

# Mitsingkonzerte: Lebensfreude, Gesundheit und Miteinander für alte Menschen

## KURZBESCHREIBUNG

Musik und gemeinsames Singen haben verbindende Wirkung. Das gilt umso mehr bei älteren Menschen, die nur noch selten soziale Kontakte haben und wenig Möglichkeiten, mit anderen Erlebnisse zu teilen. Bei „Mitsingkonzerten“ geht es deshalb nicht nur um's Zuhören, sondern sie laden eben auch zum Mitsingen von alten Liedern und Schlagern ein. Kleine Geschichten zwischendurch, die rund um die Lieder erzählt werden, regen darüber hinaus zum Austausch an und lassen eigene biografische Erfahrungen lebendig werden.

„Mitsingkonzerte“ können somit vielfältige fördernde Wirkungen für die älteren Teilnehmer/-innen haben. Musik und Singen sind wie Medizin: sie unterstützen die Atemtätigkeit, bringen den Kreislauf in Schwung, lösen Verspannungen, regen die Selbstheilungskräfte an, fördern die Ausgeglichenheit, stärken Gedächtnis und Konzentration. Der soziale Kontakt wird erleichtert und Selbstbewusstsein gestärkt.

Durch finanzielle Unterstützung können die Konzerte insbesondere auch jenen älteren Menschen zugänglich gemacht werden, die nur über wenig Geld verfügen und hier ein niedrigschwelliges Angebot für mehr soziale und kulturelle Teilhabe erhalten. „Verpackt“ ist das Ganze in einen unterhaltsamen, geselligen Nachmittag mit Spaß und Freude für gute Gesundheit.

## THEMA UND STADTTEIL

Soziale Inklusion älterer Menschen (auch mit geringen finanziellen Mitteln), kulturelle Teilhabe, Aktivierung und Stärkung geistiger Fähigkeiten von Senior/-innen, Unterstützung körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Ein Mitmachkonzert kann in jedem der Nürnberger Seniorennetzwerken umgesetzt werden. So können verschiedene Stadtteile einbezogen und das Angebot an unterschiedlichen Orten stadtteilnah organisiert werden.

## FÖRDERWUNSCH

Mit einem Betrag in Höhe von € 2.400,- könnte in jedem der 16 Seniorennetzwerke eine Veranstaltung durchgeführt werden (pro Konzert € 150,- ). Eine Teilförderung ist möglich.

## PRÄSENTATION

Auf der Homepage des Seniorenamtes, Weiteres nach Vereinbarung-

## TRÄGER UND WEITERE INFORMATION

Seniorenamt

FB Quartiersentwicklung und Seniorennetzwerke  
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Mareen Bähr

Telefon: 0911 / 231 – 6744

E-Mail: [mareen.baehr@stadt.nuernberg.de](mailto:mareen.baehr@stadt.nuernberg.de)

Internet: [www.senioren.nuernberg.de](http://www.senioren.nuernberg.de)

---

Kontoinhaber: Stadt Nürnberg Seniorenamt

Bank: Sparkasse Nürnberg

IBAN: DE50 7605 0101 0001 0109 41

BIC: SSKNDE77XXX

Verwendungszweck: Mitsingkonzerte