

# **Eigen Krabbels**

*Maandblad van de Zingende Wandelkring Sint-Norbertus  
Editie mei 2014*

## **Zingende**

### **Hou jouw stem gezond**

Steeds bekommerd om het stemvermogen van onze leden op een maximaal peil te houden, neemt de redactie hier enkele 'Tips voor een goede stemhygiëne' over uit een brochure van het Universitair ziekenhuis Gent

1. Vermijd roepen, gillen en zeer luid spreken. Deze stemgedragingen zijn erg belastend voor de stem en worden best vermeden.

2. Tracht keelschrapen en kuchen zoveel mogelijk te vermijden. Overdreven slijmproductie (o.a. bij een allergie of een verkoudheid) kan leiden tot keelschrapen of kuchen. Vaak doen we het echter enkel uit gewoonte. Dit kwetst de stembanden en moet dan ook zoveel mogelijk vermeden worden.

Tracht deze gewoonte dan ook af te leren en in geval van slijmen de volgende alternatieven toe te passen:

- slik vaker
- drink vaker een slokje water
- oefen een stille kuch: blaas een h aan met een luchtstoot vanuit de buik en de flanken. Deze sterke luchtstroom verwijdert het slijm van de stembanden.
- dampen

3. Fluister niet. Ten onrechte ziet men fluisteren vaak als een hulpmiddel om een vermoeide of hese stem te ontlasten. Tijdens gespannen fluisteren kan de lucht met een grote wrijving doorheen de nauwe

stemspleet geperst worden, waardoor de stem extra belast wordt. Het is dan ook beter niet te fluisteren.

4. Praat niet de hele dag. De stembanden bestaan uit spieren en spieren raken vermoeid na een lange inspanning. Wanneer je bij vermoeidheid van de stem toch verder gaat praten, forceer je de stem waardoor nog meer vermoeidheid optreedt en je nog meer gaat forceeren en zo verder. Bouw tijdens de dag dan ook periodes van stemrust in.

5. Verzorg de lichaamshouding. Een goede houding is belangrijk (zeker voor professioneel stemgebruik) opdat de stem vol en draagkrachtig zou klinken. Een goede houding helpt ook om de adembeweging te controleren. Hou rekening met de volgende tips:

- sta met de twee voeten stevig op de grond
- hou de schouders laag en ontspannen
- hou het hoofd recht en in het verlengde van de rug

(wordt vervolgd)

# *Johan Van Asch*

## *Verzekeringsmakelaar*

Lid FVF Federatie voor Verzekerings- en Financiële tussenpersonen **FSMA**  
**11081A**

Gsm 0479 98 10 65 *Verzekeraar van het Radeske*

Ondernemingsnummer 0525.898.564

*Agentschaphouder Baloise Insurance en Euromex*



## *Op de praatstoel met ...*

*Chris Van de Wauw*

### **“Stem trainen door veel te zingen”**

*LEUVEN – Een doorgaans nochtans kritische stem binnen de ZWK fluisterde het zijn burens bewonderend toe: “Seg, die man naast bij die zingt echt wel alles héél juist qua toon en qua noten, hé!”*

*‘Die man’ is iemand die nog graag meedoet aan de zangprojecten van de Wandelkring, want hoewel Chris Van de Wauw dit jaar 70 wordt, blijft nog wel de nostalgie voor de kring en de vrienden die hij in Antwerpen na zijn universiteitsstudies achter liet. Want na zijn wiskunde-diploma aan de KULeuven vond hij ook dadelijk werk als wiskundeleeraar in het H.-Hartinstituut (Heverlee), waar hij veertig jaar les gaf. Zijn wiskundige geest traint hij trouwens nog elke week bij het oplossen van de moeilijkste jigsaw-sudoku-problemen.*

*“De geest trainen, zoals ik ook de stem blijf trainen in drie, vier verschillende koren,” vindt hijzelf bescheiden, alsof het de normaalste zaak van de wereld is.*

*Chris Van de Wauw, een schitterende gesprekspartner, waar we de Wandelkringfamilie zeker mee willen laten kennis maken in onze nieuwe rubriek ‘Op de praatstoel’...*

### **Hoe lang ben je bij de ZWK geweest?**

*Chris: ‘Ik was vanaf het derde studiejaar bij de ZWK en ik deed behoorlijk actief mee aan de activiteiten tot ik op mijn achttiende naar de universiteit ging. Toen kwam ik nog wel meezingen tijdens de kersten paasperiode, terwijl ik na de examens nog wel eens langs kwam op de kampen. Ik zong niet alleen graag, ik nam ook met heel veel plezier deel aan de trektochten die elk jaar georganiseerd werden.’*

