

„Woasst as no?“

Ausbruch von Demenz hinauszögern

Rimbach. (red) Zum monatlichen Treffen des Rimbacher Seniorenkreises wurde am Mittwoch Sabine Schwarzfischer vom Treffpunkt Ehrenamt beim Landratsamt Cham eingeladen, um den Teilnehmern einige Einblicke in das im Jahr 2020 gestartete Präventionsprogramm „Woasst as no?“ zu geben. Das Projekt werde von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau finanziert und wissenschaftlich begleitet.

Demenz sei eine schlimme Krankheit, deren Ausbruch man bis zu sieben Jahres hinauszögern könne, so Sabine Schwarzfischer. Wichtig sei vor allem, die körperliche und geistige Wendigkeit regelmäßig zu trainieren. Die Referentin ver-

teilte Blätter, auf denen geistig fordernde Denkaufgaben zu lösen waren, an die Senioren. Im Anschluss wurde ein Kreis gebildet und durch Bewegungsübungen die Merkfähigkeit und das Zahlengedächtnis trainiert. Ziel dieser Übungen sei es, dass die Senioren so lange wie möglich ihren Alltag zuhause selbstständig meistern können.

Im Landkreis Cham gibt es mittlerweile zehn Standorte, an denen regelmäßig Gruppenstunden durch ausgebildete ehrenamtliche Kursleiter abgehalten werden. Zum Dank für die Bereitschaft, das Projekt in Rimbach vorzustellen, überreichte die Seniorenbeauftragte, Gerlinde Rackl, an die Referentin einen Blumenstock.



Die Referentin verteilte Blätter, auf denen Denkaufgaben zu lösen waren.

Foto: Agnes Seidl