

Sångcompaniet's deltagare berättar:

"Det är både avslappnande och energigivande på samma gång. Glädje är ordet. Ja, då har jag direkt mått bättre och dåligt humör och låg stämning övergår till känslan av lättnad. Ja, även om jag är "ensam" här känns det så meningsfullt och det blir ändå en känsla av gemenskap."

"Om man känner sig trött och less en kväll påväg till kören, så känner man sig glad och lätt till sinnes när man sen åker hem efter att ha sjungit för full hals :-). Första gången jag provade att sjunga i Sångcompaniet kände jag ingen där. Nu har jag lärt känna några tjejer som jag håller kontakten med. Längtar till varje sångillfälle."

"Körsjungandet har gjort att jag får mer energi och glädje. Jag är mer modig varje gång jag sjunger. Jag blir glad av att sjunga och gemenskapen."

"Jag mår bättre av att sjunga. Känner mig glad när jag går härifrån och när vi är här och sjunger. Även dagen efter sitter det i."

"Gladare, piggare. Man tränar andningen. Positiva körledare och musiker - man blir glad av bara dem. Om man har haft en jobbig dagspress blir man gladare. Det ger positiv energi. Gemenskap - det är så kravlöst. Man får vara som man är. <3"

"Att sjunga i kör är en viktig må-bra-aktivitet. Svårt att vara i nuet annars men när jag sjunger i kören går inte annat - så skönt. Jag blir så glad och bra efter körstunden. Ser alltid fram emot Isdagskvällarna. Blir så avslappnad och välmående i både kropp och knopp. Elisabeth och Alf - ni är underbara."

"För mig har det varit bra att kunna sjunga i sammanhang där sången inte handlar om prestation, utan istället och att ha kul. Det har även stundvis gett ett tillfälle att umgås med folk/kompisar jag annars inte hinner träffa lika ofta."

