**Zing je sterk meezingconcert**

**11 maart**

**14.00 uur**

**TivoliVredenburg Utrecht**

**Wishful Singing**

Anne-Christine Wemekamp, sopraan 1

Maria Goetze, sopraan 2

Marleen van Os, mezzosopraan

Stella Brüggen, alt 1

Marjolein Stots, alt 2

Bert van den Brink, piano

Mireille Bittar, zang

Annechien Koerselman, regie en lichtplan

Janneke Boomsma, moderator

**Voorwoord**

Beste lezer,

Van harte welkom bij dit feestelijke meezingconcert! We zijn blij dat we de mooiste stukken van ons Zing je sterk-programma vandaag live samen met jullie kunnen zingen. Toen we ruim twee jaar geleden begonnen met de voorbereidingen voor het oefenprogramma Zing je sterk, onze online zangtherapie voor long covid-patiënten in samenwerking met het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis in Nijmegen, hadden we niet durven dromen dat zoveel mensen baat zouden hebben bij de oefeningen. Zing je sterk is groot geworden: meer dan 1800 mensen hebben inmiddels aan het programma meegedaan onder leiding van 15 professionele docenten.

Het is mooi om te merken hoe muziek verlichting kan brengen en kleur kan geven aan het bestaan van alledag. Veel van de deelnemers van Zing je sterk lieten ons weten hoe de wekelijkse lessen en de dagelijkse oefenvideo’s een lichtpuntje in hun week vormen. Ook hun huisgenoten lopen vaak zingend door het huis. Het geeft ons veel voldoening om met ons werk bij te kunnen dragen aan het herstel en het welbevinden van onze deelnemers.

Het concert van vandaag is een kijkje in de keuken van Zing je sterk voor iedereen die graag zingt én voor wie liever luistert. Meesterpianist Bert van den Brink en de zangeressen van Wishful Singing nemen jullie mee langs een prachtige verzameling stukken die het hart raken. We zingen een paar van de favoriete nummers van onze deelnemers, zoals *Avond* van Boudewijn de Groot en *Zing, vecht, huil...* van Ramses Shaffy, maar ook, vers van de pers, een paar nieuwe liederen: in september 2023 gaat het vervolg van Zing je sterk van start. Hiervoor hebben we net een aantal prachtige nummers opgenomen in de studio. Onze eigen Zing je sterk-docente en zangeres Mireille Bittar zingt vandaag het prachtige Syrische lied *Hal asemarillon*, speciaal voor Zing je sterk gearrangeerd door Bert van den Brink.

Bij binnenkomst heeft iedereen een Lax Vox uitgereikt gekregen, een dik flexibel rietje dat gebruikt wordt bij verschillende ademhalingsoefeningen. Voor wie de Lax Vox nog niet kent: we gaan er vandaag tijdens een van de liederen mee aan de slag! Je kunt hem na afloop weer inleveren of je kunt hem tegen een vergoeding mee naar huis nemen.

Wil je meer weten over Wishful Singing of Zing je sterk? Achterin dit boekje vind je extra informatie. Hier kun je ook lezen over een nieuw initiatief: het Zing je sterk Korennetwerk.

Na afloop van het concert is er in de foyer gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Wil je even bijkomen voordat je weer naar huis reist? We hebben een prikkelarme ruimte ingericht voor wie daar behoefte aan heeft.

We wensen jullie een mooi concert!

**Wishful Singing & Wishful Music Education**

Anne-Christine, Maria, Marjolein, Marleen, Stella

**Programma**

Avond Boudewijn de Groot (1944) & Lennaert Nijgh (1945-2002)

Arr. Bert van den Brink / Jetse Bremer

Leun op mij Ruth Jacott (1960)

Arr. Bert van den Brink / Wishful Singing

Allunde Aluya Trad. Soedan | arr. Bert van den Brink / Wishful Singing

Un poquito cantas Trad. Zuid-Amerika | arr. Bert van den Brink / Wishful Singing

Northern Lights Ola Gjeilo (1978)

