



# Singen kennt kein Alter

## «Singen kennt kein Alter» – kreative Freiwillige engagieren sich für spannende Liederstunden in Alterszentren

«Singen kennt kein Alter» ist ein Angebot für Freiwillige (Singteams) und Alterszentren in der Region Bern. Regelmässig gestalten die Singteams gemeinsam eine Singstunde mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Alterszentrums. Das Programm beinhaltet das Singen von alten und neuen, bekannten und weniger bekannten Liedern. Während der Singstunde werden Atem und Stimme trainiert, einfache Bewegungen (im Sitzen) eingeübt, das Gedächtnis gefordert und Gefühle angesprochen und – je nach vorhandenem Material – schlichte instrumentale Begleitungen gelernt.

«Singen kennt kein Alter» soll Abwechslung in den Heimalltag bringen und den Bewohnerinnen und Bewohnern Kontakte mit der Welt ausserhalb des Heimes ermöglichen. Für die Freiwilligen bietet «Singen kennt kein Alter» eine sinnstiftende Aufgabe nach der Pensionierung, einen Einblick in die Lebenswelt von hochbetagten Menschen und die Möglichkeit zur musikalischen Weiterentwicklung.

Die Singteams werden für ihre Aufgabe in den Alterszentren geschult und während ihres Einsatzes begleitet. Das Angebot wird von Annekäthi Bischoff, Musikgeragogin und Master in Public Health, und Mirjam Hässig, Sängerin und Gesangspädagogin an der Musikschule Zollikofen-Bremgarten, geleitet. Für die Teilnehmenden sind die Schulung und Begleitung während des ganzen Einsatzes kostenlos. Das Programm wird von Förderbeiträgen verschiedener Stiftungen und von Spenden getragen.

### Interessiert?

Singen Sie und musizieren Sie gern in der Gruppe? Haben Sie Freude an Sprache und Bewegung? Sie sind an der Lebenswelt von Hochbetagten interessiert, bereit, Neues zu lernen und in einem kleinen Team zusammenzuarbeiten? Annekäthi Bischoff informiert Sie gerne.

[info@singen-kennt-kein-alter.ch](mailto:info@singen-kennt-kein-alter.ch)  
[www.singen-kennt-kein-alter.ch](http://www.singen-kennt-kein-alter.ch)

### Termine 2025

Infoanlass\*: Datum folgt  
 Einführungskurs Freiwillige\*: Frühjahr 2025

\*Anmeldung bitte an: [info@singen-kennt-kein-alter.ch](mailto:info@singen-kennt-kein-alter.ch)

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Zollikofen Bremgarten