### **Wat was de reden dat je terug kwam meezingen tijdens het jubeljaar van de ZWK?**

*“Ik kreeg van het bestuur de vraag of ik niet geïnteresseerd was om mee te doen met het aperitiefconcert en met de Carmina Burana. Dat laatste stuk had ik vroeger al eens gezongen bij een ander koor en dus moest ik daarvoor niet alle repetities meer meemaken. Dat ik terugkwam, had ook een stukje te maken met nostalgie. Naar de school Sint-Norbertus, waar ik toch meer dan tien jaar had doorgebracht, en zeker ook naar de vrienden van weleer zoals Rik Neel en Dré Fordel.*

Plus dat ik nog wel blijven zingen was, maar soms met een heel ander repertoire dan de ZWK.”

***Was je tevreden over dat voorbije jaar en wat apprecieerde je nog aan de ZWK?***

“Ik heb daar helemaal geen spijt van. De sfeer binnen de kring en de kwaliteit van de uitvoeringen zijn nog altijd wel ok. De start naar het aperitiefconcert kwam nogal traag op gang, maar – net als de andere uitvoeringen – was alles heel goed georganiseerd, tot zelfs de zaalbelichting toe. Het programma was trouwens telkens met veel zorg gekozen.”

***Je bent ook nog aangesloten bij andere koren...***

“In mijn eigen parochie - Sint Kwinten - zing ik nog elke zondag de gregoriaanse mis. We repeteren drie kwartier voor de mis.

Samen met Frans Mariman stichtte ik in 1981 het Gregoriaans koor van Leuven. De bedoeling is om in de lijn van de herwaardering van de oude muziek het gregoriaans stijlgetrouw te interpreteren, gesteund op de oudste manuscripten met neumennotatie. We treden eerder op in concertvorm. We waren al acht maal te horen op in het driejaarlijkse Gregoriaans Festival in Watou en ook eenmaal op ‘Stemmen onder de Sterren’ in Villers-la-Ville.

Tenslotte ben ik ook lid van het gemengd Arenbergkoor, waarmee ik meedoe aan eigen concerten of grote werken zoals ‘De oorlog’ van Peter Benoit, dat we in 1993 in Antwerpen brachten in samenwerking met andere koren en het radio-orkest. Verder zongen we ook mee met de Carmina Burana, de 2<sup>de</sup> symfonie van Mahler, de 9<sup>de</sup> van Beethoven, Die Schöpfung van Haydn.”

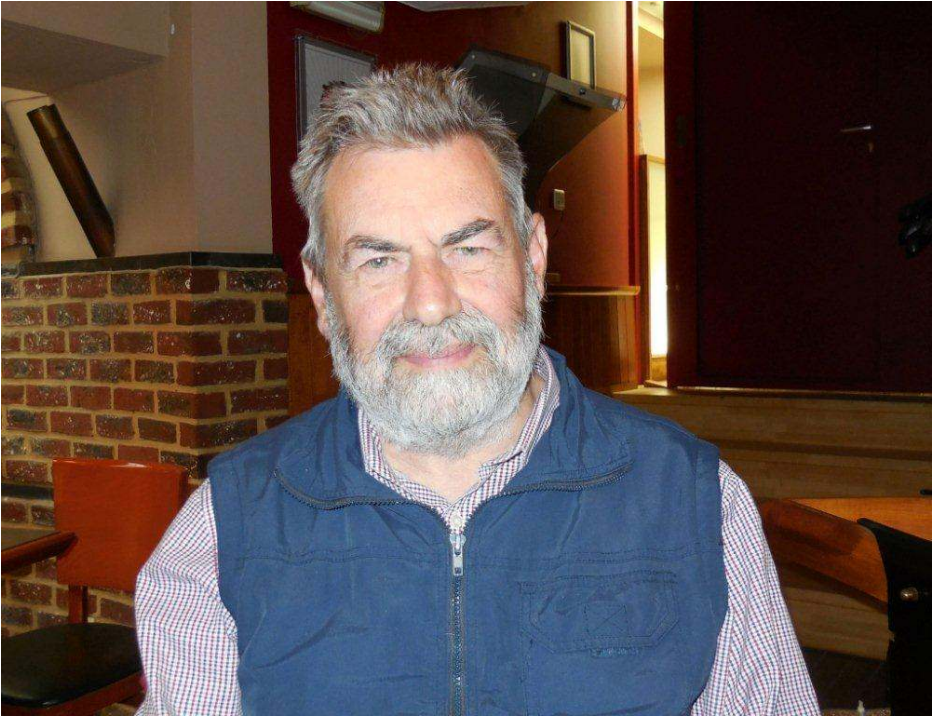
***Zou je in de toekomst ook nog meedoen met de ZWK?***

