

## **Beleidsplan 2021 e.v. Stichting Zingen voor je Leven Twente**

Sinds maart 2020 is het functioneren van ons koor veranderd. De Corona crisis en bijhorende maatregelen leiden ertoe dat we als koor niet meer fysiek bij elkaar kunnen komen.

In 2020 hebben we onder leiding van Jorien Schepers nog gezongen via Zoom. Jorien Schepers is per januari 2021 gestopt met haar functie van koorleider. In 2021 hebben we dan ook niet meer via Zoom gezongen. Hopelijk kunnen we vanaf september weer fysiek bij elkaar komen en weer samen gaan zingen. Wat kijken we daar naar uit!

### **Doel van de Stichting:**

In de statuten van de stichting staat het doel als volgt omschreven:

*“De stichting heeft ten doel om mensen die direct of indirect met kanker geconfronteerd zijn, zoals patiënten, hun naasten, hulpverleners en andere betrokkenen te laten zingen. Het samen zingen verbindt lotgenoten, draagt bij aan het helingsproces en zorgt daardoor voor een verbetering van de kwaliteit van leven van de individuele leden*

*Dit doel wordt bereikt door :*

- 1. regelmatig te repeteren onder leiding van één of meer bevoegde dirigen(en)*
- 2. optredens te verzorgen, individueel of met andere koren van Zingen voor je Leven.*

*Het is uitdrukkelijk niet ons doel om winst te maken.”*

ad 1. *Regelmatig te repeteren onder leiding van een of meer bevoegde dirigent(en).* Kanker heeft meestal ingrijpende gevolgen voor de patiënt en voor zijn of haar sociale omgeving.

Het Zingen voor je Leven Koor Twente heeft als uitgangspunt dat creatieve expressie helpt bij de verwerking van emoties rond het ziekteproces. Het biedt een uitlaatklep voor gevoelens die soms (nog) niet te verwoorden zijn en kan troost, steun en hernieuwde kracht geven.

### **De betekenis van zingen:**

Zingen is zo'n uitlaatklep. Je stem durven gebruiken geeft ruimte en soms een gevoel van bevrijding. Het stem of geluid geven aan moeilijke gevoelens door middel van een enkele klank of een gezongen lied kan helpen bij wat je doormaakt.

Dit alles samen te beleven met lotgenoten biedt steun, ontspanning, plezier en vaak ook een gevoel van verbondenheid. In ons koor neemt de stembevrijding een grote plaats in.

### **Ons koor:**

Wij zijn op zoek naar een nieuwe koorleider. Jorien Schepers, die het koor leidde vanaf de start in 2014, is ermee gestopt. Hopelijk vinden we een geschikt iemand en kunnen we als de Corona maatregelen het toestaan in september weer gaan zingen met elkaar.

We zijn in 2014 gestart in samenwerking met de Nije Stichting (inloophuis Hengelo). De eerste maanden zongen we in het inloophuis maar al snel werd de groep te groot voor die ruimte en verhuisden we naar “De Dansende Os” in Hengelo. Sinds 1 augustus 2020 is de ruimte van de Dansende Os niet meer beschikbaar. Het koor zingt nu in de Remonstrantse Kerk in Hengelo

Vanaf 01-01-2019 is, na goed overleg, aan de samenwerking met de Nije Stichting een einde gekomen. In maart 2019 is de Stichting “Zingen voor je Leven Twente “ opgericht. We willen in onze naam laten zien dat we er zijn voor ieder in de hele regio Twente.

We zingen één keer in de veertien dagen op de maandagochtend van 10.00 tot 12.00.

Inloop vanaf 9.45.

De repetities vinden plaats in de Remonstrantse Kerk, Woltersweg 11, te Hengelo. Nieuwe belangstellenden zijn altijd welkom om vrijblijvend een ochtend mee te komen zingen. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Zingen voor je Leven Twente is een enthousiast en levendig koor. Er is een warme en ontspannen sfeer. Plezier in het zingen staat voorop. Er is ruimte om onszelf te laten horen en er is een luisterend oor voor onze muziek, ons lied. We zingen, bewegen en zijn op passende momenten samen stil. In het zingen en de stilte voelen we onze verbondenheid met onszelf, elkaar en de wereld. Zo ervaren we de energie, troost en vreugde die het zingen met zich meebrengt.

