



Invitasjon til oppstart av sanggrupper med prosjektet

«Vi synger sammen – helse i hver strofe»

Den nye sangboka vår er endelig kommet og nå har vi attpåtil fått penger fra Helsedirektoratet til å starte opp sanggrupper!

Sanggruppene skal være et lavterskeltilbud som stimulerer til sosial deltakelse. Her kan eldre i nærmiljøet møtes og synge sammen med den stemmen de har. Målet med sanggruppene er økt aktivitet hos hjemmeboende eldre som kan være ensomme og/eller inaktive og som gjennom dette tiltaket kan få oppleve fellesskap, tilhørighet og samhold gjennom felles sangglede. Det er godt dokumentert at sang og musikk gjør godt for både kropp og sjel.

Tilbudet skal være gratis og åpent for alle pensjonister, også ikke-medlemmer, da vi av erfaring vet at aktiviteter som er uavhengig av den enkeltes økonomi gir økt deltakelse.

I lokalforeningene har dere god kjennskap til nærmiljøet deres og tenker kanskje allerede nå på personer i målgruppen. For å skape engasjement, og med ønske om at dette tilbudet kan fortsette etter at dette prosjektet tar slutt, ønsker vi også at dere involverer kommunen dere bor i. Det er klokt av flere grunner: Blant annet kan kommunen hjelpe dere med å nå ut med tilbudet til flere i målgruppen og være behjelpelig med gratis lokaler.

Det er mange som er glade i sang og musikk, men som av ulike årsaker holder seg litt i bakgrunnen. Det kan være de som har utfordringer etter f.eks. slag eller bare ikke føler seg komfortabel med å delta i selve sangen. Kanskje kan de delta på andre måter, for eksempel med enkle rytmeinstrumenter? Dette kan dere også få støtte til gjennom dette prosjektet.

Som et ledd i å skape ekstra god trivsel og tilhørighet legges det opp til enkel bevertning på sammenkomstene. Det er noe med den praten over kaffekoppen.

Det er ønskelig at sanggruppene skal møtes hver 14. dag.

Høres dette kjekt ut?

En viktig oppgave ved oppstart av sanggruppe blir å få de som møter opp til å føle seg «hjemme», slik at de også vil komme neste gang. Med tanke på dette må lokalforeningen finne to frivillige personer som ønsker å være verter for disse sammenkomstene. Vertene skal ta imot deltakerne, bidra til at disse blir kjent med hverandre og lede sangtreffene.

Prosjektet fortsetter i 2023, og i prosjektperioden dekkes følgende kostnader:

Det er tatt høyde for at lokalet skal være gratis.

Vertene

Vertene får en godtgjørelse på kr 300 pr. sangtreff. I tillegg dekker vi reiseutgiftene til/fra sangtreffene med kr 3,50 pr. km, evt. reise med kollektiv transport.

Vertene fyller ut en reiseregning pr. sangtreff, påført både honorar og reiseutgifter. Parkering må dokumenteres med kvitteringer. Disse reiseregningene skal fortløpende sendes til prosjektleder for utbetaling.

Bevertning

Vi dekker enkel bevertning med inntil kr 70 pr deltaker pr sangtreff.

Rytmeinstrumenter

Blir det kjøpt inn enkle rytmeinstrumenter dekkes disse med inntil kr 1 000.

Annonser / Gjøre tilbudet kjent for målgruppen

Prosjektet dekker en annonse i lokalavisen før første sangtreff.

Erfaringen som ble gjort etter gjennomføring av aktiviteter for statsforvaltermidler viste at det ikke trenger å koste mye for å gjøre tilbudet kjent for målgruppen.

Tips til å spre informasjon:

- Informer på møter i lokalforeningen, og be de som er der spre informasjonen videre i sitt nettverk.
- Send informasjon til medlemmer pr. e-post eller sms via TVV.
- Dere kan henge opp informasjon på steder der eldre ferdes og lage enkle flyere (informasjonsark) som f.eks. hjemmetjeneste og Frivillighetssentraler kan spre. Som frivillig organisasjon/lag får man ofte kopiere gratis på kommunehuset.
- Annonse i kommunens informasjonsblad for eldre. Frivillige organisasjoner/lag får annonsere aktiviteter gratis her.
- Kommunen kan legge tilbudet ut på sin aktivitetskalender.

Transport

I enkelte tilfeller treffer vi personer som ønsker denne formen for sosial aktivitet, men som likevel ikke deltar. Det kan være de kvier seg om de ikke har noen å komme sammen med.

Det er flott om noen kan ta på seg å hente disse personene. I slike tilfeller, med særlig behov for transport, vil vi dekke kjøregodtgjørelse med kr 3,50 pr. km + kr 1 pr. km pr. passasjer. Reiseregning må fylles ut hvor evt. parkeringsutgifter må dokumenteres med kvitteringer.

Lokalforeningen legger ut for bevertning, rytmeinstrumenter, annonse og transport. En gang i måneden sender lokalforeningen refusjonsskjema for sine utlegg til prosjektleder. Det er et eget skjema som skal fylles ut. Sammen med dette skal det legges ved kvitteringer for innkjøp og eventuelle reiseregninger for kjøring av deltakere med særlig behov for transport. Parkering må dokumenteres med kvitteringer.