



## Fris beginnen in januari - *Marij*

Het is januari, een maand die een eigen gevoel met zich meebrengt; we zitten in de winter en het is het begin van een nieuw jaar.

Geen kerstboom meer en alle kerstversieringen door het hele huis zijn weer veilig opgeborgen.

De drukte van de maand december is voorbij. Al was het dit jaar heel anders kerstmis vieren. Met de hele familie aan de kerstbrunch of het kerstdiner was er niet bij of met een grote groep mensen het nieuwe jaar inluiden werd ingeperkt tot maar 2 of 3 personen.

We hebben afscheid genomen van het oude jaar 2020 – een evenwichtig getal 20-20, maar het afgelopen jaar was dat zeer zeker niet.

Iedereen heeft hier zijn eigen herinneringen aan; het was niet altijd even gemakkelijk.

Er is veel gebeurd, ook wel dingen om dankbaar voor te zijn, maar ook veel momenten die je minder blij maakten.

We hebben een andere kijk op het leven gekregen.

We kunnen wel zeggen dat 2020 niet het beste jaar was.

Veel mensen waren dan ook erg toe aan een nieuw jaar, hoewel niet iedereen goede hoop heeft dat het allemaal snel weer goed komt.

We kunnen, ieder op zijn eigen wijze, toch proberen een frisse start te maken in het nieuwe jaar.

Hoewel je bij een nieuwe start aan de lente denkt, is januari het begin van de winter; de tijd staat een beetje stil, de natuur ligt in een winterslaap en wacht op de lente. Zo ook voor ons koor!

We kijken met z'n allen uit naar de dag dat ons koor uit de gedwongen 'winterslaap' ontwaakt en dat we weer *samen* kunnen gaan zingen; zonder de angst om de ander te besmetten.



Met geduld, volharding en vertrouwen gaan we op weg naar de lente.

Ik wens iedereen voor het nieuwe jaar, 365 dagen gevuld met warmte, liefde en licht.

**Marij**, voorzitter

**WINTERSLAAP**

**IK HEB MIJN WEKKER  
OP EIND MAART  
GEZET**

*Loesje*

postbus 1045  
6601 SA Arnhem  
www.loesje.nl

## Kunnen mensen een winterslaap houden?

*Korte, donkere dagen. Koud. Geef maar toe...je hebt vast wel eens liggen denken om net als Loesje je wekker maar op eind maart te zetten. Net als een marmot.*

*Maar, kunnen mensen wel een winterslaap houden?*

*Op grond van vroegere onderzoeken werd altijd heel resoluut gezegd dat mensen geen winterslaap kunnen houden. Dat heeft te maken met de regulatie van de lichaams-temperatuur bij de mens en de afkoeling hiervan gedurende de winterslaap.*

*Als de omgevingstemperatuur daalt, verzet het lichaam zich tegen afkoeling door allerlei beschermende maatregelen, zoals isolatie, vernauwing van de bloedvaten en spiercontracties.*

*Wordt het te koud, dan gaat afkoeling optreden, met de dood als gevolg.*

*Inderdaad een marmot - ook warmbloedig - houdt wel een winterslaap. Daarvoor zijn wat aanpassingen nodig. Alle fysiologische functies, zoals metabolisme, ademhaling en hartslag, gaan met deze verlaging mee.*

*Winterslaap lijkt overigens wel veel op slaap, maar het is meer een soort fysiologisch coma. Dus het klinkt misschien aantrekkelijker dan het is.*

*Maar onder mijn dekens blijf ik toch lekker warm?? NASA wil het ook nog niet helemaal geloven. Nasa bekijkt serieus de mogelijkheid om de bemanning van de Marsvlucht kunstmatig in een 'winterslaap' te houden tijdens de vlucht van 180 dagen.*

*Interessante technieken en onderzoeken.*

*En de mens die helemaal niet van de winter houdt, of even een tijdperk wil overslaan, of wil wachten tot de kinderen opgegroeid zijn....*

*Persoonlijk wil ik het dagelijkse leven voor geen goud missen. En niets is heerlijker dan iedere avond weer in m'n holletje te kruipen om als een marmotje te slapen.*