“Heel zeker. Mochten er zich opnieuw nieuwe projecten aandienen, dan zal ik daar zeker nog aan meedoen. Ik vond in de ZWK de passie voor het zingen en ook wel voor het wandelen.

Nu ga ik nog graag op stapvakanties, ook in de bergen. Ik moet ook zien dat mijn stem nog goed genoeg blijft, maar die probeer ik te onderhouden door veel te zingen. Maar met het gregoriaans zingen, forceer ik mijn stem wel niet.”

***Hoe zie je de toekomst voor de ZWK?***

“Als ik zo meedoe aan grotere werken, dan constateer ik constant een tekort aan goede mannenstemmen. Een mannenkoor als de ZWK heeft dus meer dan ooit toekomst. Zeker als ze zich blijft toeleggen op



de grote, wat romantische werken voor mannenkoren van b.v. Schubert, Schumann, Brahms of oratoria zoals die van Peter Benoit. Dat repertoire moeten ze in ere houden.

***Je bent ook geïnteresseerd in vele soorten muziek...***

“Absoluut. Ik deed vroeger met de ZWK nog mee aan de optredens in de KVO van ‘De vliegende Hollander’. Intussen heb ik een abonnement op de Munt en op de Vlaamse Opera, die toch recent twee belangrijke prijzen kreeg met o.a. hun versie van Parsifal.”

***Je gaf ook jarenlang jouw mening over klassieke muziek op de radio...***

“Klopt. Tussen 1976 en 2000 was ik losse medewerker bij Radio 3. Ik deed platenbesprekingen en ik maakte reeksen over componisten zoals Wagner of Bruckner. In de Munt gaf ik tijdens de pauze commentaren over het opgevoerde werk, onder meer in het kader van ‘De Ring’ van Wagner. Dat deed ik heel graag. En ik was ook een 30 jaar jurylid voor de Ceciliaprijzen van de Belgische Muziekers.”

### ***Je zal dan thuis ook wel over een schitterende muziekinstallatie beschikken?***

“Inderdaad. Als je al die werken bezit, vind ik ook dat je ze in optimale omstandigheden moet kunnen beluisteren. En door die platenbesprekingen voor de radio kreeg ik nogal wat platen opgestuurd. Ik bezit dus echt een uitgebreide collectie. Maar ik lees ook wel graag boeken over muziek. Ik ben nu bezig aan een boek over Bach, geschreven door Gardiner.”

### ***Buiten het muzikale nog vrije tijd voor iets anders?***

“Tussen mijn 6de en mijn 16de jaar ging ik elke week met mijn vader kijken naar ‘den Beerschot’, maar sindsdien ga ik niet meer naar het voetbal zien, ook niet naar OHL.

Geregeld ga ik naar de Dordogne, waar mijn jongere broer Filip (ook een ex-zanger) woont. Ik bezoek nogal graag abdijen en kathedralen onderweg. En als het past, koppelen we die reis aan een muzikaal gebeuren, zoals vorig jaar een orgelweek in Toulouse.”

### ***Je woont graag in Leuven en je bent fan van het openbaar vervoer?***

“Omdat ik dadelijk na mijn studies ook werk vond in Leuven, ben ik hier blijven wonen met mijn vrouw en mijn zoon. Ik vind het hier plezant wonen: je kan alles bereiken met de fiets of te voet. Ik werkte op tien minuten van thuis. Een luxe, toch? En ja, voor verdere verplaatsingen maak ik graag gebruik van het openbaar vervoer. Naar de repetities in Antwerpen kwam ik inderdaad met de trein. En wat ze er ook allemaal van zeggen: ik was nooit te laat op een repetitie!”



