



«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. Einmal wöchentlich gestalten die Singteams gemeinsam eine Singstunde mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Alterszentrums. Das Programm beinhaltet das Singen von Volksliedern, Schlagnern oder auch Operettenmelodien. 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 Heimaltag 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.

Damit die Singstunden gelingen und allen Beteiligten möglichst viel Freude bereiten, werden die Singteams für ihre Aufgabe in den Alterszentren geschult, während ihres Einsatzes begleitet und im Aufbau und Austausch von Erfahrungen unterstützt. 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 Gesangs-Weiterbildung sowie ein professionelles Coaching während des ganzen Einsatzes kostenlos. Das Programm wird von Förderbeiträgen verschiedener Stiftungen und von Spenden getragen.

Im Herbst 2022 startete das Angebot, nach einem langen pandemiebedingten Unterbruch, mit zehn Freiwilligen in drei Altersinstitutionen. Die Evaluation, eine wissenschaftliche Begleitforschung durch das Institut Alter der Berner Fachhochschule, zeigte eine positive Wirkung. Das Singangebot hat einen positiven Einfluss auf alle Beteiligten, fördert die zwischenmenschlichen Verbindungen und bringt Lebensfreude in den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner.

Die nächste Schulung wird voraussichtlich im Herbst 2024 stattfinden.

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

www.singen-kennt-kein-alter.ch

Termine (die Termine sind provisorisch, noch nicht definitiv festgelegt)

Infoanlass: August 2024

Einführungskurs Freiwillige: Oktober/November 2024

Einsätze in den Alterszentren: ab Januar 2025

Kick-off im Heim mit den Beteiligten: Dezember 2023

Gruppentreffen Freiwillige: ab Januar 2025, 2-monatlich

Coachings: ab Februar 2025, 2-monatlich