You've got a friend Carole King (1942) | arr. Tijs Krammer / Bert van den Brink

Evening Rise Trad. Hopi | arr. Christian Bollmann

Hal asemarillon Syrisch volkslied

Arr. Mireille Bittar / Bert van den Brink / Wishful Singing

Hey Ungua Trad. Chumash | Arr. Bert van den Brink

Zing, vecht, huil Ramses Shaffy (1933-2009)

Arr. Ruud Bos / Louis van Dijk / Jetse Bremer / Bert van den Brink

**Teksten**

**Avond**

Boudewijn de Groot (1944) & Lennaert Nijgh (1945-2002)

Arr. Bert van den Brink / Jetse Bremer

Nu hoef je nooit je jas meer aan te trekken

en te hopen dat je licht het doet.

Laat buiten de stormwind nu maar razen in het donker,

want binnen is het warm en licht en goed.

Hand in hand naar buiten kijken waar de regen valt.

Ik zie het vuur van hoop en twijfel in je ogen

en ik ken je diepste angst.

Want je kunt niets zeker weten en alles gaat voorbij.

Maar ik geloof, ik geloof, ik geloof,

ik geloof, ik geloof in jou en mij.

En als je 's morgens opstaat ben ik bij je

en misschien heb ik al thee gezet.

En als de zon schijnt buiten gaan we lopen door de duinen

en als het regent gaan we terug in bed.

Uren langzaam wakker worden, zwevend door de tijd,

ik zie het licht door de gordijnen en ik weet:

het verleden geeft geen zekerheid.

Want je kunt niets zeker weten...

Ik doe de lichten uit en de kamer wordt nu donker.

Een straatlantaarn buiten geeft wat licht.

En de dingen in de kamer worden vrienden die gaan slapen,

de stoelen staan te wachten op 't ontbijt.

En morgen word ik wakker met de geur van brood en honing,

de glans van het gouden zonlicht in jouw haar.

En de dingen in de kamer, ik zeg ze welterusten,

vanavond gaan we slapen en morgen zien we wel.

Maar de dingen in de kamer zouden levenloze dingen zijn zonder jou.

En je kunt niets zeker weten, want alles gaat voorbij.

Maar ik geloof, ik geloof, ik geloof,

ik geloof, ik geloof in jou en mij. (2x)

**Leun op mij**

Ruth Jacott (1960)

Arr. Bert van den Brink / Wishful Singing

Als het lijkt alsof niemand naar je kijkt  
Als je denkt dat iedereen je soms ontwijkt  
Leun op mij

Als de kleuren die je draagt niet van jou zijn  
Als de dingen om je heen weer veel te grauw zijn  
Leun op mij  
  
*Kom maar hier en leun op mij  
Kijk niet terug maar kijk naar mij  
Al het wachten is voorbij  
Leun op mij*Als het lijkt alsof niemand om je geeft  
Als je niet meer weet waarom je eigenlijk leeft  
Leun op mij

En als je hart gebroken is

Leun op mij  
  
*Kom maar hier…*

**Allunde Aluya**

Trad. Soedan | arr. Bert van den Brink / Wishful Singing

**Un poquito cantas**

Trad. Zuid-Amerika | arr. Bert van den Brink / Wishful Singing

|  |  |
| --- | --- |
| *Lelola, lelola...*  Un poquito cantas, un poquito bailas,  Un poquito lelola, como un canario.  *Lelola, lelola...*  Un poquito vino, un poquito aire,  Un poquito lelola, como un canario.  *Lelola, lelola....*  Un poquito vientos, un poquito sombras,  Un poquito lelola, como un canario.  *Lelola, lelola....*  Un poquito machos, un poquito chicas,  Un poquito lelola, como un canario | *Lelola, lelola...*  Een klein beetje zingen, dansen,  een beetje ‘lelola’, als een kanariepietje  *Lelola, lelola...*  Een klein beetje wijn, frisse lucht  een beetje ‘lelola’, als een kanariepietje  *Lelola, lelola…*  Een klein beetje kerels, meiden  een beetje ‘lelola’, als een kanariepietje  *Lelola, lelola....*  Een klein beetje wind, schaduw  een beetje ‘lelola’, als een kanariepietje |

