

Jaarverslag 2025 extern

Stichting Zingen voor je Leven Amersfoort

Koor

Het uitgangspunt van de stichting Zingen voor je Leven Amersfoort (ZvJL) is dat zang en creatieve expressie helpen bij het verwerken van de emoties waarmee kanker gepaard gaat. Het biedt een uitlaatklep voor gevoelens die soms (nog) niet te verwoorden zijn en kan troost, steun en hernieuwde kracht geven. Ook kan het de kwaliteit van leven van mensen die geconfronteerd zijn met kanker helpen te verbeteren. Zang en creatieve expressie blijken een goede manier om weer in eigen kracht te komen en het gevoel van eigenwaarde te herstellen. Het geeft positieve energie, hoop, zelfvertrouwen en een sterk gevoel van saamhorigheid. Dat heeft het verleden ons inmiddels geleerd.

Het is niet noodzakelijk om ervaring te hebben met zingen in een koor om toegelaten te worden. Iedereen die onder de doelstelling van het koor valt is welkom. Veiligheid en vertrouwde zijn belangrijke waarden van het koor.

2025 was het 21^{ste} jaar van ons koor én het jaar waarin we vierden dat koorleider Harry de Beer ons al 20 jaar begeleidt (zie foto).



Reilen en zeilen van het koor

Het koor zingt tweewekelijks in de Fonteinkerk. Zo nu en dan werkt het koor toe naar een optreden.

Het koor heeft een divers repertoire van serieus, ingetogen en rouwend tot feestelijk, hartstochtelijk en uitbundig. Tijdens de tweewekelijkse bijeenkomsten was er ook dit jaar voor de koorleden alle ruimte om zingend hun hart te luchten en zich met elkaar verbonden te weten. Regelmatig werden er liederen gezongen en opgenomen voor koorleden die niet konden komen omdat ze een behandeling ondergingen of

achteruitgingen qua gezondheid. Dit lied werd dan naar het betreffende koorlid gestuurd. De ervaring is dat koorleden die zo'n lied ontvangen daar heel blij mee zijn en daar kracht uit halen. Koorleden kunnen dit altijd aanvragen bij de dirigent.

De kerkzaal van de Fonteinkerk is moeilijk warm te stoken. Afgelopen jaar hebben we in overleg met de beheerder zoveel mogelijk in de verwarmde Zonnekamer kunnen repeteren (zie foto). Dat was aangenaam vertoeven.



Aantal koorleden

Bij de start van het jaar waren er 43 koorleden. Er zijn dit jaar 3 nieuwe leden ingestroomd, en 2 leden hebben in de loop van het jaar afscheid genomen van het koor. Het grootste deel van het jaar waren er 45 leden. Aan het einde van het jaar waren er 44 koorleden.

We streven er naar dat alle leden zich thuis voelen in ons koor en mensen (her-)kennen wanneer ze, soms na enige tijd van afwezigheid, het koor bezoeken. Belangrijk zijn de sociale contacten waardoor leden zich thuis (blijven) voelen. Dat realiseren we door niet meer dan 45 leden lid te laten zijn en niet meer dan twee leden tegelijk in te laten stromen per maand.

Het aantal geïnteresseerden bleef in 2025 hoger dan het aantal plekken. Het liefst willen we natuurlijk dat iedereen, die met kanker te maken heeft, zo snel mogelijk kan komen zingen bij een Zingen voor je Leven-koor. Om een wachtlijst te voorkomen bestaat de afspraak met het koor Zingen voor je Leven Soest, waar geïnteresseerden terecht kunnen. Niet iedereen wil dat, dus er waren dit jaar toch weer gemiddeld 5 mensen aan het wachten op een plek in ons koor.

Als bestuur hebben we besproken wat we kunnen doen om de doorstroom te vergroten, waardoor er weer plek is voor nieuwe mensen.

We signaleren dat leden zich bewust zijn van de functie die het koor heeft (gehad) bij de verwerking van hetgeen hen is overkomen, en daarbij soms bedenken dat zij inmiddels zóver zijn gekomen, dat zij hun plek in het koor, met haar heilzame werking, graag een ander gunnen. Het is natuurlijk prachtig dat sommigen dat bemerken en daarnaar handelen – dit kan echter geen verplichting zijn: ieder mag zijn of haar eigen afweging maken en kiezen voor wat passend is. Dat is één van de kernwaarden van ons koor.

