



Die 16 neuen Demenzverzögerer freuen sich zusammen mit Reinhold Huger vom Treffpunkt Ehrenamt des Landkreises Cham (links) auf ihren ersten Einsatz.

Foto: Reinhold Huger

Woßt as no?!

Demenz verzögern: 16 neue Kursleiter ausgebildet – Neuer Kurs im Juli

Cham. (red) Körperlich und geistig fit sein, den Alltag meistern und selbstständig zu Hause wohnen, das kann bis ins hohe Alter gelingen. Ein altersbedingter Abbau von Fähigkeiten lässt sich verzögern. Der Landkreis Cham unterstützt Senioren mit dem Gruppenangebot „Demenz verzögern – Woßt as no?!“. Dafür gibt es im Landkreis Cham mittlerweile 139 ausgebildete Demenzverzögerer. 16 neue Kursleiter haben ihre Ausbildung nun abgeschlossen. Sie bieten an 14 Standorten 18 verschiedene Gruppenangebote an.

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 Gruppenangeboten können interessierte Frauen und Männer zur Prävention, Personen, die bei sich Anzeichen von nachlassenden geistigen oder körperlichen Fähigkeiten wahrnehmen oder Personen mit familiärer Demenzvorgeschichte teilnehmen. Nicht angesprochen sind Personen mit bereits diagnostizierter Demenz. An den Standorten Cham, Waldmünchen, Furth im Wald, Arnschwang, Wilting, Rettenbach, Falkenstein, Zell, Pösing, Beucherling, Schorndorf, Roding, Miltach und bald in Chamerau werden die Präventionskurse angeboten.

Ehrenamtlichen. „Die ausgebildeten Demenzverzögerer im Landkreis nehmen sich eines Themas an, das jeden treffen kann, keiner haben will, aber gegen das man etwas tun kann.“ Anfang Januar 2020 startete das mit dem Bayerischen Innovationspreis Ehrenamt 2020 ausgezeichnete Präventionsprojekt „Demenz verzögern – Woßt as no?!“ des Treffpunkt Ehrenamt Cham mit der Ausbildung der ersten Ehrenamtlichen. Mittlerweile wurden in zehn Ausbildungskursen bereits 139 Kursleiter ausgebildet.

■ Demenzverzögerer werden

Der nächste Grundkurs findet am 7. und 8. Juli sowie 27. Juli 2026 statt. Es sind nur noch einige Restplätze frei. Interessierte können sich beim Treffpunkt Ehrenamt, Telefon 09971/78285, per Mail unter ehrenamt@lra.landkreis-cham.de oder auf der Webseite www.demenz-verzoegern.de informieren. Das Präventionsprojekt wird von der Sozialsicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) finanziert und wissenschaftlich begleitet.

Starkes Zeichen

„Mit dem Projekt ‚Demenz verzögern – Woßt as no?!‘ setzen wir ein starkes Zeichen für Prävention und Lebensqualität im Alter“, betont Landrat Franz Löffler. „Die ehrenamtlichen Kursleiter leisten einen unschätzbaren Beitrag für unsere Gesellschaft. Sie schenken Zeit, Aufmerksamkeit und Freude.“

In den Präventionskursen werden spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration,

139 Kursleiter ausgebildet

„Dies funktioniert nur durch das große Engagement der ehrenamtlichen Kursleiter“, weiß Landrat Franz Löffler um die Leistung der