**Northern Lights**

Ola Gjeilo (1978)

|  |  |
| --- | --- |
| Pulchra es amica mea,  suavis et decora sicut Jerusalem,  terribilis ut castrorum acies ordinata.  Averte oculos tuos a me  quia ipsi me avolare fecerunt. | Schoon zijt gij, mijn liefste,  liefelijk en bevallig, dochter van Jeruzalem,  maar ook geducht als een leger in slagorde.  Wend uw ogen van mij af  want ze dwongen mij te vluchten. |

**You've got a friend**

Carole King (1942) | arr. Tijs Krammer / Bert van den Brink

When you're down and troubled  
And you need a helping hand  
And nothing, no nothing is going right  
Close your eyes and think of me  
And soon I will be there  
To brighten up even your darkest night

*You just call out my name  
And you know, wherever I am  
I'll come running  
To see you again  
Winter, spring, summer or fall  
All you have to do is call  
And I'll be there  
You've got a friend*

If the sky above you  
Grows dark and full of clouds  
And that old north wind should begin to blow  
Keep your head together  
And call my name out loud  
And soon you'll hear me knocking at your door

*You just call out my name…*

**Evening Rise**

Trad. Hopi | arr. Christian Bollmann

Evening rise, spirit come.

Sun goes down when the day is done.

Mother earth awakens me

with the heartbeat of the sea.

**Hal asemarillon**

Syrisch volkslied

Arr. Mireille Bittar / Bert van den Brink / Wishful Singing

|  |  |
| --- | --- |
| هالأسمر اللون  هالأسمر اللون  هالأسمراني  تعبان يا قلب خيوه  هواك رماني    يابو عيون وساع  حطيت بقلبي وجاع  بعطيك سبع رباع خيوه  من عين رسمالي    يابو قلب فضة  على ايش هالبغضة  بعطيك تترضى خيوه  من عين رسمالي    هالأسمر اللون  هالأسمراني  تعبان يا قلب خيوه  هواك رماني | Oh this tanned one  Oh this tanned one  this tanned one  Oh heart, I am tired,  where has your love thrown me to?    Oh you with the wide eyes  you have put pain in my heart  I will give you seven quarters  of what I have    Oh you with the heart of silver,  what is this loathing for?  I will give from  what I have just  so you would be pleased    Oh this tanned one  this tanned one  Oh heart, I am tired,  where has your love thrown me to? |

**Hey Ungua**

Trad. Chumash | Arr. Bert van den Brink

**Zing, vecht, huil**

Ramses Shaffy (1933-2009)

Arr. Ruud Bos / Louis van Dijk / Jetse Bremer / Bert van den Brink

Voor degene in een schuilhoek achter glas,

voor degene met de dichtbeslagen ramen,

voor degene die dacht dat ‘ie alleen was,

moet nu weten, we zijn allemaal samen.

Voor degene met ‘t dichtgeslagen boek,

voor degene met de snelvergeten namen,

voor degene met ‘t vruchteloze zoeken,

moet nu weten, we zijn allemaal samen.

Zing, vecht, huil, bid,

lach, werk en bewonder (4x)

niet zonder ons.

Voor degene met de slapeloze nacht,

voor degene die ‘t geluk niet kan beamen,

voor degene die niets doet, alleen maar wacht,

moet nu weten, we zijn allemaal samen.

Voor degene met z’n mateloze trots,

in z’n risicoloze hoge toren,

op z’n risicoloze hoge rots,

moet nu weten, zo zijn we niet geboren.

Zing, vecht, huil, bid,

lach, werk en bewonder (4x)

niet zonder ons.

Voor degene met ‘t open gezicht,

voor degene met ‘t naakte lichaam,

voor degene in ‘t witte licht,

voor degene die weet, we komen samen.

Zing, vecht, huil, bid,

lach, werk en bewonder (4x)

niet zonder ons.

