



DE GREGORIËR DIGITAAL

online magazine van

Mannenkoor Borgharen Maastricht



jaargang 2 / nr. 6 / december 2018



Inhoudsopgave

- Voor(zitter)woord
- Recensies uit Limburg an der Lahn
- Najaarsconcert
- Dankbetuiging jubilarissen
- Koorleden in beeld: Henk Franssen
- Kienavond
- Lachen is de beste medicijn
- Concertagenda
- Nieuwjaarsborrel
- Colofon





SIBELCO wint minerale gesteentes en bewerkt ze tot natuurlijke (hoogwaardige) grondstoffen voor tal van toepassingen, van kunststoffen tot producten voor de landbouw.

Daarbij werken we steeds volgens strenge kwaliteitsnormen voor productie en milieu.

U vindt meer informatie op www.sibelco.com

Material solutions *advancing life*



De Kastanjeboom

Bekijk onze
NIEUWE
PREUVEKAART!

Hon. Julianastraat 16 241 EX Bunde / tel. 043 3641724
Open: zo t/m do 17.00 - 21.00 uur
vr en za 17.00 - 21.30 uur
preuverij / a la carte / terras / catering op locatie

Arnold Opreij

Vind de **HAARD**
die bij U past

openingstijden: di-vrij 09:30-17:00
zaterdag: 09:00-14:00

showroom - advies - service - installatie

Willem Alexanderweg 4 | Tel.: 043-36 32 011
Maastricht | www.arnoldopreij.nl

Voor(zitter)woord



Er wordt wel eens gezegd : “Haar leden zijn/vormen het kapitaal van een vereniging”. Dit is een waarheid als een koe die opgaat voor iedere vereniging en dus ook voor Mannenkoor Borgharen Maastricht.

Tijdens ons Najaarsconcert op 21 oktober jl. hebben we twee Jubilarissen, te weten Etienne Caron 60 jaar lid en Joep Fortuin 40 jaar lid, gehuldigd.

Ik heb bij die gelegenheid een (rekenkundige) beschouwing gewijd aan de tijd die zij samen tijdens hun lidmaatschap in ons koor hebben geïnvesteerd.

Dit leverde het volgende plaatje op:

“Uitgaande van gemiddeld zo’n 40 repetitie avonden per jaar , waar voor je per avond ca. 3 uur van huis bent, dan hebben we het over 12000 repetitie uren .

Als we daar nog aan toe voegen gemiddeld een tiental optredens per jaar, waarmee per optreden ± 4 uur waren gemoeid, dan zijn dat nog eens zo’n 4000 uren. In totaal komen we het dan op 16000 uren ofwel ruim 666 etmalen.

Uitgesplitst komt het erop neer dat **Etienne** in die 60 jaar voor het koor 399 etmalen uithuizig was, en voor **Joep** waren dat er ongeveer 266.”

Zonder leden kan geen enkele vereniging (voort-)bestaan .

Leden investeren niet alleen tijd in een vereniging maar ook geld in de vorm van contributie of anderszins. Ik waag me niet aan een berekening van de totale contributie welke door Etienne en Joep tijdens hun lidmaatschap is ingebracht.

Ook ga ik hier geen door cijfers gestaafde beschouwing wijden aan het financiële fundament van het koor.

Wel wil ik in abstracto aangeven dat de financiële middelen van ons koor bestaan uit enerzijds de contributie bijdragen van de leden en anderzijds exogene geldstromen, zoals sponsorgelden/donaties, gemeentelijke subsidie, opbrengst kienavond e.d.

Het mag duidelijk zijn dat het voor het (voort-) bestaan van een vereniging van belang is dat “baten” en “lasten” min of meer in balans zijn..

Welnu, in dit verband geeft de de ontwikkeling van ons ledenbestand aanleiding tot toenemende zorgen.

In april 2016 nam ons koor deel aan de Korenmanifestatie “Mannenzaa(n)k 2016” in de Mercedes Theaterzaal. Op de bij die gelegenheid gemaakte Koorfoto (welke binnekort zal worden vervangen door een actuelere) staan **22** personen afgebeeld die op dit moment geen lid meer zijn van ons koor.

In 2017 hebben we een Ledenwerf Campagne uitgevoerd, onder het motto:

“ Het Mannenkoor Borgharen Maastricht bereikt dit jaar de leeftijd van 115 jaar. Wil het koor over 5 jaar zijn 24e lustrum kunnen vieren dan is uitbreiding en verjonging van zijn ledenbestand noodzakelijk”.

Het resultaat van deze campagne was helaas “nihil”, maar het motto is nog onverminderd van kracht!

Wij tellen op dit moment nog 46 (zingende) leden, met een gemiddelde leeftijd van 75 jaar en een gemiddeld aantal jaren lidmaatschap van 26,5 jaar.