Wij denken in het bestuur na over een vorm waarbij oud-leden als bijzonder sponsor

pagina 2/6

Stichting Zingen voor je Leven Amersfoort

secretaris@zingenvoorjeleven-amersfoort.nl | IBAN: NL36 INGB 0007 0655 31 | KvK: 64870421 | ANBI: 8558.83.492

Dit koor is onderdeel van Zingen voor je Leven, het landelijke korennetwerk van Stichting Kanker in Beeld.

Meer informatie: www.kankerinbeeld.nl

een paar keer per jaar mee mogen zingen, terwijl zij hun vaste plek in het koor opgeven.

Hoogtepunten

In 2024 was het voornemen om het 20-jarige bestaan van ons koor in 2025 te vieren met een concert. Gaande het jaar, toen duidelijk werd dat Kanker in Beeld in 2025 een Korendag plande in het weekend van ons voorgenomen jubileumconcert, hebben we besloten om aan de Korendag mee te doen en ons eigen concert te laten vervallen.

Op zaterdag 22 november 2025 kwamen 15 Zingen voor je Leven-koren samen in Ede. De dag droeg als thema 'Dromen'. Ieder koor heeft samen met twee andere koren een lied ten gehore gebracht en we zongen in de zaal mee met andere koren. Het was bijzonder om dit te doen met al die andere mensen, die met dezelfde basis ervaring in een Zingen voor je Leven-koor zingen. Naast het muzikale geluid was er ook tijd en gelegenheid om samen aan te schuiven aan een heerlijke lunch en wat nader met elkaar kennis te maken. We hebben heerlijk gezongen en genoten. Fijn om elkaar met zoveel andere gelijkgestemden te ontmoeten! Onze dank gaat uit naar Kanker in beeld voor de organisatie van deze geslaagde dag (zie foto).



Bijzondere bijeenkomsten

Dit jaar hebben we 23 'reguliere' koorbijeenkomsten gehad.

Eigenlijk zijn die altijd een hoogtepunt met Harry als begeleider 😊 Ook als Anadya hem vervangt is het fijn, dat heeft zij in 2025 vier maal gedaan. Ook heeft Grytsje, muzikaal begeleider van het Zingen voor je Leven-koor uit Heerenveen, in het kader van deskundigheidsbevordering een keer met ons meegedaan.

De laatste zangochtend voor de zomer hadden we traditiegetrouw een koorlunch (zie foto p 4).

Begin augustus werd weer een zomerbijeenkomst georganiseerd.

En onze startdag eind augustus werd opgeluisterd door een mooie workshop sacrale dans, verzorgd door één van onze koorleden.

Tijdens de kerstbijeenkomst hebben we Harry tijdens de lunch vanwege zijn 20-jarige verbintenis aan het koor, verrast met een lied, een Koesterboek met bijdragen van velen en het bezoek van een aantal oude getrouwen voor Harry en het koor.

Daarnaast keken we samen naar de film 'Young at heart'. Een ontroerend hartverwarmende film over een aantal ouderen in de Verenigde Staten, die onder leiding van een bevolgen dirigent allerlei moeilijk pop-repertoire zich eigen maakt en op een aanstekelijke manier dit ten tonele brengt in theaterzalen, maar bijvoorbeeld ook in een gevangenis. Door de enorme inzet, de betrokkenheid bij elkaar door lief-en-leed heen en hun onuitputtelijk enthousiaste uitstraling weten ze ieder hart te beroeren en zien we de tientallen gevangenen onder de indruk aandachtig en geroerd luisteren naar de levensvreugde van het koor. Geregeld is de zaal tot tranen geroerd door de kracht die het koor uitstraalt. Een jaloersmakend stukje koorwerk en samenzijn.



Lief en leed

De sfeer in het koor was goed. Mensen voelen zich veilig en delen, als zij dat willen, hoe het met hen gaat. Er wordt veel mee-geleefd.

Onze dirigent Harry heeft dit voorjaar behandelingen vanwege prostaatkanker gekregen en is daar gelukkig heel goed uitgekomen. Het koor liep door, we stuurden hem ingezongen liedjes toe. Verschillende andere koorleden ontvingen ook speciaal voor hen ingezongen liederen, vanwege hun eigen gezondheidssituatie of vanwege groot verlies in de directe omgeving.

En iedere bijeenkomst staat een herdenkingstafeltje met kaarsjes en een prachtig vers bloemetje (zie foto p 6), voor wat er ook maar voor betekenis mag hebben voor de aanwezigen.

Financiën en ANBI verantwoording

2025 sloten wij af met een positief saldo van maar liefst € 1.095,38.

Dat kwam door de contributieverhoging die dit jaar voor het eerst van toepassing was en een extra bedrag aan rente nu we een spaarrekening hebben geopend voor de reserves (eerder was dat vanwege de lage rente niet zinvol).