**Wishful Singing**

Vijf zangeressen, die via muziek verbinding zoeken: dat is Wishful Singing. De vijf klassiek geschoolde zangeressen combineren a cappella zang, een overtuigend verhaal en een theatrale uitvoering op het allerhoogste niveau op een geheel eigen wijze.   
  
Wishful Singing treedt regelmatig op in Nederlandse zalen zoals het Concertgebouw in Amsterdam en op festivals als November Music en de Cello Biënnale, Ook maakt het ensemble tournees, onder andere door Japan, de Verenigde Staten, Duitsland, Spanje, Estland en Italië. De zangeressen van Wishful Singing worden door pers en publiek geprezen om de beheersing van een brede waaier aan muziekstijlen, uiteenlopend van werken uit de renaissance en de barok tot volksmuziek, close harmony en hedendaagse muziek. Ook onderzoekt Wishful Singing in haar programma’s spannende nieuwe vormen van performance: met regisseur Saskia Mees en schrijver Fokke Obbema brachten zij in het najaar van 2022 de prikkelende filosofische muziektheatervoorstelling De zin van het leven op de planken.  
  
In de afgelopen jaren betovert het ensemble haar publiek bovendien met de tijdloze schoonheid van het gregoriaans in samenwerking met Herman Finkers. Tijdens de coronapandemie gingen Wishful Singing en Herman Finkers online verder: meer dan 6.000 deelnemers hebben inmiddels meegedaan aan de online cursus gregoriaans.   
  
In 2021 ontwikkelde Wishful Singing, ondersteund door het CWZ ziekenhuis, het programma Zing je sterk, een zangtherapie voor patiënten met langdurige covidklachten. In januari 2023 ging een nieuwe editie van Zing je sterk van start op de oncologie-afdeling van Meander Medisch Centrum in Amersfoort.

Herman Finkers:

“Ze kunnen heel goed met zijn vijven één stem maken… Hoe ze de timing zo precies op elkaar afstemmen… dat is een wonder eigenlijk. Wishful Singing is een geschenk uit de hemel.”

[wishfulsinging.nl](https://wishfulsinging.nl/)

**Bert van den Brink** is pianist (jazz en klassiek), docent, componist-arrangeur en producent. Hij nam verschillende soloalbums op, waarvan er een genomineerd werd voor een Edison, en trad op met nationale en internationale grootheden als Toots Thielemans, Chet Baker, Eric Vloeimans, Louis van Dijk, Jules de Corte, Denise Jannah en Thomas Oliemans. Bert arrangeerde voor het Metropole Orkest, het Nederlands Blazers Ensemble en Paul de Leeuw. In 2007 won hij de VPRO Boy Edgar Prijs. Bert maakte de arrangementen voor Zing je sterk.

[bertvandenbrink.com](https://bertvandenbrink.com/)

**Mireille Bittar** is als zangeres gespecialiseerd in Westerse en Arabische klassieke muziek. Ze won meerdere prijzen met haar zang en als beste ‘oud’-speler bij het Kitharet Al Routh Festival. Ze is gastdocent Arabische zang aan het Conservatorium van Amsterdam en docent aan het Artez conservatorium. Ook doceert ze les aan het Aslan Muziekcentrum Amsterdam. Mireille is een van de Zing je sterk*-*docenten die de live Zoomsessies leiden.

[mireillebittar.com](https://www.mireillebittar.com/)

**Annechien Koerselman** studeerde regie aan de Toneelacademie Maastricht. Sindsdien regisseert ze zowel teksttoneel, muziektheater als opera. Daarbij vormt muziek de rode draad in al haar producties. Annechien maakt voorstellingen voor zowel volwassen publiek als voor de jeugd (familievoorstellingen). Zo schreef en regisseerde ze bijvoorbeeld het theatrale kinderconcert De Muziekfabriek van Calefax Rietkwintet/Oorkaan, waarvoor ze de “Junge Ohren Preis 2012” ontving.

