

seniorenpopkoor

# Lust for Life

**Koorgeschiedenis / Logboek 2023**

**Seniorenpopkoor en Stichting**

**Lust for Life**





seniorenpopkoor

# Lust for Life

Met plezier en trots presenteren wij het logboek van het

**Seniorenpopkoor *Lust for Life* - 2023**

**Geschreven door Hetty Smit**

Hoewel dit logboek iets later verschijnt dan gepland, nemen wij u graag mee terug naar die mooie momenten. Het jaar 2023 lijkt al een tijd geleden begonnen, maar wat een vreugde om nu de bijzondere herinneringen van ons koor terug te lezen. Waarom het logboek wat later is, leest u ongetwijfeld in het verslag van 2024.

Neem even de tijd om terug te kijken op het wel en wee van *Lust for Life* in 2023. Laat u inspireren door de verhalen, de hoogtepunten en de warmte die ons koor zo bijzonder maakt.

**Veel leesplezier gewenst!**

Met muzikale groet,

Het bestuur van Stichting Lust for Life

- **Nina Bergevoet** - koorlid en algemeen bestuurslid
- **Geertina Hendriksen** - secretaris
- **Henk Smit** - penningmeester
- **Joke Hagedoorn** - voorzitter

# LOGBOEK SENIORENPOPKOOR LUST FOR LIFE

2023

door Hetty Smit

In de dagen voorafgaande aan de eerstvolgende repetitie in het nieuwe jaar, denk ik onbewust, eigenlijk vanzelfsprekend, terug aan de afgelopen jaren. Met name aan het jaar 2021. Het virus dat bekend staat als het coronavirus hield de wereld in zijn greep, wat ook gevolg had op cultureel vlak, zowel voor professionals als amateurs. Seniorenpopkoor Lust for Life kreeg daar uiteraard ook mee te maken. Veel zangkoren verloren helaas binnen de kortste keren hun bestaansrecht.

Hoe dankbaar kunnen we zijn dat ons koor tot op de dag van vandaag nog steeds springlevend is. En dat hebben wij, niet in het minst, te danken aan onze dirigent Ferdinand Beuse en onze pianist Kees van Zantwijk. Creatief als ze zijn, zorgden zij elke vrijdagochtend voor een online repetitie.

Thuis, achter onze digitale schermen, maakten wij onze lichamen en stemmen los, repeteerden we de nummers uit ons repertoire en leerden ons zelfs nieuwe nummers aan. Zoals gebruikelijk werd er elke week een koor-e-mail verzonden. Het koor ging door. Anders, maar wel door, ongeacht de omstandigheden.

De koorleden lieten zich ook niet onbetuigd. Ze participeerden door hun ontroerende verhalen te delen, stuurden WhatsApp berichten, of namen telefonisch contact op tijdens repetities. Op die manier konden wij blijven functioneren. De gebeurtenissen van dit onrustige jaar zijn opgeschreven in het Logboek 2021. Ter informatie: Sinds 2011 wordt de geschiedenis van het koor bijgehouden in een logboek dat jaarlijks wordt uitgereikt. De exemplaren worden bewaard in het LFL-archief.

## JANUARI

Vrijdag 6 januari



Vanwege de verbouwing van het restaurant kunnen wij momenteel niet repeteren op onze gebruikelijke locatie, de Theaterzaal van het Revalidatie- en Verpleeghuis Vreugdehof, De Klencke 111. Gelukkig heeft Geertina Hendriksen, secretaris van het bestuur van de Stichting Lust for Life en verbonden aan de Oranjekerk in de Van Ostadestraat, ons hartelijk verwelkomd in de multifunctionele ruimte van de kerk. We zijn Geertina zeer dankbaar.

Joke Hagedoorn en Henk Smit, respectievelijk voorzitter en penningmeester van het bestuur van onze Stichting, zijn ook aanwezig. In haar toespraak wenst Joke ons een voorspoedig nieuwjaar. Ze benadrukt dat een goede gezondheid van groot belang is voor ons allemaal. Joke leest de tekst voor van het lied *'Ik Drink Op De Mensen'*, van Paul van Vliet, omdat ze vindt dat dit lied perfect past bij de leden en overige betrokkenen van Seniorenpopkoor Lust for Life.

Ik drink op de mensen  
Die bergen verzetten  
Die door blijven gaan  
met hun kop in de wind  
Ik drink op de mensen  
Die risico's nemen  
Die blijven geloven  
Met het geloof van een kind

Ik drink op de mensen  
Die dingen beginnen  
Waar niemand van weet wat  
de afloop zal zijn  
Ik drink op de mensen  
Van wagen en winnen  
Die niet willen weten  
van water in wijn

Ik drink op het beste  
van vandaag en van morgen  
Ik drink op het mooiste  
Waar ik van hou

Ik drink op het maximum  
Wat er nog in zit  
In vandaag en in morgen  
In mij en in jou

Het wordt een feestelijke ochtend met veel lekkernijen tijdens de koffiepauze, want we vieren meerdere verjaardagen, waaronder die van Joke, die vandaag echt jarig is.

