



# Välkommen på körsång för välbefinnande

Kompetenscentrum för primärvård

Region Skåne



# Välkommen på körsång

I samarbete med Malmö Live bjuder Primärvården Skåne in till Körsång för välbefinnande – en kör för dig över 18 år som gillar att sjunga.

## Alla är välkomna!

Körsång för välbefinnande handlar inte om att bli bra på att sjunga, utan fokus är på att ha roligt tillsammans. Du som deltar behöver inte ha några förkunskaper eller ha sjungit i kör tidigare – alla är välkomna!

## Varför sjunga i kör?

Forskning visar att körsång har en positiv inverkan på oss människor utifrån både existentiella, känslomässiga, sociala och fysiska aspekter. Det finns evidens för att sång frigör endorfiner, serotonin och dopamin. Det är de ”må bra-ämnen” som höjer ditt humör och kan bidra till bättre välbefinnande.



## Tillfällen under vårterminen 2025

Måndagar klockan 10.30 - 11.45 följande datum:

Januari: 20, 27

Februari: 3, 10, 24

Mars: 3, 10, 17, 24, 31

April: 14, 28

Maj: 5, 12, 19, 26

Juni: 2, 9

**Plats:** Malmö Live, Dag Hammarskjölds torg 4, Malmö, Kubenfoajén, plan 2

**Körledare:** Viktoria Folkesson

## Det är gratis att delta!

Ingen remiss eller föranmälan krävs. Du kan börja när som helst och det går bra att delta vid alla eller bara enstaka tillfällen under våren.