

SUND MED MORGENSANG PÅ VENDSYSSEL TEATER

Vendsyssel Teater og FOF Vendsyssel har indgået samarbejde og kan nu med stor begejstring fortælle, at der er fælles morgensang i efteråret 2023 – denne gang med støtte fra Kulturaftale Nordjylland, der sammen med parterne sikrer de gode rammer og det gode indhold. Morgensang er for alle, og der lægges vægt på, at fællessang ikke alene er hyggeligt men også sundt!

Der sker noget mellem mennesker, når man synger sammen. Man bliver glad af at synge, og det er godt for både krop og hjerne samtidig med, at det skaber fællesskab. De sundhedsskabende effekter er et veldokumenteret faktum. Den sunde vinkel er helt enkelt at deltage i den fælles oplevelse af netop fællessang, og at man bliver både klogere, sundere og gladere i fællesskab med de aktiviteter, valg af sange, viden om sange osv., som opleves i forløbet. Skoleleder på FOF Vendsyssel, Kirsten Højrup supplerer:

I folkeoplysningen går vi efter folkesundhed dvs. ikke fra syg til rask, men sundhed og trivsel. Det kan sang! Det er vores forpligtelse at være med til at skabe fællesskaber og ved at bruge fællessang og inddrage kulturarv, så bruger vi helt enkelt vores eget DNA som folkeoplyser i processen.

Alle er velkommen til at deltage – også børnehaver o.lign. er velkommen til at kigge forbi og være eller lytte med. Konceptet fællessang med den tilføjelse, at "sang er sundt" som omdrejningspunkt giver fælles morgensang et nyt perspektiv og åbner måske for nye og flere deltagere. FOF Vendsyssel har en lang tradition for at samarbejde med lokale foreninger som kræftens bekæmpelse, schlerose, hjerteforeningen, senfølgerforeningen og flere. Her er der borgere, som ikke altid har kræfter til selv at række ud til aktiviteter, men gennem foreningerne kan alle få et kærligt skub til at deltage i nye aktiviteter som 'Sund med morgensang' og få det sunde kultur-boost, som højskolesang er.

Midlerne, til at 'Sund med morgensang' kan realiseres, kommer fra Sund med kultur-puljen, hvorfra der nu er 50.000 kr. at gøre godt med – og det er man blandt samarbejdspartnerne meget taknemmelige for.

Ved klaveret sidder Andreas Svanborg, og i hans selskab spirer sangglæden og dermed også sundheden. Og med Robin Haslund Buch eller Claus Zielke i baghånden har vi fuld dækning og garanti for sund fællessang hver gang. De udvalgte sange synges ofte i forbindelse med en lille historie, som knytter sig til sangen eller sangeren. I pausen er der mulighed for at købe en kop kaffe og/eller en bolle. Desuden arbejdes der på et yderligere tiltag – Vendsyssel Teaters teaterassistent Sissel Valvik Jensen uddyber:

"For at understøtte sangens indflydelse på trivsel, vil vi til nogle af arrangementerne invitere spændende personer med, som kan fortælle noget om musik, sundhed, trivsel o.lign. – på den måde håber vi også på at skabe noget informativt indhold – men fællessangen er det primære formål og derfor det, der er i fokus."

Højskolesang er fællessang, og "hver fugl synger med sit næb", og det fornemme ved fællessang er, at man blot skal have lyst til at synge – mere forventes der ikke. Det er hele essensen i den danske højskoles sangtradition, og det er også den, vi dyrker her.

'Sund med morgensang' sker i Vendsyssel Teaters foyer ved Teatercafeen Hos Uffe.

Første gang bliver torsdag den **17. august kl. 10.00** (sidste gang 9. november 2023)

Det er gratis og kræver ingen tilmelding.

For nærmere info:

Kirsten Højrup på kirsten@fof-vendsyssel.dk eller Sissel Valvik Jensen på sissel@vendsyssel-teater.dk

FOF
KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

7025 5050

info@fof-vendsyssel.dk

Vestbanegade 5, 1. sal | 9800 Hjørring

www.fof-vendsyssel.dk

VENDSYSSEL
TEATER

98 92 47 11

teater@vendsyssel-teater.dk

Banegårdspladsen 4 | 9800 Hjørring

www.vendsyssel-teater.dk

sundmedkultur
Kulturaftale Nordjylland