# Wandel

*Met 27 wandelaars doorheen Lille en omgeving*

## **Zingend staan wij in de stal**

*Een déjà-vu, merkte ik op toen ik in de wagen huiswaarts stapte. Ik had dezelfde vraag een tijdje geleden ook al gekregen en had ze toen afgehouden. Of ik een artikel kon schrijven over de 1 mei-wandeling. De wandeling was net afgelopen, een gedeelte hadden we door de regen gewandeld en een schuimende pint blond bier stond nu voor mijn neus in een knusse kroeg. Ik had toegezegd voor ik het goed en wel besepte. Het (onbewaakte) moment was deze keer goed gekozen en ik kon niet meer terug. Een set foto's en filmpjes zouden als leidraad kunnen dienen, werd er nog fijntjes aan toegevoegd. Enkel de toegang ertoe ontbrak. Ik zag er één op mijn scherm. Luc De Graeve die na een degelijke maaltijd vermoeid maar tevreden achteruit leunde. De tafel was bezaaid met lege flessen wijn en glazen. Ik was duidelijk te vroeg vertrokken. Maar ter zake nu.*

Met z'n 27 waren we, verzameld aan de kerk te Lille, om 2 uur in de namiddag op een bewolkte 1 mei 2014. Een moment van nostalgie voor sommigen, een wandeling zoals alle andere voor de rest. Er werd naar links en rechts gewezen, maar wat er voor 1970 was, bestond nu al lang niet meer, inclusief het kerkhof. Elk respect ontbrak. De open ruimtes van weleer hebben plaatsgemaakt voor de gekende fermettes, appartementen. Enkel de Galgenberg stond er nog, in volle glorie. Een enkeling waagde zich aan de beklimming, om zich nadien met een gelukzalige blik bij de groep te voegen. De wandelstokken hadden duidelijk hun nut bewezen.

We vertrokken dus aan de Sint-Pieterskerk, welke een mengeling was van gothiek (toren) en neo-gothiek (3 beukige kruisbasiliek). De laatste werd er rond de aanvang van de grote oorlog bijgebouwd daar het oorspronkelijke kerkgebouw gesloopt werd. Mijn wandelkompaan was

een waarlijke encyclopedie. Dit maakte me nieuwsgierig om zelf even de historie van het dorpje na te gaan. Voor een kleine zijpsprong verwijs ik graag naar: [www.lille.be/Geschiedenis/default.aspx?id=284](http://www.lille.be/Geschiedenis/default.aspx?id=284)  
Via het lokale RVT waar reeds een ruim mortuarium aangebouwd was, verlieten we de dorpskern om onmiddellijk het Kempenland te betreden. De groep trok zich als een harmonica uiteen en ieder deed zijn ding, maakte een praatje, rookte een sigaret, plukte wat kruiden. Naarmate de wandeling vorderde werden de wolken meer en meer onderwerp van gesprek. Gingen ze links, rechts, werden ze donkerder?

Zoals vaak wijst het zich allemaal wel uit en het begon te regenen. De schapen werden de schaapsstal van een nabij gelegen weide ingedreven, want niet iedereen had zich op een bui voorzien. Hoelang ging het duren? Voor twee onder hen duidelijk te lang, want ze gingen alleen verder. Even wat knooppunten uit het hoofd geleerd en op pad. Wat ze niet wisten, was dat de anderen van de stop gebruik zouden maken om toch een donderdagrepetitie in te lassen. Met meer gasten dan tijdens de recente 'open repetitie'. Als het de redactie technisch gelukt is, vind je hier nu een link die je laat mee genieten.

Beide groepen kwamen terug aan in Lille. De één al wat natter dan de andere. De twee verloren zonen hadden echter een ander café gekozen dan de grote groep, maar hereniging was een kwestie van tijd. Wat opviel, was de grote keuze aan bieren in beide cafés welke op een honderdtal meters van elkaar gelegen waren. De namen? Was het de Crawaett en de Wieter? Een volgend bezoek zal het bevestigen. De groep palmde de helft van het café in en het proeven kon beginnen. Het één bier al wat blonder dan het ander, het één gesprek al wat lichter dan het andere.

Rest mij enkel nog Dirk De Graeve te danken voor de wandeling die dag en samen met jullie in het ongewisse te blijven wat er nadien nog gebeurd is. Misschien kunnen de bijgevoegde foto's uitsluitsel geven.

Hierbij de link om foto-film in een "stal" te volgen:

[De foto van Lieve Korthoutd bekijken of erop reageren »](#)







# Kring

## *Weet je dat...*

... sinds het verschijnen van de '**Vrouwenkrabbels**' sommige mannen bewust telkens een andere weg inslaan om naar de repetities te komen om er zeker van te zijn dat hun vrouwen niet met een nieuw vrouwennummer bezig zijn.