Kwalitatief heeft het koor nog niet aan kracht ingeboet.

De "Borgharensese koorklank" wordt nog steeds gewaardeerd en bewonderd.

In ons gehoor tijdens het Najaarsconcert op 21 oktober bevond zich niemand minder dan de bekende sopraan Marjon Lambriks, zij toonde zich geïmponeerd door ons optreden.

Het is wellicht een "open deur", maar ik wil afsluiten met:

Een verder teruglopend ledenaantal kan er niet alleen toe leiden dat de vocale "balans" binnen het koor verstoord raakt, maar evenzeer dat het financiële fundament onder het koor instort.

Wij zullen met ons allen (bestuur, leden, directie en wie zich verder ook maar geroepen voelt) ons stinkende best moeten doen om ervoor te zorgen dat MKBM blijft voortbestaan!

Tot zover dit Voor(zitter) woord.

Jules Nabben

Nieuwjaarsborrel 2019

De traditionele nieuwjaarsborrel van Mannenkoor Borgharen Maastricht zal plaatsvinden op dinsdagavond 8 januari 2019 om 20.00 uur in Gemeenschapshuis De Haarderhof. Alle koorzangers, muzikale (bege)leiders, beschermheer, ereleden en leden van verdienste, alsmede hun partners en vrienden van MKBM zijn van harte welkom bij deze borrel.



Bosch

VOLTA STRAAT 28
MAASTRICHT OOST

boschmodeschoenen.nl

T 043 363 51 21

's maandags gesloten en geen koopavond



Volg ons op Facebook



MEPHISTO 
DE LOOPSENSATIE



Café 't Trefpunt

Brigidastraat 65 6223 HD Maastricht

Telefoon 043- 3649911

Café 't Trefpunt is een rustiek café gelegen in Itteren Maastricht.

Laat u na een wandeling of fietstochtje langs de maas verleiden tot een bezoekje aan ons café met een sfeervol tuinterras.



Ons gezellige en rustieke café biedt alles om lekker te ontspannen onder het genot van een drankje en iets lekkers te eten.

Tevens biedt Café 't Trefpunt volop gelegenheid voor allerlei festiviteiten zoals bruiloften, communiefeesten, vergaderingen en recepties of gewoon een gezellig feestje.

Tot ziens bij Chiara en Wil

Besonderes Musikerlebnis

KONZERT Spitzenchor aus Belgien macht Station in Braunfels

Von Siegbert Bender

BRAUNFELS Chorgesang auf höchstem Niveau haben die Zuhörer jetzt in Braunfels erlebt. Der Männerchor Borgharen Maastricht war zu Gast in der Kurstadt.

Den Spitzenchor aus Belgien hatte der MGV „Nassovia“ Philippsborn zum Gastspiel eingeladen. MGV-Vorsitzender Volker Zimmermann begrüßte seinen Sangskollegen, den Vorsitzenden des Männerchors aus dem Maastrichter Stadtteil Borgharen, Jules Habben, sowie die Besucher, von denen

sich leider „nur“ 130 eingefunden hatten. Dies führte zum Unterschied auf die Herbstferien und auf mangelnde Werbung im Vorfeld zurück.

Diejenigen Liebhaber des Chorgesangs aber, die gekommen waren, erlebten einen wunderbaren Abend. Stimmgewaltig, so wie es eben nur ein Männerchor leisten kann, dabei melodisch ansprechend und feinfühlig präsentierten sich die rund 50 belgischen Sänger unter ihrem Dirigenten Fried Dobbstein.

Eröffnet wurde der musikalische Reigen durch die Gastgeber unter der Leitung von Reiner Odenwald mit

dem Lied „Im Dorf da geht die Glocke schon“ von Bernhard Weber.

Philippsborner Chor zeigt, dass er zu einem der besten Chöre in der Region gehört

Nach weiteren Stücken wie „Der Lindenbaum“ von Franz Schubert zeigte der Chor aus dem Braunfels Stadtteil mit „The Lion sleeps tonight“ und einem beeindruckenden Solo von Sebastian Fritsch, dass er zu den besten Chören der Region gehört. Was folgte, war grandioser Chorgesang durch die

Belgier, die auf ihrer Deutschland-Tournee Halt in Braunfels machten.

Mit „Heil sei euch Geweihten“ aus Mozarts „Zauberflöte“ oder dem „Nachtgesang im Walde“ von Schubert boten sie Chorgesang vom Feinsten.

Nach der Pause steigerten sich die Männer noch – unter anderem mit Stücken wie dem Jägerchor aus „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber oder „Bring him home“ aus dem Musical „Les Misérables“. Beim „Finale furioso“ sangen beide Chöre gemeinsam das italienische Berglied „Signore delle cime“ und ernteten dafür lang anhaltenden Applaus.



