



## Stilstaan en doorgaan. . . / *Marij*

Nu meer dan een jaar ervaren we een 'stilstand' in ons leven: we leven in een kleine kring in en rondom ons huis. Ontmoetingen en contacten zijn vluchtig en op gepaste afstand. Bang om iemand te besmetten of zelf besmet te raken. Verjaardagen en feestelijkheden worden / zijn afgezegd en verschoven naar het einde van dit jaar in de hoop dat we dit wel weer mogen organiseren.

Het is stil (geworden) om ons heen. Het coronavirus heeft ons gedwongen om onze activiteiten en bezigheden (grotendeels) 'stil' te leggen. De lopende afspraken zijn verwijderd of verplaatst naar een latere datum.

En wat zie en merk je dan?

We hebben tijd over! We hoeven / moeten niet meer van alles.

Als ik nu in mijn agenda kijk dan zie ik nog maar op enkele dagen in de week iets staan. De rest is leeg; het is ook 'stil' in mijn agenda; dat geeft ook een gevoel van rust.

Er zijn mensen, met name, in verzorgingstehuizen, die 'die stilte en rust' niet zo ervaren. Ze mogen al heel lang (bijna) niemand zien en door deze verplichte rust moeten ze op hun kamer blijven en missen de gezellige activiteiten met medebewoners heel erg.

Ik weet ook dat in gezinnen met kinderen, die door de pandemie niet naar school mochten, er minder rust in huis was en dat er dan vaak ook hectische toestanden ontstonden.

De ouders moesten, naast hun werk thuis, ook zorgen dat hun kind(deren) de online schoollessen geconcentreerd bleven volgen en daarna het opgegeven huiswerk op tijd af hadden. Ze waren naast ouders ook leerkrachten en soms ook politieagent. Als leerkracht deden ze het vaak niet goed in de ogen van hun kinderen.

Toch heeft het thuiswerken met kinderen ook mooie aspecten opgeleverd. Zo vertelde Frank (onze zoon) dat hij en Hanneke, doordat ze thuis moesten werken en Jesper (van toen 1 jaar) niet naar de kinderopvang mocht, veel meer hebben meegekregen van de ontwikkeling van hun zoon. Ze hebben bv. zijn eerste stapjes in deze wereld gezien en zijn eerste woordjes, gehoord. Dat hadden ze anders gemist.



Het was en is nog steeds wennen dat er niet veel gebeurt en dat het zo stil is rondom ons, terwijl we in een wereld leven die altijd door gaat en waar het eigenlijk nooit stil is.

We worden via tv en radio overspoeld met geluiden: onze oren staan nooit uit; onze omgeving wordt steeds luider en dat is slecht voor onze gezondheid.

Geluidsvervuiling is een moderne plaag. Daarom is het goed om iedere dag een moment te kiezen om stil te zijn.

Maar wanneer is het eens stil in je hoofd?

### **CORONA**

Hoe iets dat isoleert

Ons tegelijkertijd verbindt

De één nog rustig

achterover

De ander door paniek

verblind

Een heel gemene deler

Het land helemaal op z'n kop

Geen contact maar toch samen

Er zit weinig anders op.

*Jo Bonné*



Vaak gaan mensen op vakantie om de stilte op te zoeken, even weg te zijn uit het jachtige leven. Geen verplichtingen en dus minder afleiding. Daarbij speelt de natuur ook een belangrijke rol. Deze dwingt je zelfs om stil te zijn.

Of men besluit een aantal dagen in een klooster door te brengen om de stilte te voelen.

Het is zo belangrijk om je gedachten, wat je bezig houdt, eens los te laten. Tijd nemen voor jezelf en al het andere aan de kant te leggen en zo de stilte in je hoofd en lichaam te ervaren.

Ik las ergens enkele (wetenschappelijk onderbouwde) redenen waarom stilte zo goed is je.

**Stilte vermindert stress en spanningen**

**Stilte vult onze mentale reserves aan**

**Als het stil is, zetten we ons brein onbewust op de 'standaard modus'**

**Stilte zorgt voor vernieuwing van de hersencellen.**

Stil worden/zijn is voor mij niet zo moeilijk maar mijn gedachten staan eigenlijk nooit stil.