Annechien regisseerde Wishful Singing eerder in *Hildegard de Opera* van Steven Kamperman en in de muziektheatervoorstelling *What about Mary*? Ook het lichtplan van het eerste Zing je sterk Meezingconcert in 2021 was in handen van Annechien.

[annechienkoerselman.nl](https://www.annechienkoerselman.nl/ak/nl/)

**Over Zing je sterk**

**Het onlineprogramma Zing je sterk ondersteunt long covid-patiënten en andere langdurig zieken bij hun herstel door middel van adem-, zang en ontspanningsoefeningen. Plezier in het zingen, herstel van het vertrouwen in eigen lichaam en de ontmoeting met andere deelnemers staan centraal. Het programma biedt deelnemers een positieve, speelse manier om de kwaliteit van leven binnen de grenzen van het moment te verhogen en om kleine stappen in de richting van herstel te zetten.**

Het programma duurt 6 weken en bestaat uit een wekelijkse online groepssessie, aangevuld met een online oefenprogramma waarin adem- en zangoefeningen zelfstandig worden uitgevoerd met behulp van videomateriaal. Zangervaring is niet vereist.

Zing je sterk werd in 2021 ontwikkeld door Wishful Singing en Stichting Wishful Music Education, in samenwerking met een longfysiotherapeut en meerdere longartsen. Inmiddels hebben meer dan 1800 mensen deelgenomen aan het programma.

**Voor wie?**

*Langdurige ziekte*

Zing je sterk is er voor wie langdurige gezondheidsklachten ervaart. Zing je sterk is in 2021 ontwikkeld voor patiënten met long covid. Inmiddels verwelkomt Zing je sterk ook mensen met andere langdurige klachten, zoals COPD, astma, burn-out en chronische vermoeidheid.

*Patiënten met en na kanker*

In maart 2023 start er een pilot voor oncologie-patiënten die op dit moment onder behandeling zijn of hun behandeling hebben afgerond. Deze pilot is opgezet in samenwerking met Meander Medisch Centrum. Deelname is kosteloos dankzij de steun van Vrienden van Meander.

**Programma**

Het programma Zing je sterk duurt 6 weken. Wekelijks komen de volgende onderdelen aan bod:

* **Wekelijkse gezamenlijke Zoomsessie**: een live groepssessie (ca.15 deelnemers per groep) van 45 minuten onder begeleiding van een zangdocent. Elke Zoomsessie start met een oefening voor bewustwording van lichaam en adem, gevolgd door een fysieke en vocale warming -up. Daarna worden gezamenlijk ademhalingsoefeningen gedaan en liedjes gezongen. Er is aandacht voor voldoende afwisseling van inspanning en rust. Daarnaast is er ruimte voor het delen van ervaringen.
* Een **online oefenprogramma** waarin je als deelnemer zelfstandig uit te voeren zang- en luisteropdrachten krijgt via video’s en audio.

Daarnaast ontvang je per post oefenmaterialen, waaronder een Lax Vox en cd.

*Langdurig ziek zijn heeft voor sommigen impact op hun arbeidsparticipatie of er zijn andere redenen waarom het deelnamebedrag te hoog is. Per cursus hebben we plekken beschikbaar voor deelnemers die kosteloos kunnen meedoen.*

**Wanneer & aanmelden**

Elke drie maanden start er een nieuwe cursusronde. De eerstvolgende cursussen starten:

* De week van 13 maart
* De week van 22 mei

Voor meer informatie en om je aan te melden: [zingjesterk.nl](http://www.zingjesterk.nl/)

**Het Zing je sterk- korennetwerk**

**Wishful Singing lanceert het Zing je sterk-korennetwerk: een netwerk van amateurkoren, waardoor oud-deelnemers aan Zing je sterk gemakkelijk hun weg kunnen vinden naar een koor dat bij hen past.**

Door gesprekken met deelnemers merken we dat er behoefte is om door te gaan met zingen ná Zing je sterk. Het blijkt echter om allerlei verschillende redenen vaak een te grote stap om zelf actief op zoek te gaan naar een geschikt koor.

