



Beleidsplan Stichting koor Zingen voor je Leven:

Nova Zembla Groningen 2025-2028

Website: www.koornovazembla.nl
email: contact@koornovazembla.nl

Inhoud:

- 1 Inleiding
- 2 Doelstelling
- 3 Activiteiten
- 4 Doelgroep
- 5 Inkomsten
- 6 Koorleden
- 7 Planning
- 8 Activiteiten voorgaande jaren
- 9 Samenstelling bestuur en dirigent
- 10 Algemene gegevens.

1 Inleiding:

In 2009 was er een aanvraag vanuit psycho-oncologisch centrum *Het Behouden Huys* te Haren om een koor voor kankerpatiënten op te richten. Hieruit is koor *Nova Zembla* ontstaan. Zangpedagoog Wies Bouma (Haren) was de dirigent. Vanaf 2010 leidde ze de groep samen met Antien Frets. Sinds 2016 is Antien de dirigent van koor *Nova Zembla*.

Koor Nova Zembla is één van de 28 koren in Nederland die onder het landelijk koren netwerk *Zingen voor je Leven* valt. *Zingen voor je Leven* is onderdeel van *Stichting Kanker in Beeld*. Deze stichting stimuleert creatieve expressie voor mensen die te maken hebben met kanker.

Stichting Kanker in Beeld heeft 4 richtingen van waaruit groepsactiviteiten kunnen worden ontwikkeld : *Beelden voor je Leven, Spelen voor je Leven, Dansen voor je Leven* en *Zingen voor je Leven*. *Nova Zembla* valt onder de laatst genoemde.

Koor Nova Zembla heeft gemiddeld tussen de 25 en 30 leden en wordt geleid door een goed gekwalificeerde dirigent/pianist.

De eerste 5 jaren ontving het koor ondersteunende subsidie van *Stichting Kanker in Beeld*. Daarna moest koor *Nova Zembla* zelfredzaam zijn. *Koor Nova Zembla* is vanaf 2014 financieel en organisatorisch een zelfstandig koor. *Koor Nova Zembla* blijft op de hoogte van de ontwikkelingen van *Stichting Kanker in Beeld* en laat zich door hen informeren.

In 2014 is er een nieuw bestuur gekomen. Het bestuur heeft o.a. de taak ervoor te zorgen dat het koor financieel gezien, zelfstandig kan blijven functioneren en voortbestaan.

De beschermheer van het koor *Nova Zembla* is de burgemeester van Groningen.

2 Doelstelling

Koor Nova Zembla onderschrijft de doelstelling van *Stichting Kanker in Beeld* door onder andere:

- Zangochtenden aan te bieden waarin repertoirekeuze, wijze van aanbieden en sfeer van werken afgestemd zijn op de lotgenoten doelgroep.
- Mogelijkheid om via liederen emoties vrij te laten komen zonder dat erover gepraat hoeft te worden. Via zingen emoties ervaren als vreugde en verdriet.
- Via zingen contact krijgen met adem en gezondheid. Ervaren dat je meer bent dan je ziekte.
- Saamhorigheid en onderlinge solidariteit bewerkstelligen tussen mensen met heel verschillende achtergronden die allemaal met kanker te maken hebben.
Verbinding tot stand brengen tussen lotgenoten opdat zij elkaar kunnen steunen, troosten, aanmoedigen en ook het delen van (spanning rond) medische uitslagen.
- Als groep draagkracht creëren voor koorleden die er slecht voorstaan, hen steunen in de weg naar het sterven.

Wat we willen bereiken:

- Het niet medicaliseren van de psychische-emotionele gevolgen van kanker: de potentiële gezonde kracht van mensen versterken.
- Isolement (eenzaamheid) van kankerpatiënten (vooral ná behandelfase) doorbreken.
- Draagkracht van mensen met (chronische) kanker versterken.
- Bijdrage leveren aan een sociale invulling van een leven met/na kanker.