Chor der Spitzenklasse: Der Männerchor Borgharen mit seinem Dirigenten Fried Dobbstein machte auf seiner Konzertreise Halt in Braunfels. (Foto: Bender)

Bei Sonnenschein schlemmen

VERANSTALTUNG Burger, Flammkuchen und Co. schmecken Besuchern der Foodtruckmeile

Von Margit Bach

WEILBURG Der Herbst hat sich am Sonntag von seiner schönsten Seite gezeigt und dem zweiten Tag der Foodtruckmeile herrlichen Sonnenschein beschert.

Am frühen Mittag war unter den vielen Besuchern auch eine etwa 80 Personen umfassende Gruppe aus Holland: Der Männerchor Borgharen-Maastricht hatte am Abend zuvor bei einem Konzert in Braunfels mitgewirkt und auch am Sonntagmittag in der Weilburger Schlosskirche gesungen. Bester Stimmung waren die Sänger und ihre Frauen, als sie auf dem Marktplatz einige Lieder zum Besten gaben

und das schöne Ambiente genossen. Die Zufriedenheit der Standbetreiber gestaltete sich unterschiedlich: Während einige guten Umsatz machten, vermissten andere die üblichen langen Warteschlangen.

Männerchor Borgharen-Maastricht gibt auf dem Marktplatz einige Lieder zum Besten

Dazu gehörte beispielsweise Sven Görres aus Köln, der erstmals mit „Omas Cookies“ dabei war und mit seinem Mürbeteig mit Eis, Soße und Topping süße Leckerbissen verwöhnte. Bei anderen wiederum war ständig etwas zu tun, um die hungrigen Mäuler zu füllen.



Was darf es sein – ein deftiger Burger und Pommes? (Foto: Bach)



Oder doch lieber ein frischer Flammkuchen? (Foto: Bach)



Oder was Süßes – roher Keksteig mit Eis beispielsweise? (Foto: Bach)

Trotz unterschiedlicher Verkaufserfolge war die Food-

truckmeile wieder eine gelungene Veranstaltung.

WEITERE FOTOS FINDEN SIE UNTER WWW.MITTELHESSEN.DE

AL 10 JAAR HR POWER IN OPTIMA FORMA.



PEOPLE BUSINESS FOR BUSINESS PEOPLE.

Wim Duisenbergplantsoen 31 | 6221 SE Maastricht | T +31 (0)43 362 62 54 | www.selexxyz.nl



Koel- en tapwagens
Spoel- en tapbuffetten
Koelkasten
Stoelen – Tafels – Statafels – Zitbanken
Glazen – Bestek – Compleet servies
Bier – Fris – Gedistilleerd – Wijn

RESERVEER TIJDIG

Sandersweg 10 – Maastricht

Telefoon: 043-2360856

Najaarsconcert 21 oktober 2018

In de Haarderhof vond op zondag 21 oktober ons najaarsconcert plaats. Een najaarsconcert is voor ons koor zeker niet ongebruikelijk, de aanleiding voor dit concert echter wel, namelijk de hulding van twee koorleden, Joep Fortuyn (bariton) die al 40 jaar bij het koor zingt en Etiënne Caron (tweede tenor) die maar liefst 60 jaar lid is.

Bij deze bijzondere gelegenheid zong het koor – onder pianobegeleiding van Ankie Mofers - een programma dat samengesteld was door de jubilarissen zelf.

Geopend werd met het a-capella werk Tibie Pajom.

Vervolgens begon het opera werk met twee stukken uit “Die Zauberflöte” van Mozart, en wel het “Chor der Priester” en “Heil sei Euch Geweihten” , gevolgd door “Sainte Madonne” uit La Fille du Regiment van Gaetano Donizetti.

“Jerusalem”, uit de opera I Lombardi van Giuseppe Verdi, het koor van de pelgrims en de kruisvaarders die bidden alvorens de slag om Jerusalem begint, vormde de afsluiting van het opera gedeelte.

Tot slot werd de Fliegermarsch ten gehore gebracht. En bij alle stukken zongen uiteraard de beide jubilarissen uit volle borst mee.

Het concert werd begonnen met een optreden van het trio Kroedwusj, een drietal getalenteerde dames uit Itteren die liedjes uit de jaren zeventig, tachtig en negentig van de vorige eeuw ten gehore brachten. Ze werden technisch begeleid door een geluidstechnica, blijkens het opschrift op haar T-shirt de “volume musj”. De dames werden achter in de zaal geestdriftig gesteund door enkele leden van het mannenkoor Borgharen Maastricht die een soort backing vocals verzorgden. Het publiek begroette het optreden van de dames met groot enthousiasme.

