



Distrikt 3 inviterer til social-humanitær temadag
– særligt relevant for demensfrivillige, besøgsvenner, caféfrivillige, frivillige for mandefællesskaber og frivillige med interesse for demenskor og lignende

Ældre Sagen synger!

Man kan ikke være sur, når man synger. Faktisk stiger glæden og sammenholdet, når vi synger sammen, og i det hele taget betyder musik en del for vores mentale trivsel. Kom til en temadag, der både byder på viden og praksis – med garanti for godt humør.

Dagens program:

- 09.30: **Morgenmad**
- 10.00: **Velkomst** v/ Karin Skovgård, social-humanitær distriktskoordinator
- 10.10: **Derfor er musik og sang godt for hjernesundheden**
I sit oplæg fortæller Lasse Skovgaard fra Sangens Hus om de mange positive effekter, musik og sang har på vores kognitive funktioner. Vi hører om forskningen på området og synger eksempler undervejs i fællesskab.
- 11.30: **Frokost og hyggeligt samvær**
- 12.15: **Samtaler – erfarings- og ideudveksling**
v/Louise Murman Spanning, konsulent i Ældre Sagen
- 13.00: **Kaffepause**
- 13.15: **Af karsken bælg – sangworkshop**
Sammen med korleder Kristoffer Fynbo Thorning afprøver vi, hvad det gør ved krop og sjæl og ikke mindst fællesskabet af synge sammen. Kristoffer fører os igennem elskede sange fra den danske sangskat, vi synger flerstemmigt og undervejs bliver vi klogere på, hvorfor det føles så stærk at synge sammen.
- 15.00: **Tak for i dag** v/ Karin Skovgård Sørensen

Tid og sted:

Torsdag den 30. oktober 2025, kl. 9.30-15.00
Hammel Kulturhus Inside, Dalvej 1, 8450 Hammel

Deltagelse er gratis. Man kan søge sin lokalafdeling om dækning af transporten.

Tilmelding senest den 17.10.2025 via dette link:

<https://www.tilmeld.dk/temadag-d3-aeldresagensynger/signup>

Jeg glæder mig til at se jer – venlig hilsen Karin Skovgård Sørensen