3 Activiteiten

De genoemde doelstelling willen we bereiken door middel van de volgende activiteiten:

- Een tweewekelijkse zangochtend, geleid door een gekwalificeerde dirigent-muzikant met een muziek therapeutische achtergrond.
Het liedrepertoire sluit aan bij de actualiteit van de groep. Het programma en de invulling is flexibel; het beweegt mee met wat er op dat moment leeft in het koor.
- Koorleden kunnen een verzoek indienen om een (geliefd) lied op het repertoire te zetten. Dit wordt indien haalbaar gehonoreerd en door de dirigent voor *Koor Nova Zembla* gearrangeerd om het indien nodig toegankelijk(er) te maken.
- Ruimte geven aan koorleden die een gebeurtenis (bijvoorbeeld een uitslag van een onderzoek) willen delen.
- Zingen bij uitvaart/afscheid van koorleden die dat verzoeken.
- Zingen bij activiteiten rond het thema kanker.
- Opnames van het zingen opsturen naar ernstig zieke mensen (kanker) om troost en ondersteuning te bieden. Organiseren van een open dag.
- We garanderen continuïteit. Indien de dirigent uitvalt zorgt het bestuur voor de invulling van de zangochtend. *Koor Nova Zembla* is verder het hele jaar 'open'.
- We onderhouden contact met mensen die niet kunnen komen en/of met wie het niet goed gaat.
- Aanbieden van Zoom tijdens de zangochtend, voor de leden die een zangochtend niet aanwezig kunnen zijn maar wel graag vanuit huis de zangochtend willen volgen en vandaaruit willen participeren.
- Elk kwartaal krijgt elk koorlid het digitale ZEMBLAADJE toegestuurd. Hierin staan berichten vanuit het bestuur, en bijdragen van koorleden: achtergrond van liederen, verhalende interviews, puzzels, persoonlijke verhalen, recepten. Nieuwe koorleden krijgen bij aanmelding de laatste 2 nummers toegestuurd als kennismaking.
- Crea-Nova: dit is een clubje van koorleden, vriendinnen en familieleden die soms samen, in wisselende samenstelling, maar ook thuis kleine kadootjes in elkaar knutselen die dan weer worden verkocht bij concerten en optredens.

Zie ook: Para 6 en 7: *Koorleden* en *Planning komende jaren*.

4 Doelgroep

De specifieke doelgroep waar wij ons voor inzetten is:

- Mensen die kanker hebben en in of net na de (eerste) behandelfase zitten (eerste 5 jaar)
- Mensen die kanker hebben gehad. (langer dan 5 jaar geleden)
- Mensen die iemand verloren hebben aan kanker

- Mensen met chronische kanker. (langdurige behandeling, langzaam verloop van de ziekte)
- Mensen en/of mantelzorgers die iemand in hun directe omgeving hebben met kanker maar zelf niet ziek zijn.

5 Inkomsten

Koor Nova Zembla verwerft gelden door contributie te heffen, wij ontvangen donaties en wij verkopen kleine zelfgemaakte kadootjes. De koorleden zijn gezien hun fysieke beperking niet in staat vaak op te treden, en met name dus niet in grotere setting. Via dat kanaal kunnen dan ook weinig inkomsten gegenereerd worden.

Van de gemeente Groningen ontvangen we subsidie sinds 2021. Eens in de 2 jaar wordt er een concert gegeven waarmee we ook inkomsten genereren.

Iedere maand ontvangen de bestuursleden en de dirigent een kopie van de originele bankafschriften van de rekening met daarop alle vermelde transacties. De voorzitter kan direct meekijken met de transacties die de penningmeester uitvoert d.m.v. haar eigen inlogstelsel.

Alle in- en uitgaven gaan via de bank. Ook de inhoud van de donatieboxen gaat via de bank en blijft niet in de kas.

Eén keer per jaar vindt er een kascontrole plaats in januari door de kascommissie.