Traditionele appelflappen mogen natuurlijk niet ontbreken bij de eerste repetitie van het nieuw koorjaar, weer gebakken door Henk zoals altijd. Ook Toos van Stigt, nog steeds koorlid maar niet meer in staat actief deel te nemen, is er deze ochtend samen met haar zoon Marcel. Toos geniet er volop van om bij ons te zijn.

Er wordt uiteraard ook gerepeteerd. Er staat een optreden gepland in de Poptempel Paradiso op zondagavond 15 januari, in het kader van de Paradiso Korendagen.

*Vrijdag 13 januari Oranjekerk*



Wij repeteren nog eenmaal op deze mooie locatie. Als dank voor de geboden gastvrijheid overhandigt Nina Bergevoet, lid van het bestuur, aan Geertina een boeket bloemen. Er wordt hard gewerkt aan de nummers die wij in Paradiso zullen presenteren.

*Zondagavond 15 januari Paradiso Weteringschans 6-8*



Om 20.50 uur staat Lust for Life op het podium in de volle Grote Zaal van Paradiso. Yeahhh! Kees zit achter de vleugel, vergezeld door Wouter Kronenberg op basgitaar en André van Damme achter zijn drumstel. Het publiek is razend enthousiast, inclusief jongere generaties. Wat een belevenis. Een onvergetelijke ervaring. Ons koor bewijst opnieuw dat popmuziek tijdloos is en mensen van alle leeftijden kan verbinden.



Wij hebben vele goede en hartelijke nieuwjaarswensen ontvangen. Marcel Oor, namens de Commissie Welzijn en activering Vreugdehof, wenst ons een gezond, gelukkig, zingend en swingend nieuw jaar toe. Hij laat ons weten dat het restaurant inmiddels verbouwd is en dat er een geheel nieuw menu is samengesteld met groenere en gezondere gerechten. Hij hoopt dat veel koorleden de nieuwe gerechten willen proberen.

Ik hoor menig koorlid bijna denken: 'Hopelijk staan de vega/kroketten en andere snacks ook nog steeds op de kaart'.

Bericht van Leendert Pot:

'Hetty Zingt', is een korte geheel gezongen documentaire. Regie, montage & Productie: Leendert Pot, Co-regie & impactmanagement: Pim Giel, Camera: Peter Brugman, Geluidsopname en montage: Zita Leemans.

Leendert heeft al eerder aangekondigd dat de film op een Internationaal Film Festival in India heeft gedraaid en daar werd beoordeeld als Best Documentary Short Film.

Het certificaat werd Leendert nagestuurd. Wat een waardering voor alle betrokkenen bij het tot stand komen van deze film. Op 18 januari schrijft Leendert. 'Hetty Zingt' draait op het Rock'n Roll Film Festival, Kenya (ROFFEKE) Nairobi. Reacties: Ferdinand: 'Ontzettend leuk.

We gaan viral!' Pim Giel: 'De Oscars vallen in 't niet.'

*Vrijdag 20 januari*

Wij zetten onze eerste stappen in het nieuwe jaar over de drempel van Vreugdehof. Onze aandacht gaat ook uit naar het nieuwe restaurant. Het heeft een metamorfose ondergaan. Er zijn nieuwe medewerkers.

Met een steelse blik constateren wij dat de geliefde heerlijkheden, waar menig koorlid zich op vrijdag na de repetitie graag van bedient, nog te verkrijgen zijn. Daphne Catz, onze vertrouwde restaurantmedewerkster met wie wij drie jaar prettig hebben samengewerkt, werkt nu op één van de verpleegafdelingen van Vreugdehof. Ongetwijfeld zal het contact met de huidige restaurant medewerkers ook in goed harmonie verlopen.





## **FEBRUARI**



### *Vrijdag 3 februari*

Vanmorgen kreeg wij onverwacht bezoek van Karin Wagenaar, de oprichtster van het enige echte Amsterdamse Seniorenpopkoor Lust for Life. Wat een verrassing! De nieuwe koorleden die Karin alleen van naam kennen, hadden nu de gelegenheid om Karin persoonlijk te ontmoeten. Achteraf heeft Karin laten weten dat ze genoten heeft van haar bezoek. Ze komt zeker nog eens terug.

Wij voelen het allemaal wel eens: een knoop in je buik, een brok in je keel, lood in je schoenen, een steen op je borst. Als je dan de moed hebt om naar de koorrepetitie te gaan, om te zingen en in- en uit te ademen, dan kan het zomaar gebeuren dat je met meer ademruimte naar huis gaat.

## **MAART**

### *Zondagmiddag 5 maart*

Wij geven een tegenprestatieconcert in de Theaterzaal van Vreugdehof voor de bewoners en hun naasten. Wij zingen tweemaal dertig minuten enige nummers uit ons repertoire. Afgewisseld door een instrumentaal intermezzo verzorgt door Ferdinand op trompet en Kees op piano. Het publiek geniet zichtbaar. Dat geeft ons veel voldoening.

*Vrijdag 30 maart*

Na de repetitie blijven de koorleden, Ferdinand en Kees, en de leden van het bestuur van Stichting LFL nog even na voor een La Croquette-bijeenkomst, inmiddels een begrip. Tijdens deze bijeenkomst worden de zaken die de aandacht verdienen met de koorleden gedeeld.