We starten daarom in het najaar van 2023 een samenwerking met amateurkoren in verschillende regio’s die met kleine aanpassingen kunnen zorgen dat ook mensen met een chronische ziekte weer mee kunnen doen.

Deelnemende koren krijgen een workshop van een van de Zing je sterk-docenten, voor alle koorleden een Lax Vox én toegang tot alle liedjes en bladmuziek van de arrangementen van Zing je sterk.

Ben je lid van een koor en wil je meer weten of meedoen met jouw koor? Mail ons dan op **zingjesterk@wishfulsinging.nl.**

**Steun Zing je sterk**

**U kunt ons vandaag helpen om het project Zing je sterk verder te laten groeien en meer deelnemers te bereiken door het doen van een donatie.**

U steunt ons al door het aanschaffen van de Lax Vox of door de aanschaf van een Zing je sterk-cd. Met de bijgaande QR-code kunt u de Lax Vox betalen. Ook is er de mogelijkheid om een ander bedrag naar keuze te doneren.

Langdurig ziek zijn heeft voor sommigen impact op hun arbeidsparticipatie of er zijn andere redenen waarom het deelnamebedrag te hoog is. Per cursus bieden we de cursus kosteloos aan aan een aantal mensen die anders niet zouden kunnen meedoen. Door € 95 te doneren, kan één deelnemer kosteloos meedoen. Uiteraard is ieder bedrag welkom.

Ook kunt u ervoor kiezen Wishful Singing te steunen door structureel (minimaal vijf jaar) minimaal €500,- per jaar bij te dragen. Dankzij de Geefwet is op deze wijze periodiek schenken fiscaal extra aantrekkelijk.

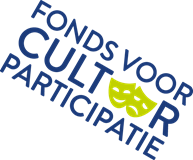
Met uw donatie draagt u bij aan het verder uitbouwen van Zing je sterk en het welbevinden van mensen met een langdurige ziekte.



Scan & doneer:

**Met dank aan**

Zing je sterk wordt mede mogelijk gemaakt door PBC Banning de Jong Fonds en Fonds voor Cultuurparticipatie.



Zing je sterk – Samen zingen met en na kanker komt tot stand door de steun van Vrienden van Meander.



Het werk van Wishful Singing wordt mede mogelijk gemaakt door het Fonds Podiumkunsten en de schenkers van Wishful Fifty.



|  |  |
| --- | --- |
| **Colofon**  **Stichting Wishful Singing**  [info@wishfulsinging.nl](mailto:info@wishfulsinging.nl)  [www.wishfulsinging.nl](http://www.wishfulsinging.nl)  **Zakelijk leider**  Jojanneke Poorter  **Artistiek leider**  Anne-Christine Wemekamp  **Productie**  Erik Laarman  **PR en marketing**  Veerle de Brouwer  **Projectmedewerker Zing je sterk**  Irene Doolaard  **Fotografie**  Anne Claire de Breij  **Campagnebeeld**  Carrie Zwarts  **Programmaboekje**  Irene Doolaard | **Zing je sterk-docenten**  Carina Vinke Janneke Boomsma  Leonore Engelbrecht  Bahghi Yemane Stella Kattevilder Klaartje van Veldhoven  Wies de Greef Mireille Bittar  Anne-Christine Wemekamp  Sylvia Boone Marjolein Verburg Kaspar Kröner Bobbie Blommesteijn  Marthje Nieuwenhuijs Karin Dijkstra Narges Mehrabi Marleen van Os |

**BLIJF OP DE HOOGTE!**

Ga naar onze website [www.wishfulsinging.nl](http://www.wishfulsinging.nl/) voor de meest actuele concertagenda.

Hier kun je je ook inschrijven voor onze nieuwsbrief, zodat je altijd als eerste op de hoogte bent van onze activiteiten.

Ga naar [www.zingjesterk.nl](http://www.zingjesterk.nl/) voor meer informatie over Zing je sterk en om je aan te melden voor de cursus.

Volg ons op:

Facebook

Instagram

YouTube

Spotify