6 Koorleden

Laagdrempelig

Koor Nova Zembla stelt geen eisen aan de zangkwaliteiten van koorleden. Ze wil toegankelijk en laagdrempelig zijn. Nieuwe mensen mogen eerst 2 keer meezingen om de sfeer te proeven en te kijken of het koor hen aanspreekt en ze zich thuis voelen. Nieuwe koorleden introduceren zich nooit via hun ziektegeschiedenis. Eerst een tijdje meezingen en indien iemand dat wil in een later stadium ervaringen over eigen gezondheid en ziekte delen.

De minimumleeftijd is 18 jaar.

Deelnemerskosten – tijdstip - locatie

De koorleden betalen eenmalig voor de map met het repertoire. Deze wordt telkens aangevuld en ververs met nieuwe liederen/liedjes. De contributie is € 75,00 per half jaar. De tweewekelijkse zangochtend is in de oneven weken op de zaterdagochtend van 10.00-12.00 uur in het Boshuys te Haren. 2 maal per jaar is er een open zangochtend.

Omgaan met ziekteproces koorleden:

Wat een koorlid kwijt wil over zijn/haar ziekteproces verschilt van persoon tot persoon en dit respecteren we uiteraard. We zijn bij elkaar om samen te zingen; praten en uitwisselen is secundair. De ziekte is er altijd, maar hoeft niet expliciet besproken of benoemd te worden. Er is vanzelfsprekend altijd ruimte als een koorlid iets met het koor wil delen.

Als de ziekte van een koorlid ernstig(er) wordt, dan wordt dit vaak ook gesignaleerd door een mede koorlid, bestuurslid of de dirigent. Er ligt een afspraak tussen bestuur en dirigent dat we deze informatie vertrouwelijk met elkaar delen. In een dergelijk geval neemt een bestuurslid of de dirigent contact op met het koorlid en vraagt of het koor voor diegene wat kan betekenen, hoe we mogelijk tot steun kunnen zijn. Ook wordt besproken of er een aanpassing in de contributie dient te komen, bijvoorbeeld in geval van chemokuren waardoor deelname tijdelijk niet mogelijk is.

Persoonlijk contact onderhouden met een ernstig ziek koorlid regelt zich vaak organisch via koorleden onderling. De dirigent en/of bestuur ziet het als haar taak oog te houden voor contact, met name als een koorlid meer op zichzelf staat.

7 Planning 2025 - 2028

Consolideren van het beleid

Sterke punten behouden, bestendigen en consolideren hoort bij *Koor Nova Zembla* haar toekomstplanning.

Pijlers: goede afstemming, inzet en samenwerking tussen bestuur – dirigent – koorleden. Het koor dragen we samen. Continuïteit willen we samen waarborgen. Dit versterkt de onderlinge verbinding.

Concreet beleid dat daar op gericht is:

- Naast de taken die primair bij bestuur en dirigent horen, verdelen we de overige taken over meerdere koorleden: ruimte ombouwen, website beheren, optreed- mappen beheren, Zemblaadje uitbrengen met inbreng copy van koorleden, Crea Nova organiseren, Kadootjes-markt organiseren, promotie voor Koor Nova Zembla naar ziekenhuizen door koorleden en koorleden die optredens ‘binnenhalen’ via eigen netwerk.
- Meer optredens in medische omgevingen realiseren: ziekenhuizen, hospice, lotgenotendagen.
- Optredens in kleiner verband organiseren, d.w.z. een klein koor samenstellen dat toewerkt naar een optreden in kleinere setting, bijvoorbeeld hospice. Deze kleinere settings sluiten goed aan bij de sfeer en doelgroep van Koor Nova Zembla.
- Aan koorleden de mogelijkheid bieden om in kleiner verband te zingen. Hier wordt apart voor gerepeteerd. Iedereen kan zich hier voor inschrijven. Hierdoor verruim je je zangmogelijkheden. Het draagt ook bij aan meer verbinding.
- Zoom uitzenden van de koorochtend. Hierdoor kunnen leden die fysiek niet aanwezig kunnen zijn de koorochtend op afstand bijwonen.
- Dirigent draagt zorg voor haar eigen vak ontwikkeling via bijscholing op gebied van zingen, dirigeren, vakliteratuur en lezingen op gebied van (psychologische aspecten) van kanker en rouwverwerking