*En de volgende dag met frisse tegenzin weer heerlijk uitgerust op te staan.*

*Artikel van Mirjam van Genugten*

Ik sluit mij graag aan bij de laatste alinea en verheug mij in deze koude maanden ook op mijn lekker warm winterdekbed! Welterusten alvast. **Marij**





## Van de penningmeester . . . . *Tiny*

Het jaar 2020 hebben we afgesloten maar ook de inkomsten en uitgaven van 2020 zijn verwerkt in het boekhoudprogramma, dat nu weer klaar is voor de boekingen van de financiën voor het jaar 2021. Op de jaarvergadering van 26 november jl. hebben we de begroting 2021 aan de vergadering voorgelegd. Een belangrijke post van inkomsten is de contributie, zoals jullie weten.

Voorgaande jaren werd op de repetitie avond in januari aan ieder een herinneringsbriefje voor de betaling van de contributie uitgereikt.

Aangezien we nu nog steeds niet samen kunnen repeteren, wil ik iedereen op deze manier eraan laten herinneren de contributie over te maken. Ook al mogen we nu nog niet zingen, we houden de hoop en verwachting dat dit zeker ergens dit jaar weer mogelijk zal zijn en **Blief Gezondj!**



## Terugblik zingen op 1<sup>e</sup> kerstdag 2020 - *Tonny*

Onder leiding van Peter Golsteijn met orgelbegeleiding van Gertie Boosten hebben we op 1<sup>e</sup> Kerstdag met 6 dames en 2 heren een aangepaste mis gezongen en diverse kerstliedjes. De dames waren: Karine Smeets en Rinie Golsteijn (sopranen).

Toos Hellebrand, Tiny Lind, Tiny Janssen en Tonny Cillekens, waren de dames die de altpartij voor hun rekening namen. De heren Paul van de Boom en Peter Jeurissen zongen met hun 2-en de tenorpartij. Ikzelf was wel heel blij dat ik weer even mocht en kon zingen. Bovendien vond ik het heel sfeervol. Vooral het Stille Nacht bezorgde mij kippenvel, omdat we dat meerstemmig hebben gezongen.

Verder was het heel fijn om 'ouderwetse' kerstliedjes te kunnen zingen.

Al met al vond ik dat we met z'n achten een fijne bijdrage hebben geleverd aan het kerstgevoel.

## Sneeuw en sneeuwballenpret . . . wie kan zich dit nog herinneren!

De sneeuw lag vaak zo dik dat in de straat overal een sneeuwpop werd gemaakt en het leukste was welke pop het langst bleef staan; het langste de warmte van zon kon trotseren.

Wij hadden toen geen mobiele telefoon !!!





Om over na te denken!

De twee kanten van twintigtwintig

Twintigtwintig heeft me niks gebracht!
Mij hoor je nooit zeggen
dat we samen meer kunnen dan alleen,
want als ik even verder kijk, ontdek ik
spanning en onrust om mij heen.
Elke week voelde ik minder
verbinding met mensen, die me dierbaar zijn.
Ik voelde
dat ik vervreemd raakte van de buitenwereld.
En zeg me vooral niet
“Er zit iets moois in iedere dag”,
want hoe je het ook wendt of keert;
ik heb dit jaar stilgestaan.
Je zult mij nooit horen zeggen
“Twintigtwintig bracht mij veel lichtpuntjes.
Lees dit gedicht nu van onder naar boven



Winter

Word search grid containing letters for winter-themed words.

- CHOCOLADEMELK
SNEEUWSCHOENEN
ERWTENSOEP
SNEEUWSCHUIVER
GLAD
SNEEUWVLOK
HANDSCHOENEN
SNOWBOOTS
IGLO
VORST
KOUD
WANTEN
KRUIK
WINTER
LANGLAUFEN
WINTERJAS
OORWARMERS
WINTERPRET
SCHAATSEN
WINTERSLAAP
SKIËN
WIT
SNEEUWBAL
IJS
SNEEUWPOP
IJSBAAN

Even lekker puzzelen!

Oplossing

Grid for the solution of the word search.