

Antrainieren gegen die Demenz

Großer Andrang bei Unterschleißheimer Seniorenborse – 25 Aussteller informieren

Unterschleißheim – Auf der Seniorenborse in Unterschleißheim ging es heuer um Demenz. Über 25 Informationsstände, mehrere Fachvorträge und das zusätzlich angebotene Unterhaltungsprogramm sorgten für eine beachtliche Nachfrage.

Auf der dritten Info-Messe für Senioren drängten sich im Bürgerhaus schon früh am Morgen die Besucher; zur Freude des Veranstalters, des Beirats für Senioren der Stadt. Die von Sophie Kompe moderierte Veranstaltung befasste sich mit Fragen der Prävention, der Früherkennung und der Therapie. Was tun als gefährdeter Mensch? Wie verhält man sich bei entsprechender Diagnose? Nach der niederschmetternden Diagnose nicht in Depressionen zu verfallen, war eines der Anliegen des Veranstalters.

Also: Woran erkenne ich, dass ich ein Problem mit Demenz habe? Dass ich an Alzheimer leide, einer spezifischen Variante dieser Erkrankung? Muss ich mir Sorgen machen, wenn mir Wörter, die mir auf der Zunge liegen, nicht in den Sinn kommen wollen? „Quatsch“, ruft Peter Wagner, der sich trotz fortgeschrittenen Alters seinen jugendhaften Charme bewahrt hat. Der frühere Seniorenbeauftragte der Stadt bietet online Beratungsdienste für Senioren an (Kontakt: pwagner@seniorenberatung-online.de).

„Wenn Sie in den Spiegel schauen und sich nicht mehr erkennen, dann wird es Zeit, sich Gedanken zu machen“, scherzte Wagner. Vergeblich nach einem Wort zu suchen, ist Vergesslichkeit im Alter. Wer aber öfter die Brille verlegt, Medikamente nicht findet, der sollte ärztlichen Rat einholen. Wichtig ist Wagner, zu vermitteln, dass Demenz behandelbar ist. „Je früher, desto besser!“

Ob VdK, Kirchen, Reha-Sportgruppen, Anbieter barrierefreien Wohnens oder die Beiräte für Inklusion, Senioren, Soziales und Familie – sie alle sind ge-



Großes Interesse herrscht bei der Seniorenborse der Stadt Unterschleißheim.



Gleichgewicht halten: Moderatorin Sophie Kompe testet das Training von Peter Rein und seinem Sohn Alexander.

kommen, um Besuchern der Borse ihr Wissen zu vermitteln. Bei Sabine Thoms, die sich in unterschiedlichster Weise, für Kirche, AWO oder das Münchner Bildungswerk, zum Thema Demenz engagiert, ging es vor allem um Prävention. Die auf der Borse präsentierten Reaktions- und Gedächtnistests ver-

weisen auf mögliche Symptome. Thoms hält den Senioren Wert und Bedeutung eines aktiven Lebens vor Augen, physisch, geistig und sozial. Neugierig bleiben, Routine vermeiden: „Einkaufen ohne Merkzettel, mal die linke, statt die rechte Hand nutzen, Zeitung lesen“, lautet eine ihrer Empfeh-



Tipps fürs Gedächtnistraining gab Sabine Thoms an ihrem Stand. DIETER MICHALEK (4)



Demenz behandeln? „Je früher, desto besser!“, sagt Peter Wagner, der eine gerontologische Seniorenberatung anbietet.

lungen. „Das A und O der Vorsorge“, so Thoms weiter: „Bewegung, Bewegung, Bewegung.“

Vater und Sohn Rein befassen sich ebenso mit Prävention. In ihrem Lohhofer Laden für Krankengymnastik vorrätige Trainingsobjekte erfreuten sich auf der Borse reger Nachfrage. Auf

Vorsicht Betrüger!

Dominik Pauly, der Kontaktbeamte der Polizeieinspektion Oberschleißheim, warnte vor **Trickbetrug und Schockanrufen**. Immer wieder verlieren Senioren durch Einzeltrick, falsche Polizisten und Handwerker oder gefakte Gewinnversprechen Geld und Schmuck. Die Betrüger sitzen in Polen oder der Türkei. **Das Ersparte ist weg**. Auf der Homepage der Polizei sind Präventionshinweise und Verhaltensmaßregeln gelistet. Man erfährt, wie ein Dienstausweis der Polizei aussieht.

Betrüger suchen im Telefonbuch bewusst nach „alten“ **Vornamen**, wie Erika, Waltraud, Helmut oder Heribert. Bei Anrufen wie „Oma, ich hatte einen schweren Unfall“ oder „Sie haben eine Million Euro gewonnen“ setzt die Vernunft oft aus. **Die Anrufer sind psychologisch geschult** und halten ihr Opfer am Telefon fest, damit es nicht auf den Gedanken kommt, Angaben zu überprüfen. Von wirklich schlimmen Fällen sei Unterschleißheim bisher verschont geblieben, verriet Pauly. Unter anderem auch, weil Mitarbeiter von Banken inzwischen sensibilisiert sind. Möchte ein Senior ungewöhnlich viel Geld abheben, haken sie nach. ars

IN KÜRZE

Rathaus öffnet später

Garching – Aufgrund einer Personalversammlung öffnen das Rathaus in Garching sowie die Außenstellen heute, Donnerstag, erst um 10 Uhr. Der Kindergarten Falkenstein ist zu den üblichen Zeiten geöffnet. mm

Die Ära Adenauer

Unterföhring – Prof. Dr. Werner Bühner spricht am heutigen Donnerstag ab 19.30 Uhr im VHS-Zentrum Unterföhring sowie online über die Ära Adenauer. Anlässlich des 150. Geburtstags des ersten Bundeskanzlers zieht der frühere Professor für Zeitgeschichte an der TU München Bilanz – von der europäischen Einigung bis zur Kritik am Umgang mit der nationalsozialistischen Vergangenheit. mm

Stadtkönigsschießen

Haar – Die Schützengesellschaft Haar veranstaltet vom Freitag, 24. April, bis Sonntag, 26. April, erneut das Stadtkönigsschießen in ihrem Schützenheim. Teilnehmen kann jeder ab zwölf Jahren, der sich Haar verbunden fühlt und nicht aktiv in einem Schützenverein schießt. Im Mittelpunkt stehen ein Preisschießen sowie das Ausschießen der Wanderpokale für Stadtkönig und Stadtjugendkönig, die Bürgermeister Andreas Bukowski gestiftet hat. 2025 nahmen rund 220 Teilnehmer teil. mm

Erinnerungssteine

Kirchheim – Der Hospizverein Kirchheim lädt Familien von Sternenkindern am morgigen Freitag zu einem Begegnungsnachmittag ins Café Mohnblume im Collegium 2000 ein. Von 15 bis circa 17.30 Uhr gestalten Eltern, Geschwister und Großeltern persönliche Erinnerungssteine, die anschließend in der Lebensspirale der Sternenkinder-Gedenk- und Grabstätte im Friedhof Heimstetten niedergelegt werden. Eine Anmeldung ist erforderlich: Tel. 089/90 77 39 55. mm

ANDREAS SACHSE