...dat heel wat **vrouwen** van onze leden een digitale versie van Eigen Krabbels bestelden. Want vroeger lag dat gegeerde nummer op tafel, maar nu zit/zat dat lekker weggestopt in de mailbox van 'meneer'.

... we hoorden dat er een **stijgende belangstelling** bestaat om naar de kerken te komen tijdens de feestdagen. Wij telden in Sint-Jacob tijdens de jubelmis van Pasen 98 aanwezigen. Maar het kan natuurlijk zijn dat er al een aantal forfait gaven omdat ze vreesden voor alle mogelijke soorten ongevallen tijdens de maandenlange werken in de kerk.

...dat we hier normaal een rubriek '**Personalia**' hadden waarin gemeld stond welke leden vader of grootvader geworden waren. Weer niks in de maand april. Gelukkig ook geen overlijdens in onze kring tijdens deze maand.

... dat ons **jubileumjaar** zulke indruk maakte, dat de aanbiedingen binnen stromen om aan een aantal aanlokkelijke projecten deel te nemen in 2015. Het bestuur onderzoekt de mogelijkheden en ook de vraag of er geen overlappingen komen met ons kerstconcert... Of moeten we zeggen kerstconcerten?

# Carmina-sfeerbeelden



© rudy leysen

## ***Een avondje ‘Open repetitie’***

Gelezen in de digitale editie van *Eigen Krabbels*: open repetitie van het koor op 24 april.

Gelezen ja, maar interesse nee, want ik kan niet zingen en ik kan geen muziek lezen, noch met noten, noch met cijfertjes.

Op paasmaandag, 't was leuk weer en wij – zijnde de familie De Graeve met aanhang (lees schoonbroers en –zussen) – zaten gezellig aan de waterkant een pintje te drinken.

Tot de ZWK-voorzitter, met zijn gekende elan, het voortbestaan van de ZWK en meer bepaald het gegeven van een ‘open repetitie’ als gespreksstof te berde bracht.

Daar waren twee goede redenen voor om aanwezig te zijn:

Eén: als iedereen een vriend, kennis of wie dan ook zou mee brengen, dan zou de kring binnen afzienbare tijd mogelijk weer uit een meer uitgebreide groep bestaan;

Twee: de Johan had een nieuw liedje en hij wou het alleen maar laten zingen als er inderdaad nieuwe leden zouden bijkomen. Halleluja !

Er werd stevig op mij ingepraat – jullie kennen de voorzitter toch? – en ik voelde mij zo zwaar onder druk gezet dat ik Guido niet aan zijn lot kon overlaten, met als resultaat dat ik inderdaad op 24 april aanwezig was op de repetitie. Van een statement gesproken als dat nu nog een vervolg zou kunnen krijgen...

Neen, ik heb niet gezongen en zelfs niet eens de moeite gedaan. Dat wilde ik de aanwezigen echt niet aan doen.

Of ik genoten heb van het gezang? Niet echt. Maar na de repetitie bij een goed Palmke dan weer wél.

Conclusie: wie weet kom ik in de toekomst nog wel eens, maar dan enkel na de repetitie voor een gezellige babbel en een pint.

### ***Werkten mee aan dit nummer van *Eigen Krabbels* met teksten, foto's en ideeën:***

Raf van Bortel, Tony Ah Munn, Ludo Engelen, Dirk De Graeve, Guido De Graeve, Paul Avermaete, Jan Leers, Marcel Coppens, Chris Van de Wauw, Jas van der Linden, Jan van den Eynde, Lieve Korthoutd, Luc Korthoutd, Luc Deumens...

# **10 jaar Dameskoor Marcanto**

## **Een koor met veel creatieve noten in hun optredens**

Wat doet een cultuurbaar(\*) op een zaterdagavond na een dag intens genieten op het eigen schoolfeest?

Administratieve verwerking van het feestje?

Luilekker in zijn zetel tot rust komen?

Een stevige pint gaan drinken om alles even los te laten?

Niets van dat alles, de 'echte' cultuurbaar gaat dan naar een jubileumconcert van het bevriende Dameskoor Marcanto. Zij verdienen dit respect, en tot mijn grote vreugde was ik niet de enige die daar zo over dacht.

