

- **Luid spreken doe je met ademkracht vanuit het middenrif.** De buik beweegt dan naar binnen, je stem klinkt dan ook lager. Spreek luider maar niet hoger.
- **Zorg dat je goed zichtbaar bent voor de cursisten, zeker je mond.** Spreek dus niet als je op het bord schrijft. Het helpt de cursisten ook bij het begrijpen van de taal. Ze kunnen hierdoor spraak "zien". Vergelijk het met slechthorenden die kunnen liplezen.
- **Zorg voor voldoende 'eotonie' in je lichaam.** Je hoofd-, hals-, en schouderspieren dienen ontspannen te zijn. Wees je bewust van spierspanningen die je opbouwt door spanningen in je eigen leefsituatie. De stem is immers de spiegel van je ziel. Strek je hals niet te veel naar voor bij het spreken en hou je schouders laag. Een keer diep in- en uitademen langs je buik kan de spanning letterlijk doen wegvloeien.
- **Compenseer of spaar je stem** met afgesproken codes, alternatieve- en ondersteunende communicatie. Vb. met behulp van pictogrammen (www.sclera.be), non-verbale communicatie, een instructiebord. Een instructiebord heeft ook een voordeel om 'laatkomers' snel te laten bijbenen, het stimuleert het begrip van het Nederlands én het spaart de stem.
- **Kuchen is schadelijk voor de stemplooien omdat ze met grote kracht tegen elkaar gedrukt worden.** Een goed alternatief is even krachtig te slikken of water te drinken.
- **Stop met roken:** de warmte en irritatie van geïnhaleerde rook geeft roodheid, zwelling en ontsteking van de stembanden. Langdurige blootstelling kan leiden tot cellulaire veranderingen van het slijmvlies rond de stembanden, wat een signaal kan zijn voor de ontwikkeling van kanker.
- **Drink (alcohol en cafeïne) met mate voor een spreekopdracht:** alcohol en cafeïne kunnen ondermeer bijdragen tot dehydratering van de slijmvliesen.
- **Forceer uw stem nooit. Stem geven mag nooit 'pijn' doen.**

BRONNEN

Lindenberg-Meijerman C., *Logopedie en leerkracht*, Wolters-Noordhoff, 2007.

De Bodt M, Mertens F., Heylen L., *Werken aan stem*, Garant, Antwerpen-Apeldoorn, 2008.

Kooijman, P.G.C., *The voice of the teacher*. Doctoraat Radboud Universiteit Nijmegen. 2006.

WORKSHOP VOLGEN? Zie agenda op pagina 8 voor Trefdag NT2 (voor lesgevers NT2)

Heeft u een tip voor uw collega's of heeft uzelf behoefte aan tips, schrijf dan naar info@brucovo.be

Armand'Spirit

CVO Elishout COOVI werkt mee aan de allereerste Eau-de-vie van Oude Geuze.

In de maand mei van afgelopen jaar opende Armand Debelder, cursist likeuren en destillaten van CVO Elishout COOVI en brouwer van De 3 Fonteinen, de deuren van zijn pakhuis vol rijpe oude geuze. Een hete lucht kwam hem tegemoet. Meteen sloeg de schrik hem om het hart. Een kapotte thermostaat had het anders zo koele pakhuis omgetoverd in een sauna. Honderdduizend flessen Oude Geuze, samen goed voor 36.000 liter bier, bleken verloren. Het voortbestaan van een van de laatste artisanale geuzebrouwerijen was bedreigd. Maar vindingrijkheid bracht Armand tot het creëren van een eau-de-vie van oude geuze.

De basis van oude geuze is lambiek, een bier dat dateert uit de middeleeuwen en waarvan het productieproces nog altijd ongewijzigd is. Het wordt gebrouwen met tarwe, gerstemout en overjaarse hop en gist spontaan dankzij specifieke gistbacteriën die enkel in de omgevingslucht van Brussel en het Pajottenland aanwezig zijn. Om oude geuze te verkrijgen worden op houten vaten gerijpte lambikbieren van een, twee en drie jaren geblend en gebotteld. In brouwerij *De 3 Fonteinen* worden zoetstoffen, noch kleurstoffen of smaakstoffen toegevoegd. Wat de natuur geeft, dat krijg je. Dit bier rijpt vervolgens nog eens acht maanden op fles. Om een mooie evenwichtige oude geuze te verkrijgen laat Armand het bier rijpen onder een gecontroleerde temperatuur van 16°C, dit zomer en winter. Het vergt dus een proces van bijna vier jaar om *Oude Geuze 3 Fonteinen* te maken.

