

Fitness für Körper, Geist und Seele

Menschen ab 60 Jahren sind die Zielgruppe von LIMA, einem innovativen Angebot zum Beispiel der Caritas im Burgenland. Das Trainingsprogramm wirkt dem geistigen Alterungsprozess entgegen und verbessert die Lebensqualität im Alter.



»Ich freue mich schon Tage davor auf die nächste LIMA-Stunde«, erzählt eine 70-jährige TeilnehmerIn begeistert. »Die Übungen machen Spaß, fordern aber auch unsere Aufmerksamkeit und halten uns geistig und körperlich beweglich. Außerdem sind wir in der Gruppe schon Freundinnen geworden.« LIMA, kurz für: »Lebensqualität im Alter«, ist ein innovatives Trainingsprogramm für Menschen ab 60 Jahren. Es ist wissenschaftlich fundiert und spricht Körper, Geist und Seele an. Studien haben gezeigt, dass durch gezieltes und kombiniertes regelmäßiges Training dem normalen Alterungsprozess

Die LIMA-Stunden sind nicht nur nützlich, sondern machen auch Spaß.

MONTESSORI FÜR SENIOREN IM HAUS ST. BARBARA

Gedächtnistraining anderer Art

Ein ganzheitliches Spätförderprogramm mit Übungen nach Montessori im Haus St. Barbara der Caritas der Erzdiözese Wien weckt Erinnerung mit allen Sinnen und stärkt die Alltagskompetenzen demenzkranker BewohnerInnen.



»Die Schulung des Muskelgedächtnisses steht neben dem Trainieren der Feinmotorik im Vordergrund der Arbeit mit Sinnesmaterialien«, erzählt die Projektverantwortliche Lore Wehner. Beispiel Hirsewanne: »Beim Ertasten von Holzbuchstaben in einer Wanne voll Hirse werden Reize an das Gehirn gesendet, die im Langzeitgedächtnis gespeicherte Eindrücke abrufen und in Kommunikation umsetzen.« Der Einsatzzylinder macht Größenverhältnisse spürbar und in der Wanne ist Spielraum für eigenes Gestalten. »Das stärkt die Ich-Kompetenz«, so Wehner, »und damit die Lebensqualität.« Selbstbestimmung, etwa auch beim Händewaschen: Die TeilnehmerInnen wählen Seife und Lotion aus, eine alltägliche Tätigkeit wird zum bewussten, selbstbestimmten Erlebnis.

»HILF MIR, ES SELBST ZU TUN«

Auch in anderen »Übungen des täglichen Lebens« rufen Gerüche, Tastempfindungen etc. Erinnerungen an Altgewohntes wach, Kaffeemahlen etwa. Wehner: »Ich zeige die Übung vor und unterstütze die alten Menschen beim Tun. Es geht um emotionale Zuwendung als Qualität. Das Üben in immer gleichen Kleingruppen unter denselben Rahmenbedingungen fördert die soziale Kompetenz und baut Vertrauen auf. Die Menschen mit Demenz werden ausgeglichener, entspannen sich.«

Mit ihrem Spätförderprogramm möchte Wehner auch Angehörigen Beispiele für einen sinnreichen Umgang mit Demenz-Kranken näher bringen. Die MitarbeiterInnen in St. Barbara haben ihre Ideen bereits aufgegriffen: Ein Planschbecken mit Naturmaterialien gefüllt macht Erinnerung spürbar.

Montessori-Materialien trainieren das Tastempfinden und heben die Lebensqualität im Alter.