

Dirigenten på Strandbakken

Av Jan A. Sannem

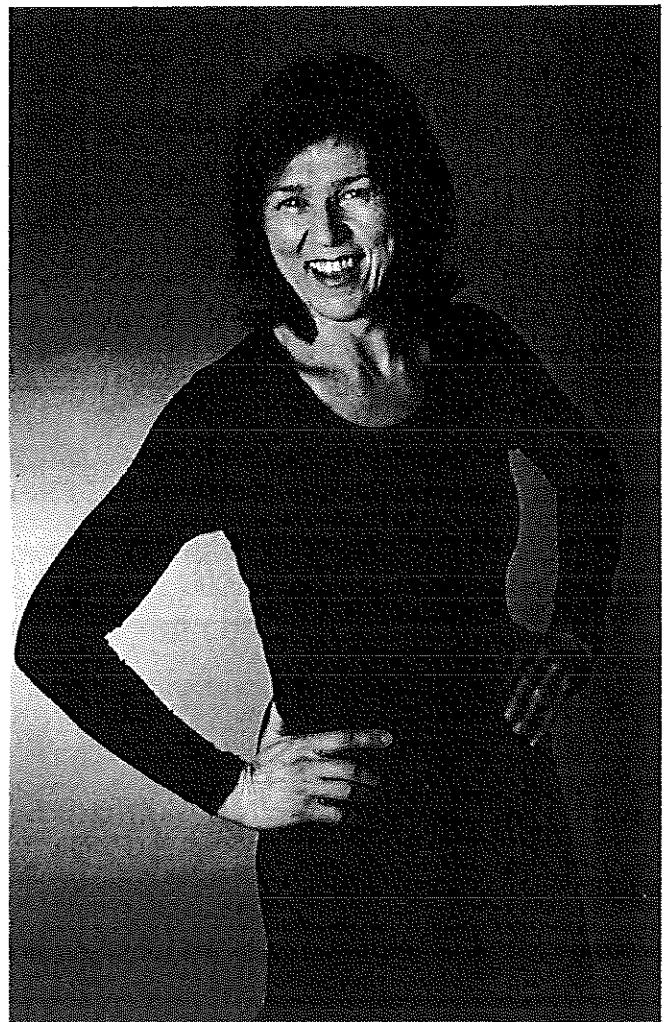
Helt i enden av Festeveien – like ved der tirsdagsløpet starter – bor Margrethe Ek. Med sine tre barn Johannes, Edvard og Ingeborg. Lektoren – kordirigenten – entusiassten – joggeren – forfatteren. Født og oppvokst i Råde noen år før månelandingen til Armstrong.

Margrethe som har undervist på de fleste videregående skoler rundt Oslofjordbassengen – og som idag har Kirkeparken i Moss og Greåker videregående som sine arbeidsplasser – i "kontortiden". Utenom kontortiden er hun mangestedsnærværende. Rundt omkring i Norge. For å spre det glade budskap om at sang og kor er ensbetydende med bedre helse og mer livslyst.

Ja om dette tema har hun til og med skrevet bok. Utgitt for ikke lenge siden på Cantando Musikkforlag. Tilgjengelig her i byen hos Stordahl – og ellers på nettet.

En bok som nettopp inneholder flere goder historier på hvorledes sang i kor gir mindre stress, bedre helse og mer glede for de som er med. I tillegg til masse annet som korlivet kan by på.

Kor & helse og musikkformidling er det Margrethe står for – døgnet rundt. Også hjemme i egen stue på Strandbakken. Husorkesteret utgjøres blant annet av de



3 barna – eldstemann på violin – de to derpåfølgende håndterer cello. Snittalderen er sånn 6 år pluss!

Margrethe kommer selv fra familie med musikk og sanginteresse : hun er nr 4 i en søskenflokk på 6. Når disse er sammen synges 4-stemt. Ikke så mange søskenflokker eller familier kan stille opp med noe slikt !

Dirigenten som startet med denne slags musikalsk utøvelse allerede som 14

åring – har enorm glede av å formidle alt det positive ved sang og korvirksomhet. Likeledes ved det å se kormedlemmer som blomstrer – slipper seg løs – og oppnår den gode flytfølelsen, som selvstendige individer i den samstemte totalen som koret er.

"Da kan jeg bli rørt til tårer – når jeg ser og hører at han eller hun har knekt koden – lar det stå til og blitt et nytt herlig kormedlem" sier Margrethe.

Etter å ha snakket litt med Margrethe om dette med sang og kor, kan en lure på hvorfor vi alle ikke for lengst har sørget for å finne oss et kor å synge i. Det fin-

nes etter sigende alle slags kor, til og med for de som ikke kan synge eller har stemme. Selvsagt ikke overalt, men mange lokalsamfunn har kormiljøer hvor også de av oss som ikke har fått utlevert eller øvd opp en god nok korstemme, kan få anledning til å lufte stemmebåndene.

Får du lyst til å dukke litt dypere inn i temaet sang og helse, så anskaff deg Margrethes bok. Det er en lettest og godt formidlende bok om sanglivets fortreffelighet og viderverdigheter. Satt i pennen ev dirigenten på Strandbakken som stortrives i skogkanten på Festelandet !