Vervolgens vond de hulding van de jubilarissen plaats. De voorzitter van de KNZV Limburg, dhr. Herman Janssen, hield een toespraak. Hij zag zowel verschillen als overeenkomsten tussen het trio Kroedwusj en het mannenkoor Borgharen: de dames heel kleurrijk, de heren in stemmig zwart en wit, hele verschillende muziekstijlen maar bij beide optredens straalde vooral het plezier in het zingen er van af.

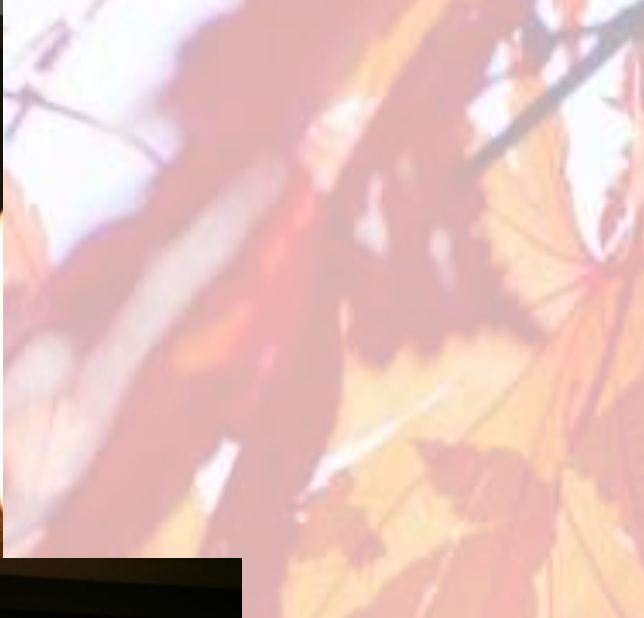
Vervolgens hield onze voorzitter Jules Nabben een toespraak waarin hij beide koorleden complimenteerde en dankte voor hun langjarige inzet voor het koor. Onder ander memoreerde hij het 50 jarig jubileum van Etiënne Caron een decennium geleden, indertijd nog bijgewoond door zijn neef Willy Caron, helaas acht jaar geleden overleden.

Na de pauze werd het concert voortgezet door het trio Kroedwusj, dat wederom een spetterend optreden verzorgde en op warm applaus mocht rekenen.

Kortom: een zeer geslaagd concert voor een bomvolle zaal – mooi versierd met bloemen en planten door het damescomité - en een waardig eerbetoon aan de jubilarissen. Opvallend en zeer gewaardeerd was de aanwezigheid van Marjon Lambriks.







Haco Glas Maastricht

Hardglas HR++ Veiligheidsglas Isolatieglas
Zonnewering Renovatie Monumentaalglas en meer



Dampstraat 8 - 6226 GK Maastricht
043 363 69 19 - www.hacoglas.nl



DAKBEDEKKINGEN

Hameleers & Zn. b.v.

Maastricht - 043 - 3625929 - info@hameleersdak.nl

BEDANKT, BEDANKT, BEDANKT

Zondag 21 oktober was het zover ; het eerste najaarsconcert enonze huldinging!
Onze voorzitter Jules Nabben heet ons allen van harte welkom en vertelde ons hoe de middag zou gaan verlopen.

Het begon met een optreden van Kroetwuesch, drie vrolijke dames uit Itteren die een uitstekend optreden verzorgden;vrolijk,blij en kleurrijk zongen zij,voor een ieder bekende nummers, uit hun repertoire.Daarna was ons koor aan de beurt o.l.v. onze dirigent Fried Dobbstein met een gevarieerd repertoire uitgekozen door de jubilarissen.

Ook hier was aan het applaus te horen dat er heel goed was gezongen!Toen brak voor ons "het"moment aan vooraf gegaan door een geweldige toespraak van voorzitter Jules over onze resp. 40 zangersjaren van Joop en de 60 voorbijjaren van Etienne.Op zeer ludieke wijze vertelde Jules erover,hij had zelfs uitgerekend hoeveel dagen,uren, minuten en seconden wij van huis waren geweest voor ons koor! Ook Maria en Marie-Louise werden daarin niet vergeten! Kortom de toehoorders in de volle Haarderhof luisterden zeer aandachtig en waren onder de indruk van Jules woorden! Daarna de huldinging door de voorzitter van de KNZV ; weer zoveel mooie woorden over onze vele jaren bij het koor ,in een woord een geweldige toespraak en dan het toch wel ontroerend moment van het opspelden van ons speldje. Daarna de vele welgemeende felicitaties! Onvergetelijk!!! Kroetwuesch begon aan het tweede deel van hun geweldig en verrassend optreden! Kortom het was voor ons en onze familie en allen die aanwezig waren een onvergetelijke,feestelijke,zeer goed georganiseerde middag geworden! Onze grote dank gaat uit naar onze dirigent,de koorleden,de voorzitter ,het bestuur ,Leon Mans,het damescomite ,trio Kroetwuesch en allen die deze middag voor ons onvergetelijk hebben gemaakt,dank ook voor alle felicitaties ,mooie woorden,kaarten,bloemen en kado"s die we mochten ontvangen! We zullen met veel plezier aan deze voor ons gedenkwaardige middag blijven terug denken!

