

# „Fit im Kopf“ für die Stadtsenioren

## Einmal im Monat gibt's Gedächtnistraining mit Gisela Christina Jobst

**Simbach.** Seit rund drei Jahren gibt es das Angebot der Stadt, mit Fachtherapeutin Gisela Christina Jobst Gedächtnisübungen und Gehirnfitnesstraining durchzuführen. Die Teilnehmerzahl könnte größer sein, aber viele Senioren haben Angst, sie könnten sich blamieren. Nichts davon trifft zu.

Wie äußern sich Teilnehmer, die schon seit drei Jahren dabei sind: „Es ist belebend und hat eine durchaus positive Wirkung. Man geht nach dieser Stunde mit dem Gefühl, etwas für sich getan

zu haben, nach Hause.“ Stadtrat Max Winkler, der neue Seniorenbeauftragte, war mit seiner Gattin selbst Teilnehmer an der Übungsstunde, um beispielgebend einen größeren Anreiz für das Gedächtnistraining zu schaffen und den Senioren die Angst davor zu nehmen: „Es wird nichts abgefragt, wir sind in keiner Quiz-Show.“

Das Programm begann mit dem Übungsteil „Bewegung mit Zahlen“. Bei jeder Zahl von 1 – 10 war ein mit Kirschkernen gefülltes Säckchen durch unterschiedliche Tä-

tigkeiten, wie „Säckchen um die Taille kreisen lassen“ (Zahl 9) oder bei der Zahl 7 „Säckchen hochwerfen, einmal in die Hände klatschen und wieder fangen“, zu bewegen. Eine Steigerung war hier durch mehrstellige Zahlen zu erreichen. Die Übung „Richtig ausgedrückt“ bestand im Erkennen oder Erraten, was der Sinn kompliziert geschriebener Sätze ist, wie „Das maximale Volumen subterranean Agrarprodukte steht in reziproker Relation zur intellektuellen Kapazität des Produzenten.“ (Die

dümmsten Bauern haben die größten Kartoffeln). Eine weitere Übung war das Zusammensetzen eines Puzzles aus nur fünf Teilen (gar nicht so einfach, wie es sich anhört) oder das gemeinsame Zuordnen von Erfindern zu ihren Entdeckungen auf einer Liste.

Weil die Menschen immer älter werden, ist eine starke Zunahme von Demenzerkrankungen festzustellen. Ein Präventivprogramm, wie es einmal im Monat im Seniorenzentrum geboten wird, kann hier gegensteuern. – rs



**Bei der Zahl Sieben** muss man ein Päckchen hochwerfen und klatschen. Dies ist nur eine der Übungen von Gisela Christina Jobst (li.), an der auch Seniorenbeauftragter Max Winkler (3. v. li.) mit seiner Frau teilnahm und sich durchaus begeistert zeigte. – Foto: Schießl