## **MEI**

*Donderdag 11 mei Theater Zuidplein Rotterdam Gooilandsingel 95*

Ons koor is door Pim Giel gevraagd om mee te werken aan de show 'Niet Alleen OP De Wereld', georganiseerd door Stichting Happy Motion, die zich laat inspireren door de kracht van kwetsbare mensen. Lust for Life onderhoudt nauwe banden met Pim; we werken al vele jaren samen aan diverse projecten. Het thema van de show is 'Eenzaamheid Onder Jongeren', een maatschappelijke onderwerp, altijd met een positieve insteek. Om kwart over drie vertrekken wij vanaf onze vaste op- en uitstapplaats naast het Meininger Hotel aan het Julianaplein, verdeeld over vier busjes. Ferdinand en Ingeborg Ducardus, onze trouwe steun en toe verlaten, zullen elk een busje besturen. Kees kan ons vanavond niet begeleiden. Hij heeft andere verplichtingen.

De reis naar Rotterdam heeft enige voeten in de aarde vanwege de files onderweg. Gelukkig zijn wij op tijd vertrokken. Bij aankomst via de artiesteningang, worden wij verwelkomd door vriendelijke gastvrouwen. Wij krijgen consumptiebonnen aangereikt. Het buffet biedt een grote variëteit aan gerechten. Mooi om te zien en te ervaren hoe goed de koorleden voor elkaar zorgen.



In het theater maken wij kennis met de jongeren die afwisselend het podium betreden. Op indrukwekkende wijze brengen ze de oorzaken en gevolgen van eenzaamheid onder de aandacht door middel van rap, dans, zang, spoken words. Ze belichten hun thuisproblemen zoals gebrek aan ouderlijke zorg, armoede, huiselijk geweld, taalproblemen, verslaving en meer.

Deze avond is ook de première van de film 'Niet Alleen Op De Wereld.' In de film volgen Pim en zijn team de jongeren in hun dagelijks leven. We zien hun worstelingen en uitdagingen, ook die van hun ouders. Maar ook de momenten van overwinning en de oprechte steun van betrokken professionals. Het wordt respectvol in beeld gebracht.

In de finale van de voorstelling komen wij op het toneel. Ferdinand introduceert het koor, bestaande uit zangers tussen de zeventig en negentig jaar oud, en hij stelt Sander Veecken voor, die Kees vervangt. Ooit waren deze ouderen ook jong, vertelt Ferdinand, en droomden ze hun eigen dromen en koesterden ze hun diepste verlangens. Ze hebben verdrietige en gelukkige tijden gekend, maar hebben de kracht gevonden om door te blijven gaan.

Wij starten ons optreden met het zingen van *River Deep Mountain High*, wat veel indruk maakt. Er volgt een uitbundig applaus. Ons tweede nummer is 'Voor Altijd Jong', een vertaling door Kees van Zantwijk van 'Forever Young' van Bob Dylan. Op zeker moment voegen de jonge mensen die deze avond centraal stonden zich bij ons en zingen mee. Het applaus na afloop houdt aan.

Na de voorstelling ontmoeten we elkaar in de foyer om op adem te komen. De avond heeft veel indruk gemaakt, niet alleen op ons, maar ook op alle aanwezigen, zoals bleek uit de gesprekken na afloop. Hulde aan Pim en zijn team. Met een voldaan gevoel keren we huiswaarts.



*Zaterdag 13 mei 12<sup>e</sup> Korenfestival Muiderkerk. Linnaeusstraat 37*

Met groot genoegen kondigt de organisatie van het Korenfestival Muiderkerk het 12e Korenfestival aan. Het laatste festival vond drie jaar geleden plaats. Door de corona lag het organiseren van het festival enige jaren stil.

Geertina heeft ons koor ingeschreven voor het festival.

Inschrijven betekent niet automatisch dat een koor wordt geplaatst. Er is plaats voor achttien koren. Ons koor heeft eerder al het podium betreden tijdens een korenfestival in deze kerk. Het een kwestie van afwachten.

En dan komt het verlossende bericht dat wij geplaatst zijn. Negen koren moesten helaas worden teleurgesteld, maar wij hebben geluk. Het festival vindt plaats op zaterdag 13 mei van 10.30 tot 17.00 uur, waarbij zo'n vijfhonderd zangers hun stem laten horen.



Wij zingen onze nummers van 14.10 tot 14.30 uur. Het gaat goed en het klinkt goed. Er zijn bekenden en ook onbekenden in de zaal. Sommigen zijn speciaal blijven wachten omdat ze ons eerder hebben gehoord. Er wordt opgemerkt: 'Toen hebben wij genoten en vandaag weer'.

23 mei

Wij ontvingen een brief van Joke met belangrijk nieuws vanuit de bestuursvergadering. Hierbij een beknopte samenvatting:

Hoewel ik enige weken in Spanje verbleef, bleef ik regelmatig in contact met de overige bestuursleden dankzij diverse communicatiemiddelen. Ook via de koorbrieven van Hetty bleef ik goed geïnformeerd. Het bestuur is verheugd te kunnen melden dat de subsidieaanvraag positief is beoordeeld. Het heeft even geduurd voordat dit goede nieuws kwam; er moesten veel vragen worden beantwoord. Onze hulde en dank gaat uit naar Geertina, die enthousiast betrokken bleef bij de subsidieaanvraag. Tot zover Joke.

