

# Körsång för välbefinnande

Information till vårdgivare och annan personal

Primärvården i Region Skåne erbjuder i samarbete med Malmö Live att personer med psykisk ohälsa eller risk för social isolering får delta i en kör för välbefinnande.

## Vilken målgrupp?

”Körsång för välbefinnande” på Malmö Live vänder sig till personer med **psykisk ohälsa och/eller risk för social isolering/ensamhet** som önskar delta i en kulturaktivitet som möjliggör ett socialt sammanhang. Aktiviteten är **för deltagare som är 18+ år**.

## Varför körsång?

Forskning visar att körsång har en positiv inverkan på oss människor utifrån både **existentiella, känslomässiga, sociala och fysiska aspekter**. ”Körsång för välbefinnande” handlar inte om att bli bra på att sjunga utan fokus är att ha roligt tillsammans. Deltagarna **behöver inte ha några förkunskaper eller ha sjungit i kör tidigare**.

## Vem kan hänvisa deltagare?

Alla vårdgivare på vårdcentraler i Region Skåne samt personal inom Malmö stad som arbetar med målgruppen har möjlighet att hänvisa till körsången. **Aktiviteten är gratis. Ingen remiss eller föransmälan krävs.** Det går bra att delta vid varje tillfälle eller vid enstaka tillfällen och det går bra att börja i kören närsomhelst under hösten.

## När?

**Tid:** Måndagar kl. 10.30–11.45 följande datum:

2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12

**Plats:** Malmö Live, **Green Room (Samling vid Kubenfoajén, plan 2)**. Kom gärna lite innan kl. 10.30.

**Körledare:** Viktoria Folkesson

Körsången kommer att ske **ovanstående måndagar kl. 10.30–11.45 under hösten 2024 fr.o.m. 2 september t.o.m. 16 december**. Det är körledare Viktoria som leder aktiviteten, ingen personal från Region Skåne kommer att delta.

Information om körsången finner du även på denna hemsida:

[Vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/sakkunniggrupper/primarvardens-utbildningsenhet/kultur-och-halsa](http://Vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/sakkunniggrupper/primarvardens-utbildningsenhet/kultur-och-halsa)

