

Det Glade Kor



I Det Glade Kor får du mulighed for at synge i fællesskab med andre. Vi synger kendt og nyt i alle genrer, og finder sange som passer godt til os og det vi kan.

I koret er der plads til alle, og du må komme som du er, uanset om du har sunget før eller om det er første gang.

Det er ikke et krav at du er glad, for at du kan være med i Det Glade Kor – men når du synger med andre kan du risikere at blive det!

Hvad kan du bruge gruppen til:

- At få pause fra bekymringer og negative tanker
- At forbedre din vejrtrækning og kropskontakt
- At lære din stemme bedre at kende og lære at "give lyd"
- At øve samarbejde med andre og øve sociale kompetencer

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

Det Glade Kor kræver ikke noget forkundskab, blot en lyst til at være sammen med andre og lyst til at prøve at synge.

Vi forventer, at vi bakker hinanden op, og behandler hinanden med respekt og omsorg.

Hvad kan der foregå i gruppen:

En korøvelse vil oftest indeholde:

- En check-in runde
15min. mild opvarmning af krop og stemme
- Øvelse af sange og andenstemmer, for dem som vil.
- Ca. 20 min. pause undervejs
- Fælles afslutning

Vi synger sange der giver energi og godt humør eller sange som bringer ro i krop og sind. Der er også plads til at ønske sange.

Hvor, hvornår og hvor mange:

Hver torsdag kl. 12.45-14.45
(inklusive 20 min. pause)

I Mestringscaféen
Max 20 deltagere

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.