

## Ausschreibung

---

### **Musik erleben und gestalten** *für Senioren in der Tagesstätte*

Musik ist eine sehr effektive Möglichkeit Menschen anzusprechen und zu berühren. Musik aktiviert uns körperlich und geistig, schenkt uns Erinnerungen und gibt uns Raum Emotionen zuzulassen und zu äußern.

Der hohe Aufforderungscharakter der Musik fordert Menschen zu Bewegung auf. Dadurch wird eine Kettenwirkung ausgelöst:

#### **Bewegung – Beweglichkeit – Freude – Soziale Kontakte**

Insbesondere Senioren, darunter evtl. an Demenz erkrankte, körperlich Eingeschränkte haben im Musizieren die Möglichkeit sowohl aktiv als auch passiv dabei zu sein.

#### **Inhalte:**

- Lieder und Verse zu anregenden Themen Jahreszeiten, Feste, Volks- und Bewegungslieder
- Bewegung und Tanz
- Musikhören von Unterhaltungs- und Klassischer Musik
- Kreativer Einsatz von Materialien (z. B. Thera-Band, Bälle, etc.)
- Praktische Vorschläge für regelmäßige Gruppenstunden mit Musik
- Möglichkeiten zum Stundenaufbau
- Wirkungsweise von Körper-Atmung-Stimme
- Theoretische Zusammenhänge „Musik im Alter“

#### **Ziele:**

Gemeinsame, regelmäßige Musikstunden sind immer als ästhetisches Erleben von „Musik und Bewegung“ zu sehen.

Unterstützt werden

**Selbstwertgefühl   Erinnerungsvermögen   Kommunikation**  
**Konzentration   Bewegung   Atmung**  
**Koordination   Reaktionsfähigkeit   Ausdauer**  
**Gruppenerlebnis   uvm.**