



Nieuwsbrief KKM Lambertus

Uitgave week 27 van 2020

De ouder wordende zangstem

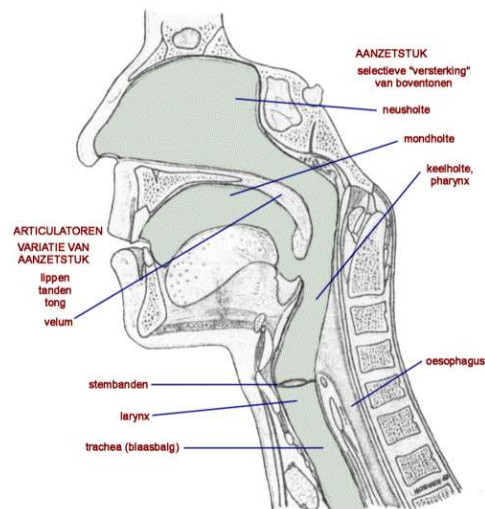
Algemeen

Dat Nederland vergrijst, is niets nieuws. In de hele samenleving neemt het percentage ouderen toe. Alle delen van de maatschappij delen in die ontwikkeling en koren dus ook. De dirigent van nu heeft dus hoe dan ook te maken met stemmen die minder lenig zijn dan voorheen.

Het proces van het ouder worden van mensen manifesteert zich in veranderingen in anatomie en fysiologie, het gaat om een 'rijpingsproces' dat voor ieder mens verschillend verloopt. Niet alle mensen verouderen bovendien in dezelfde mate.

Aan de andere kant kunnen we deze veranderingen in het lichaam niet tegengaan, we zullen ze moeten accepteren en ons moeten aanpassen aan de veranderende situatie.

De stem



Het proces van ouder worden gaat niet aan de stem voorbij. De ontwikkeling van de stem gaat globaal als volgt. Het spierstelsel van de stembanden ontwikkelt zich bij de mens het laatst. Denk maar aan de jongensstem die op \pm 12-jarige leeftijd begint met muteren, hij krijgt dan 'de baard in de keel'. Omstreeks het twintigste levensjaar is de stem pas op zijn top, 100 % dus. Vreemd genoeg begint ditzelfde spierstelsel als eerste weer te degenereren. De spiervezels nemen in aantal af en ook veranderen ze langzaam in bindweefsel. Dit verouderingsproces verloopt zodanig dat vanaf \pm 55 tot 60 jaar de stem kenmerken vertoont die herkend worden als 'de oudere stem'. Deze kenmerken zijn onder meer:

1. Verkalking en verandering van de botstructuur, dus ook in het strottenhoofd en de borstkas.
2. Verslapping van de spieren, stembanden zijn ook spieren.
3. Verminderde doorbloeding, dus ook in het gehele strottenhoofd.
4. Wijzigingen in de hormonale huishouding en dat heeft zeker invloed op de vrouwenstem. In dit rijtje mag de afname van de gehoorfunctie niet ontbreken, omdat deze direct invloed heeft op het klinkend resultaat. Vanwege dit alles kost het zingen op oudere leeftijd meer moeite zonder dat 't een beter resultaat oplevert.

Het zingen

Hoe wordt dit proces bij het zingen ervaren? De lichamelijke veranderingen leiden tot vermindering van precisie, snelheid, bereik, uithouding, coördinatie, stabiliteit en kracht. Bij de stem verandert de omvang, hoge tonen zijn moeilijker onder controle te houden of verdwijnen zelfs helemaal; lage tonen breiden uit. Verder wordt de stemkleur donkerder, de vitaliteit van de stem wordt minder en de glans of helderheid neemt af. Daarnaast neemt de longcapaciteit af, het op één adem uitzingen van een regel wordt moeilijker, men is eerder vermoeid, er kan heesheid ontstaan, de articulatie wordt slapper en ook kan de stem onvast worden. Verder kan de stem gaan vibreren. Oudere koorzangers zijn bovendien vaak niet meer in staat langdurig fortissimo te zingen. Tenslotte, opvallend is dat de vrouwenstem eerder last heeft van het ouder worden dan de mannenstem.

