

NETVÆRKS- OG INSPIRATIONS DAG FOR KORLEDERE, DER ARBEJDER INDEN FOR SUNDHEDSOMRÅDET

.....
DEN 4. SEPTEMBER 2026 KL. 10.15-15.45
HØJHUSET I HERNING, HØJSKOLEVEJ 11, 7400 HERNING
.....

En dag fyldt med nyt repertoire, netværk, sparring, ekspertindslag, workshops og forskningsoplæg.

PROGRAM:

9.45-10.15: Ankomst, mulighed for kaffe/the

10.15-11.00: Velkomst og introduktion ved Lasse Skovgaard og Astrid Steen Noringriis

11.00-11.50: Workshop med Linn Busch

11.55-12.45: Workshop med Gitte Frank

12.45-13.30: Frokost

13.30-14.30: Workshop med Trine Hestbæk

14.30-14.45: Kaffe

14.45-15.45: Netværkssamtaler og erfaringsudveksling

15.45: Tak for i dag

Udover Astrid Steen Noringriis og Lasse Skovgaard fra Sangens Hus kan du på dagen møde disse oplægsholdere (se næste side):



**Sangens
Hus**

Alle har en stemme



GITTE FRANK

Gitte Frank er uddannet korleder, sanglærer og psykoterapeut MPF. De sidste syv år har Gitte været leder for Aarhus Lungekor, som hører til under Aarhus Musikskole og har ca.100 sangere fordelt på to kor, og ca 70 prs. på venteliste.

I workshoppen kigger vi på, hvad der kan være relevant at vide, når man arbejder med lungesygge eller andre sundhedskor. Der vil være lidt om kroppen, åndedræt, nervesystemet, psyko-sociale aspekter, og hvordan korsang kan styrke helbredet både fysisk og mentalt.

Vi laver en mini-lungekors-session, med lungekors-opvarmning og lungekors-repertoire, hvor der undervejs vil være fokus på både sangpædagogiske elementer (hvad kan man sangteknisk når man er lungesyg) og hvilken tilgang/overvejelser, man kan have når man finder repertoire til disse grupper.



LINN BUSCH

Linn er uddannet fysioterapeut og har siden 2000 beskæftiget sig med rådgivning indenfor arbejdsmiljø og sundhedsfremme. Hun er medejer af ErgoPro.dk og har siden 2018 været tilknyttet Rude Strand højskole som underviser. Hun er forfatter til bogen Energizers og arbejder med at udvikle træningskoncepter for bl.a. DGI, Gigtforeningen og hjerne-traening.dk Linn underviser bl.a. i Rytmask Gymnastik, Dans, Yoga, Naturtræning, SANS, Generationer i bevægelse, SMART-training og Boldtræning.

I workshoppen vil der fokus på, at krop og hjerne fungerer i et unikt samspil og skal forstås og trænes som en helhed. Det skal vi prøve en masse eksempler på. Træningen giver ikke blot ilt og blod til krop og hjerne men udvider også den infrastruktur af hjerneforbindelser der er så nødvendig for at vi kan lære nyt, koordinere, huske og tilpasse bevægelser. Indgangen er sjove, rytmiske aktiviteter i et trykt fællesskab.



TRINE HESTBÆK

Trine er cand. mag. i musikterapi, supervisor og certificeret PAMI-underviser. Hun har mere end 20 års erfaring og har arbejdet med sundhedskor gennem de sidste 10 år. Med fokus på demensområdet har hun undervist på talrige kurser for bl.a. korledere, musikterapeuter og personale i ældreplejen. Derudover har Trine psykiatrikoret 'Livets Stemme' i Kolding.

I workshoppen vil omdrejningspunktet være demens, og i sidste del berører vi også det psykiatriske område. Deltagerne vil få konkrete idéer til repertoire og en dybere forståelse af, hvordan sang og musik kan stimulere mennesker med demens, og hvordan man som leder af et demenskor, seniorkor e.l. kan imødekomme demensrelaterede udfordringer. Vi kommer også omkring det psykiatriske område, hvor deltagerne får indsigt i, hvordan psykiatriske udfordringer hos kordeltagere kan imødekommes.