



## **Freiwilligen-Projekt «Singen kennt kein Alter»:** Kreative Freiwillige engagieren sich für spannende Liederstunden in Alterszentren

Nach einer Pandemie-bedingten Unterbrechung nimmt Annekäthi Bischoff aus Bremgarten einen neuen Anlauf für ihr äusserst bestechendes Projekt «Singen kennt kein Alter». Dies ist ein Angebot für Freiwillige und Alterszentren der Region Bern, mit dabei ist unter anderem das Alterszentrum Bremgarten. Nach einer sorgfältigen und professionellen Einführung gestalten die Freiwilligen einmal wöchentlich im Team eine Liederstunde mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Alterszentrums. Das Programm beinhaltet das Singen von Volksliedern, Schlagern oder Operettenmelodien. Während der Liederstunde werden Atem und Stimme trainiert, einfache Bewegungen (im Sitzen) eingeübt, das Gedächtnis gefordert und Gefühle freigesetzt.

Damit die Liederstunden gelingen und allen Beteiligten möglichst viel Freude bereiten, werden die Mitwirkenden für ihre Aufgabe in den Alterszentren geschult, während ihres Einsatzes begleitet und im Aufbau und Austausch von Erfahrungen unterstützt. Nebst Annekäthi Bischoff, Musikgeragogin, bringt Mirjam Hässig, Sängerin und Gesangspädagogin an der Musikschule Zollikofen-Bremgarten, bei diesen Schulungen ihr Fachwissen mit ein. Für die Teilnehmenden sind diese Gesangs-Weiterbildung sowie ein professionelles Coaching während des ganzen Einsatzes kostenlos. Zudem erhalten sie Einblick in das Leben im hohen Alter.

### **Termine**

Einführungskurs Freiwillige: 8., 15., 22., 29. Juni 2023, 4 Nachmittage

Einsätze in den Alterszentren: ab Juli 2023 bis Februar 2024

Kick-off im Heim mit den Beteiligten: Juli 2023

Gruppentreffen Freiwillige: ab August 2023, 2 monatlich

Coaching: ab September 2023, 2-monatlich

### **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)