Ik wens jullie en ook mijzelf:

*Breng wat extra **STILTE** in je leven; dat kalmeert juist het brein en je lichaam.*

*Neem vooral de tijd om van de stilte, die je nodig hebt, te genieten.*

Ik heb van velen gehoord dat ze het zingen heel erg missen maar laten we hopen dat we na de vakantie of aan het begin van de herfst weer met onze stem gezamenlijk muziek mogen maken.

***Fijne paasdagen gewenst . . . . Marij (voorzitter)***



## PAASFEEST.....

Het zal weer zo anders zijn.  
Ieder zo apart !

## PAASFEEST.....

Feest van het licht  
Het doet pijn in ons hart !

## PAASFEEST .....

Hoe moeten we reageren  
Het is zo'n verborgen gevoel !

## PAASFEEST .....

Er is voorlopig geen uitweg  
Geen werkelijk PAASGEVOEL !

*Jo Bonné*





## Lieve, beste zangvrienden

Het is nu alweer een jaar geleden dat we gedwongen werden om op donderdagavond niet meer te gaan zingen. We wisten toen nog niet dat dit een zo lang durende maatregel ging worden. Als we het wel geweten hadden, had dat natuurlijk ook niks kunnen veranderen.

Ik hoop van ganser harte dat jullie daar beneden in Posterholt goed voor elkaar zorgen in de tijd dat we niks mogen en kunnen. Ik vind het in elk geval super dat jullie met zijn allen eigenlijk voor mij zorgen: nog steeds krijg ik een gedeelte van het salaris doorbetaald. Dat haalt wel heel veel druk van de ketel.



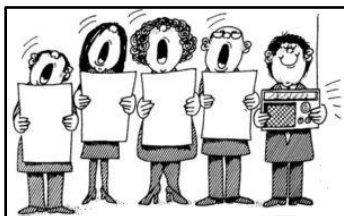
Jullie weten dat ik een studie begon aan het conservatorium van Maastricht. Inmiddels is die bijna afgesloten! Ik heb bijna een jaar lang achter mijn bureau in mijn kamertje gezeten, gewerkt aan scripties, interviews, onderzoeken, werkstukken, leerplannen, toetsen en zo meer. Een jaar lang zitten: dat betekent geen beweging..... Wat dat betreft ben ik niet zo goed bezig geweest! Die aangekweekte kilo's moeten er allemaal weer af! Ik verheug me er dan ook op als ik in juni mijn papiertje krijg, en ik weer veel tijd heb, weer lekker te gaan bewegen!

In het volgende schooljaar gaat er heel veel veranderen. Doordat de muziekschool in Maastricht als zodanig gaat sluiten, word ik boventallig. Ik heb voor de optie gekozen om niet als ZZP-er door te gaan in de nieuwe vorm die ze bedacht hebben, maar om me te laten ontslaan. Nu heb ik mijn handen vrij om met mijn nieuwe diploma aan de slag te kunnen. Zeer waarschijnlijk krijg ik een baan op een grote middelbare school in Culemborg, voor enkele uren. Daar kan ik als eerstegraads docent aan de slag. Ik ga daar waarschijnlijk het vak Kunstgeschiedenis geven en natuurlijk het vak Muziek. Bovendien kan ik met de fiets naar mijn werk. Dus dat is allemaal super! Zo zie je maar: als er een deur dicht gaat, gaat er ergens anders weer een raam open!

De donderdagavond blijft voor "Het Koor". Man man man, wat verheug ik me erop om weer te kunnen zingen. Ondertussen, al studerend in de muziekgeschiedenis, ben ik heel veel mooie werken tegengekomen om samen te zingen. Ik popel gewoon om ermee te beginnen, en jullie enthousiaste gezichten te zien!

Ik heb het initiatief van de dirigent gezien, die Jos aan ons doorstuurde. Dat is heel mooi! Ik hoop dat er veel mensen gebruik van maken, want samen zingen blijft het mooiste wat er is. Zelf had ik vorig jaar ook dit idee, maar ik had er amper tijd voor, om dat te creëren. Het kost wel wat technische vaardigheden om dat goed te kunnen doen.

Ik houd het op een fantastische fysieke come-back! Allemaal ingeënt en wel! En ik hoop dat dat al na de mei-vakantie kan.... Daar bidden we voor tijdens de Paasmis!