## **JULI**

*Vrijdag 21 juli*

De laatste repetitie voor de zomerstop. Het wordt een vrolijke repetitie met veel gezongen verzoeknummers. Op vrijdag 1 september starten onze repetities weer.

## **AUGUSTUS**

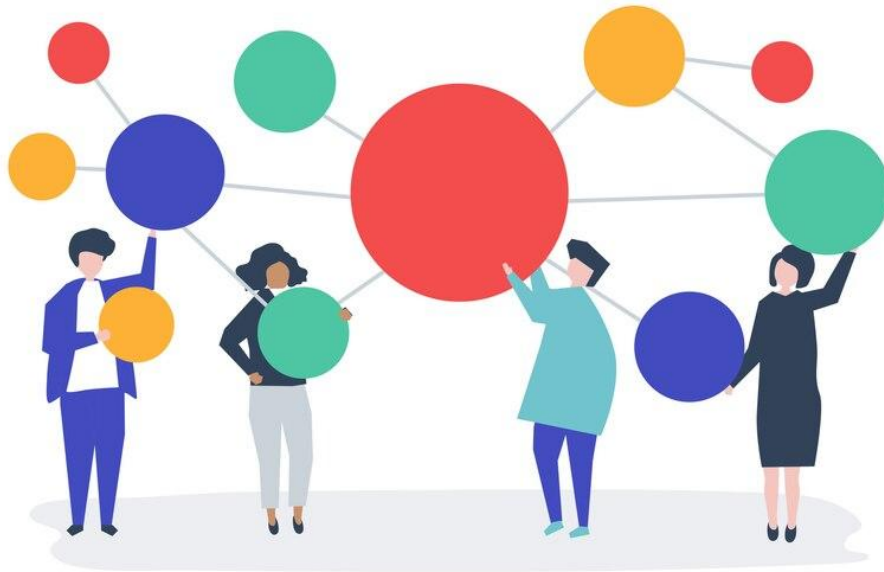
Op 30 augustus ontvingen wij het bericht van het overlijden van Helmut Krieg, de levenspartner van ons koorlid Nel Schenk. Helmut was langdurig ziek, wat de reden was dat Nel al enkele jaren niet aanwezig kon zijn bij de repetities, vanwege de mantelzorg voor Helmut. Desondanks wenste zij haar lidmaatschap te behouden. De afscheidsplechtigheid heeft op 28 augustus plaatsgevonden. Helmut was een groot fan en vriend van ons koor; zolang het hem gegeven was, bezocht hij onze kooroptredens en was vaak tot tranen toe geroerd. Koorleden die Helmut gekend hebben, bewaren goede herinneringen aan een vriendelijke man. Wij wensen Nel veel sterkte toe in het leven zonder Helmut.

## **SEPTEMBER**

*Vrijdag 1 september*

Wij staan weer schouder aan schouder in de Theaterzaal van Vreugdehof. De zomerstop is voorbij. Het is fijn om elkaar weer te ontmoeten. Helaas zijn er koorleden door fysieke ongemakken afwezig. Wij wensen hen een

voorspoedig herstel en kijken naar hen uit. Samen vormen wij een unieke koorfamilie. Ondanks onze verschillende achtergronden, de beroepen die we uitvoerden, en de levenspaden die we bewandelden, is er respect voor ieders eigenheid. Dat houdt onze verbondenheid sterk. Wij delen uiteraard een gemeenschappelijke passie: onze liefde voor de huidige (pop)muziek, maar niet in het minst voor de muziek uit de jaren '60, '70 en '80.



*Vrijdag 8 september Vreugdehof*

Het bestuur is aanwezig om het laatste nieuws met ons te delen en om het Lust for Life Logboek 2022 uit te reiken. Als eersten krijgen Cecilia van Rheenen en Peter van den Dungen een exemplaar overhandigd. Bij elke repetitie voorzien zij ons razendsnel en vrijwel onopvallend van koffie of thee. Zij ontvangen daarbij een boeket bloemen. Ook de schrijfster van de wekelijkse berichtgeving aan de koorleden krijgt een boeket.



## Zondagmiddag 10 september Oosterkerk - Kleine Wittenburgerstraat

De Stichting Ontmoetingscentrum voor Ouderen in de Plantage-Weesperbuurt SOOP viert haar 25-jarig jubileum. Onze koormaatjes Aartje van Zwieten, Jos Haagmans, José Vissers, Rita Jager en onze overleden koorvriend en echtgenoot van Rita, Simon Jager zijn of waren betrokken bij SOOP.



