

**Förderantrag vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Oberhausen
an den
Seniorenbeirat der Stadt Oberhausen
für das**

Wintersingen für und mit Senior*innen beim Paritätischen Oberhausen

Ein Projekt gegen Vereinsamung, zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft und zur Verbesserung der Gesundheit

Hintergrundinformationen

Jeder Mensch braucht erfüllende soziale Beziehungen und Menschen, denen er sich zugehörig fühlt. Das kann schwieriger werden, je älter man wird. Ältere Menschen, die sozial isoliert, die verwitwet oder gesundheitlich eingeschränkt sind, leiden besonders häufig unter Gefühlen von Einsamkeit. Zugleich beeinträchtigen Einsamkeit und soziale Isolation die körperliche und psychische Gesundheit.

Die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf die Gesundheit von älteren Menschen sind seit geraumer Zeit belegt, ebenso die positiven Auswirkungen von Singen. Dieses kann nachweislich die Motorik und Sprache verbessern, da zum Singen der ganze Körper eingesetzt werden muss (Körperhaltung und Sprache). Es stärkt das vegetative Nervensystem und die Abwehrkräfte, was eine Studie des Instituts für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt am Main belegt. Darüber hinaus macht Singen glücklich, da dabei körpereigene Glückshormone ausgeschüttet werden. Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin werden freigesetzt und verbessern damit den Gefühlszustand. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Schon nach dreißig Minuten Singen produziert das Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon oder Bindungshormon. Zusätzlich wird beim Singen die Zirbeldrüse stimuliert und Melatonin ausgeschüttet. Melatonin bewirkt besseren Schlaf, Krebsprophylaxe und hat einen tumorhemmenden Effekt. Das erklärt u.a., weshalb bereits in den 90er Jahren Forscher bewiesen, dass Menschen die singen länger leben.¹

Projektziel

Das Ziel des Projektes besteht darin, Senior*innen eine Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen, die der Einsamkeit und sozialen Isolation entgegenwirkt, mit dem gesundheitlich förderlichen Element des gemeinsamen Singens in professioneller Begleitung.

Projektbeschreibung

Am 12.12.2023 werden interessierte Senior*innen zum gemeinsamen Wintersingen beim Paritätischen eingeladen. Die Räumlichkeiten stellt der Paritätische Oberhausen kostenlos zur Verfügung. Die Bewerbung (u.a. als Angebot im Rahmen der Aktion „Bewegender Oberhausener Adventskalender“) und Organisation der Veranstaltung erfolgt über die Fachkraft des Paritätischen. Die musikalische Durchführung soll über eine*n geschulten Referenten/Referentin erfolgen. Die Senior*innen werden beim gemeinsamen Singen durch den/die Referentin angeleitet, motiviert und durch ein Instrument begleitet. Neben dem gemeinsamen Singen steht auch die Begegnung im

¹ Zusammenfassung unter: <https://www.br.de/radio/bayern1/singen-102.html>

Mittelpunkt. Gerade in der Winter- und Weihnachtszeit sind die Gefühle von Einsamkeit ausgeprägt. Indem Gemeinschaft bei einer gemeinsamen und dadurch verbindenden Aktivität in einer entsprechenden Atmosphäre erfahren wird, können diese Emotionen geschmälert werden.

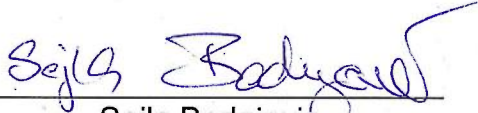
Das Wintersingen ist offen für alle interessierten Bürger*innen und stellt ein zusätzliches Angebot zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft, gegen Einsamkeit und zur Förderung von Gesundheit dar.

Finanzierungsplan

Honorarkosten Referent*in	150 €
Verpflegungskosten für die Veranstaltung (Gebäck und Getränke)	50 €
Summe	200 €

Wir bitten den Seniorenbeirat der Stadt Oberhausen den Förderantrag in Höhe von 200 € wohlwollend zu prüfen und stehen bei Rückfragen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Oberhausen, 07.03.2023


Sejla Badnjevic



Miteinander. Füreinander. Gemeinsam.



Oberhausen, im April 2023

Sehr geehrte Damen und Herren

Aus Anlass der Jubiläen 120 Jahre KAB Senioren und 20 Jahre Seniorenkreis von St. Johannes Evangelist Oberhausen veranstalten wir eine Jubiläumsfeier am 25.05.2023 um 15 Uhr im Café Haus Abendfrieden, Dieckerstr. 65, 46047 Oberhausen.

Die KAB wurde 1906 von Jakob Demgen und Hermann Schöneberg sen., der Seniorenkreis 2003 durch die Initiative von Diakon Rainer Könen gegründet. Im Jahr 2022 wurden die Gruppen zusammengelegt. Diese Gruppe trifft sich bis heute alle zwei Wochen im Gemeindesaal der Kirchengemeinde St. Johannes Evangelist. Ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen und Beratungen, sowie eine jährlich stattfindende mehrtägige Bildungsfreizeit werden gerne von etwa 20 Seniorinnen und Senioren angenommen und stehen auch Personen außerhalb des Kreises zur Verfügung.

Durch die ehrenamtliche soziale Arbeit mit den Seniorinnen und Senioren leistet die Gruppe einen wichtigen Beitrag zur gegenseitigen Unterstützung im Alltag und bietet die Möglichkeit zu persönlichen Begegnungen und beugt der Vereinsamung im Alter vor.

Darum bitten wir Sie, unsere Jubiläumsfeier mit ca. 30-40 Personen, für die wir Ausgaben von etwa 800€ kalkulieren, finanziell zu unterstützen.

Mit bestem Dank und herzlichen Grüßen

Für den Seniorenkreis und KAB

Rainer Könen *Edeltrud Könen*
Diakon 1. Vorsitzende

Abs. Edeltrud und Rainer Könen, Rolandstr.96, 46047 Oberhausen Tel: 0208400731
Konto Iban: DE98 3606 0295 0055 1900 11 **Stichwort Jubel 23**