



Hanny van Hoeijen, Francien Voss en Emily Koot. © Cees Wouda

Koor voor longpatiënten maakt herstart: ‘Iedereen heeft baat bij trainen spieren rondom de longen’

Mensen met een fysieke beperking die in een koor willen zingen, zijn welkom bij *Just Breathe*. Na de nodige perikelen zijn de drie initiatiefnemers erin geslaagd een geschikte oefenruimte en een passende dirigent te vinden. Deze maand starten de bijeenkomsten onder de paraplu van Scholen in de Kunst.

Jeroen de Valk 04-09-24, 18:45

Het is een koor zonder prestatiedwang; het treedt zelden of nooit op. De gezelligheid en het welzijn van de zangers staan voorop. De naam *Just Breathe* verwijst naar de oorsprong van het koor: Hanny van Hoeijen en Francien Voss richtten het in eerste instantie op voor mensen met longproblemen, enkele jaren terug. Spoedig kwam daar ook Emily Koot bij, die kampt met de slaapziekte narcolepsie.

In het koor dat nu een herstart maakt, zingt ook een vrouw die met haar 89 jaren niet in een ander koor kan zingen, iemand met hartklachten en iemand die herstellende is van kanker. „Maar de ademhalingsoefeningen voor de longpatiënten zijn gebleven”, zegt Hanny. „De leden weten dat en houden rekening met elkaar. Dankzij deze oefeningen leer je om niet alleen ‘hoog’ te ademen en train je ook de spieren rondom de longen. Daar heeft iedereen wat aan.”

Met z’n allen zingen ze klassiekers zoals *Hallelujah* van Leonard Cohen, *The Rose* uit het repertoire van Bette Middler en *La Ballade Des Gens Heureux* van Gerard Lénorman. Songs die dateren uit de jeugd van Hanny (70), Francien (68) en Emily (66). Het koor heeft nu tien leden; dat mogen er zo’n 20

à 25 worden, denkt Francien. Ook heren zijn welkom; nu zingen er alleen vrouwen. De repetities zijn 's ochtends, wat een prettige tijd is voor mensen met verminderde energie.

Dirigenten kwamen en gingen

Het duurde even voordat het drietal bij Scholen in de Kunst onderdak vond. Eerst was er een gratis oefenruimte maar ging al het budget op aan de dirigente. Daarna volgde een zwerftocht langs verschillende plekken, terwijl ook dirigenten kwamen en gingen.

Totdat een toevallige ontmoeting leidde tot opname in Scholen in de Kunst, waarin de gemeentelijke muziekschool is opgenomen. Het koor draagt immers bij aan de cultuurparticipatie, die Amersfoort hoog in het vaandel heeft staan. Dit initiatief is bij uitstek een middel om ook kwetsbare mensen te betrekken bij de muziekbeoefening. Een dirigent en een locatie waren toen snel gevonden.

Gevolgen van verwaarloosde longontsteking

Zingen is gezellig en gezond, zegt Hanny. Amersfoorters kennen haar nog van het smartlappenduo De Boa's en het gelijknamige café. Zelf kampt ze met de gevolgen van een verwaarloosde longontsteking. Francien heeft COPD door erfelijke aanleg en een verleden als roker. Evenals Emily moeten ze een paar keer per week grondig aan hun conditie werken. De koor-ochtenden zijn daar een essentieel onderdeel van. Hanny: „Wie kampt met longproblemen, moet niet stoppen met zingen maar er juist mee doorgaan.”

Ze hebben al eens gezongen onder leiding van de nieuwe dirigent, Timon van Velzen. Dat beviel uitstekend. „Hij is enthousiasmerend”, zegt Emily. Van Velzen (1995) haalde met lof zijn diploma als klassieke bas-bariton. Hij is tevens afgestudeerd socioloog en streeft ernaar, zo schrijft hij op zijn site, 'door middel van muziek mensen te verbinden en te raken'.

Francien: „Als je met hem hebt gezongen, ga je zingend naar huis. Hij geeft mij veel energie. Ik heb ook wel dirigenten gekend die je het gevoel geven alsof je een zak stenen op je rug draagt.”

Het koor zingt vanaf 20 september elke twee weken op vrijdagochtend (09.30 uur) in Scholen in de Kunst, Eemplein 75, Amersfoort. Aanmeldingen via Alicevanbeest@scholenindekunst.nl.

Bron: AD Amersfoortse Courant, 5 september 2024