Ons koor is uitgenodigd om de feestelijke middag muzikaal op te luisteren, en we bevinden ons in goed gezelschap. Professor Erik Scherder zal spreken, en er is onder andere een optreden van Benjamin Herman op saxofoon met Herman Hein Heijnen op piano. Wij verzamelen ons in het Buurtcentrum De Witte Boei in de Kleine Wittenburgerstraat om in te zingen. Het is er ongelooflijk warm. Wij hebben een hoofd als een boei, terwijl we op weg gaan richting de kerk. Ferdinand zou ons altijd nog kunnen aankondigen als de The Red Hot Chili Peppers. Maar eenmaal binnen in de kerk krijgen we de gelegenheid om even tot rust te komen voordat we gaan optreden. Omdat Kees andere verplichtingen heeft, zal Sander ons begeleiden. Ons optreden wordt zeer gewaardeerd, met enthousiaste reacties van het publiek. 'En ze zingen alles uit het hoofd,' hoor je iemand zeggen.

De mensen uit het publiek, waarmee we na afloop in gesprek raken, zijn oprecht geïnteresseerd in het koor. Er is ook veel waardering voor Ferdinand en Sander. Blij gestemd keren we huiswaarts.



### *Maandag 18 september Openbare Bibliotheek Osdorp*

Pim Giel is door Stichting Combiwel Buurtwerk - Maatschappelijke dienstverlening uitgenodigd voor een interactieve, muzikale voorstelling over het thema 'Wat doet muziek met het brein'. Hij heeft Ferdinand en het koor gevraagd om weer mee te werken, en wij hebben enthousiast ingestemd. Om 12.00 uur worden we verwacht. Sander zal ons muzikaal begeleiden. Hoewel het publiek niet talrijk is, is de gemotiveerdheid van de aanwezigen er zeker.

Pim legt helder uit wat er gebeurt in het menselijk brein wanneer je naar muziek luistert of zelf muziek maakt. Hij daagt het publiek uit om te reageren



op voorbeelden van verschillende soorten muziek. De reacties zijn veelzeggend: 'Nooit geweten dat muziek zo'n invloed heeft op je hersenen.'



Ons kooroptreden maakt ook indruk: 'Jullie zingen prachtig meerstemmig en uit het hoofd,' merkt een toehoorder op. 'Misschien moet ik ook bij een koor gaan, goed voor mijn hoofd en lijf.' Het is altijd bevredigend om te horen dat een evenement zo goed aanslaat.



Pim, Ferdinand als dirigent en trompettist en Sander werkten uitstekend samen en de interactie was perfect afgestemd. Al met al, een mooie ervaring om op terug te kijken.

*Donderdag 21 september Buurtcentrum Ru Paré – Chris Lebeastraat 4*



De organisatie van het buurtcentrum was onder de indruk van de roadshow die in november 2022 plaatsvond. De Interactieve presentatie van Pim Giel, Ferdinand en Kees over 'Wat doet muziek met het brein', de vertoning van de film 'Hetty Zingt' en een optreden van ons koor, heeft ook veel positieve reacties opgeleverd van het publiek. Een reden om aan Pim te vragen: 'Zou je nogmaals een voorstelling willen geven in ons buurtcentrum?'

Om 10.00 uur zijn wij ter plaatse. De ontvangst is opnieuw gastvrij. De presentatie van Pim, in samenwerking met Ferdinand en Sander die vanmorgen de muzikale begeleiding op zich nemen, zorgt voor een boeiende voorstelling.



Het onverwachte optreden van een oudere heer, met zijn verhaal over 'je moet zorgen dat je digitaal bij blijft, en je moet ervoor zorgen dat je blijft bewegen', was grappig.

De gymnastische toeren die hij uithaalt op zijn rollator, verbazen ons. Het blijkt Igor de Kort te zijn, goochelaar, illusionist, theatermaker en nog veel meer.

We gaan hem zeker nog eens ontmoeten.



Deze ochtend hadden we ook weer te maken met een enthousiast publiek.

De Surinaamse Brassband, bestaande uit oudere muzikanten, was geweldig en nodigde zelfs enkele koorzangers uit om de dansvloer te betreden. En niet te vergeten, de voortreffelijke lunch. Het was een inspirerende en mooie ochtend.

Vrijdag 29 september

Cultuurdag 55+, georganiseerd door Stichting Kunst en Dialoog in De Hallen-Amsterdam



Deze voormalige tramremissie is getransformeerd tot cultureel centrum, bibliotheek, theater, bioscoop, horeca, tv-studio's en ambachtencentrum.

Wij zijn opnieuw gevraagd om een optreden te verzorgen in de passage van het gebouw, net zoals vorig jaar, mede dankzij het contact dat Ferdinand met de organisatie heeft onderhouden.

Het is fijn om te zingen voor een enthousiast, leuk en spontaan publiek. Samen met het publiek maken we onze lijven los om vervolgens samen in te zingen op de klanken 'oeoeoeoeoeoe' en 'aaaaaaaaaaaa'. Wat zijn Ferdinand en Kees toch altijd snel op elkaar afgestemd bij dit soort spontane interventies. Daarna is het onze beurt. Ons optreden wordt zeer gewaardeerd. Veel dank aan Ingeborg, die onze jassen, tassen en wat dies meer zij bewaakt.