Jubilarissen

Etienne Caron

+

Joop Fortuin





SALON CRAFT

HAIR · SKIN · BEAUTY · LA BIOSTHETIQUE

SASSEN DIELEMANS DICKHAUT

UITVAARTVERZORGERS



Uitspanning 'De Nachtegaal'

Gemeentebroek 6, 66211 RV Meerssen
Telefoon: 043-3642161 / www.uitspanningdenachtegal.nl

Bed & Breakfast 't Klooster

www.kloosterborgharen.nl



Koorleden in beeld: Henk Franssen

Henk (geboren in 1938) is een van de eerste-rij bassen van ons koor. In 2013 sloot hij zich bij het koor aan nadat hij meer dan 30 jaar bij de Staar gezongen had. Hij werd binnengehaald door onze voormalige dirigent Roger Moens. Wat hem zeer aanspreekt in het koor is de gezelligheid en de kameraadschap. Achteraf zegt hij: de overstap had ik jaren eerder moeten maken.

Bij aanvang van het interview in zijn gezellige woning aan de Gebroeders Hermansstraat – Henk woont hier al meer dan 30 jaar - word ik luidruchtig verwelkomd door hondje Lilo (de naam komt uit de televisieserie Lilo en Stitch), die zich na even gesnuffeld te hebben tegen me aanvljijt en zich gedurende het gesprek niet meer roert. Henk is een hondenliefhebber: Lilo is inmiddels zijn achtste hond en veruit de liefste van ze allemaal.

Henk verloor nu bijna twee jaar geleden zijn vrouw Liza. Hij heeft zijn leven na het verlies inmiddels weer goed op de rit gekregen en woont zelfstandig met een beetje thuishulp. Dochter Colinda – country fan -woont een kilometer of zes verder in Rothem met vriend en twee zoons.

Vrijwel zijn gehele arbeidsverleden heeft Henk in het leger doorgebracht. Eerst 13 jaar bij de Koninklijke Marine – hij begon daar op 16-jarige leeftijd – en daarna 31 jaar bij de Landmacht. Reden om bij de marine weg te gaan en de overstap naar de landmacht te maken was dat hij zijn vrouw had leren kennen. Een door hem ingediend rekest dat gehonoreerd werd luidde de overstap in. Bij de marine was hij in eerste instantie korporaal-machinist op twee van de marine kruisers. Na zijn overstap naar de landmacht werd hij korporaal 1^e klasse en na een opleiding tot wachtmeester werd hij wachtmeester 1^e klasse bij de artillerie. Deel van zijn werk was het rijden met 10-tonners: trekkers met oplegger. Dat heeft hij in totaliteit ongeveer 12 jaar gedaan. Boeiend kan hij vertellen over zijn tropenjaren: in zijn marinetijd verbleef hij bijna twee jaar in Nieuw Guinea, waar hij het beheer had over een tweetal dreg boten. Hiermee werden de mariniers bevoorrad.



Dat was een mooie tijd: tijdens de vaartocht kon hij uren op het dek in zijn hangmat in de zon doorbrengen.

Ongevaarlijk was het niet: hij moest met de boot soms wel een tocht van 13 uur landinwaarts de rivier op maken om de soldaten te bevoorraden. In de rivier en het oerwoud zaten slangen en krokodillen, overboord vallen was dus geen optie. In die tijd liep hij ook malaria op, waarvan hij na terugkeer in Nederland volledig genas.

Zijn eerste hond had Henk in Nieuw Guinea: een kampong hond (merk vuilnisbakkenras) die hij met een Papoea ruilde voor een pakje shag..

Ook maakte hij als militair deel uit van de hulptroepen na de aardbeving in Agadir (in 1960 vond in Marokko een hevige aardbeving plaats waarbij in de 15 seconden dat de beving duurde meer dan 15.000 doden en 12.000 gewonden vielen), waarvoor hij nog een herdenkingsplaqueette ontving.

Henk is een trouw bezoeker van de landelijke veteranendagen van het leger die meestal in Den Haag gehouden worden. Daar ontmoet hij zijn oude kameraden om herinneringen op te halen.

