



WISHFUL
SINGING

Zing je sterk

Zingend weer
vertrouwen krijgen in
eigen lichaam

**'Ik ben momenteel
beperkt in wat ik kan,
maar dit kan ik wel!'**

*Zing je sterk
Deelnemer*



Zing je sterk!

Het online programma Zing je sterk is gemaakt voor mensen met een langdurige ziekte zoals kanker, long-covid en COPD. Plezier in het zingen, herstel van het vertrouwen in eigen lichaam en de ontmoeting met andere deelnemers staan centraal.

Zing je sterk is ontwikkeld, met steun van CWZ en Meander Medisch Centrum, door Wishful Singing. Op dit moment hebben al meer dan 2.300 deelnemers de positieve effecten van Zing je sterk ervaren!

Het programma duurt 6 weken en bestaat uit een wekelijkse online groepssessie, in combinatie met adem- en zangoefeningen die zelfstandig worden uitgevoerd met behulp van videomateriaal. Voor mensen die door pijnklachten, vermoeidheid of angst voor besmettingsgevaar weinig buiten de deur komen biedt Zing je sterk een plezierige activiteit met anderen van buiten de eigen kleine kring.

Deelnemers geven aan dat het programma bijdraagt aan een betere inademing, stress vermindert, troostend is en energie geeft.

Wanneer

Kijk op de website van Zing je sterk wanneer de volgende groep start en geef je op. Dat kan via de QR-code hieronder, of ga naar zingjesterk.nl.

Voor wie

Voor iedereen die te maken heeft met de uitdaging van langdurig ziek zijn en behoefte heeft aan een plezierige activiteit, samen met mensen die hetzelfde doormaken. Zangervaring is niet nodig.



Meld je aan!

Reacties van deelnemers

'Leuke oefeningen en daarbij kijken naar wat je wél kan, heerlijk!'

'Ik voel me als compleet mens gezien, niet alleen als lichaam.'

'Vooral even geen patiënt zijn was fijn! Daarnaast draagt het programma bij aan ontspanning en bewust ademen.'

Zing je sterk wordt gemaakt door Wishful Singing in samenwerking met CWZ en met steun van de vrienden van CWZ en de Vrienden van Meander Medisch Centrum.