Bericht van Leendert Pot: Zita Leemans, geluidsvrouw bij 'Hetty Zingt', heeft op 29 september op het Nederlands Filmfestival een Gouden Kalf gewonnen voor haar werk als geluidsvrouw bij de film 'Kiddo.'

## **OKTOBER**

*11 oktober*



Leendert Pot laat weten dat 'Hetty Zingt' weer draait op een festival.

Nu op de Cape Verde. En als er een land is waar veel en onwaarschijnlijk goed gezongen wordt, waar zingen echt een deel is van de cultuur, is dat op de Cape Verde.

*Dinsdag 31 oktober. Tivoli-Vredenburg Utrecht. Vredenburgkade*



Theaterfestival Laatbloeiers. Gespecialiseerd cultureel programma voor 60-plussers. Het festival bestaande uit vijf zalen vol talkshows, muziektheater, workshops en familieopstellingen.

De centrale vraag is: waar sta je momenteel in het leven en welke waarden wil je doorgeven aan de volgende generaties?

Aangezien veel 60-plussers zijn opgegroeid in huishoudens waarin weinig over gevoelens werd gesproken, probeert Laatbloeiers het publiek te verleiden en te inspireren om juist meer te delen. Aldus Alet Klarenbeek programmamaker en initiatiefneemster van Laatbloeiers, georganiseerd door UP, een beweging die een nieuwe visie op het ouder worden promoot. Lust for Life heeft al meerdere keren haar steentje mogen bijdragen aan evenementen georganiseerd door UP. Wij hebben dat altijd als een eer ervaren. Het is geweldig dat Alet Klarenbeek ons heeft uitgenodigd om op dit festival op te treden.

Om 8.30 uur reizen wij vanaf onze vaste op- en uitstapplaats aan het Julianaplein met de vertrouwde Happybus van Leen Berkhoff. Het is fijn om Leen weer te ontmoeten. Rustig, zoals wij van Leen gewend zijn, rijdt hij ons naar Utrecht en zet ons zo dicht mogelijk bij de artiesteningang van het theater af.

Uit het hele land komend stroomt het publiek binnen.

Onder begeleiding betreden we de ruimte, lift in, lift uit, lopend door gangen, waar we ons kunnen settelen en wachten op wat komen gaat. Er is koffie, thee en meer. Op afroep betreden we de grote zaal met een vertrouwd decor. De fauteuils, de schemerlamp, het vloerkleed en de geraniums die nog even fris ogen, als tijdens onze optredens in cultuurhuizen als de Rode Hoed en De Nieuwe Liefde. En dan is het zover. Wij openen het festival met ons nummer *'Voor Altijd Jong'* wat indruk maakt, vooral wanneer we op een gegeven moment de foto van ons jongere ik de lucht in steken. Er volgt een uitbundig applaus. De toon van het festival is gezet.



Ons concert vindt plaats in de Pandorazaal. Ferdinand introduceert Kees en het koor, vertelt over het ontstaan van het koor en het plezier van samenwerken. Het publiek wordt uitgenodigd om samen met het koor een lied in te studeren en mee te zingen met de herkenbare nummers. Ferdinand en Kees weten het publiek te begeisteren, wat ons zangers een gevoel van trots geeft. Ons koormaatje Trudy Thijssen had nog niet de gelegenheid om mee te zingen, maar heeft de moeite genomen om naar Utrecht te komen en zit in de zaal. Dat wordt zeer gewaardeerd. Ook Diny Verdonk, voormalig koorlid, is aanwezig in het publiek. Het is een geweldig gebeuren. De teksten van de nummers die we zingen zitten goed in ons hoofd. Ferdinand had van tevoren al gezegd: 'Vertrouw erop, zonder tekst in de hand zit er meer in je hoofd dan je denkt.' Hij heeft gelijk. Na afloop van ons optreden wordt ons een heerlijke lunch aangeboden in het restaurant. Tevreden nemen we plaats in de bus. Leen brengt ons veilig terug naar Amsterdam. Het is fijn dat Ingeborg met ons mee was. Haar hand- en spandiensten zijn van onschatbare waarde.

## **NOVEMBER**

*Dinsdag 14 november Bankgebouw Insinger Gillissen Herengracht 537*



Om 17.30 uur verzorgen wij een optreden voor Ars Domandi, (latijn) vrij vertaald als 'De Kunst van het Geven'.

Ars Domandi is een organisatie die verschillende goede doelen ondersteunt. Alet Klarenbeek, lid van het bestuur van deze koepelstichting, heeft ervoor gezorgd dat wij dit optreden kunnen geven. We worden hartelijk ontvangen met koffie, thee, saucijzenbroodjes, zoete lekkernijen en fruit; een perfecte verwennerij.

Ons concert begeleidt door Ferdinand en Sander vindt plaats in het prachtige Atrium van het gebouw.



Het concert is kort maar krachtig en een mooie PR voor ons koor. We hebben heerlijk gezongen en het werd gewaardeerd. Ingeborg was op de achtergrond aanwezig.