Naast zingen heeft Henk nog andere hobby's. Zo heeft hij niet alleen een uitgebreide postzegelverzameling maar ook een verzameling van meer dan 300 smurven, alle kabouters van Rien Poortvliet, alle stripverhalen van Suske en Wiske en een keur aan historische boeken over Maastricht. Hij luistert graag en veel naar de radio, waarbij op zondag de uitzending met Tiroler muziek een van zijn favorieten is.



Gedurende ruim vier jaar was Henk politie-volontair, welke activiteiten hij moest staken vanwege een opspelende knie (hij wacht momenteel op een oproep voor een knie prothese).

Kortom een bezige baas, bij wie het woord verveling niet in het woordenboek staat.

Binnen het koor heeft hij een voorkeur voor de wat vlottere en modernere nummers, naast de opera stukken. Hij is niet echt een liefhebber van de kerkelijke muziek. Zoals gezegd waardeert hij de gezelligheid en de kameraadschap binnen het koor, maar heeft wat minder waardering voor het gebrek aan discipline dat hij soms constateert: aan niet op tijd komen en kletsen stoort hij zich wel eens.

hondje Lilo

KOEKELKOREN
DRANKEN BV

Maastricht tel. (043) 363 26 36
www.koekelkoren.nl

Barth Hochstenbach

IN DE KARKOL

Stokstraat 5, 6211 GB Maastricht
Telefoon: 043-3217035

GIESSEN – PLOEMEN

FYSIOTHERAPIE - MANUELE THERAPIE

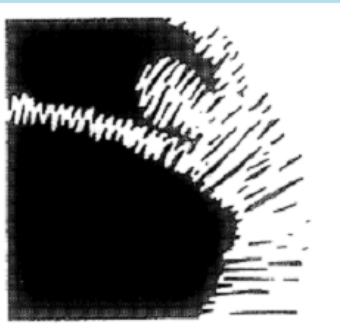
FYSIOFITNESS

Aangesloten bij Parkinsonnet

Fysiofitness in kleine groepen met persoonlijke begeleiding
Ook behandeling in avonduren en op zaterdagochtend

Maasstraat 55, 6241 DK Bunde, 043 3652703
Koningskampstraat 1a, 6223 AH Borgharen, 043 3632284

www.fysiotherapiegiessenploemen.nl



Linders B.V.
STEIGERBOUW

www.lindersbv.nl

KIENAVOND 2018

Op zaterdag 27 oktober jl. vond weer de jaarlijkse kienavond plaats van Mannenkoor Maastricht-Borgharen in de Harderhof. Om 17.45 uur stonden de eerste liefhebsters al voor de deur. Toen om 18.00 uur de deur open ging, volgde een stroom van mensen, die natuurlijk allemaal de prijswinnende kaarten wilden kopen. Om 19.00 uur opende onze voorzitter Jules Nabben de avond met een welkomstwoord voor de redelijk goed gevulde zaal. Voorgaande jaren werden de nummers altijd handmatig en ongezien uit een doosje gehaald, maar nu had de organisatie gezorgd voor een molentje en met Fer van de Winkel aan het draaiende molentje en Ger Gulikers achter de microfoon werd de kienavond begonnen.

De organisatie was er weer in geslaagd een prachtig prijzenpakket te verzamelen dankzij sponsoren die prijzen en waardebonnen beschikbaar stelden en dankzij eigen leden die de grote levensmiddelenmanden weer sponsorden.

Het damescomité was natuurlijk ook present achter en voor de bar en in de pauze verzorgden ze een tombola, waar ook weer mooie prijzen voor waren.

Rond 22.45 uur werd de avond afgesloten met een dankwoord aan alle aanwezigen.

Wij mogen weer terugkijken op een geslaagde kienavond en danken sponsoren, eigen leden, damescomité en iedereen die een handje heeft toegestoken.

Ger Gulikers





Team Jos Verzijlberg
Kasteelstraat 1
6223 BJ Borgharen
Telefoon: 043-3624382



MASTER COLORIST GOLDWELL
josverzijlberg@gmail.com



Herman v.d. Molen

Nancy Tours



Postbus 4312 6202 VA Maastricht
Telefoon : +31 (0)43 - 36 32 558
E-mail : info@nancytours.nl
Internet : www. nancytours.nl

Voer al uw touringcar reizen
Neem gerust contact met ons op

LACHEN IS DE BESTE MEDICIJN

Waarom is lachen gezond?

Het wordt ons al vroeg ingeprent; lachen is belangrijk, want lachen is gezond. Maar hoe gezond is lachen nou eigenlijk? Wat is er eigenlijk waar van die spreuken? Kortom, waarom is het zo ontzettend belangrijk?

1. Verlaagt de bloeddruk

Wist je dat lachen ontspannen werkt? En als je ontspant, verlaagt je bloeddruk



automatisch. Mensen met een lagere bloeddruk hebben minder kans op een beroerte of hartaanval. Dus ja.. lachen is gezond.