#### **Opbouw van de ochtenden:**

- Stembevrijding:

Voor de pauze geven we stem aan wat er in ons leeft. We maken ons lijf los, gaan met aandacht naar onze ademhaling, voelen wat ons op dat moment beweegt en laten onze stem vrijuit klinken. We zingen ons eigen lied, dat steeds weer anders klinkt.

- Pauze met koffie en thee.

- Zingen van wereldmuziek en mantra's:

Na de pauze zingen we eenvoudige liederen en mantra's uit alle windstreken. In verschillende talen, a capella, of met pianobegeleiding. Eenstemmig en vaak (spontaan) meerstemmig.

Sommige liederen zijn ingetogen, anderen zijn uitbundig en vreugdevol. Eigen inbreng is altijd mogelijk.

Het is niet nodig om ervaring te hebben met zingen (in een koor) of met muziek. Iedereen die zich verbonden voelt met de doelstelling van ons koor is van harte welkom.

#### **Contributie:**

Wij willen de drempel voor deelname graag laag houden. Dat is ons tot nu toe gelukt. Door het oprichten van de stichting en het 'op eigen benen' gaan staan, werd de contributie met ingang van 2019 verhoogd. Die varieert nu tussen de € 140 en € 200 (naar draagkracht) per jaar. De totaal opgebrachte contributie is niet voldoende om de kosten van de professionele leiding en zaalhuur te dekken, zodat ieder jaar aanvullende fondsen en sponsors nodig zijn en gezocht moeten worden.

De omvang van het koor mag niet ten koste gaan van de veiligheid voor de koorleden. Tot nu toe hebben we nog nooit meer dan 18 koorleden gehad. Daardoor zijn we nog niet gedwongen geweest om een grens te stellen aan het maximale aantal koorleden. Het gemiddelde aantal leden ligt steeds rond de 15. Mocht ons ledenaantal in de toekomst groeien dan zullen we indien dat gewenst is een grens stellen aan het maximum aantal koorleden. We gaan dan werken met een wachtlijst en eventueel kan de mogelijkheid van een tweede koor worden onderzocht.

*ad 2. Optredens te verzorgen, waaronder optredens met andere koren van het korennetwerk Zingen voor je Leven.*

Met onze optredens proberen we enerzijds toe te werken naar nieuwe doelen, maar anderzijds willen we ons ook graag presenteren aan een nieuwe publiek om onze bekendheid te vergroten. Een deel van de optredens die we tot nu toe gehad hebben waren gekoppeld aan activiteiten van het Nije Huis, inloophuis voor mensen met kanker, te Hengelo. Ook zongen we bij afscheidsdiensten van overleden koorleden.

Indien mogelijk zingen we samen met andere Zingen voor je Leven koren. Er is een jaarlijkse korendag waar alle koren uit het land bij elkaar komen. In september 2019 gaan we ons 5 jarige jubileum vieren, we verzorgen dan een optreden voor ongeveer 100 uitgenodigde gasten.

**Activiteiten ter ondersteuning van het koor:**

- Bestuurlijke zaken.
- Overleg met dirigent en stembevrijder.
- Ledenzorg
- Het organiseren van een jaarlijks uitje aan het begin van het nieuwe seizoen.
- Jaarlijks een evaluatiemoment op een maandagochtend inplannen waar alle koorleden hun mening, wensen en ideeën kenbaar kunnen maken m.b.t. de gang van zaken bij het koor. Met daarna een terugkoppeling van de resultaten naar het koor.
- Fondsenwerving, administratie en beheer.
- Verzorgen van de PR.
- Actueel houden van de website
- Bijhouden van onze FB pagina
- Contact onderhouden met de beheerder van de Remonstrantse Kerk
- Contact met Stichting Kanker in Beeld en KBZON.
- Deelname aan activiteiten , georganiseerd door St. Kanker in Beeld, zoals de landelijke korendag voor koorleden en workshops deskundigheidsbevordering voor de leiding van het koor.

**Het bestuur:**

Het bestuur bestaat uit 3 personen: voorzitter, penningmeester en secretaris.

Welmoed Zweers

Joke van Andel

Jetty de Vreede

De bestuursleden ontvangen geen vergoeding voor hun werkzaamheden.

Mei 2021

Jetty de Vreede