------	------------------	------------------

BALANS PER 31 DECEMBER 2022

ING	2.209,64	Vermogen	3.929,62	
Spaarrekening	2.000,00	Nadelig Saldo	1.721,79	2.207,83
Nog te ontvangen	168,19	Reservefonds		2.170,00

Totaal:	4.377,83	4.377,83
----------------	-----------------	-----------------

Opgemaakt maart 2023

Henk Smit
Penningmeester
Stichting Lust for Life







seniorenpopkoor

Lust for Life

Wij zoeken 67+ zangers zoals jij.
Kom gezellig bij ons zingen!

Repetitie elke vrijdagochtend van
10.15 uur en 12.15 uur in de
theaterzaal van verpleeghuis
Vreugdehof in Amsterdam, o.l.v.
dirigent Ferdinand Beuse en
pianist Kees van Zantwijk

Informatie en aanmelden via
Hetty Smit 06 44652551 of
henhet@freeler.nl

seniorenpopkoor

Lust for Life