

# Kören i livet, livet i kören

– en nationell körledardag



# Kören i livet, livet i kören

– en nationell körledardag



# Häng med på en inspirerande dag för dig som körledare!

Vi får höra om flera olika satsningar där körsång har en positiv effekt för måendet. Du får träffa andra körledare från hela Sverige som brottas med olika utmaningar och vill få påfyllning precis som du.

Katarina Henrysson leder och inspirerar oss en del av dagen. Det blir olika användbara övningar, härlig stämsång och fin gemenskap.

Vi bjuder på två fasta pass under dagen:

## A singing generation – körsång för psykisk hälsa med Emma Berisson

Här lyfts körsångens betydelse för ungas välmående. Emma delar med sig av erfarenheter och lärdomar från kören.

## Rösten från insidan med Carin Åkesson

”Kören på anstalten har fått mig att vilja göra något bra av mitt liv”  
Carin delar med sig av sin erfarenhet som musikpedagog inom Kriminalvården på Sagsjöns Kvinnoanstalt och anstalterna Högsbo och Borås för män.

Valbara pass under eftermiddagen:

## Härliga rörliga barn!

En matnyttig workshop om att leda en barnkör med Marie Rindborg där vi får del av Maries pedagogiska idéer.

## Med blåtoner och krus

Folksångerskan Susanne Rosenberg inspirerar hur vi kan leda flerstämmig folksång i kör.

## En vital klingande röst genom HELA livet

EvaMarie Agnelid ger oss kunskap om och förståelse för vad som händer med rösten när vi blir äldre.

Datum: 10 Oktober 2026  
Tid: 10.00–17.00  
Plats: Söderhöjdskyrkan, Stockholm  
Pris: Gratis för Bilda-körledare



Erika Planeskog, Nationell verksamhetsutvecklare för kör



Läs mer och anmäl dig till mötesplats:  
[www.bilda.nu/korledardag](http://www.bilda.nu/korledardag)

# Häng med på en inspirerande dag för dig som körledare!

Vi får höra om flera olika satsningar där körsång har en positiv effekt för måendet. Du får träffa andra körledare från hela Sverige som brottas med olika utmaningar och vill få påfyllning precis som du.

Katarina Henrysson leder och inspirerar oss en del av dagen. Det blir olika användbara övningar, härlig stämsång och fin gemenskap.

Vi bjuder på två fasta pass under dagen:

## A singing generation – körsång för psykisk hälsa med Emma Berisson

Här lyfts körsångens betydelse för ungas välmående. Emma delar med sig av erfarenheter och lärdomar från kören.

## Rösten från insidan med Carin Åkesson

”Kören på anstalten har fått mig att vilja göra något bra av mitt liv”  
Carin delar med sig av sin erfarenhet som musikpedagog inom Kriminalvården på Sagsjöns Kvinnoanstalt och anstalterna Högsbo och Borås för män.

Valbara pass under eftermiddagen:

## Härliga rörliga barn!

En matnyttig workshop om att leda en barnkör med Marie Rindborg där vi får del av Maries pedagogiska idéer.

## Med blåtoner och krus

Folksångerskan Susanne Rosenberg inspirerar hur vi kan leda flerstämmig folksång i kör.

## En vital klingande röst genom HELA livet

EvaMarie Agnelid ger oss kunskap om och förståelse för vad som händer med rösten när vi blir äldre.

Datum: 10 Oktober 2026  
Tid: 10.00–17.00  
Plats: Söderhöjdskyrkan, Stockholm  
Pris: Gratis för Bilda-körledare



Erika Planeskog, Nationell verksamhetsutvecklare för kör



Läs mer och anmäl dig till mötesplats:  
[www.bilda.nu/korledardag](http://www.bilda.nu/korledardag)