Ik stuur jullie een dikke, virtuele knuffel en heel veel liefs!

Jacqueline



## Een overpeinzing . . . . / Paul.

Een jaar is voorbij sinds de pandemie in Nederland en dus ook in Posterholt heeft toegeslagen en als je mij nu vraagt wat heb je dit jaar gedaan, dan moet ik het antwoord schuldig blijven. Uiteraard is er wel wat gebeurd, maar om nu te zeggen dit of dat heb je tot stand gebracht, dan is dat een erg groot woord !

Het is misschien in de komende jaren dat je bewust wordt welke impact het jaar 2020 op je leven gehad heeft en misschien kom je er nooit achter.

Het is alsof een neuroloog tegen je zegt, nadat je bijna een uur lang in een zwart gat “geleefd” hebt: “Doe maar geen moeite om dat zwarte gat te vullen en steek daar ook geen energie in, want je zult het nooit te weten komen. Anderen zullen je min of meer moeten gaan vertellen wat je gemist hebt, maar het zal nooit jouw eigen ervaring worden.”

Wat moet een corona patiënt dan wel tot een ontstellende conclusie komen, als hij na 3 tot 6 weken in coma gehouden wordt (en aan de beademing), dat niet aan “het leven” is deelgenomen en als een kasplantje behandeld is. Zo’n tijd haal je, denk ik, nooit meer terug maar haal je ook niet meer in. Alleen zal je dankbaar zijn dat je het er levend vanaf hebt gebracht, hoe moeizaam dat leven ook mogelijk zal zijn.

De afgelopen tijd heeft iedereen uiteraard op eigen wijze ervaren. De een is wat makkelijker door de weken en maanden gekomen, de ander heeft het als zeer moeilijk ervaren. Daarom dat ik met enkele strofen uiteen gedicht, dat ik bij toeval vond en waarvan ik de naam van de schrijver niet ken, toch een positieve draai wil geven aan de voorbije weken en maanden en misschien wel jaren !

## Je bent zo gezegend

Als je ’s morgens opstaat met meer gezondheid dan ziekte,  
dan ben je meer gezegend dan de miljoen mensen  
die aan het eind van de week niet meer zullen leven.

Heb je een glimlach op je gezicht  
Ee ben je waarlijk dankbaar  
dan ben je gezegend  
want de meerderheid kan het wel,  
maar doet het niet.

Kun je iemands hand vasthouden, omhelzen of  
zelfs maar even aan de schouder aanraken,  
dan ben je gezegend, want  
je kunt Gods heilzame aanraking bieden.

Je bent op zoveel manieren gezegend  
Je beseft het zelf niet eens.



Een kleine positieve  
gedachte in de ochtend  
kan de richting van je hele  
dag veranderen.



*Puzzle created by Belle's Home*



## BLOKPUZZEL

V	E	R						P
S	R							
						N	D	
							E	N
				E				
	S	T						

Vector by Matej Kotala / Shutterstock.com (CC-BY)



S	A	P
P		A
E	N	S

P	E	R
T		S
	S	T



F		
R	D	O
U	I	K

	E	N
O	M	A
P		T

V	E	R
E	I	E
R		K



S		T
	E	
O	L	

S	R	
T	O	E
O	D	E



L		E
E	I	N
N	D	



I	K	
T		G
	M	A



**PLAATS DE BLOKJES ZO IN HET  
DIAGRAM DAT ER EEN CORRECTE  
KRUISWOORDPUZZEL  
ONTSTAAT.**



Om mijn voeten uit de winterdip te halen, heb ik alvast wat grassprietjes in mijn sokken gestrooid.

## Er waren ook mooie momenten . . . . / Marleen

Wat is het weer een lange tijd geleden dat we elkaar als koor gezien hebben en samen muziek maakten! Het zat er niet in.

Hoe lang zal dit nog duren? We hebben er nog helemaal geen zicht op.

Het is een zware tijd waarin we ons momenteel bevinden. Velen onder ons wachten nog op vaccinatie of zijn inmiddels gevaccineerd.

Wij, Jack en ik, gaan iedere dag wandelen en zo zorgen we voor onze beweging.

Anderen zullen misschien de dagelijkse TV-gym volgen.

Het is in ieder geval een goede afleiding.

