



## **“Muzyka - Wsparcie osób w depresji” edycja 2023 - materiały prasowe**

Gliwice, 15.02.2023r.

Dzień 23 lutego jest obchodzony jako Światowy Dzień Walki z Depresją. Stanowi on okazję nie tylko do pochylenia się nad trudem jaki noszą osoby dotknięte tą chorobą, lecz również możliwościami wsparcia osób chorych na drodze do zdrowia.

Lekarze i terapeuci niejednokrotnie zachęcają chorych do podejmowania aktywności stanowiących wsparcie w procesie zdrowienia. Fundacja Chórtownia we współpracy z Ogólnopolską Konferencją MAM GŁOS postanowiła włączyć się w obchody Światowego Dnia Walki z Depresją organizując ogólnopolską akcję „Muzyka – wsparcie osób w depresji”.

Jej celem jest propagowanie w społecznej świadomości korzystnego wpływu śpiewu w radzeniu sobie z depresją. Jest to fakt potwierdzony licznymi badaniami naukowymi. Wynika z nich jasno, że śpiew nie tylko poprawia samopoczucie, wpływa na zmniejszenie odczuwanego stresu, beznadziei, ale też zmniejsza poczucie osamotnienia. Dowiedziono także, że aktywność wokalna korzystnie wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego organizmu.

Do akcji zgłosiło się 28 chórów z 25 dużych i małych miast, angażując się w ramach trzech obszarów działań artystycznych:

- organizacji koncertów, podczas których upowszechniana jest profesjonalna wiedza na temat depresji
- organizacji prób otwartych dla wszystkich zainteresowanych oraz szczególnie dla osób będących w depresji, a chcących doświadczyć dobroczynnego wpływu śpiewu chóralnego
- oprawy muzycznej liturgii, podczas której pamięta się w modlitwie o osobach w depresji oraz upowszechnia się profesjonalną wiedzę na temat tej choroby.

Wybrani dyrygenci, w różnych miastach Polski zdecydowali się również na organizację „Rozśpiewania dla zdrowia” oraz warsztatów wokalnych dla osób chcących doświadczyć tego, jak praca z głosem wpływa na poprawę nastroju.

Partnerami chórów są lokalne placówki terapeutyczne, które służą wsparciem merytorycznym w podejmowanym temacie.

Ważnym punktem akcji są otwarte warsztaty wokalne "Kocham Śpiewać" przeprowadzone przez Pracownię Śpiewu w Warszawie na platformie ZOOM dla osób chcących rozpocząć przygodę ze śpiewem, ale bojących się, że sobie nie poradzą.

**Lista miast:** Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Gliwice, Głogów, Gryfino, Jędrzejów, Kalisz, Katowice, Kielce, Kraków, Lublin, Nowy Jork, Murowana Goślina, Poznań, Świętajno, Tarnowskie Góry, Warszawa, Wodzisław Śląski, Wysowa Zdrój, Zabierzów, Zabrze, Zamość, Ząbkowice Śląskie, Żnin.

**Lista chórów biorących udział w akcji:**

1. Chór Projektowy Stowarzyszenia Miłośników Muzyki Chóralnej Cantica Cantamus – Białystok
2. Medici Cantares - Bydgoszcz
3. Chór Incontro – Gdańsk
4. Akademicki Zespół Muzyczny Politechniki Śląskiej – Gliwice
5. Beati Cantores – Głogów
6. Stowarzyszenie Wokalne RES MUSICA - Gryfino
7. Jędrzejowski Chór Miejski - Jędrzejów
8. Chór Bazyliki Kaliskiej – Kalisz
9. Muzealny Chór Społeczny – Katowice
10. Chór Antidotum – Kielce
11. Chór Kameralny Auxilium – Kraków
12. Chór Kantylena III LO im. Unii Lubelskiej – Lublin
13. Chór Krakus - Nowy Jork
14. Chór Dziewczęcy Canzona - Murowana Goślina
15. Chór Kameralny Akademii Lubrańskiego – Poznań
16. Chór Kameralny Hibike – Poznań
17. Poznański Chór Kameralny Fermata przy Uniwersytecie Artystycznym im. M. Abakanowicz
18. Chór Pasjonata - Świętajno
19. Chór Kolejarz - Tarnowskie Góry
20. Chór VRC – Warszawa
21. Młodzieżowy Chór Miejski Canticum Novum - Wodzisław Śląski
22. Chór Galicyjski - Wysowa Zdrój
23. Voci di San Francesco – Zabierzów
24. Risonanza Continua – Zabrze
25. Chór Mieszany Klaster – Zabrze
26. Zespół Wokalny Ale Cantare – Zamość
27. Cantum Laudis – Ząbkowice
28. Stowarzyszenie Śpiewacze Chór Męski im. St. Moniuszki w Żninie

**Lista instytucji biorących udział w akcji:**

1. Krakus Senior Center w Nowym Jorku. Honorowy patronat Stana Borysa.
2. Centrum Zdrowia Araszkiwicz „Łaźnia Miejska” w Bydgoszczy
3. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Jędrzejowie
4. Centrum Emocja w Gdańsku
5. Poradnia Psychologiczna w Zabierzowie
6. Samodzielny Publiczny Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. dr St. Deresza w Choroszczy. Honorowy patronat Konsultanta Wojewódzkiego w dziedzinie Psychologii Klinicznej.
7. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Głogowie

8. Gabinet terapeutyczny Magdaleny Woźniak-Kościelak w Kaliszu
9. Stowarzyszenie Pomocy na Rzecz Osób Niepełnosprawnych w Szczytnie/Warsztat Terapii Zajęciowej
10. Pracownia Zmian Centrum Psychoterapii i Wspierania Rozwoju w Ząbkowicach Śląskich
11. Psychomedic Kraków
12. Poradnia poMOC z Zabrze
13. Dom Coacha i Mentora - Gabinet Psychologiczny w Wysowej-Zdroju
14. Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji w Kielcach
15. Wydział Pedagogiki i Psychologii UJK w Kielcach
16. Katedra Muzyki WYdziału Sztuki UJK w Kielcach
17. Poradnia psychologiczno- pedagogiczna w Swarzędzu - Filia w Murowanej Goślinie oraz Szkoła Podstawowa nr 2 w Murowanej Goślinie
18. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Lublinie
19. MegaMed sp. z o.o. - Oddział w Nowym Czarnowie i Gryfinie;
20. NZO "Chrobry" Poradnia Psychiatryczna Joanna Kostrzewa w Gryfinie;
21. Powiatowe Centrum Pomocy rodzinie w Gryfinie
22. Centrum Emocja w Gdańsku
23. Szpital Kliniczny im. K. Jonschera Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, Klinika Psychiatrii Dorosłych, Oddział C Psychiatryczny Dzieci i Młodzieży
24. Wodzisławska Placówka Wsparcia Dziennego "Dziupla"
25. Ogrody Relacji. Ośrodek psychoterapii. Warszawa
26. Marcin Kot & Joanna Janc trenerzy odporności psychicznej, Tychy

**Kontakt do organizatorów:**

dr Krzysztof Dudzik - Dyrygent, psycholog

tel. 603995772

Justyna Dziuma - Założycielka i Prezeska Fundacji Chórtownia

tel. 507075679