

# SYNG DIG GLAD

ØG DIN TRIVSEL MED KORSANG



SANGKRAFT AARHUS



KULTUR OG  
BORGERSERVICE  
Aarhus Kommune



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 onsdage kl. 13.15-14.45 i perioden 22. januar til 21. maj 2025 i Folkehuset Ankersgade, Ankersgade 21, 8000 Aarhus C. Der er undervisning 15 gange i alt. Der er ikke undervisning den 5. februar, den 12. februar og den 16. april.

### **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 deltagernes behov.

### **Hvad koster det?**

Det er gratis. Pladserne fordeles efter først til mølle-princippet.

### **Hvordan tilmelder man sig?**

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

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

Når vi synger sammen, så frigives oxytocin og dopamin i hjernen, som får de fleste til at føle sig godt tilpas. 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 projekt, der støttes af: Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg, Magistratsafdelingen for Kultur og Borgerservice, European Choir Games 2025, Sangens Hus, Spar Nord Fonden og Sangkraft Aarhus.