

## AWO-Gruppe: Damit der Kopf im Training bleibt

Jeden Montag steht etwas anderes auf dem Programm beim Angebot »Gedächtnstraining« der Arbeiterwohlfahrt unter der Leitung von Anita Froböse (rechts). Das vielfältige Programm soll dazu beitragen, das Gehirn zu trainieren. »Der Kopf ist bis ins hohe Alter lernfähig und aktiv«, weiß Anita Froböse, und so arbeitet sie gern mit den Besuchern. Mal wird gekocht, beispielsweise Pellkartoffeln und eingelegten Hering, dann wieder gibt es Aufgaben, die Fantasie und Kreativität erfordern, und Humor kommt ebenfalls nicht zu kurz. Vorträge, beispielsweise von Eunice Schenitzki über Brasilien, gibt es ebenfalls. Manchmal hat auch jemand etwas auf dem Herzen – auch dafür hat die Gruppenleiterin ein offenes Ohr: »Die Besucher können hier alles loswerden, was sie bedrückt oder erfreut.« In entspannter Atmosphäre, das ist ihr wichtig, treffen sich Gleichgesinnte ohne Leistungsdruck, um Konzentration, Merkfähigkeit und Denkfähigkeit zu steigern. Gedächtnstraining soll vorbeugen gegen Vergesslichkeit. Beim Malen, beim Tischkegeln oder beim Basteln mit Serviettentechnik haben die Teilnehmer ebenso viel Freude wie bei Bewegungsangeboten: Bei Sitzgymnastik und -tänzen können sie aktiv mitmachen, und es steckt schon viel Arbeit und Einsatz dahinter, einen solchen Tanz einzustudieren. Als ehemalige Mitarbeiterin der Beschäftigungstherapie in einem Altenheim hat Anita Froböse



ein breites Repertoire für die Nachmittage, die montags zwischen 14 und 17 Uhr im AWO-Haus in der Grimsehlstraße stattfinden. So wird »Stadt, Land, Fluss« gespielt, sie müssen Gegensätze benennen, Wortspiele erkennen, können sich über Religionen informieren oder etwas über bekannte Persönlichkeiten erfahren. Politik und Geschichte oder Glück und Freu-

de sind Gesprächsthemen, oder es geht um die Jahreszeiten. Regelmäßig werden auch die Brettspiele hervorgeholt. »Die Besucher, die im Durchschnitt um die 80 sind, bringen viel Wissen mit«, erkennt Anita Froböse an. Bis zu 18 Teilnehmer versammeln sich montags um den großen Tisch. Neue Interessierte sind dazu gern willkommen. *Foto: Kondziella*