Nieuwsblitz

8e Jaargang, nummer 2, februari 2018

Sponsoren van februari 2018



TIMMER- EN BOUWBEDRIJF
VAN EERDEN Aalten
Markerinkdijk 14-16 7122 RK
info@vaneerden-bouw.nl telefoon (0543) 451525

Agenda

13	**maart**	**2018**	Jaarvergadering 20.00 uur in de Hofnar
05	**mei**	**2018**	Regioconcert in samenwerking met KCZB
21	**mei**	**2018**	Welkomstdienst Chr. Gereformeerde Kerk aanvang 10.00 uur
09	**Juli**	**2018**	Laatste repetitieavond voor de vakantie. Zingen bij Beth-San. In de tuin.
27	**oktober**	**2018**	Benefietconcert, samen met het Apeldoorns Chr. Mannenkoor in de Zuiderkerk te Aalten
16	**december**	**2018**	Adventswijding samen met De Eendracht
23	**december**	**2018**	Zingen in Bredevoort tijdens een Kerkdienst

Bevrijdingsconcert op zat. 5 mei 2018

Liederen ACM voor 'Bevrijdingsconcert'

1. Domine, salvam fac Reginam
2. Ambrosianischer lobgesang
3. Frieden
4. Alles wat ademt
5. Song of peace (Dona nobis pacem)
6. Stad van vrede
7. Tebe Poem
8. You raise me up (samen met Joy-singers)
9. Medley Vera Lynn (samen met Joy-singers)

Volgorde van de nummers kan nog veranderen.

Nieuwsblitz

Van de bestuurstafel

De afgelopen tijd zijn we als bestuur druk geweest met de toekomstvisie van het koor. We gaan dit bespreken op de jaarvergadering.
Op 5 mei houden we ons bevrijdingsconcert samen met de Joysingers en Cantores Versicolores. Dit gaat gebeuren in de Hofnar om 20.00 uur. De Eendracht geeft 5 en 6 mei ook een bevrijdingsconcert in de Zuiderkerk. We hebben er nog over gedacht om het concert aan het eind van de middag te houden, maar omdat De Eendracht hun concert op twee avonden geven, denken we dat het voor ons geen probleem is.
Op 21 mei (2e Pinksterdag) gaan we meewerken aan een welkomstdienst in de Chr. Gereformeerde Kerk, aanvang 10.00 uur.
Als bestuur zijn we nog op zoek naar een penningmeester, Erik Wikkerink wil namelijk een keer stoppen als penningmeester, omdat hij niet meer met ons meezingt. Hij heeft wel aangegeven dat hij nog best een tijdje door wil gaan tot we een andere penningmeester hebben gevonden. Als er iemand zich geroepen voelt om penningmeester te worden van het ACM, dan kun je je melden bij mij. Wil je meer informatie over wat deze functie inhoud, dan kun je contact opnemen met Erik Wikkerink.
Gerrit Krieger heeft aangegeven dat hij wil stoppen als ledenwerver. Wij zijn bezig met een opvolger(s).

Jan Bongen

Stemvorming

Baritons: 5 maart en 12 maart om 19.15 uur

Overgenomen uit een magazine

IK KAN NIET ZINGEN

(jawel hoor)

Nieuwsbrief

Nederland telt zo'n 1,7 miljoen koorzangers. Daarmee is zingen populairder dan voetballen. Zingen is fijn, je knapt er van op, waar wordt gezongen gebeurt wat.

Op de fiets denk ik: ik kan nog terug. Gewoon, naar huis, netjes de rekening betalen en het helemaal nergens meer over hebben. Maar ik trap door, op weg naar mijn eerste zangles.
Zingen, je stem laten horen, voelt kwetsbaar en intiem. Zoals de zangdocent zegt:'Wie een verkeerde noot zingt, kan zich verschrikkelijk voelen. Alsof het een weerspiegeling is van je eigenwaarde.'
Ik wil uitzoeken wat zingen met een mens doet. In ons land is het ontzettend populair; 10,7 procent van alle Nederlanders zingt in een koor, als amateur of professioneel, zo blijkt uit cijfers van het Europees netwerk van korenorganisaties. Dat zijn 1,7 miljoen zangers, nog los van iedereen die zingt zónder koor.
Wat maakt het zo gewild?
En waarom wil ik mijn stem 'bevrijden'?
Ongeveer een jaar geleden overkwam mij een groot verdriet. Al zijn de scherpste kantjes langzaam maar zeker gesleten, het doet me nog elke dag pijn. Wat ik mij afvraag: kan zingen me bevrijden? Maakt zingen blij? Zo nonchalant stap ik over de drempel van de zanglerares. Ze zal me een introductiecursus geven.

