

# Sundhedssang



## Konference om sundhedssang

for fagpersonale, institutioner, foreninger og interesseorganisationer

**Mere end nogensinde før har vi brug for viden om sangens helbredende kraft, så kom og vær med, når vi sætter spot på Sundhedssang!**

Vær med til at sætte fokus på de effekter, der ligger gemt i sangen. Glæden, fællesskabet og kreativiteten kender vi alle til, men neden under disse åbenlyse grunde til at udfolde sangen, ligger der sundhedseffekter med stort potentiale.

Torsdag d. 31. august kalder vi på alle jer, som er nysgerrige på, hvordan sang og det at synge kan bruges aktivt og konstruktivt i et sundhedsperspektiv.

**Sundhed har fysiske, psykiske, sociale og eksistentielle elementer og sangen tilbyder noget i dem alle.**

Tilmeld dig denne spændende konference, hvor vi sætter fokus på sangens unikke egenskaber i en sundhedsoptik.

Vi glæder os til at se dig!

Velmødt

Kristina Brogaard  
Leder, Thy Sangskole

Martin Kondrup Knudsen  
Chef, Sundhed, Kultur og Fritid

## Sundhedssang

### Mere info

Dato: D. 31. august, Kl. 15.00-20.00  
Sted: Teutonersalen, Thisted Gymnasium

Deltagergebyr 65,-  
Tilmeldingsfrist 22. august  
Se mere på [Thysangskole.dk](http://Thysangskole.dk)  
[Direkte til tilmelding](#)

Konferencen er arrangeret af Thy Sangskole i tæt samarbejde med Thisted Kommune  
Samarbejdspartner og støtter: KULTURkanten, Region Nordjylland og Sangens Hus



**Thy til livet**

**KULTUR  
KANTEN**



Sangens Hus  
Alle har en stemme

# Sundhedssang



**Konference** d. 31. august kl. 15.00-20.00

## Kort præsentation

### **“Jeg vil insistere på håbet” fortælling og musik af Martin Byrial, filmkomponist**

Martin Byrial taler om den konkrete transformation af virkelige fortællinger, via myter og universelle fortællinger til symfonisk musik - og hvorfor musik kan vise vejen, til håb for de mennesker, som kæmper udenfor det. Han er skaberen af “The Gratitude Concert” som netop har haft urpremiere i år. Et enormt smukt værk komponeret ud fra fortællinger fra folk ramt af svære kroniske sygdomme.

### **Foredrag om Sundhedssang v/Lasse Skovgaard, musiker og PhD i sundhedsvidenskab**

Forskning viser, at sang - og særligt det at synge sammen - kan medføre en lang række gode effekter både fysisk, mentalt, psykisk og kognitivt. Lasse Skovgaard har de seneste 20 år arbejdet med musik og sundhed og vil i foredraget fortælle om de mange positive måder, sang påvirker vores helbred og trivsel på. Lasse er bl.a. PhD i sundhedsvidenskab og uddannet musikpædagog og arbejder i krydsfeltet mellem musik og sundhedsforskning. Projektleder i Sangens Hus.

### **“Træk vejret - syng dig sund”, teori og praksis, v/Anne Mette Strandgaard**

Fokus på KOL og lungesygdom på en musikalsk måde, der øger livskvalitet og giver forbedret lungefunktion blandt sangerne i koret. Ved hjælp af den rigtige sammensætning af øvelser inden for sangteknik kan en person med KOL lære at kontrollere vejtrækningen og styrke mellemgulvet. Anne-Mette Strandgaard er uddannet fra Det Jyske Musikkonservatorie Aalborg i 2014. Udvikler og skaberen af den musikalske træningsform: “Træk Vejret - Syng Dig Sund”.

### **Workshop “LYD PÅ” med Christian Steen Noringriis, Projektleder og Seniorskonsulent i Sangens Hus**

LYD PÅ er et metodeudviklende projekt som gennem flere år undersøger, hvordan sangaktiviteter kan bidrage til, at borgere som er i kontakt med socialpsykiatrien kan opleve en mere personlig tilfredsstillende livsstil og en øget oplevelse af at have indflydelse på eget liv. Projektet er udviklet i samarbejde med Roskilde Kommune Socialområde, Sangkraftcenteret Roskilde Synger, Sangens Hus samt Videncenter for Sang.

Konferencen er arrangeret af Thy Sangskole i tæt samarbejde med Thisted Kommune  
Samarbejdspartner og støtter: KULTURkanten, Region Nordjylland og Sangens Hus



**Thy til livet** Sundhedssang



**KULTUR  
KANTEN**



**Sangens Hus**  
Alle har en stemme

# Sundhedssang



**Konference** d. 31. august kl. 15.00-20.00

## Program

- Kl. 15.00 Velkomst
- Kl. 15.15 "Jeg vil insistere på håb" v/Martin Byrial
- Kl. 16.15 Træk vejret – syng dig sund  
Workshop v/Anne Mette Strandgaard
- Kl. 17.00 Sundhedssang  
Foredrag af Lasse Skovgaard
- Kl. 18.00 Pause, sandwich
- Kl. 18.30 LYD PÅ!  
Teori og praksis v/Christian Noringriis
- Kl. 19.30 Kort evaluering af konferencen i plenum // plads til spørgsmål til Christian og Lasse
- Kl. 19.50 Afrunding og tak v/Kristina Brogaard

Konferencen er arrangeret af Thy Sangskole i tæt samarbejde med Thisted Kommune  
Samarbejdspartner og støtter: KULTURkanten, Region Nordjylland og Sangens Hus



**Thy til livet** Sundhedssang

**KULTUR  
KANTEN**

