



Wer bei den Treffen dabei sein möchte, ist willkommen.

Foto: Petra Breu

„Woaßt as no?“ in Warzenried

Neues Freizeit- und Gesundheitsangebot für die ältere Generation

Warzenried. (red) Zum ersten Treffen im Rahmen eines neuen Angebots, das die grauen Zellen auf Trab halten soll, begrüßte Kursleiterin Petra Breu vor Kurzem etliche Teilnehmer. Sie freute sich, dass sich spontan Interessierte dazu entschlossen haben, sich auf das Angebot einzulassen und Neues auszuprobieren.

Bei den wöchentlichen Treffen geht es unter anderem darum, möglichst lange selbstständig und mobil sowie körperlich und geistig gesund zu bleiben sowie die Lebensqualität zu erhalten.

und Beweglichkeit durchgeführt. Das Ganze soll jedoch ohne Leistungsdruck, freiwillig und mit Spaß und Freude gemacht werden.

„Woaßt as no?“ gibt's im Landkreis Cham bereits in mehreren Orten und wird wissenschaftlich begleitet. Sabine Schwarzfischer vom Landratsamt Cham, Treffpunkt Ehrenamt, ließ es sich nicht nehmen, an der ersten Stunde teilzunehmen. Sie überbrachte der Gruppe zur Durchführung einige Bälle sowie Sandsäckchen.

Petra Breu stellte sich vor, erklärte, warum sie die Ausbildung zum „Demenzverzögerer“ gemacht hat und wie sie auf das Projekt aufmerksam wurde. Die Einheiten werden mit Struktur vorbereitet und durchgeführt – das heißt, ein Drittel der Stunde werden die Teilnehmer körperlich und zwei Drittel der Stunde geistig aktiv sein. Anschließend kann spielerisch mit Denk-, Geschicklichkeits- und Ak-

tionsspielen der Nachmittag ausklingen.

Lachmuskeln in Bewegung

Beim ersten Treffen brachten die Teilnehmer mit Städtenamen und Fortbewegungsarten ihr Kurzzeitgedächtnis und bei verschiedenen Wortketten ihr Langzeitgedächtnis in Schwung. Verschiedenfarbige Sandsäckchen, die an den Übernächsten weitergegeben und an den Nächsten wieder zurückgegeben wurden, brachten sogar die Lachmuskeln in Bewegung.

■ Info

Die Treffen finden montags von 14 bis 16 Uhr im Bruder-Klaus-Haus in Warzenried statt. Anmeldung und Infos bei Petra Breu, Tel. 09947/2235 oder per E-Mail an petra.breu65@gmail.com.

Körperlich und geistig aktiv

In den Stunden werden abwechslungsreiche Übungen zur Wahrnehmung für das Gedächtnis, die Merkreaktionsfähigkeit und die Konzentration sowie Bewegungsübungen für Gleichgewicht, Muskelkraft