

💬 Sitater fra korlivet

«Jeg kommer alltid hjem fra øvelse med mer energi og godt humor!»

«Det er ukas høydepunkt – både sosialt og musikalsk.»

«Man glemmer alt stress når man synger sammen.»

👉 Kom som du er

Du trenger ikke kunne noter eller ha erfaring – det viktigste er at du har lyst til å synge.

Alt annet lærer du underveis, i et varmt og inkluderende miljø.

Velkommen til oss – der sangen binder oss sammen!



Hvorfor synge i kor?

Korsang handler ikke bare om musikk – det handler om fellesskap, glede og helse.

Når du synger, bruker du kroppen som instrument, og det har mange positive virkninger både fysisk og mentalt.

🎵 Forskning viser at det å synge sammen i kor:

- styrker pusten og gir bedre lungekapasitet
- senker stressnivået og reduserer blodtrykket
- øker energi, humor og livsglede
- stimulerer hukommelse og konsentrasjon
- fremmer sosial tilhørighet og fellesskap
- bidrar til bedre mental helse og reduserer ensomhet

Kort sagt:

Korsang er balsam for kropp og sjel!

Ønsker du å synge i Narvik RebekkaKor



🎵 Narvik RebekkaKor

Koret startet opp høsten 2018 som Narvik Oddfellow Kor. I 2022 endret vi navnet til Narvik RebekkaKor, og koret består idag av sangere fra alle de tre Rebekkalogene i Narvik. Vi er en positiv og inkluderende gjeng med ulik bakgrunn, men med én felles lidenskap – sangglede!

😊 Dirigenten

Vi er så heldige å ha en fantastisk dirigent, Jurgita som tryller frem klang og samspill på imponerende vis! Selv om de fleste av oss er glade amatører, får Jurgita oss til å late som et skikkelig kor – og vi gleder oss til hver eneste øvelse.

💖 Sangglede som drivkraft

Korsang berører hele mennesket – fysisk, emosjonelt, mentalt, sosialt og eksistensielt. Når vi synger sammen, frigjøres endorfiner og dopamin – «gledeshormonene» som gir energi og velvære. (Se baksiden for mer om helsegevinster ved korsang.)

🎯 Våre mål

Vi ønsker å bidra med sangglede og fellesskap ved ulike anledninger i logene, f.eks. på ettermøter, VeJu, gradstildeling, julemøter, eldretreff i logen og utefor logen som f.eks. på sykehjem. Vi bidrar gjerne med sang ved veldedig arbeid utenfor logen også.

Narvik RebekkaKor arrangerer også Lutfiskaften og Vaffeltreff, og vi har representert Narvik OF på korsangfestivaler i Stavanger i 2019, Mo i Rana i 2023 og i Ålesund i 2025.

Korsangen gir en ekstra dimensjon til logearbeidet vårt – både musikalsk, sosialt og verdibasert.

🎵 Øvelsene

Vi over i logehuset:

- Mandager i partallsuker kl. 18:30–20:00
- Mandager i oddetallsuker kl. 11:15–13:30

I pausene blir det alltid tid til en kaffekopp og hyggelig prat.

Repertoaret bygger vi opp sammen, med hjelp fra vår dyktige dirigent.

👏 Din deltakelse betyr mye!

Er du glad i å synge?

Vil du være med og bevare korsangen som en viktig del av foreningsarbeidet vårt?

👉 KOM OG BLI MED! 👉

Ved å delta i koret:

- tar du ansvar for å holde tradisjonen levende
- bidrar du til fellesskap og sangglede
- får du nye venner og gode musikalske opplevelser

Vi ønsker flere sangere fra alle logene hjertelig velkommen! Kom gjerne på besøk og prøv en øvelse for du bestemmer deg – vi lover deg en varm mottakelse!

Kontaktinformasjon:

Liss Sæterdal: 95225670

Vivian Solheim: 99231752

Lisbeth Kristoffersen: 92231769