LEF
Carlijn Stolten zit al twintig jaar in het vak. Volgens haar is zingen voor driekwart lef. Voor de rest komt het aan op talent en techniek, zegt ze. Het liefst zou ze een spandoek boven de piano hangen. "Met in koeienletters het woord **SCHIJT** erop. Veel mensen durven niet te zingen of zeggen beschroomd: ik kan het niet. Onzin, zeg ik dan. Maar zingen gaat niet vanzelf. Je moet doorzetten wanneer het lastig wordt"
Uit andere onderzoeken blijkt dat zingen de mens goed doet. Wetenschappers zien dat deze hobby je stessgevoel verzacht en daarmee je gemoed verlicht. Dat waarschijnlijk doordat je endorfines en oxytocine aanmaak als je zingt; hormonen en signaalstoffen die ook vrijkomen bij positief contact, zoals elkaar aankijken, aanraken en knuffelen. Op die manier verlicht zingen angsten en voelt een mens zich minder eenzaam en neerslachtig. Zangers, ook amateurs, voelen zich daardoor beter en meer ontspannen. Zingen is heilzaam. Je wordt er extraverter van en zingen helpt van alles los te gooien. Veel mensen durven hun stem niet te gebruiken omdat ze ooit te horen hebben gekregen dat die niet mooi is. Ik vind dat zo zonde. Die mensen zingen dan vaak stiekem. Omdat het fijn is. Kijk naar koren. Zie hoe koorleden opgetild lijken te worden, vanuit de wetenschap dat ze 'veilig' zijn en dat ze deel uitmaken van het geheel.

Zingen gaat niet vanzelf.
Je moet doorzetten als het lastig wordt.

Nieuwsbrief

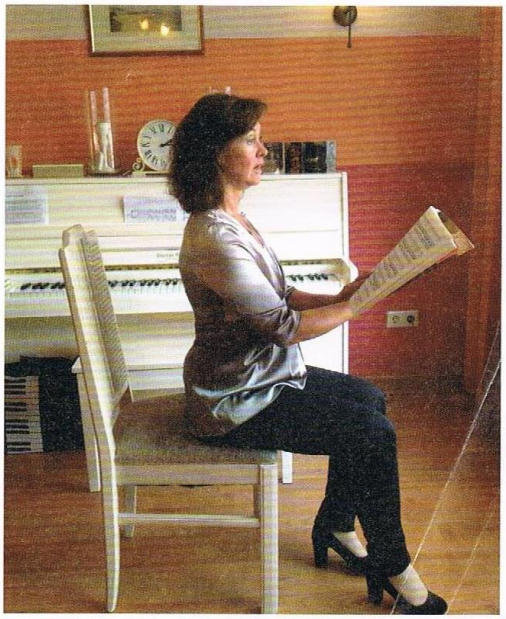
Effectief oefenen

Hoe lang moet ik oefenen
Dat is voor iedereen verschillend. De één heeft meer tijd dan de ander, de ene stem warmt sneller op dan de andere: Ideaal is 30 minuten per dag. Oefen minstens drie of vier keer per week als elke dag je niet lukt. Meer mag natuurlijk altijd!

Zittend of staand
Volg je voorkeur. Voor het zingen maakt het echt niet uit, als je maar een goede houding hebt. Zit rechtop op de rand van de stoel en gebruik je volledige longinhoud voor ondersteuning.



Verkeerde houding



De juiste houding

Begin met inzingen
Elke stem heeft andere oefeningen nodig. Bij elke zangles pas ik de oefeningen aan stem en ontwikkeling aan.
De basis blijft:

* Niet hoesten. Neem een slok water of thee. Hoesten is zeer slecht voor de stembanden
* 5 minuten inzingen is voldoende, dat wil zeggen twee of drie zangoefeningen.
* Je stembanden zijn nog niet warm. Hoe hoger je zingt hoe sneller ze moeten werken dus ga eerst naar je laagste toon. Een tip voor baritons en bassen: leg niet te veel druk op je lage tonen, als je dat wel doet krijg je een minder mooie, warme klank.
* Zing nu met een open keel en volle longen een legato-oefeningen met lange tonen en een open klinker (Ahh). Nu ben je ingezongen.

Kort zingen en nadenken
Er zijn mensen die menen dat je -zonder na te denken- drie uur achter elkaar moet zingen en vijf keer je partituur moet herhalen zonder je notities door te nemen. Daar heb je niets aan. Neem de notities van de dirigent of zangpedagoge (die je natuurlijk tijdens de les nauwkeurig genoteerd hebt) erbij en bestudeer ze grondig.
Als je een nieuw partituur of een nieuw lied hebt, kun je de eerste twee of drie keer beter niet zingen maar je tijd besteden aan het begrijpen van muziek en tekst. Zoek woorden op die je niet kent, denk niet 'het zal wel dit of dat betekenen' want je interpretatie kan dan volkomen onjuist zijn. Het volledige begrijpen van de tekst bepaalt hoe je je stem moet gaan gebruiken.
Zog dat je geen verkeerd ritme aanleert of een verkeerde noot zingt.
Verdiep je in de stijl van de componist. Beluister andere werken op You Tube en lees over leven en werk.
Door je uitgebreid in de achtergrond te verdiepen, ga je de intentie nog beter overbrengen.

(Column overgenomen uit het blad Vocaal)

Felicitaties

In februari zijn jarig:
Willy Diersen, Joop Droppers, Willy van Eerden, Gerrit Hartemink, Henk Heusinkveld, Hans Hoefman, Henk Meijer en Henk Stronks.

In maart zijn jarig:
Willem Bollen, Jan Hartemink, Henk Neerhof, Gerrit Ruesink, Lieuwe Westerterp en Wim Wikkerink.

Heren, hartelijk gefeliciteerd!

Communicatie Commissie

De communicatie commissie bestaat uit de volgende leden:
* Arnold Rots
* Gerrit A. Oosterink

Het e-mailadres van de commissie is:
acm.nieuwsflits@gmail.com



