

Woaßt as no?!

Körperlich und geistig fit sein, den Alltag meistern und selbständig zu Hause wohnen – das kann bis ins hohe Alter gelingen.

Ein altersbedingter Abbau von Fähigkeiten lässt sich verzögern. Je früher Sie aktiv das Alter gestalten, umso besser. Es ist nie zu spät.

Der Landkreis Cham will dazu den Seniorinnen und Senioren vor Ort etwas bieten: das Gruppenangebot „Woaßt as no?!“. In Waldmünchen, Furth im Wald, Arnschwang, Wilting und Rettenbach läuft dieses Angebot bereits. Außerdem suchen wir noch Engagierte, die sich bei der Kursdurchführung beteiligen möchten – eine entsprechende Schulung übernehmen wir.

„Woaßt as no?!“ - was passiert da?

- Spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration sowie
- gezielte körperliche Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit.
- Alles gemeinsam mit Spaß und dem Ziel, fit zu bleiben und die eigene Selbständigkeit zu erhalten.
- Das Gruppenangebot findet in der Regel wöchentlich statt, dauert jeweils 90 Minuten und ist auf bis zu 15 Personen ausgerichtet.

Wer kann teilnehmen?

- Frauen und Männer ab 60 Jahren.
- Personen, die bei sich Anzeichen von nachlassenden geistigen oder körperlichen Fähigkeiten wahrnehmen (zum Beispiel Merkfähigkeit oder Unsicherheit beim Gehen) oder

- Personen mit familiärer Vorgeschichte beispielsweise zu Demenz.
- Nicht angesprochen sind Personen mit bereits diagnostizierter Demenz.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wer leitet die Gruppenangebote?

- Speziell geschulte Kursleiterinnen und -leiter aus dem gesamten Landkreis Cham.

Die Ausbildung erfolgt nach dem bewährten SimA®-Konzept („Selbständig im Alter“), das sich auch in der Demenzprävention bewährt hat. Die Schulung wird finanziert durch die **Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)**. Insgesamt haben schon 45 Personen teilgenommen. Wir suchen aber noch weitere Engagierte.

Wer kann sich zur Kursleitung ausbilden lassen?

- Jede und jeder mit Interesse am Thema und Bereitschaft für ein ehrenamtliches Engagement.
- Erfahrungen in der Leitung von Gruppen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.
- Es gibt weitere Termine für die Basisausbildung im März und September 2023.

Weiterführende Auskünfte zum Angebot sowie zu den Ausbildungen erhalten Sie beim **Landratsamt Cham, Treffpunkt Ehrenamt, Reinhold Huger unter Tel. 09971 782 85** und auf unserer Internetseite: www.demenz-verzoegern.de

Reinhold Huger, Landratsamt Cham, Treffpunkt Ehrenamt

Gedächtnisübung aus dem SimA-Ausbildungsordner:

Welche Blumenarten und Tiernamen sind hier durcheinandergeraten?

Blumenarten

SOER
TRESA
GÄÜBEHMCSNLEN
NRSSIAZE
ÖEHZNWNLA
PLUTE
KLENE
UKKSOR
PERMIL

Tiernamen

DUHN
FDRPE
ZAETK
HNUH
LGCNHSEA
AHES
NIDR
SBRIEÄ
GZEIEI

