SimA = Selbstbestimmt im Alter

Seit 2019 gibt es ein Gruppenangebot im Dorfgemeinschaftshaus in Wahnhausen für alle Fuldataler*innen wider der Vergesslichkeit.

14-tägig lassen sich Frauen und Männer von dem Übungsprogramm anleiten, um ihre Gedächtnisleistungen, ihren Gesundheitszustand und die Selbständigkeit im Alter zu erhalten bzw. zu verbessern. Der Spaß dabei ist garantiert.

Geübt wird die Koordination: Versuchen Sie einmal, in Bewegung einen Luftballon in der Luft zu halten und dabei einer anderen Person die Hand zu reichen. Die Übungen bringen beide Gehirnhälften ordentlich in Schwung.

Geübt wird die Konzentration. Ausweg aus einem Labyrinth finden oder erkennen, welche abgebildeten Gegenstände passen zu einander, Erkennen von Zahlenreihen oder bestimmten Buchstaben in einem Text. Auf wechselnde Kommandos Gliedmaßen bewegen oder Bälle hin und her bewegen. Da kommt Freude auf!

Gedächtnisübungen sind ein Hauptbestandteil des Übungsprogrammes. Ein Bild wird betrachtet. Aus der Erinnerung sollen alle Gegenstände und Details abgerufen werden. Aus Buchstabensalat muss das korrekte Wort gefunden werden. Welche neuen Wörter kann man aus den Buchstaben eines bestimmen Wortet neu bilden?

Die Teilnehmer haben viel zu lachen. Die 90 Minuten werden immer abwechslungsreich gestaltet, einschließlich Entspannungs- und Bewegungsübungen. Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken sind ratsam.

Das Kursangebot wurde bisher von Frau Dührsen (Volkshochschule der Region Kassel) geleitet. Mangels Nachfrage ruht das Kursangebot derzeit.

Ob, wann, von wem und wo das Kursangebot bei entsprechender Nachfrage wieder aufgenommen werden kann, klärt der Nachbarschaftsverein bei Bedarf.

Weitere Informationen können zu den üblichen Bürozeiten in der Geschäftsstelle des Nachbarschaftsvereins Fuldatal nachgefragt werden.

SimA = Selbstbestimmt im Alter

[120 Gedächtnisübungen für Senior*innen]