

Vängåvans kör, Uppstartsmöte, 2016-05-26

Närvarande

10 pers: Sofia Lisiderius Gustavii, Susanna Fritz, Yrsa Sandelin, Viktor Eriksson, Helena Cavalier, Jenny Lizot, Therese Larsson, Anna Bergstrand, James Greenfield och Claes Rickeby.

Vi har för närvarande 27 namngivna personer som vill vara med i kören. Superkul!

Frågor vi diskuterade och fattade beslut kring

1. Yngsta ålder
2. Krav på medverkan
3. Förkunskaper – kunna läsa noter osv.?
4. För alla
5. Tider
6. Mål
7. Frekvens
8. Dropp in eller ej
9. Syfte
10. Måste man vara öbo
11. Kostnad
12. Ledare
13. Namn

Sammanfattning

Kören är för alla

Alla är välkomna! Alla får vara med, alla kan vara med, alla kan sjunga. Inga förkunskaper krävs.

Syfte

Kören skapas med syftet att deltagarna ska ha roligt och få tillfälle att utöva sång och musik – tillsammans. Alla får vara med och alla är välkomna – alla kan sjunga. Om du tror att du inte kan sjunga, eller är rädd för att sjunga, eller om andra säger att du sjunger falskt, så är det här en bra plats. Likaså om du anar att det finns mer att utveckla kring din röst, vill ha roligt och träffa nya vänner. Nu har du chansen.

Vårt mål är att bli samsjungna, öva in låtar och ha kul. Att låta oss själva komma vidare sångmässigt och inte låta oss stoppas av gamla begränsningar. För de som önskar kommer vi även att framträda på bland annat parkfesterna.

När

Startdatum torsdag 1 september kl 20:00-21:30. Därefter varje torsdag 20:00-21:30.

För vem

Alla får vara med och alla är välkomna – alla kan sjunga. Alla är välkomna att vara med oavsett var de bor. Kören har endast en nedre åldersgräns vilken är 12 år, åk 6. Du ska oavsett ålder vilja sjunga i en vuxen repertoar.

Körledare

Susanna Fritz är vår körledare. Hon studerar idag till förskollärare och arbetar extra på Vängåvan. Susanna kommer ursprungligen från Dalarna och är sedan några år bosatt i Stockholm. Hon har arbetat på Vängåvan sedan 2011. Susanna har en brokig och bred musikalisk bakgrund och hon har

sedan barnsben sysslat med allt från klassisk fiol och folkmusik till körsång, popband, låtskrivande och sambaorkestrar. Susanna hälsar "Att få starta en kör känns som en dröm och jag är superglad och nyfiken inför att träffas och sjunga ihop! Det bästa som finns!"

Namn på kören

Under kvällen kom flera förslag på namn åt kören, dock beslutade vi inget. Vängåvans kör, Parkkören, Parkör (lek med ord-jmf franskans Par couer), Kör för kul, Vängåvans kulkör, Vängåvans kör för kul.

Kostnad

Då ska vara medlem i föreningen Vängåvans Vänner vilket kostar 100 kr per kalenderår. Avgiften inbetalas till plusgiro 774550-8. Maila Vängåvan och meddela din mailadress när du gjort inbetalningen av medlemsavgiften. Du betalar även 200 kr per termin i köravgift.

Övrigt

Vi vill ha en sammanhängande kör där alla deltar regelbundet. Vissa kanske kan varannan gång eller missar enstaka övningstillfällen, men det är var och ens ansvar att hålla sig uppdaterad. Särskilt med tanke på att detta är en helt ny kör så kommer vi att ha överseende med nya deltagare som hittar in till oss efter att terminen börjar, då får de helt enkelt haka på eller vänta till nästa termin om de önskar vara med vid uppstart. Vängåvan tar hand om administrationen kring kören.

Visste du att sjungandet aktiverar ditt glädjecentra och kan därför fungera som friskvård?

Körsång stärker immunförsvar och hälsa och när man sjunger stimulerar man stora muskelgrupper i diafragma därför fungerar sång som vanlig fysisk träning. Lungor och sinne luftas och kemiska nyttigprocesser kommer igång i kroppen. Oxytocin som gör oss mer sociala och som dämpar ångest och smärta utsöndras när vi sjunger. Sång påverkar också andningen och hjärtrytmen. När man andas långsamt och djup så får man en sänkning av pulsen och hjärtrytmen vilket i sin tur aktiverar det parasympatiska nervsystemet som motverkar stress. Musik som man gillar får också kroppen att frisläppa signalämnet dopamin, vilket stimulerar kroppens eget belöningssystem. Sång gör dig helt enkelt friskare, starkare, gladare och mer balanserad.

VÄNGÅVANS KÖR

Välkommen att delta i Vängåvans kör!

FÖR VEM

För vuxna och ungdomar från 12 år. Inga förkunskapskrav eller tidigare erfarenheter av kör krävs.

TID

Torsdagar kl. 20:00-21:30
med start 1 september.

KOSTNAD

Du betalar 200 kr per termin samt
100 kr i medlemsavgift per år till Vängåvan.

PLATS

Vängåvans Parklek
Essinge Kyrkväg 3
112 65 Stora Essingen