*Woensdag 29 november*

We hebben verdrietig nieuws ontvangen. Ons koorlid Edith Postma is op maandag 20 november overleden. Zoals eerder gemeld was dit te verwachten. Ferdinand laat weten dat we mooie herinneringen bewaren aan onze bescheiden Edith. We zullen haar zeker missen. Kort na de oprichting van het koor werd Edith lid. In haar leven waren er verdrietige gebeurtenissen en de laatste jaren veel problemen met haar gezondheid. Zodra Edith weer op krachten was, nam ze deel aan de repetities.

Als ze niet kon repeteren, pakte ze thuis regelmatig haar tekstboek en luisterde ze naar de muziekbestanden die Ans Schuuring haar had gestuurd. Daar genoot ze enorm van. 'Alsof ik erbij ben', berichtte ze.

Een aantal leden vertegenwoordigde ons koor bij de afscheids-plechtigheid van Edith op woensdag 29 november in de aula van de Begraafplaats Zorgvlied. Haar dochter Kim vertelde dat Edith haar leven gevierd wilde hebben en vooral geen strak georganiseerd samenzijn. Tijdens de plechtigheid spraken onder andere een kleindochter en goede vrienden. De eigenschappen die op Edith' s overlijdensbericht staan - levenslustig, onbevreesd, eigengereid, avontuurlijk, nieuwsgierig, buitengewoon – weerspiegelen zich in de verhalen die over haar worden verteld. Tijdens de ceremonie wordt een opname van ons koorlied 'Voor Altijd Jong' afgespeeld, een opname gemaakt tijdens ons Jubileumconcert op zondagmiddag 25 september 2022 in de OBA Oosterdok. Edith was erbij. Alle aanwezigen zongen het lied mee. Bij het neerlaten van de kist in het graf werd het lied 'Als Het Golft, Dan Golft Het Goed' afgespeeld. Het afscheid werd een viering van het kleurrijke leven van Edith, een passend eerbetoon. Edith werd tweeënnegentig jaar.

## **DECEMBER**

*Vrijdag 1 december*



Een gezellige, feestelijke repetitie. Het feit dat Sinterklaas bijna jarig is heeft er zeker mee te maken. Wij zingen behoudens ons eigen repertoire ook Sinterklaasliedjes. En dat pakt goed uit.

Het bestuur is aanwezig en de leden blijken hulpsinterklazen te zijn. Zij mogen namens de echte Sint heerlijke, zoete versnaperingen uitdelen. Er hoort ook een gedicht bij en dat luidt als volgt.

*“Sint zat te zwingen op een bijzonder festijn, het eerste Amsterdamse popkoor Lust for Life moet wel het allermooiste zijn.*

*Senioren zangers van Lust for Life zingen vol vuur en met veel drive.*

*Zingen is jullie lust en leven, dat is wel gebleken.*

*Met elke noot wordt er iets moois gegeven.*

*Dus Sint juicht en moedigt aan, ga door met dit koor.  
Met jullie geweldige klanken wordt de wereld hoorbaar door en door!  
Financieel soms wat krap, dat begrijpt de goede Sint.  
Maar in muziek en passie vinden jullie vast wel een hint.*

*Een cadeau dat past bij deze muzikale pracht?  
Chocolademunten, zo zoet, als een hit die wordt verwacht.  
Op nummer één in de hitparade, dat verdienen jullie keer op keer.  
Met jullie melodieën, steeds weer een nieuwe sfeer.*

*Een zakje lekkers, zoet en fijn  
voor de zangers van Lust for Life, het moet een feestje zijn.  
Zing door, met passie en volle kracht,  
in Lust for Life, waar de muziek je toelacht.  
En Sint hoopt dat dit geschenk jullie verblijdt. Geniet van de chocolademunten,  
voor een gezellige en swingende tijd!*

Van de Lust for Life Sinten

*Dinsdag 4 december Vreugdehof*

Sinterklaas viert zijn verjaardag zoals elk jaar op vijf december. Hij heeft al laten weten dat hij een dag eerder de bewoners van Vreugdehof wil bezoeken en hij zou het op prijs stellen om toegezongen te worden. Er zijn genoeg Sinterklaasliedjes. De Commissie Welzijn en Activering van Vreugdehof heeft gevraagd of er LFL'ers zijn die ook willen zingen voor Sinterklaas. Zij zijn welkom. Cecilia van Rheenen, Rietje Dijkman, Joop Veldkamp, Peter van den Dungen en Tjeerd de Vries hebben gehoor gegeven aan de oproep. Enige koorleden die ook graag hadden willen meezingen, moeten vanwege ziekte afzeggen.

*Vrijdag 8 december Vreugdehof*



Bij binnenkomst in de theaterzaal hangt er naar mijn gevoel een beetje geheimzinnige maar toch gezellige sfeer. Vanmorgen hebben wij gerepeteerd, niet alleen onze eigen nummers maar ook kerstliederen. Volgende week vrijdag zingen we deze liederen op de verschillende afdelingen in het huis. En dan, na de koffie, is er zomaar uit het niets een super, super verrassingsmoment. Rie van Dijk en Ingeborg zijn er bij betrokken.