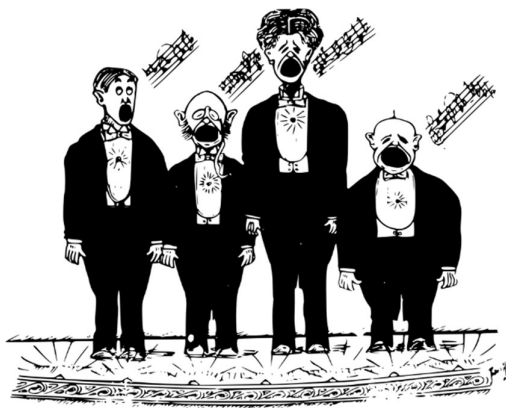
De praktijk

Wat betekent dit voor de praktijk? Belangrijke aspecten bij de ouder wordende zangstem zijn:

1. Een goede houding.
2. Het gebruik van een zo natuurlijk mogelijke ademhaling.
3. Aandacht besteden aan de flexibiliteit van de stem zoals oefeningen die de souplesse van de stem bevorderen.
4. Voldoende (zang)rust.
5. Regelmatig drinken tijdens repetities en uitvoeringen.

Anderzijds, ook voor de stem geldt het spreekwoord 'rust - roest', dus om zo lang mogelijk te kunnen blijven zingen, is bezig blijven, actief zijn, de stem blijven gebruiken, van het grootste belang. Blijf dus uitdagingen aangaan.

Ter afsluiting



Weinig zingen is voor een (koor)zanger nooit goed. Is het al eens opgevallen dat de stem na een vakantie niet zo goed 'zit'? Het duurt vaak 'n aantal weken voordat 't weer net zo goed gaat als voor de vakantie! Iemand die graag zingt probeert zo veel mogelijk te zingen. Hoe meer er wordt gezongen, des te beter de stem immers blijft 'zitten'. Iemand die een nieuw stuk al snel beheerst en daarom meent best eens een repetitie te kunnen overslaan, heeft er dus vooral zichzelf mee. Maar bovendien ook nog eens de koorleden die

de ondersteuning van hun getalenteerde collega node missen.

Bron: Heleen Steenbergen & Rob Borst

Concertreis naar Rome

Wie kun je beter vragen naar een concertreis uit vroegere jaren dan het oudste lid die we nog in ons midden hebben, Chrit Claessen? Hij wordt in januari 2021 90 jaar en hij is dit jaar 65 jaar lid. Onafgebroken. Chrit heeft daardoor een hele historie bij KKM St. Lambertus meegemaakt met misschien wel 20 concertreizen, dat waren altijd de krenten uit de pap. Hij heeft de mooiste foto's bewaard in een prachtig fotoalbum, waaronder de 2 bijgaande opnames. Vóór de tiendaagse reis in oktober 1998 ter ere van het 125-jarig jubileum van ons koor was hij in het ziekenhuis opgenomen voor een operatie. Hij vreesde door de ingreep de concertreis naar Rome te moeten missen. De behandelend arts verzekerde hem echter dat hij alles uit de kast ging halen zodat hij toch mee kon gaan.

En zo gebeurde, Chrit kreeg een setje mee voor controle en nabehandeling onderweg. Zo op de foto te tellen, bestond het aantal zangers in Rome uit 52 mannen.



Zangers van onze vereniging aangevuld met leden van 3 andere mannenkoren die ook onder leiding stonden van toenmalig dirigent René Verhoeff. Maar liefst 18 zangers van de huidige koorbezetting hebben deze onvergetelijke reis 22 jaar geleden mee beleefd. Herkent u ze nog op bijgaande koorfoto? Een deel ging er met het vliegtuig heen en een ander deel reisde met een bus af. Deze bus diende dan als vervoermiddel voor de hele groep in Rome om alle bekende bezienswaardigheden te bezoeken. Daar waren ook enkele kerken bij waar door de dag heen een concert werd uitgevoerd, dus de hele groep wandelde door de stad in smoking. En na het diner in het hotel ontstond er elke dag spontaan een 'feestavond' met de nodige drank en grappen aan de hotelbar, de zangers



hadden niet de behoefte de stad in te gaan. Op de zeer gezellige afsluitingsavond benoemde toenmalig voorzitter Jos Lejeune de organisator van de reis, de heer Winnubst, zelfs tot erelid. Hoogtepunten van de reis vormden wel de ontvangst door de Nederlandse ambassadeur bij de Heilige Stoel en het bijwonen van de audiëntie aan Paus Johannes Paulus II op het Sint

Pieter Plein. De Paus reed met zijn mobiel vlak achter langs het vak waar het koor zat. En zo aan de foto te zien, heften de mannen een toepasselijk lied aan bij het passeren van de pausmobiel. De Paus noemde zelfs in zijn toespraak de aanwezigheid van het koor op het plein, dat vond Chrit een erg emotioneel moment, een hele eer. Chrit heeft daar nog een medaille aan over gehouden. De hele reis is op film gezet door Toon Charlier met ondersteuning van John Huijten. Hieruit hebben we een fragment gehaald, tijdens een Heilige Mis uitgevoerd in de kerk der Friezen, gelegen vlakbij het Sint Pieterplein. Het is geen opname in HD-kwaliteit, die bestond toen nog niet, maar als u goed kijkt, herkent u misschien nog de toenmalige geestelijke adviseur,



Deken Borghans, die de hele reis meemaakte. Deze Heilige Mis is later zelfs nog op de Nederlandse TV uitgezonden.

