



SKATTER FRA SKOLESANGBOKA

SANGSTUND MED HÅKON

Det er liten tvil om at det er godt for dem som har levd en stund, å høre en dyktig trubadur som Håkon Paulsberg framføre «Mar, du bedåres», «Du ska' ikk en dag i mar», «En liten gyllen ring», «Jeg gikk en tur på stero», «Nidelvens», og andre kjente og kjære elementar i den norske sangkataloga. Når Håkon Paulsberg synger disse gamle sangene, lokker han fram minner hos beboerne våre og åpner dører til for lengst forsvunne tider.

Sangstund med Håkon Paulsberg er tullet på overbevisningen om at sang og musikk er en viktig terapeutisk metode overfor personer som har utviklet demens. «I slike sammenhenger velger jeg å kalle meg "musikkomsorgs-arbeider", sier Håkon. Håkon har samarbeidet med overlege Audun Myrjå, "guru" på området musikk og helse, og Rygge kommune om prosjektet "Sangstund for demente". Myrjå har gjort et banebrytende arbeid innen leilid musikk, helse og neurologisk musikkterapi og har dokumentert at sang og musikk har en positiv effekt på demente. Det gjør noe med hjerterytmen og kan blant annet bidra til å dempe angst, sier broen bak dette opplegget i Rygge.

Håkon Paulsberg (født 1952) kommer opprinnelig fra Humdalen som ligger like ved Gjøvik men er nå bosatt i Rygge i Bøfjord. Han har lang erfaring som trommeslager innenfor en rekke stilarter, og har lang ferdsel som jazzmusiker. Fra 1989 og fram til i dag har han vært aktiv i egne grupper, men har også samarbeidet med internasjonale jazzprofiler som Silje Nergaard, Arne Domnes og Clifford Jordan. Mot slutten av 90-tallet skiftet Håkon rolle fra å være trommeslager til å bli gitarist og sanger med visor av Alf Prøysen. Dette har bl.a. ført fram til samarbeid med poeten Jan Erik Vold. I dag arbeider Håkon med å utvikle sitt eget uttrykk og sette musikk til tekster av ulike tekstforfattere, eksempelvis Georg Johannesen.

KONSERTER: Håkon ønsker å ta med seg "Sangstund med Håkon" ut av Rygge og bruke sin "musikkomsorg" også i andre deler av landet. Han tilbyr to konsertar samme dag for et hyggelig honorar. Det er mulig å kombinere Sangstund med en konsert basert på Laks Paulsberg sine to Preysen-plater "Jenter" og "Kjende va".

FOREDRAG: Håkon har utviklet en egen "sokebok" for helsepersonell slik at de kan fortsette å bruke musikk som virkemiddel i hverdagen også etter hans besøk. Han har holdt foredrag om betydningen av musikk i eldreomsorgen og deler gjerne sin erfaring med de som jobber med demente i det daglige. Bruk gjerne Håkon til foredrag i din kommune på ditt arbeidsstær når han først er på besøk. Her er det mye å lære!

For booking og informasjon, WK@kulturverket
WK@kulturverket, Katarinne Holmen, Katarinne@ikhkulturverket, 99723152

WWW.PAULSBERG.NET



KJENT OG KJÆRT FOR DEMENTE