2. Mini work-out

'Buikpijn van het lachen...' Herken je dat ook dat je na een enorme lachbui een soort van buiten adem bent? Dat klopt

ook. Want je hebt eigenlijk net een mini work-out gedaan. Een keer de slappe lach en je traint je middenrif-, buik-, gezichts-, been- en rugspieren. Beter dan de sportschool toch? Ik ga voortaan denk ik gewoon een half uur per dag cabaret kijken?

3. Vermindert stress

Dit punt sluit aan bij punt 1. Door te lachen ontspan je en verminder je de gehalten aan stresshormonen zoals cortisol en adrenaline in je lichaam, waardoor je relaxter wordt.



4. Verbetert je immuunsysteem

Als je last hebt van stress, ben je vatbaarder voor ziektes. Meer lachen en minder stress zorgt er dus ook nog eens voor dat je immuunsysteem verbetert.

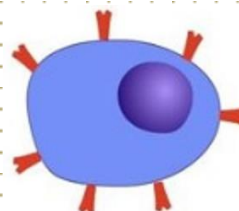


5. Betere doorbloeding

Lachen stimuleert de doorbloeding en je krijgt meer zuurstof in je bloed. Door te lachen gaat je hart sneller pompen waardoor je meteen ook weer calorieën verbrandt (zie punt 2).

6. Verhoogt het aantal T-cellen

Heel eerlijk? Ik had er ook nog nooit van gehoord, maar T-cellen zijn gespecialiseerde immuunsysteem cellen die in je lichaam klaarstaan om geactiveerd te worden. Als je lacht, activeer je de T-cellen die dan onmiddellijk beginnen virussen/bacteriën/ziektes die in het lichaam aanwezig te zijn te bestrijden. Dit



punt sluit aan bij punt 4, maar verdient een eigen blokje. Vanaf nu vergeten we ze niet meer die T-cellen. Toch?

7. Activeert de afgifte van endorfine

Endorfines zijn een soort van geluksstofjes die de hersenen afgeven. Het zijn ook de natuurlijke pijnstillers van het lichaam. Door lachen, komt er in het lichaam endorfine vrij, die kunnen helpen om (chronische) pijn te bestrijden en er voor te zorgen dat je je weer beter voelt. Een goede lachbui kan dus ook helpen als je bijvoorbeeld hoofdpijn hebt.



8. Verbetert het geheugen, alertheid en creativiteit

Een studie wees uit, dat humor leidde tot betere test scores en ook de alertheid, creativiteit, en het geheugen verbeterde. Een avond heel hard lachen voor een examen is dus helemaal niet zo'n slecht idee. Of afspreken met vrienden waarmee je altijd veel kunt lachen vlak voor een moeilijke opdracht? Gewoon doen dus!

9. Zorgt er voor dat je je goed voelt

Lachen kan er voor zorgen dat je je *overall* beter voelt. Onderzoekers hebben ontdekt dat mensen die een positieve kijk op het leven hebben en veel lachen minder snel ziek worden en als ze dan toch ziek worden, de neiging hebben die ziekte beter te bestrijden dan mensen die een negatieve kijk op het leven hebben.



10. Langer leven

En als klap op de vuurpijl leef je ook nog eens langer als je meer lacht. Want alle bovenstaande punten dragen bij aan je algehele gezondheid.

Dus... 'een dag niet gelachen is een dag niet geleefd'? Ja figuurlijk. Maar een dag niet gelachen zorgt er wel voor dat je iets minder lang leeft...

We kunnen er niet onderuit, lachen is hartstikke gezond. Mensen die veel glimlachen en lachen leven langer en gezonder. Overigens is het ook nog zo dat als je veel lacht, mensen naar je teruglachen. Dat zorgt er ook nog eens voor dat je je beter voelt.

Dus put your happy face on en do your happy dance!

Bronnen artikel: Helpguide, NBCNews, Gezondheidsnet.

FIRSTSTOP

VAN DUURLING



Nu ook in Heerlen!
In de Kramer 14A / Tel. 045 - 5711000



van duurling uw specialist voor:

*BANDEN

*VELGEN

*UITLATEN

*APK

*ONDERHOUD

BEL VRUJBLIJVEND

043 - 3639560 045-5711000



OPENINGSTIJDEN VESTIGING MAASTRICHT MA T/M VR 8:00 T/M 17:30

OPENINGSTIJDEN VESTIGING HEERLEN MA T/M VRUJ 8:30 T/M 17:30

ZATERDAG 8:00 T/M 17:00 MAASTRICHT

ZATERDAG 8:30 T/M 17:00 HEERLEN



Eris

BESSEMS

DRANK- EN PARTYSERVICE MAASTRICHT



BESSEMS DRANK- EN PARTYSERVICE LEVERT O.A.

