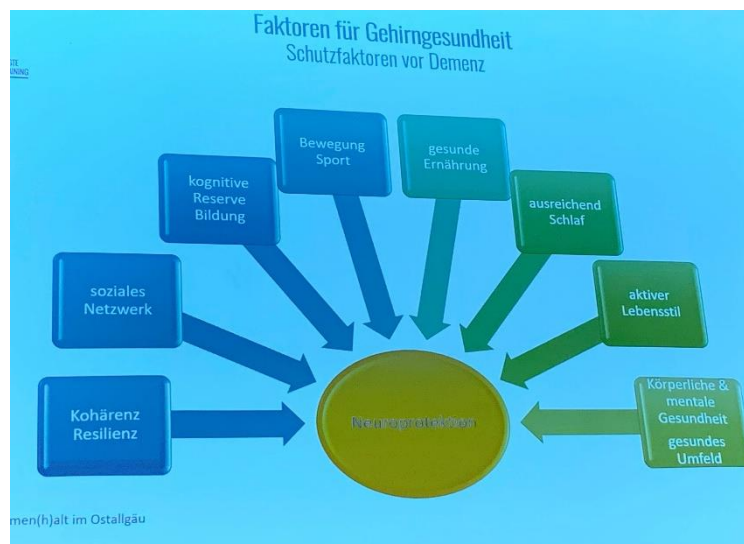


## NUZ-Beteiligung an der 1. Bürgertagung „Zusammen(h)alt im Ostallgäu am 2. Dezember 2022



Alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises waren von der Landrätin Maria Rita Zinnecker eingeladen zur 1. Bürgertagung mit dem Titel „Zusammen(h)alt im Ostallgäu“. In diesem Auftaktjahr 2022 standen dementielle Erkrankungen im Mittelpunkt.



„Das Gehirn ist trainierbar wie ein Muskel“, mit dieser Aussage machte der letzte Vortrag besonders anschaulich und ermutigend deutlich, was „Neuroplastizität“ des Gehirns bedeutet. Praktische Übungen zum Gehirntaining brachten die Zuhörerinnen zum Mitmachen und Lachen.

Neben den spannenden Vorträgen und Diskussionen hatten die Interessierten die Gelegenheit, sich über verschiedene Angebote zu informieren. Eines davon war der Stand von NUZ, unsere Nachbarschaftshilfe in Pfronten.

Interessant und kurzweilig war der Nachmittag allemal. Jede/r konnte Fragen zu den Erläuterungen stellen und für sich gute Anregungen mit nach Hause nehmen. Die Vorträge bezogen sich auf konkrete Situationen zum Leben mit Demenzkranken. Sie gaben Hilfestellungen zum besseren Umgang im Alltag und machten Mut für mehr Gelassenheit nach dem Prinzip: „Wer Aufopferung als Lebensinhalt akzeptiert, wird ein Opfer seiner selbst“.

Die Themen der Vorträge im Einzelnen:

- „Demenz – nicht mit mir! Ursachen, Anzeichen und wie kann ich mich davor schützen“ von Gerhard Stadler, Demenzbeauftragter des Landratsamtes
- „Menschen mit Demenz verstehen – Ungewöhnliche Situationen und gute Lösungsansätze“ von Gabi Friedrich, Gulielminetti-Seniorenheim Marktoberdorf. Gespielt wurden die Situationen im Umgang mit Demenzkranken von Laientheaterspielerinnen aus Bidingen und Ob
- „Medikamente und Demenz – Sinn und Unsinn der medikamentösen Behandlung“ von Dr. Stefan Brai vom BKH Kaufbeuren
- „Gehirnjogging und Co – Das bewegte Gehirntraining“ von Hans-Peter Esch, NeuroKinetik-Ausbilder

