

# Demenz verzögern

## Gemeinsam aktiv bleiben – Kurs ab 12. Januar

**Roding.** (red) „Demenz verzögern“ – ab Montag, 12. Januar, wird in Roding ein neuer Kurs für alle Senioren angeboten. 14-tägig am Montag um 14 Uhr treffen sich alle Interessierten im Pfarrheim Roding. Dabei werden spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration sowie gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit durchgeführt. Alles erfolgt mit Freude und mit dem Ziel, fit zu bleiben und die eigene Selbstständigkeit zu erhalten. Je früher das Alter aktiv gestaltet wird, umso besser. Es ist nie zu spät dafür. Der Leistungsgedanke bleibt dabei außen vor, die Sache soll Spaß machen, es gibt auch keine Altersbeschränkung.

Demenz kann jeden treffen, aber

niemand will sie haben. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass sich der Ausbruch einer Demenz um bis zu sieben Jahre verzögern lässt. Voraussetzung dafür ist, die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren, körperlich aktiv zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Demenz verzögern ist ein Projekt des Treffpunkt Ehrenamt im Landkreis Cham, das mit dem Innovationspreis des bayerischen Sozialministerium ausgezeichnet worden ist. Dabei werden Ehrenamtliche in mehrtägigen Schulungen diesbezüglich ausgebildet.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Anmeldung bei Waltraud Schmid, Telefon 0157/34038920, und Christa Kerscher, Telefon 0171/6130893.