



FOTO: ANKE MANSCHOT

Zanginspirator Lotte Bovi

Zingen is gezond!

In verenigingshuis Ons Genoegen is elke donderdagochtend een zangbijeenkomst voor mensen met geheugenproblemen.

DOOR ANKE MANSCHOT

Er hangen allerlei muziekinstrumenten aan de muur in de knusse huiskamer van Ons Genoegen in de Elandstraat. Zoals een gitaar, een trommel, een trompet en een xylofoon. Niet toevallig, want in dit verenigingshuis worden muzieklessen gegeven.

Sinds mei vorig jaar is er hier op donderdagmorgen 'Samen Zingen': een meezingochtend georganiseerd door het Odensehuis Amsterdam, een laagdrempelige informatie-, advies- en ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie en hun intimi, op vier locaties in Amsterdam: Centrum, Zuid, Zuidoost en Oost. "Het doel van het Odensehuis is dat deze mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren," vertelt Maartje den Breejen, coördinator Odensehuis. "Odense is een plaats in Denemarken waar ze in 2000 met deze inloophuizen zijn begonnen, omdat er te weinig opvang was voor mensen met beginnende dementie."

'Ik kan niet zingen'

Op deze besneeuwde donderdagmorgen eind januari zijn tien mensen naar de meezingochtend gekomen, waar met koffie en een koekje wordt begonnen. Twee vrouwen van rond de zestig zijn ervoor het eerst. De ene vrouw heeft Parkinson. "Ik kan niet zingen. Misschien word ik na afloop wel vriendelijk verzocht niet meer te komen," grapt ze. De andere vrouw heeft ME met geheugenproblemen. "Ik hoorde dat zingen niet alleen goed is voor je hersenen en longen, maar voor je hele lijf." Vaste bezoeker Rein, die 73 of 74 is, hij weet het zelf niet meer precies, wijst naar een andere vaste bezoeker van in de tachtig, Marijke, die door een medewerker van Cordaan hierheen is gebracht. "Zij kan prachtig zingen."

Perzisch liefdeslied

De meezingochtenden staan onder leiding van concertzangeres Lotte Bovi, die de gasten begeleidt op haar gitaar. Ze begint eerst met stemoefeningen. Daarna heeft ze een groot liederenrepertoire ter beschikking. De teksten projecteert ze op een groot wit scherm. Zelf zingt ze ook uit volle borst mee.

Wie alleen simpele smartlappen verwacht, heeft het goed mis. Deze ochtend zingen we bijvoorbeeld ook een Indonesisch en een Perzisch lied. "Dit Perzische liefdeslied werd gezongen tijdens de recente demonstraties tegen het Iraanse regime," vertelt Lotte en laat een ontroerend filmpje ervan zien. We zingen enkele liederen in canon, een leuke uitdaging. Verzoeknummers zijn welkom. En ja hoor. Het laatste verzoeknummer is Aan De Amsterdamse Grachten. ■

De gratis meezingochtenden zijn elke donderdagochtend in Ons Genoegen Elandstraat 101, ook naasten en buurtbewoners zijn welkom. Vanaf 10.30 tot 11.00 uur inloop met koffie. Zingen van 11 tot 12.30 uur.