Het was voor mij persoonlijk geen gemakkelijke tijd en ook die ging voorbij.

Ik krijg nog even iedere maand een bot-versterkend infuus en medicatie.

Maar ik ben er weer en ben niet ontevreden hoe het nu gaat.

Ook realiseer ik me dat ik binnenkort al bijna 2 jaar niet meer samen met jullie gezongen heb!

Maar er waren ook mooie momenten.

In juli 2019 werd kleindochter Nina geboren! Een gezond meisje, nummer 8 in de rij.

En in juli a.s. komt er een jongen bij.

Gijs, 6 jaar, is tot nu toe de enige jongen tussen al die meisjes en zei al:

“Ik word heel boos als het weer een meisje is!” Dus hij boft!

Met onderstaande boodschap sluit ik af, wens jullie allemaal het allerbeste en voor allen een mooi Paasfeest!

Hopelijk tot gauw!

***Pasen is opnieuw beginnen, denkend aan Hem die leven is.***

***Pasen is zich steeds bezinnen op alles wat ons gegeven is.***

Zalig Pasen allemaal . . . . Marleen



## En toen . . . kwam de pandemie / Jo Bonné

Alles sjteit in mien geheuge gegrif  
Oos PGK zoot zó góód in de lif  
Veûl repetities ware d'r aan veuraaf gegange  
Van oos koor zo het ech neet aaf gaon hange

Idderein waar d'r klaor veur, laot alles mer beginne  
Same mit de hermenie, veer laote oos neet kinne  
75 JAOR BEVRIJDINGSFEES, dit weekend ging ut gebeure  
Veûl keer gerepeteerd, het waar good, noe neet zeure

Mér... wat eine sjrik.. auch veur oos es koor  
Corona haw toegesjlage,.. heurde det tûsjedoor.  
Gein concert mit de hermenie  
DIT IS EIN GEVEERLIJKE PANDEMIE !

Oos PGK haw zich hie erg op verheug  
Mér noe doon veer allemaol gein deug  
Zinge, same mit de hermenie in het bevrijdingsfees  
Mit de hele daag leuke dinge,.. ein groot dôrpsfees.

Twelf maart 2020... noe meer es ein jaor geleje  
Neet meer same zinge, vertîlle aan de bar det veer deeje  
Het hele gebeure van dit sjpektakel vool in duige  
Ach, achterAAF môtte veer hie mer veur buige.

Sjoon zôl het zeen gewoare, zinge bie de klanke van de hermenie  
Mer Corona makde hie eine sjtreep door, potverdorie  
Sjtraks goan veer weer opnuuj repeteere mit oos koor  
Blief estebleef allemaol gezôndj, veer zeen oos tûsjedoor.!



### Leden aangelegenheden:

#### **Proficiat**

Op de eerste plaats wil ik iedereen feliciteren die de afgelopen tijd jarig is geweest en dit niet heeft kunnen vieren zoals men gewenst had. Hopelijk ben je gezond aan een nieuw levensjaar kunnen beginnen.

#### **Beterschap:**

Van Marleen heb ik vernomen dat Jo Maessen half maart geopereerd is in Maastricht omdat hij een tumor op zijn hoofd had. Aangezien hij niet meer thuis kon wonen, is hij (voorlopig) verhuisd naar een verzorgingstehuis in Boxmeer. Zijn dochter woont er niet ver vandaan. Hij schijnt veel pijn te hebben en het gaan toch niet zo goed met hem. Er zijn leden die geprobeerd hebben hem te bellen maar geen gehoor kregen; dit was de reden van zijn onbereikbaarheid in Melick.

Zijn adres is: Huis Madeleine, T.a.v. Dhr J. Maessen, Afd. de Zonnebloem, Velgertstraat 1,  
5831 LL Boxmeer.

**Ik weet dat hij het koor heel erg mist. Zullen we hem met z'n allen verrassen met een kaartje?**



## legwoordpuzzel

Maak van de letters in de gekleurde vakjes een woord.

Naast en onder de puzzel staan allemaal woorden die bij de moestuintjes horen. Kun jij ze op de juiste plaats in de puzzel zetten? Kijk steeds goed hoeveel letters een woord heeft.

Let op: de ij staat in één hokje.

