



Bezirksrundschau MeinBezirk Kirchdorf

Lokalausgabe der Bezirksrundschau Oberösterreich
Kirchdorf, am 04.09.2025, Nr: 36 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 3,16
Druckauflage: 25 213, Darstellung: 100%, Größe: 228cm², easyAPQ: _
Auftr.: 9692, Clip: 16863613, SB: MAS Alzheimerhilfe



**Die grauen Zellen
kann man trainie-
ren: kostenloses
Schnuppertraining
der MAS Alzheimer-
hilfe in Kirchdorf**

Seite 16





Die „grauen Zellen“ kann man trainieren

Demenzkrankungen betreffen immer mehr Menschen. Noch immer glauben viele, „da kann man eh nix tun!“

KIRCHDORF. Stimmt nicht: Die „grauen Zellen“ kann man trainieren. Aus diesem Grund bietet die Demenzservicestelle Kirchdorf der MAS Alzheimerhilfe ein kostenloses Schnuppertraining in Kirchdorf an. Gesunde Ernährung, reichlich Bewegung und geistige Aktivität sind Faktoren, die wesentlich dazu beitragen, das Risiko, an Demenz zu erkranken, zu senken. Und das kann jede und jeder für sich selbst tun! Die MAS Alzheimerhilfe bietet darüber hinaus seit 1997 Beratungen und Schulungen für



Kostenloses Schnuppertraining in Kirchdorf. Foto: MAS Alzheimerhilfe/Margot Haag

pfliegende Angehörige sowie Trainingsmöglichkeiten für Betroffene an.

Durch gezielte Trainingseinheiten kann der Krankheitsverlauf der Demenz verzögert werden. Außerdem erleben Betroffene Abwechslung im

Alltag und können neue soziale Kontakte knüpfen. Für Angehörige bedeutet das Angebot ein paar Stunden für sich. Derzeit gibt es noch keine Trainingsgruppe in der Stadt Kirchdorf. Gerade deshalb wird ein kostenloses Schnuppertraining angeboten: am Montag, 22. September, von 14 bis ca. 16 Uhr, im Treff.Punkt am Kirchenplatz 12. Das Training setzt sich aus Gedächtnis-, Bewegungsübungen, Spielen, Musik und Übungen zusammen, die das praktische selbstständige Leben zu Hause betreffen.

ZUR SACHE

Info & Anmeldung ab 8. September bei Roland Sperling, Tel. 0664/85 46 694 oder roland.sperling@mas.or.at