Optredens

Koor Nova Zembla treedt een paar keer per jaar op, gericht op locaties of gebeurtenissen die een connectie hebben met het thema kanker. Op Wereldkankerdag, 4 februari, zingen we

in ziekenhuizen. Daarnaast hebben we ieder jaar nog een of meerdere kleinschalige optredens. Eens in de 2 jaar doen we een groter optreden dat door onszelf georganiseerd wordt. We geven hier zoveel mogelijk publiciteit aan. Ook dit is een kanaal waarlangs we – naast extra inkomsten – nieuwe leden genereren.

Nieuwe leden

We hebben er aandacht voor om onze naamsbekendheid te vergroten en nieuwe leden te werven door actief uit te dragen wie we zijn en wat we doen. Dit doen individuele koorleden door mondelinge werving in hun omgeving. Ook doen we dit tijdens optredens en bij interviews in regionale kranten, bladen en op radio.

Relatie psycho-oncologisch centrum Het Behouden Huys, Haren

We zijn zeer content met onze vriendschapsrelatie met Het Behouden Huys. Zij faciliteren een prachtige oefen- cq ontmoetingsruimte in hun tweede gebouw, Het Boshuys, in een parkachtige omgeving met oude bomen. We genieten al zingend van vogels en eekhoorns. De sfeer in deze ruimte is huiselijk en heel fijn. Dit doet veel voor de koorleden, het voelt als een thuisbasis. Ook draagt Het Behouden Huys van tijd tot tijd nieuwe leden aan.

Koor Nova Zembla biedt voor cliënten van Het Behouden Huys die niet meer in de actieve behandelfase zitten een plek waar ze nog langdurig terecht kunnen in de fase daarna. In deze periode ervaren sommige mensen een gat, een leegte en er kan veel loskomen, juist als de actieve behandeling achter de rug is. Het kan dan fijn zijn om onder lotgenoten te zijn waarin je je begrepen voelt zonder dingen te hoeven uitleggen.

Ook kan het koor een extra aanvulling op de verbale therapie zijn; het biedt een non-verbale, niet therapeutische en niet medicaliserende activiteit om meer indirect met verwerking bezig te kunnen zijn.

Koor Nova Zembla treedt op tijdens de open dag van Het Behouden Huys.

Relatie Zingen voor je Leven.

Omdat *Koor Nova Zembla* zelfstandig is en prima op zichzelf kan functioneren, is de relatie met *Stichting Kanker in Beeld* met subafdeling *Stichting Zingen voor je Leven*, te typeren als 'een goede relatie op afstand'. *Zingen voor je Leven* wil faciliterend zijn; zo betaalt ze o.a. onze Buma/Stemra kosten en de kosten voor het lidmaatschap van de korenbond. Een bestuurslid van *Koor Nova Zembla* schuift zo nodig aan bij de landelijke vergadering. *Koor Nova Zembla* blijft op de hoogte van de ontwikkelingen via de informatiekkanalen. *Koor Nova Zembla* draagt zelf zorg voor expertise ontwikkeling en focust zich op het eigen koor.

8 Activiteiten voorgaande jaren

- Optredens o.a. bij open dagen van *Het Behouden Huys*, concerten in Noordlaren en Groningen, optredens in het UMCG en in het Martini Ziekenhuis op Wereldkankerdag en in Hospice het Gasthuis.
- Gezongen bij uitvaarten van leden.
- Open zangochtenden georganiseerd.

