

Gegen das Vergessen

20 neue Kursleiter für „Demenz verzögern – Woßt as no?!“ ausgebildet

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?!“. An den Standorten Schönbühl, Atzenzell, Furth im Wald, Waldmünchen, Cham, Arnschwang, Wilting, Rettenbach, Falkenstein, Zell, Pöding, Beucherling, Schornsdorf, Roding und Miltach sowie künftig in Chamerau und Windischbergerdorf werden die Präventionskurse angeboten.

„Wer möchte nicht möglichst lange selbstbestimmt leben, aktiv bleiben und in seiner vertrauten Heimat zu Hause sein? Genau dabei unterstützt unser Angebot“, sagt Landrat Christian Schindler. „Es geht nicht nur um Gedächtnistraining und Bewegung. Es geht darum, Lebensqualität zu erhalten und Menschen

die Möglichkeit zu geben, ihren Alltag möglichst lange eigenständig zu gestalten.“ In den Kursen werden spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration sowie körperliche Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit vermittelt. Der Fokus liegt dabei auf der Prävention und der Verzögerung eines möglichen Krankheitsverlaufs. An den wöchentlichen Gruppenangeboten können interessierte Frauen und Männer zur Prävention, Personen, die bei sich Anzeichen nachlassender körperlicher oder geistiger Fähigkeiten wahrnehmen, sowie Personen mit familiärer Demenzvorgeschichte teilnehmen. Personen mit schon diagnostizierter Demenz sind nicht angesprochen.

Schindler hebt hervor, dass der Erfolg des Projekts vor allem auf dem außergewöhnlichen ehrenamtlichen Engagement im Landkreis beruhe. Mittlerweile setzen sich 159 ausgebildete Kursleiter dafür ein,

das Angebot wohnortnah in den Gemeinden anzubieten. Sie schaffen nicht nur Trainingsmöglichkeiten für Senioren, sondern auch Begegnungen und Gemeinschaft vor Ort. „Mich beeindruckt, mit wie viel Herzblut sich die Ehrenamtlichen für andere Menschen einsetzen“, so der Landrat.

Im Januar 2020 startete das mit dem Bayerischen Innovationspreis Ehrenamt 2020 ausgezeichnete Präventionsprojekt des Treffpunkts Ehrenamt mit der Ausbildung der ersten Ehrenamtlichen. Mittlerweile konnten in elf Ausbildungskursen bereits 159 Kursleiter ausgebildet werden. Der vorerst letzte Grundkurs findet am 19. und 20. Oktober sowie am 9. November in Cham statt. Es sind noch wenige Plätze frei. Interessierte können sich beim Treffpunkt Ehrenamt unter Telefon 09971/78285, per E-Mail an ehrenamt@lra.landkreis-cham.de oder auf der Webseite www.demenz-verzoegern.de informieren.



Die frischgebackenen Demenzverzögerer freuen sich schon darauf, ihr Wissen in bald 20 „Woßt as no?!“-Gruppen anzuwenden und weiterzugeben.

Foto: Landkreis Cham/Treffpunkt Ehrenamt