Koel- en tapwagens
Spoel- en tapbuffetten

Stoelen – Tafels

Koelkasten

Statafels - Zitbanken

Compleet servies

Glazen - Bestek

Bier – Fris

Gedistilleerd en wijn

“reserveer tijdig”

Sandersweg 10 – Maastricht

TelefoonL 043-2360856

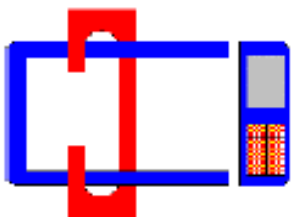
Groenten- en Fruitbedrijf Leon en Angelien Petit

Nieuwe Vlikerweg 2, 6235 NP Ulestraten

Telefoon: 043-3580626

Fruitverkoop van eigen bedrijf, opgestagen in eigen koelcellen

Dinsdags gesloten



Ktv, video en audio-reparatiebedrijf

Jack Coomans

Kerkstraat 2, 6223 BK Borgharen/Maastricht

telefoon: 043-3622166 / e-mail: info@jackcoomans.nl / www.jackcoomans.nl

Concertagenda

(voor zover thans bekend)

- Kerstavond 24 december
Nachtmis in de Maastrichtse Koepelkerk
Aanvang: 20.00 uur
- zaterdagavond 29 december
Silvesterconcert in samenwerking met fanfare
St. Cornelius
Aanvang: 19.00 uur
Locatie: Haarderhof Borgharen Maastricht
- dinsdagavond 8 januari 2019
Nieuwjaarsborrel
Aanvang: 20.00 uur

Nieuwjaarsborrel 2019

De traditionele nieuwjaarsborrel van Mannenkoor Borgharen Maastricht zal plaatsvinden op dinsdagavond 8 januari 2019 om 20.00 uur in Gemeenschapshuis De Haarderhof. Alle koorzangers, muzikale (bege)leiders, beschermheer, ereleden en leden van verdienste, alsmede hun partners en vrienden van MKBM zijn van harte welkom bij deze borrel.



Gemeenschapshuis Haarderhof

*Zalenuverhuur voor al uw feesten en gezellig café met
poolbiljart, darts en tafeltennis.*



*Wés geer al tot geer op woensdag of donderdag beijs us
leint ete ???*

*Haawu Facebook in de gaten veur de sjactel vaan de weeke
"De Haarderhof" mie es allein e gleeeske beer...
Maurice Essers 043-3632042 06-25097730*





WIJ WENSEN JULLIE.....

iets goeds, iets LEKKERS

iets geKS, iets GEKKERS

iets aardigs, iets LIEFS

Maar HOE dan ook, iets POSITIEFS

Voorjaar
2018



Opent Support & Repair Center



 Authorised Reseller

 Authorised Service Provider



COLOFON

De Gregoriër Digitaal is het online verenigingsblad van Mannenkoor Borgharen Maastricht. Het blad verschijnt zes maal per jaar. De naam "De Gregoriër" is afkomstig van de toenmalige naam van Mannenkoor Borgharen Maastricht, nl. Sint Gregoriuskoor, opgericht in 1902 in de destijds zelfstandige gemeente Borgharen

Redactie

Ko Bosman

tel. 06-50297348

e-mail: pako2@telenet.be

Margriet Ubachs

tel. 06 – 21 29 23 88

e-mail m.ubachs@home.nl

Medewerkers aan dit nummer:

Ko Bosman

Henk Franssen

Fotografie:

Theo Depondt

Vormgeving en opmaak

Margriet Ubachs

Advertenties

Opgeven bij Nico Craft, secretaris van Mannenkoor Borgharen Maastricht,

tel. 06 – 21 89 48 65

e-mail:

secretaris@mannenkoor-borgharen.com

MANNENKOOR

BORGHAREN MAASTRICHT

Opgericht op 1 september 1902

Begiftigd met

- de Eremedaille in Zilver van Hare
Majesteit Koningin Beatrix

op 10 juni 2002

- de Eremedaille in Goud van de stad
Maastricht op 15 september 2002

Beschermheer

Jan Jansen, Sibelco Europe Maastricht

Muzikale leiding

Fried Dobbelstein, dirigent

Hub Pasmans, repetitor

Leon Dijkstra, piano

Inge Pasmans, orgel

Bestuur

Jules Nabben, voorzitter

Nico Craft, secretaris

Jan Smeets, penningmeester

Leon Cortjens, bestuurslid

Dré Knols, bestuurslid

Secretariaat

Nico Craft

Vissersmaas 3b

6211 EV Maastricht

Telefoon: 06 – 21894865

website:

www.mannenkoor-borgharen.com

SNS-Bank rekeningnummer

NL64 SNSB 087.84.15.971