- Verkoopactiviteiten gegenereerd van kleine zelfgemaakte kadootjes gemaakt door het Crea-Nova clubje t.b.v. extra inkomsten.
- Donatieboxen zijn geplaatst op diverse locaties.
- Diverse fondsen werden aangeschreven waardoor gerealiseerd: een piano, gitaar, goede zitstoelen en een traplift. Dit laatste heeft de fysieke toegankelijkheid sterk verbeterd, hetgeen eerder een belemmering voor deelname opleverde.
- ANBI status gerealiseerd en het Marja fonds ingesteld.
- Jaarlijkse gezamenlijke seizoenafsluiting bij een bestuurslid op locatie. Hierbij zingen/eten we en hebben een afrondend jaaroverzicht.
- Gezamenlijke zeiltocht n.a.v. het 15 jarig bestaan en motto: *Je moet zeilen op de wind van vandaag* (is uitgesteld naar 2025)
- Individuele vaartochten die ons aangeboden werden, o.a. door *Vaarkracht*.
- Tijdens de corona periode zijn we overgegaan op Zoom zingen op onze zaterdagse zang ochtenden. Ondanks de lastige omstandigheden m.b.t. corona heeft *Nova Zembla* in deze periode geen onderbreking gehad.
- Het meermaals oefenen van specifiek repertoire in kleine bezetting, voor kleine optredens in hospice het Gasthuis.
- Optreden voor gezelschap van Vrouwen van Nu
- Optreden tijdens lotgenoten dag Alveesklierkanker: Living With Hope in het UMCG.
- Concert in het Gemeentehuis van Groningen voor onze Beschermheer (helaas afwezig) en gemeente medewerkers.
- Interview OOG TV
- Gezamenlijke rouwverwerking na overlijden van koorlid, onder leiding van Antien tijdens de zangochtend volgend op het afscheid.

9 Samenstelling bestuur en dirigent:

Voorzitter:	Mevr. Ank Witteveen
Secretaris:	Mevr. Fenneke Terpstra
Penningmeester:	Dhr. Rieks Jager
Dirigent/pianist:	Mevr. Antien Frets
Koor coördinator:	Mevr. Trix Bakker.

De bestuursleden ontvangen geen vergoeding voor hun werkzaamheden.

De dirigent is zzp'er en krijgt conform de richtlijnen van *Koornetwerk Nederland* een vergoeding en reiskosten.

De dirigent heeft een conservatorium- en muziek-therapeutische achtergrond. Ze begeleidt het koor zowel op piano als op gitaar. Ze bewerkt en arrangeert het zang- repertoire zodat het aansluiting heeft met het niveau van *Nova Zembla*. De dirigent staat borg voor haar expertise ontwikkeling op gebied van zingen/liedbegeleiding/counseling en de ontwikkelingen in visies rond kankerbehandeling, met name op psychisch/emotioneel gebied.

De bestuursleden hebben een nauwe samenwerking en afstemming met de dirigent. Gezamenlijk streven zij er naar om de betrokkenheid van het koor en de leden onderling te optimaliseren.

10 Algemeen

Naam:

**Stichting koor Zingen voor je Leven:
Nova Zembla Groningen**

In het beleidsplan schrijven wij: *Koor Nova Zembla*

Opgericht:

14-05-2012.

RSIN / Fiscaal nr:

851645550

Ledental 27-11-2024

28

Postadres:

Voorzitter *Koor Nova Zembla*

p.a. Het Behouden Huys

Rijksstraatweg 363 A

9752 CH Haren

Telefoon voorzitter:

0630322555

Dirigent:

Mevr. Antien Frets.

Telefoon dirigent/pianist:

0612774663.

Website:

www.koornovazembla.nl

Email adres:

contact@koornovazembla.nl

Bankrekening:

NL68RABO0174877803 t.n.v.

Stichting koor Nova Zembla

KvK nummer:

55298788

Zanglocatie:

Het Boshuys Rijksstraatweg 363-A te Haren.

ANBI status:

sinds 2019

Beschermheer:

Burgemeester van Groningen