

# Demenz verzögern

## Landkreis Cham bietet Präventionsangebote an zehn Standorten an

**Cham.** (red) Körperlich und geistig fit sein, den Alltag meistern und selbstständig daheim wohnen: Das kann bis ins hohe Alter gelingen. Ein altersbedingter Abbau von Fähigkeiten lässt sich verzögern. Der Landkreis Cham unterstützt Senioren mit dem kostenfreien Gruppenangebot „Demenz verzögern – Woßt as no?!“.

In den Präventionskursen werden spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration sowie gezielte körperliche Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit vermittelt. Der Fokus liegt dabei auf der Prävention und der Verzögerung eines Krankheitsverlaufes. An den wöchentlichen Grup-

penangeboten können interessierte Frauen und Männer zur Prävention, Personen, die bei sich selbst Anzeichen von nachlassenden geistigen oder körperlichen Fähigkeiten bemerken, oder Personen mit familiärer Demenzvorgeschichte teilnehmen. Nicht angesprochen sind Personen mit bereits diagnostizierter Demenz.

An den Standorten Cham, Waldmünchen, Furth im Wald, Arnswang, Wilting, Rettenbach, Falkenstein, Zell, Pösing und Beuchering werden die Präventionskurse inzwischen angeboten. Dies funktioniert nur durch das große Engagement der ehrenamtlichen Kursleiter. Mittlerweile konnten in sechs Ausbildungskursen bereits 79 Kurs-

leiter ausgebildet werden. Gestartet ist das Präventionsprojekt „Demenz verzögern – Woßt as no?!“ im Januar 2020 und wurde noch im gleichen Jahr mit dem bayerischen Innovationspreis Ehrenamt 2020 ausgezeichnet.

Wer Interesse an einer Teilnahme hat oder sich als Kursleiter einbringen möchte, kann sich beim Treffpunkt Ehrenamt, Telefon 09971/78-285, per E-Mail unter [ehrenamt@lra.landkreis-cham.de](mailto:ehrenamt@lra.landkreis-cham.de) oder auf der Webseite [www.demenz-verzoegern.de](http://www.demenz-verzoegern.de) informieren. Das Präventionsprojekt wird von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) finanziert und wissenschaftlich begleitet.



Jüngst werden 18 neue Kursleiter ausgebildet, die sich bei dem Präventionsprojekt „Demenz verzögern – Woßt as no?!“ des Landkreises Cham für ihre Mitmenschen engagieren.

Foto: Pressestelle Landkreis Cham