

## 8

### Lebensqualität im Alter und in der Pflege sichern



#### 08\_05 „Mitsingkonzerte – für Gesundheit und gemeinsame Lebensfreude

Bei „Mitsingkonzerten“ werden Musik, Erinnerungen und Gemeinschaft verbunden. Sie richten sich an ältere Menschen, die selten soziale Kontakte haben oder über wenig Geld für kulturelle Angebote verfügen. In gemütlicher Atmosphäre werden bekannte Lieder gemeinsam gesungen und mit kurzen Geschichten ergänzt, die zum Austausch anregen. Die Konzerte stärken das Gemeinschaftsgefühl und wirken sich zudem positiv auf die Gesundheit aus, da sie die Atmung, den Kreislauf, die Konzentration und das seelische Wohlbefinden unterstützen. Dank finanzieller Förderung können die Konzerte stadtteilnah in allen 20 Nürnberger Seniorennetzwerken angeboten werden. Es handelt sich um ein niedrigschwelliges, präventives Angebot zur sozialen Inklusion, kulturellen Teilhabe und Aktivierung geistiger Ressourcen.

##### Fokus

Mitsingkonzerte fördern die soziale und kulturelle Teilhabe älterer Menschen, insbesondere mit geringem Einkommen. Das gemeinsame Singen alter Lieder und das Erzählen kleiner Geschichten regen Erinnerungen an, stärken die Gesundheit, den Austausch und das seelische Wohlbefinden.

##### Förderwunsch

3.000 €

##### Präsentation

- › In Veranstaltungen vor Ort

##### Kontakt

Seniorennetzwerke Nürnberg  
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Mareen Bähr

[Mareen.baehr@stadt.nuernberg.de](mailto:Mareen.baehr@stadt.nuernberg.de)  
<https://www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/snw>

##### Konto

Stadt Nürnberg  
DE50760501010001010941