



Syngende Søndre Land

Helsebringende sang

Vi blir friskere av å synge!



Krafttak for sang
Syngende kommuner
Søndre Land er en av 14 pilotkommuner
3-årig prosjekt



Syngende Søndre Lands hovedprosjekter

- Babysang
- Sang hele livet
- Tirsdagsangen
- Salmesølv
- Operasjon Damekor
- Sangerportretter og videodokumentasjon



- Gjennom videodokumentasjon av prosjektene og sanglivet i kommunen har vi sett mye som oppleves helsefremmende.
- Over 15%, relativt unge og uføre i korene. Sangen er konstanten i livet til flere av disse.



Intervju med Rita Myrvang Berg

SNURR FILM



- Å oppleve seg selv som en viktig brikke i et puslespill gjennom mestring.
- Å betinge pust, kjernemuskulatur, holdning og balanse med et annet fokus enn smertelindring.
- Å gjennom sang få kontakt med følelser på en trygg måte.



Sang som kunstnerisk uttrykk og dens egenverdi.

* * *

Instrumentell effekt.



Jeg opplever at folkehelse i min verden er en konsekvens av de positive kreftene som forløses ved sang.