Op de vleugel staan tasjes en dozen. Het blijken allemaal kadootjes te zijn van de koorleden aan Ferdinand en Kees, de bestuursleden, en aan Karin Wagenaar, en voor koorleden die een extraatje verdienen als dank voor hun inzet bij verschillende werkzaamheden. Rie heeft een prachtig epistel geschreven, dat door Ingeborg wordt voorgelezen. Wat ontzettend lief. Dank. Dank. Dank. Wat een verrassing. Het is te gek.

### *Vrijdag 15 december Vreugdehof – pre Kerstviering*

Het is onze laatste bijeenkomst in het jaar 2023. Wat fijn dat wij weer kunnen voldoen aan het verzoek van de Commissie Welzijn en Activering van Vreugdehof om kerstliederen te zingen op de diverse afdelingen. We splitsen ons in twee koren, anders wordt het te vol in de huiskamers van de afdelingen. Kees heeft zijn verplaatsbare piano meegenomen, wat betekent dat een koor om en om pauzeert. Onze optredens maken indruk op de bewoners. Het is ontroerend om te ervaren hoezeer zij van onze zang genieten en zelfs meezingen. De manier waarop Ferdinand en Kees anticiperen op de situatie in de huiskamers is indrukwekkend.



Joke heeft ons namens het bestuur uitgenodigd om na afloop van het zingen van de kerstliederen samen te komen in de lounge, de zitruimte voor de theaterzaal voor een moment om met een kerstbroodje, chocolademelk en een woordje ons Lust for Life - jaar 2023 af te sluiten en elkaar een goede decembermaand toe te wensen.



Het wordt een fijne ontmoeting.

Een fijne afsluiting. Wij zien elkaar weer in het nieuwe jaar 2024 op vrijdag 5 januari.



Het afgelopen koorjaar was zoals ieder jaar een bewogen jaar. Een jaar met veel zangplezier en mooie optredens, maar ook een jaar waarin koorleden te maken kregen met het verlies van dierbaren en gezondheidsproblemen. Ik heb bewondering voor de manier waarop mijn koorfamilie moedig voorwaarts is gegaan. Jullie zijn een voorbeeld van levenskunst. Ik ben dankbaar dat ik weer het vertrouwen heb gekregen om het logboek 2023 te mogen schrijven, naar ik hoop naar eer en geweten.

Woorden van dank aan:

- Het bestuur van de Stichting Seniorenpopkoor Lust for Life voor jullie aandachtige betrokkenheid en zorgzaamheid.
- 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 Schuuring voor het maken en verzenden van de muziekbestandjes.
- Rianne Theuns voor het vervaardigen van de kleine tekstboekjes.
- Rietje Dijkman voor de berichtgeving op de Facebook pagina's 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 het reproduceren van de jeugdfoto's van de koorzangers.
- Peter van den Dungen en Cecilia van Rheenen, onze koffiekar-beheerders, omdat jullie elke vrijdagochtend op je post waren.
- 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 en begrip te tonen voor elkaar is een waardevolle bijdrage.

Er zijn twee manieren om licht te verspreiden:

*'Je kunt een kaars zijn of de spiegel die haar licht weerkaatst.'* (Confucius)

- De laatste woorden van dank zijn voor onze dirigent Ferdinand Beuse, en pianist Kees van Zantwijk. Ik herhaal de woorden die al veelvuldig over jullie zijn uitgesproken en opgeschreven. Dank voor jullie niet aflatende inzet. Voor jullie geduld. Voor het vertrouwen in ieder van ons. Voor het meeleven met ieder van ons. En voor nog zoveel meer.  
*Love Will Keep Us Together - Neil Sedaka*

Hetty Smit

De foto's zijn van:

Ferdinand Beuse  
Rietje Dijkman  
Sandra Eliazer – de Vries  
Joke Hagedoorn  
Ingeborg Ducardus

# Financieel Overzicht 2023

---

## Opbrengsten

Giften	91,00
Donaties Jaarlijks	1.270,00
Extra inkomsten	40,00
Contributies	15.750,00
Optreden	1.798,00
Verkoop DVD	175,00
Rente	40,53

## KOSTEN

Bestuurskosten	36,60
Diverse Kosten	658,18
Koffie en Thee	922,75
Bankkosten	574,16
Website/DVD	1.610,35
Jaarverslag	436,29
Drukwerk	33,32
Verzekering	130,37
Musici	13.734,30
Bloemen	45,00
Consumpties	138,00
Zaalhuur	200,00
Voordelig Saldo	645,21

**19.164,53**

**19.164,53**

## BALANS PER 31 DECEMBER 2023

---

ING	3.371,61
Spaarrekening	6.942,63
Nog te ontvangen	200,00

Vermogen	2.207,83	
Voordelig Saldo	645,21	2.853,04
Reservefonds		2.170,00
Nog te betalen		1.741,20
Lening		3.750,00

**10.514,24**

**10.514,24**



Donderdag 11 mei  
Theater Zuidplein Rotterdam  
Project Pim Giel  
'Niet Alleen Op De Wereld'





© Gerrit Alink

Zondagmiddag 10 september Oosterkerk. SOOP, Stichting Ontmoetingscentrum voor Ouderen in de Plantage-Weesperbuurt viert haar 25-jarig jubileum



© Gerrit Alink



seniorenpopkoor

Lust for Life