

SYNG DIG GLAD

ØG DIN TRIVSEL MED KORSANG



SANGKRAFT AARHUS



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

SYNG DIG GLAD

Kom, syng og bliv glad. Dette tilbud er for dig, der gerne vil synge for at øge din egen trivsel på trods af eventuelle fysiske eller sociale udfordringer. Du behøver ikke have nogle forudsætninger for at synge, bare du har lyst til at være med. Vi synger sammen i ca. 1 time og derefter er der mulighed for at drikke en kop kaffe eller the, hvis man har lyst.

Hvor og hvornår?

Vi øver tirsdage kl. 13.00-14.30 i perioden 7. maj-2. juli 2024 i Folkehuset Ankersgade, Ankersgade 21, 8000 Aarhus C.

Hvad skal vi?

Vi skal arbejde med at træne krop, vejrtrækning og stemme, og så skal vi synge nogle forskellige sange. Underviseren vil løbende tilpasse indholdet til deltagerens behov.

Hvad koster det?

Undervisningen og kaffen er gratis. Pladserne fordeles efter først til mølle-princippet.

Hvordan melder man sig til?

Det er muligt løbende at stige på forløbet, men tilmelding er nødvendig af hensyn til bestilling af drikkevarer – skriv blot en mail til mail@sangkraftaarhus.dk. Du er velkommen til at tage en ven eller pårørende med, husk blot at melde dem til også.

Hvorfor er det godt at synge for at blive mere glad?

Når vi synger sammen, frigives oxytocin og dopamin i hjernen, som får de Jeste til at føle sig veltilpas. Sundhedssang kan derfor være et pusterum og en vej til et bedre liv for mennesker med forskellige udfordringer.

Hvem står bag projektet?

Syng dig glad er et pilotprojekt, der støttes af: Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg, European Choir Games Aarhus 2025, Sangens Hus, Spar Nord Fonden og Sangkraft Aarhus.