Daarnaast kregen wij ook dit jaar weer een aantal mooie donaties en giften. Ook bleven er vrienden financieel bijdragen aan ons koor. Hierbij danken wij hen hiervoor. Heel fijn om te weten dat er mensen zijn die ons een warm hart toedragen.

pagina 4/6

Stichting Zingen voor je Leven Amersfoort

secretaris@zingenvoorjeleven-amersfoort.nl | IBAN: NL36 INGB 0007 0655 31 | KvK: 64870421 | ANBI: 8558.83.492

Dit koor is onderdeel van Zingen voor je Leven, het landelijke korennetwerk van Stichting Kanker in Beeld.

Meer informatie: www.kankerinbeeld.nl

Speciaal vermelden wij hier ook de extra donatie van het koor The Popstones, dat bij haar liquidatie ons koor bedacht met een forse donatie.

Met het jaarverslag, het financiële jaarverslag en het beleidsplan voor de komende jaren op de site van Kanker in Beeld op de pagina van ons koor, voldoen wij ook weer aan de richtlijnen om als Anbi-instelling aangemerkt te worden.



Bestuur

In 2025 ging het nieuwe bestuur, bestaande uit Margreet van Hensbergen (voorzitter), Marlies Groeneveld (secretaris), beiden van buiten het koor, en Maaïke Keesen (penningmeester) en Tjitske Kooistra (algemeen bestuurslid) van het koor zelf, dan echt van start. Stannie besloot begin januari op de valreep dat zij niet toetrad tot het bestuur.

Het bestuur ging voortvarend van start met het opstellen van een nieuw Beleidsplan 2025-2029, een jaarverslag over 2024 en het financieel jaarverslag 2024 dat werd goedgekeurd door de kascommissie.

Margreet, Marlies en Maaïke woonden in februari de ontmoetingsdag van Kanker in Beeld bij en wisselden met andere besturen uit over hun ervaringen.

De samenwerking bleek helaas niet optimaal en dat leidde ertoe dat Margreet en Marlies in de zomer besloten om uit het bestuur te stappen. Wij danken hen vanaf hier voor hun bijdrage aan ons koor!

Nadat Maaïke en Tjitske vanaf de zomer 2025 gezamenlijk alle bestuurstaken op zich hebben genomen, kunnen we met blijdschap meedelen dat we vanaf eind 2025 Mirjam van den Hoorn als secretaris mogen verwelkomen in het bestuur. Mirjam was koorlid, maar heeft haar lidmaatschap opgezegd omdat zij daar aan toe was, en om plek te maken voor belangstellenden op de wachtlijst. Op deze wijze kan zij ook betrokken blijven bij het koor.

Verder hebben we ons koorlid Dicky gevraagd of zij plaats wilde nemen in het

bestuur. Zij heeft aangegeven dat zij dat op wil gaan pakken vanaf 2026 en zal gaan kijken hoe deze rol haar past. Welkom Dicky.
Er is nog ruimte voor uitbreiding van het bestuur.

In totaal werd 6 keer vergaderd door het bestuur in 2025. Harry is aanwezig bij de bestuursvergaderingen.

Overige taken

Er is een aantal leden dat een bijdrage leverde aan het functioneren van het koor.

Eén van onze leden heeft sinds het vertrek van Aldert als coördinator het wachtlijstbeheer en de introductie nieuwe leden geregeld. In 2025 heeft zij deze taak neergelegd. Zij is daarvoor tijdens een koorbijeenkomst als dank in de bloemetjes gezet. Haar taak is overgenomen door Tjitske.

Een ander koorlid zorgt voor het beheer van de presentielijst. Weer een ander koorlid beheert de muziekbibliotheek. Hij heeft dit jaar ook zijn werkwijze op papier gezet.

Het koor kent ook een klankbordgroep bestaande uit enkele leden. Onder hun begeleiding is ook eenmaal tijdens een koorbijeenkomst stilgestaan bij wat er goed gaat en wat er beter kan. Daar zijn mooie bevindingen uit voortgekomen. Er is een vacature in de klankbordgroep.

Twee koorleden vormden weer de kascommissie. Traditiegetrouw zijn dat een koorlid die dat het jaar eerder al heeft gedaan en iemand die deze taak voor het eerst doet.

Heel fijn dat al deze mensen bijdragen aan het functioneren van ons koor als een plek, waar velen met veel plezier bijeenkomen om te zingen en het leven met al haar ups en downs te vieren.



-0-0-0-0-0-