**3 letters:**

sla  
tijn

**4 letters:**

biet  
hark  
mest  
prei  
uien

**5 letters:**

bodem  
dille  
oogst  
radijs

**6 letters:**

augurk  
rucola  
venkel

**7 letters:**

aardbei  
andijvie  
groente  
kropsla  
onkruid  
paprika  
selderij  
tomaten  
veldsla  
zaadjes

**8 letters:**

bieslook  
broccoli  
moestuin  
spinazie  
tuinkers

**9 letters:**

aubergine  
basilicum  
bloemkool  
courgette  
doperwten  
komkommer  
ontkiemen

**10 letters:**

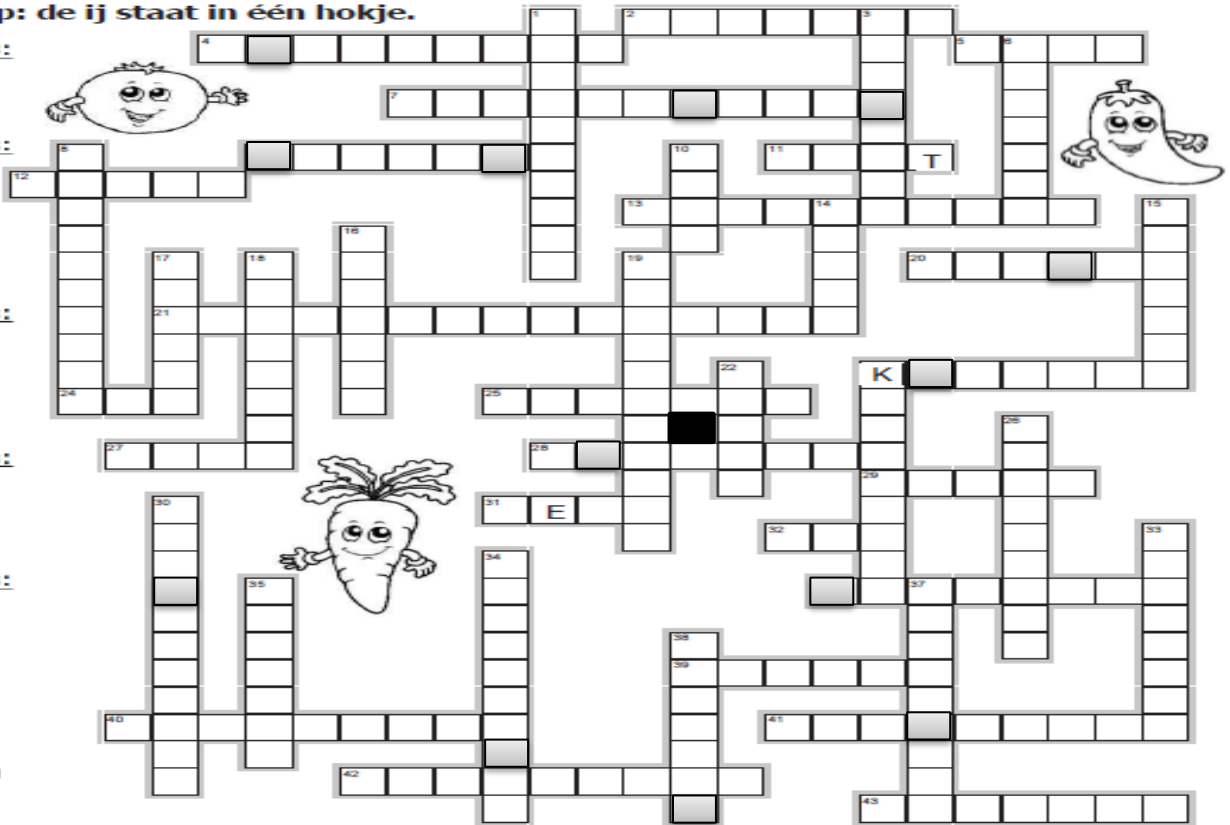
boerenkool  
peterselie  
schoffelen  
worteltjes

**11 letters:**

bladgroente  
sperzieboon  
watermeloen

**15 letters:**

cherrytomaatjes



7



Met dank aan  
Jo Bonné, Jacqueline, Marleen en Paul voor  
hun verhaal en gedichten  
Lay-out: Marij Palmén-Sijben