

Spaß am Denken fördern

Körperlich und geistig fit bleiben – darum geht es beim Projekt „Denk-dich-fit-Pfad“.

von Lisa Gold

SALZBURG (lg). Denk dich fit – unter diesem Motto kann man in den Parks in der Stadt Salzburg nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Gedächtnis trainieren. Die von der Ge-

Generationen & Zusammenleben

dächtnistrainingsakademie und dem ASKÖ entwickelten Denk- und Bewegungsstrecken



„Wir wollen den Spaß am Nachdenken und Tüfteln vermitteln.“

MONIKA PUCK

Foto: Lisa Gold

verstehen sich als innovatives Fitness- und Gesundheitsförderungsprojekt für die gesamte Familie.

Das Miteinander fördern

„Wir wollen mit diesem niederschweligen Angebot die Salzburger dazu anregen, alle Hirnleistungen anzukurbeln und sich durch Bewegung länger fit zu halten. Aber speziell auch ältere Menschen und Menschen mit kognitiven Einschränkungen sollen durch diese besonderen Parcours motiviert werden, wieder mehr in die Stadt zu kommen und am Gemeinschaftsleben teilzuhaben. Und den Spaß am Denken, Nachdenken und Tüfteln vermitteln, das ist ganz wesentlich“, erklärt Monika Puck von der Gedächtnistrainingsakademie. Entstanden ist die Idee zu den Parcours im Rahmen der Initiative „Konfetti im Kopf – Demenzfreundliche Stadt Salzburg“. Dazu wurden zehn

Stationen mit Übungstafeln erarbeitet, die zum Mitmachen und Wiederkommen anregen sollen. „Es ist ein niederschweliges Demenzpräventionsangebot, bei dem es nicht darum geht, sich möglichst viel zu merken, sondern das oft vernachlässigte Merken und Abrufen wieder zu versuchen. Damit wollen wir dem geistigen Rückzug vorbeugen und das Miteinander und den gemeinsamen Spaß fördern“, schildert Puck.

Besonders mit zunehmendem Alter sei die gezielte Aktivierung des Gehirns sehr wichtig, um geistig fit zu bleiben und somit die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Um diese Selbstständigkeit im Alter weiter zu verbessern, müsse das Zusammenspiel der Faktoren „körperliche Bewegung“ und „geistige Bewegung“ geschult werden.

Zehn mobile Übungstafeln

Die Übungstafeln gliedern sich in die Kategorien Wahrnehmung, Merken, Konzentration und Wortfindung. Bei der Wahrnehmung etwa sollen der eigene Körper und seine Sinnesorgane bewusst gespürt werden, beim Merken geht es darum, Begriffe zu Kategorien wie



Gemeinsame Aktion: Jan Häuslmann (ASKÖ), Vizebgm. Anja Hagenauer und Monika Puck (Gedächtnistrainingsakademie). Fotos (3): Lisa Gold

Städte, Tiere oder Pflanzen zu finden. Bei der Wortfindung ist es elementar, den Wortschatz regelmäßig zu aktivieren, um die Kommunikationsfähigkeit lange zu erhalten.

Parcours im Kurgarten

Aktuell ist der Plakat-Parcours mit seinen zehn Aktivierungsstationen im Kurgarten in der Nähe des Schlosses Mirabell

aufgestellt. Die Tafeln sind mobil und sollen nacheinander in verschiedenen Parks genutzt und weiterverwendet werden. „Je nach Lust und Laune kann dieser Parcours absolviert werden, von Jung und Alt gleichermaßen und jeder nach seinen eigenen Fähigkeiten. Wichtig ist, die Scheu zu nehmen, darum geht es uns mit diesem Projekt“, erklärt Puck.



„Wer Hirn hat, der trainiert es“, davon ist Monika Puck, die Geschäftsführerin der Gedächtnistrainingsakademie überzeugt.



Zehn dieser Tafeln sind im Kurgarten aufgestellt.