

DAG-SANGERNE PÅ SAGENE

et kor på Sagene for folk som har tid på dagen!



Bree Switzer, dirigent

*Sang for glede, overskudd,
og felleskap!*

tirsdager, kl 10-11:30, Sagene Samfunnshus



Bydel Sagene
Enhet for bærekraft



SILVERKING SINGING

Bree Switzer har studert sang og komposisjon på Selkirk College i Canada, og pedagogikk og korledelse i England. Hun har dirigert kor og undervist i sang og musikk i 13 år.

Filosofi: Alle kan synge! Vi er i en tid hvor mange tenker på sang som noe for de få. Bare for de som er flinke. Men selv om noen er ute av praksis fordi de ikke har sunget mye, har alle kapasitet. Regelmessig sang er sunt for kropp og sinn, og gjør folk lykkeligere!

Fordeler ved å synge: Sang er en fantastisk måte å føle seg lykkelig og forbundet med andre mennesker på. Det å synge med andre forbedrer lytteferdigheter, og frigjør endorfiner, som gir en løftet følelse og reduserer stress. Det også får mer oksygen inn i blodet for bedre sirkulasjon, som har en tendens til å fremme et godt humør.

Aktivisert ved å synge! Igjen og igjen forteller folk meg at de får energi av å synge. De sier ting som: *<<Jeg er så glad for at jeg bestemte meg for å komme til koret i dag. Jeg var så sliten at jeg nesten ikke kom. Og nå føler jeg meg så mye bedre, og full av energi!>>*

Dag-sangerne på Sagene: Koret er internasjonalt og flerspråklig. Koret drives på engelsk for å være åpen også for de som har nettopp kommet til Norge, men vi snakker både norsk og engelsk gjennom øvelsene. Vi synger a cappella-harmonier fra forskjellige land, som Norge, England, Russland, Japan, Sverige, USA og mer. Koret har en bred alderspredning og bakgrunnen til folk er veldig variert. De liker godt å synge sammen og gleder seg over hverandres forskjeller og likheter, hvorav den største er deres kjærlighet for sang.

Repertoar: Vi snyger nokså enkle sanger, slik at vi kan alltid være åpen for nye medlemmer, og at alle kan bli med, uansett erfaring. Dette koret har blitt en gledesfylt del av mange av medlemmenes liv, og er noe de har begynt å gledes til hver uke.

Bli med: Koret er først og fremst for beboere på Sagene bydelen, men er åpen for alle. Hvis du har lyst til å synge med oss, ta kontakt!

Book oss: Koret liker å synge for folk. Vi er ledige på tirsdager mellom omtrent kl 10:00-12:00, men hvis dere trenger et annet tidspunkt, er det bare å ta kontakt og vi får se om vi finner et tidspunkt som passer deres behov.

Kontakt dirigenten, Bree Switzer:

epost: info@breeswitzer.com w: www.silverkingsinging.com telf: 450 485 23