

Kunne du, som personale, tænke dig at være med i Koret Krogen?

På Krogstenshave Plejecenter

For tredje sæson i træk byder "Koret Krogen" velkommen tilbage. Efter en laaaang Corona-krise, savner vi at synge og glæder os til at komme i gang igen, når myndighederne tillader det.

Hvem er vi?

"Koret Krogen" er et kor, bestående af beboere fra Krogstenshave Plejecenter og børnehavebørn fra Børnehuset Krogstenshave. Koret er et værdighedstiltag, som havde sin start i Beskyttede Boliger. Grundet succesen vælger vi nu, at invitere alle beboere på Krogstenshave, der har lyst og evner til at være med. Vi øver hver onsdag fra 13-14 i Center Caféen (startdato følger).

Projektgruppen består af Michael L. Røgen (beboer på Krogstenshave), Peter Marsling (pianist og frivillig fra Risbjerg-kvarteret) og Mai Kjeldgaard (projektleder).

Formål

Formålet med koret er, kort og godt, at skabe et frirum og et fællesskab for de ældre, samt at styrke sundheden, selvfølelsen og værdigheden.

Det skal du være indstillet på som personale:

- At afklare med din leder, at du kan komme hver onsdag fra kl. 13-14 i Center Caféen.
- At hjælpe med praktiske opgaver omkring koret (primært når vi øver om onsdagen).
- At du vil være med til at gøre en forskel
- At du er engageret og klar til at have det sjovt.

Nu er vi jo sundhedsfagligt personale, og tænker i fysiologiske termer, så her kommer en faglig argumentation for, hvorfor vi lige præcis har valgt at lave et kor ;)

Sang har mange sundhedsfremmende og terapeutiske gevinster:

- Sang sænker kortisol-niveauet (sænker produktionen af stresshormonet), hvilket har en afstressende effekt på kroppen.
- Sang øger niveauet af antistoffet Immunglobulin (Iga) i kroppen, som bekæmper infektion.
- Sang udløser endorfiner - hormoner der bidrager til lykkefølelse, eufori og velvære. Endorfiner virker også smertestillende og giver højere smertetærskel.
- Sang øger Oxytocin-niveauet i kroppen, som øger menneskers evne til tillid og tilknytning. Oxytocin-hormonet medvirker til, at man har lettere ved at knytte sig til andre mennesker.
- Sang kan forbedre vejrtrækningen (effektivt for beboere med KOL)
- Sang kan have god effekt på beboere med Alzheimers demens, da det center i hjernen, man bruger til at synge, sidst bliver ramt af sygdommen.

Hvis det har interesse, så skriv en mail til mig på: dhg@hvidovre.dk

Håber meget at høre fra dig! Mvh Mai

Kilder:

<https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rsos.150221>

<https://videncenterforsang.dk/sangens-kemi/>

<https://www.mpg.de/9281090/alzheimers-long-term-musical-memory>

<https://videncenterforsang.dk/men-sangen-har-hun-tilbage/>

<https://videncenterforsang.dk/syngende-sygehuse/>

<https://videncenterforsang.dk/wp-content/uploads/2016/01/Lars-Ole-Bonde.-Er-korsang-sundt.pdf>

<https://videncenterforsang.dk/faa-vejret-med-sang/>

<https://videncenterforsang.dk/wp-content/uploads/2016/01/Work-of-the-Sidney-De-Haan-Research-Centre-for-Arts-and-Health.pdf>

<https://videncenterforsang.dk/wp-content/uploads/2016/01/Korsang-for-et-bedre-liv.-Kor-identitet-og-helse.pdf>