



PUST!

I Lungekoret Pust mødes vi hver onsdag til to timer i godt selskab. Vi synger nye og gamle sange, og hver gang mærker vi det skønne ved at synge sammen med andre mennesker.

Sammen løfter vi taget og giver sangen vinger. Når vi synger sammen skaber vi et rum hvor *jeg* bliver til *vi*.

Alle korsangere har vanskeligheder med vejrtrækningen og har nedsat lungefunktion i forskellig grad. Det er ikke noget vi gør et stort nummer ud af og alle bidrager med det, de hver i sær kan.



Vi tager imod nye medlemmer
den 1. onsdag i måneden.
Vel mødt!



Velkommen til koret vort navn det er **PUST!**

Lungekoret PUST
Onsdag kl. 13.00 - 15.00
Kom gerne 12.45
Hvidovre Musikskole



Korleder: Johanne Elise
Schack von Brockdorff
Mail: lungekoretpust@gmail.com
Musikskolen tlf: 72170222

Du kom med alt det der var dig...

Lungekoret Pust er gratis tilbud for borgere i Hvidovre Kommune med en lungesygdom. Det handler ikke om skønsang, men om det skønne ved at synge sammen.

Hver korprøve starter med en opvarmning af stemme og krop. Her laver vi øvelser der er gode for vejrtrækningen og muskulaturen omkring stemmen. Du vil opleve at blive forpustet og udfordret, men alle deltager på egne præmisser og gør det, der er bedst for dem.

Vi synger sange fra gamle dage og fra nyere tid. Nogle sange får en andenstemme på og vi arbejder med udtryk og samklang.

"Jeg synger i lungekoret fordi det er god lungetræning og dejligt samvær med ligestillede".

"Jeg synger i lungekoret fordi det gør mig glad! Jeg glæder mig altid til det bliver onsdag igen, synes også min vejrtrækning bliver bedre af at synge ...nok fordi man lærer at trække vejret nede i maven."

"Vi er alle på en eller anden måde i samme båd! Når man synger, bliver man glad, og glemmer alt om sygdommen. Så man kan sige at det er en fornøjelig behandling!"

"God træning og dejligt sammenhold"

"Min vejrtrækning bliver altid lidt bedre efter jeg har været til sang i lungekoret. Jeg bliver glad af at synge og det øger min livskvalitet"

"Det giver mig en masse glæde at synge samt gode sociale relationer"

"Det er en stor glæde at komme til kor hver onsdag. Det er rigtig god træning for lungerne og jeg bliver glad i låget af at synge og snakke med andre der er i samme båd."

"Jeg elsker at synge og nyder samværet. Og så får mine luftveje det så meget bedre bagefter. Ser meget frem til at komme om onsdagen."

Om lidt er kaffen klar...



En vigtig del af onsdagens kortid er kaffepausen. Musikskolen giver kaffe og småkager. 5 frivillige fra koret sørger for at kaffen er brygget og klar når vi rammer pausen. Her får vi en god snak og et lille hvil. Vi hjælper hinanden med at rydde op og ordne køkkenet inden vi går i gang igen.

Kommunikation



Al kommunikation til koret foregår på korets mail. Her tilmelder du dig første gang og du kan fremover melde afbud eller informere om fravær ved sygdom, rejser eller andre aktiviteter. Hvis du ikke har en mailadresse finder vi en anden løsning.

Du kan også altid henvende dig på musikskolens kontor hvis du har spørgsmål, ris eller ros.