**Geistig Fit ... Ein Leben lang!**

Unter diesem Motto durften wir am 10.03.2020 Frau Mag.a Daniela Wolf begrüßen. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit liegen in den Bereichen Biografiearbeit, Demenzbegleitung/-beratung, Entspannungs-, Gedächtnis- und Kommunikationstraining.

Im kurzweiligen und unterhaltsamen Vortrag ging es darum wie man sich möglichst lange geistig fit halten kann.

Soziale Kontakte und Bewegung sind hier ebenso wichtig wie geistige Aktivität durch Übung. Ein wichtiges Thema ist das lebenslange Lernen. Auch nach der Schulzeit ist es gut und wichtig sich immer wieder neuen Dingen zu widmen.

Das können zum Beispiel Sprachkurse oder Weiterbildungen sein, aber auch die Beschäftigung mit Kunst und Kultur.

Unser Gehirn ist wie ein Muskel der trainiert werden muss, sonst verkümmert er, allerdings soll man sich natürlich auch nicht überfordern. Versuchen sie mal etwas Neues, das Ihre Neugierige und Ihr Interesse weckt. Die Auseinandersetzung mit neuen Dingen verbessert die Gedächtnisleistung. Achten Sie gut auf sich, bewegen Sie sich und ernähren Sie sich gesund.

Behalten Sie eine positive Lebenseinstellung und vergessen sie nicht, dass auch Humor und Lachen uns jung und fit halten. Man sollte jeden Tag mindestens ein Mal lachen.

Stress ist zu vermeiden. Probieren Sie Entspannungsmethoden aus beispielsweise Yoga, Feldenkrais, Achtsamkeitsmeditationen oder schnappen Sie sich ein spannendes Buch, lösen Sie ein Rätsel, bauen Sie ein Puzzle, kosten sie fremde Speisen, probieren Sie etwas Neues aus, treffen Sie sich zu Aktivitäten mit anderen Menschen.

Angesichts der Entwicklungen seit dem Vortrag hat sich natürlich sehr viel verändert und getan. Daher sind diese Tipps natürlich bis auf weiteres nur mit Distanz auszuführen. Kommunikation und soziale Kontakte sind natürlich auch jetzt sehr wichtig auch für die psychische Gesundheit, allerdings natürlich bitte nicht im persönlichen Kontakt. Versuchen Sie mit Ihren Lieben trotz allem in Kontakt zu bleiben, nur anders. Telefonieren Sie regelmäßig, unterhalten Sie sich durch ein Fenster oder probieren sie Videotelefonieren aus. Wenn Sie das noch nie gemacht haben, versuchen Sie es. Neues zu lernen trainiert auch ihr Gehirn, wie Sie weiter oben lesen können. Es tut gut den anderen oder die andere auch sehen zu können.

Die von uns geplanten Gruppen zum Gedächtnistraining und die Gruppe für pflegende Angehörige können leider vorerst auch nicht stattfinden, ebenso wie die Sturz-und Unfallprävention.

**Schauen Sie gut auf sich und bleiben Sie gesund!**