Marcanto kon dit in ieder geval waarderen en in het slotoffensief dat de dames brachten om hun dirigent en pianiste te eren, werd dit ook duidelijk gemaakt: Mannenkoor ZWK kreeg een eervolle vermelding in het zelfontworpen lied. In het verzorgd programmaboekje prijkt ook meer dan eens onze naam. Het meest treffend is wel dat de dames ons bedanken omdat we hun grenzen hebben verlegd. Hopelijk wordt dit niet persoonlijk begrepen door een enkeling.

Voor ons is de persoonlijke 'touch' geen verrassing meer, we ondervonden al verschillende keren dat deze vrouwen een creatieve noot aan hun optredens willen bezorgen. Het was deze avond niet anders. Met zijn dertigen maakten ze van hun jubileumconcert een swingend geheel. Ze verwelkomden ons op de noten van 'Dancing Queen' direct gevolgd door een discomedy. Vooral de laatste twee stukken van het eerste deel, 'Kalinka' en 'Ik hou van u' vielen bij de volle zaal erg in de smaak.

Tussenin presenteerde een DJ het programma. Dat deze act niet altijd even goed overkwam, zal wel een verkeerde, misschien te conservatieve inschatting zijn van de schrijver van dit artikelletje. Het moet gezegd dat het een verdienstelijke poging was om de stukken op een originele manier aan elkaar te praten. Tijdens de pauze maakten we tijd voor een pintje aan de voor ons gereserveerde tafel in de als 'café chantant' opgestelde zaal.

De opening van het tweede deel was geweldig. Een prachtige uitvoering van 'Libertango' van Astor Piazzolla in een bewerking van Oscar Escalada, direct gevolgd door een ander zuiders getint 'Quien Serà' van Pablo Beltran Ruiz. De dames voelde zich duidelijk in hun sas.

Het programma werd volledig gemaakt met 'Mambo Italiano' van Bob Merrill, 'Heartbeats' van The Knife, 'Viva La Vida' van Coldplay, 'Fame' in een arrangement van Jeff Funk en tot slot 'I've got the Music in me' en dit was merkbaar bij deze enthousiaste ploeg.

Tijdens heel dit tweede deel waren de bijhorende bewegingen en dansspasjes, op een uitzondering na, heel passend en gaven ze het geheel een extra dynamiek. De avond ervoor keek ik nog naar de film 'La source des dames'. Ik mag zeggen dat deze bron in ieder geval nog niet is opgedroogd! De twee frisse korte delen mochten gehoord en gezien worden. Als je bij deze 30 dames, 30 heren voegt, heb je een volwaardig gemengd koor. Zo zie je maar dat 'living apart together' echt wel tot de mogelijkheden behoort. We hebben de dames op passende wijze getrakteerd voor hun 10 jaar met typische Antwerpse geneugten: een zoetje 'Antwerpse handjes', een ambachtelijke kruidenlikeur 'Elixir d'Anvers' en een jubileumboek van het Mannenkoor ZWK.

Zo weten ze dat ze nog negentig jaren te goed hebben!  
Proficiat dames, we kijken uit naar verdere samenwerking!

(\*) uitspraak van een lid, zonder kennis van activiteiten van de andere leden van de kring, binnen de jaarlijkse algemene vergadering waarin de voorzitter van dienst de leden een spreekruimte geeft. Laat ons er maar vanuit gaan dat dit een ongelukkige uitspraak was. Volgend jaar misschien beter?



## *Activiteitenkalender*

Donderdag 1 mei – 14u00

Zondag 11 mei – 10u00

Zondag 1 juni – 10u30

Zondag 8 juni – 10u00

Vrijdag 18 juli – 15u00

Zondag 22 juni - 10u30

Zondag 21 december - 15u00

**LENTEWANDELING** te Lille

Sint-Jacob – 4<sup>de</sup> paaszondag

Heilige Geest – 7<sup>de</sup> paaszondag

Sint-Jacob - PINKSTEREN

Heilige Geest – **50j trouw**

**Walter en Lutgart**

Verrezen Heer te Berchem -

**70<sup>ste</sup> Priesterjubileum Ferre**

**Caris**

Sint-Fredegandus te Deurne -

**KERSTCONCERT**

### Recente verleden

Heilige Geest : eerste zondag 6 april

Sint-Jacob : tweede zondag 13 april

Heilige Geest : Witte Donderdag 17 april

Heilige Geest : Goede Vrijdag 18 april

Sint-Jacob : Pasen 20 april

