



# Generasjonssang

Et musikk møte mellom  
barnehagebarn & eldre med demens.

## 1. Fellessang

- Vi henter frem sanger sunget over generasjoner.
- Vi utveksler sanger fra vår felles musikalske kapital.
- Vi legger til bevegelser som har systematisk effekt på kropp, følelser og hjerne.
- Vi vet at sang ikke er generasjonsbetinget.



## 2. Generasjonsmøte

- Vi vil bidra til gode møter mellom barn og eldre.
- Vi vil bidra til gode møter med institusjoner og helsepersonell.
- Vi ønsker å oppdra barn til frivillighet og la dem erfare gleden over å være noe for andre.



## 3. Samskaping

- Vi vil skape opplevelser sammen og bygge nye fellesskap på tvers av generasjoner.
- Vi vet at sang forener og skaper tilknytning.
- Når vi synger sammen får vi del i musikkens positive effekter på:
  - hukommelse
  - motivasjon
  - konsentrasjon
  - språkutvikling



## 4. Helse

- Vi kjenner musikk i kroppen, fra topp til tå.
- Vi vet at musikk påvirker følelsene våre og kan girer oss opp, roe oss ned, minske stress og uro.
- Vi vet at musikk virker smertelindrende og beroligende.

## 5. Levende samfunn

- Vi vil ta samfunnsansvar i praksis.
- Vi vet at barn og eldre er gjensidige kulturbærere og kulturformidlere.
- Vi lar barn og eldre sine iboende ressurser få spillerom.

