

Ge dina anställda välbefinnande genom kultur

FriskvårdPlus

Folkhälsomyndigheten har tydligt lyft fram kulturens positiva inverkan på både fysisk och psykisk hälsa. Därför erbjuder vi nu företag möjligheten att låta sina medarbetare använda friskvårdsbidraget för att ta del av ett mångsidigt kulturutbud – från livemusik, dans och scenkonst till stand-up på Studio Acusticum!

FriskvårdPlus-kortet köper du enkelt via Studio Acusticums hemsida eller på Ticketmaster. Om det är något arrangemang som inte ingår i FriskvårdPlus kommer dessa att markeras särskilt.

Så här fungerar det:

Hur friskvårdsbidraget får användas bestämmer arbetsgivaren utifrån den praxis och lagstiftning som finns.

Företaget köper in FriskvårdPlus direkt från Studio Acusticum eller låter den anställda köpa sitt FriskvårdPlus-kort via [ticketmaster.com](https://www.ticketmaster.com) och lämnar in kvittot till företaget. Den anställda väljer sedan de konserter eller föreställningar som de vill gå på och bokar sin plats genom att maila oss i god tid på info@studioacusticum.com. Biljetten hämtas sedan ut vid konsertkväll, mot uppvisande av FriskvårdPlus och legitimation. Önskar man sitta bredvid sin vän, meddela vid biljettbokning så löser vi detta.

Tänk på: Kortet garanterar inte automatiskt plats – boka därför i förväg för att säkra din upplevelse. Vissa föreställningar har en begränsad mängd FriskvårdPlus platser.

Ge dina anställda välbefinnande genom kultur – med FriskvårdPlus får du både friskvård och ett rikt utbud av unika upplevelser i ett! Kortet kostar 2 500 kr och möjliggör fri entré i mån av tillgängliga FriskvårdPlus platser.



KAROLINSKA INSTITUTET:

De ser musikens kraft

Forskare som Eva Bojner Horwitz och Lena Ugglar har visat att musik kan påverka vår hälsa från vaggan till graven, och att musikterapi kan vara ett sätt att locka fram inre resurser hos svårt sjuka barn. Musikterapi används som komplement i behandling av bland annat blodsjukdomar och för att stärka barns kommunikation och samspel.

LUNDS UNIVERSITET:

Musik en underutnyttjad kraft för bättre hälsa?

Forskare vid LU Futura har sammanställt forskning som visar att musik kan sänka stressnivåer, öka välbefinnande, minska behovet av smärtlindring och till och med lindra inflammationer. De menar att musik borde vara en mer integrerad del av vården.

SAMMANFATTANDE LITTERATURSTUDIER

En litteraturstudie från Högskolan i Gävle visar att musik i omvårdnad kan lindra lidande, minska stress och fungera som ett komplement till läkemedel.

UPPDRAG PSYKISK HÄLSA:

Musik som medicin

Sammanfattar forskning som visar att musik kan minska oro, stress och smärta i samband med operation, och att körsång och musikaktiviteter kan främja psykisk hälsa och livskvalitet.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN:

Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande

En kartläggande litteraturöversikt visar att musik och sång kan förbättra både fysisk och psykisk hälsa samt främja social inkludering och samhörighet. Körsång kan lindra smärta och främja välbefinnande bland personer med olika sjukdomstillstånd.

VETENSKAPLIGA ARTIKLAR OCH AVHANDLINGAR OM MUSIKTERAPI I SVERIGE

Det finns flera svenska avhandlingar och studier om musikterapi, till exempel Lena Ugglas avhandling om musikterapi för barn som genomgår stamcellstransplantation, och Margareta Wärjas forskning om musikterapi för kvinnor som återhämtar sig från gynekologisk cancer.

S T U D I O A C U S T I C U M