

Demenz vorbeugen

Vortrag bei den Bad Kötztinger Senioren – Denk- und Bewegungsaufgaben wurden gelöst

Bad Kötzting. (hsf) Die körperliche und geistige Wendigkeit kann man trainieren. Das zeigte sich am Montag mit Sabine Schwarzfischer im Gasthaus Fechter in Grub. Schwarzfischer vom Treffpunkt Ehrenamt beim Landratsamt Cham gab dabei einige Einblicke in das im Jahr 2020 gestartete Präventionsprojekt „Woast as no?“. Ziel der Übungen sei es, dass die Senioren so lange wie möglich selbstständig zuhause den Alltag meistern können.

Sabine Schwarzfischer eröffnete den Nachmittag zunächst mit einem kurzen Vortrag. Demenz sei eine schlimme Krankheit, deren Ausbruch man zumindest bis um sieben Jahre hinauszögern könne.

Mittlerweile bieten sieben Standorte, nämlich in Cham, Waldmünchen, Furth im Wald, Arnschwang, Wilting, Reichenbach und Falkenstein die Präventionskurse an. Das funktioniere nur durch die ehren-



Neben Denkaufgaben wurden von Sabine Schwarzfischer auch Bewegungsaufgaben im Rahmen einer „Gruppenarbeit“ gefordert.

Foto: Hans Fischer

amtlichen Kursleiter – mittlerweile verfüge man über 68 ausgebildete Kursleiter. Dieses aufgezeigte Präventionsprojekt werde von der Sozi-

alversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau finanziert und wissenschaftlich begleitet.

Schwarzfischer verteilte zunächst

Blätter, auf denen fordernde Denkaufgaben gelöst werden sollten. Danach bildeten die Senioren einen Kreis, durch geistig fordernde Bewegungsübungen (wie gezieltes Werfen mit farblich verschiedenen Bällen in einem bestimmten Rhythmus) wurden sie hinsichtlich Beweglichkeit, Merkfähigkeit und Zahlengedächtnis getestet.

Zum Dank für ihre Bereitschaft, mit den Senioren Übungen zu machen, die Gedächtnis und Reflexe forderten, überreichte Seniorenbeiratsvorsitzende Erna Schneider an die Referentin einen Blumenstock.

Info

Interessierte können sich beim Treffpunkt Ehrenamt, Tel. 09971/78285, per E-Mail an ehrenamt@lra.landkreis-cham.de oder auf der Webseite www.demenz-verzoegern.de informieren.