Link naar concertvideo KKM St. Lambertus in Rome:

<https://drive.google.com/file/d/1TMgIT-jrvh1rEUyE6Q7kWLTo4DBkJ3aq/view?usp=sharing>

We mogen weer op vakantie

Na het lezen van het vorige artikel heeft u misschien weer zin om op vakantie te gaan. De grenzen zijn weer open, en de eerste vliegtuigcharters zijn weer vertrokken. Maar naar welk land kunnen we het beste afreizen? Herkent u ook deze keuzestress? Om u daarbij te helpen, bieden we bijgaande reiscalculator aan. Kies een getal tussen 1 en 9 en kijk welke bestemming de calculator voor u heeft uitgezocht.

Waar ga jij naar toe op reis??

1. New York
2. Hawaii
3. Japan
4. België
5. Curaçao
6. Aruba
7. Rusland
8. Spanje
9. Je blijft thuis!!!!
10. Italië
11. China
12. Je mag kiezen!
13. Ski vakantie
14. Mallorca
15. Corsica

- Kies een getal tussen 1 en 9
- Vermenigvuldig met 3
- Tel er 3 bij op
- Vermenigvuldig met 3
- Tel de 2 cijfers bij elkaar op
Uitkomst is waar je heen gaat!

Rabo clubsupport 2020

Ondanks de coronacrisis zal de Rabobank in oktober weer starten met haar jaarlijkse clubsupport om verenigingen financieel te ondersteunen op basis van de stemmen die op de verenigingen worden uitgebracht. Alleen de leden van de Rabobank krijgen hierbij stemrecht!

Dus let op!! Alleen klanten van de Rabobank, die op 1 augustus 2020 ook lid waren, mogen stemmen. Ben je wel klant bij de Rabobank Zuid-Limburg Oost, maar geen lid, dan kun je je als lid gratis aanmelden via de volgende link:

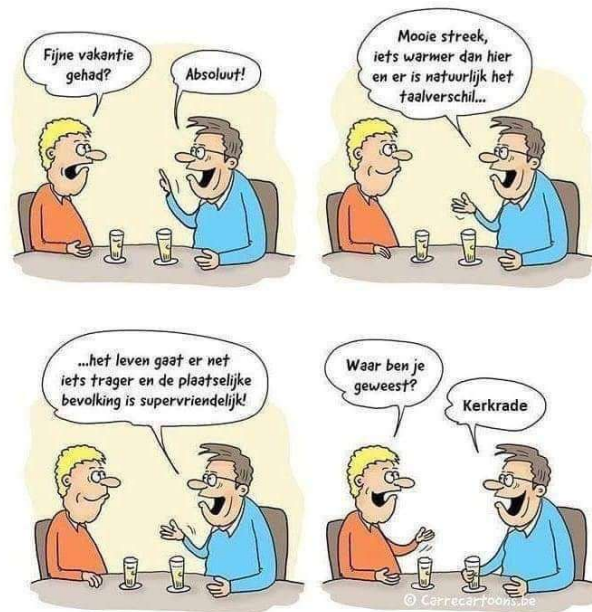
<https://www.rabobank.nl/lokale-bank/zuid-limburg-oost/uw-lidmaatschap/>



Vervolgens ontvang je een uitnodiging om te stemmen tussen 5 en 25 oktober, onze vereniging ontvangt de uitslag in november. Van de 5 stemmen mag je maximaal 2 stemmen toewijzen aan één vereniging. Dus bij deze alvast de oproep om onze vereniging KKM St. Lambertus te steunen met 2 stemmen.

Corona-grap van de week

Als je toch thuis blijft, geeft het volgende filmpje misschien wat inspiratie om tijdens de vakantie in huis de (klein)kinderen te vermaken. Je hebt wel wat verdiepingen nodig om dit voor elkaar te krijgen. Link: https://drive.google.com/file/d/10w_-5mprlWlzQWq2V2slVYNVQYOC1Y0F/view?usp=sharing



De herkomst

Graag houden wij u op de hoogte van onze projecten en activiteiten en ander kornieuws door middel van deze nieuwsbrief. Redactionele stukjes zijn o.a. geschreven door onze PR functionaris Ger Huijten e-mail pr@kkm-lambertus.nl Suggesties en opbouwende kritiek graag naar zijn e-mail adres. Opmerkingen over de site en de ontvangst hiervan naar w.vanderputten@home.nl Foto's en of andere gegevens zijn o.a. beschikbaar gesteld door de leden van KKM