

Viborg Sundhedskor

– et fællesskab med plads til dig

Har du lyst til at prøve at synge og være del af et rart og trygt fællesskab?
At synge i kor er sundt – det kan mindske stress, aktivere både krop og hjerne og så giver det godt humør at synge med andre!

Sundhedskoret er et nyt tilbud i Viborg for dig, der:

- oplever psykisk mistrivsel
- føler dig ensom eller savner fællesskab
- lever med en kronisk sygdom
- gerne vil gøre noget godt for både krop og sind

Du behøver **ikke** at have erfaring med sang eller kor. Alle stemmer er velkomne – også hvis du tror, du ikke "kan synge". Det vigtigste er, at du har lyst til at være med.

Hvad er Sundhedskoret?

Sundhedskoret er et trygt sangfællesskab, hvor vi tager hensyn til den enkelte.

Du deltager i **så meget eller så lidt, som du kan**. Her handler det ikke om at præstere – men om at opleve glæde, ro, energi og fællesskab gennem sang.

Vi bruger ca. en time på at:

- varme kroppen og stemmen blidt op
- synge sammen
- lære nyt i et roligt tempo
- grine, være til stede og have det rart

Efter sangen er der mulighed for **kaffe og uformel snak** for dem, der har lyst til at blive.

Hvornår og hvor?

Tirsdage kl. 16.00 – 17.30 i Sundhedscentret, Toldboden 1, 8800 Viborg

Første hold starter **14. April –30.juni**.

Det er **gratis** at deltage. Du er ventet og ønsket, og det forventes, at du giver besked til korleder ved afbud. Før opstart bliver du kontaktet af korleder.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at skrive eller ringe til korleder Maria Pfrogner

 mpf@viborg.dk

 87 87 71 07

Sundhedskoret er et projektsamarbejde mellem Sundhedscentret, Center for Mestring, Sangkraft Viborg /Kulturskolen Viborg og Sangens Hus som gennemføres med støtte fra Spar Nord Fonden.

Tilmelding

Link til tilmelding:

<https://place2book.com/da/sw2/sales/ii62zj8rpq>

