

## Schülerinnen gestalten MAS Gedächtnisparcours Bad Ischl neu

**2010 wurde in Bad Ischl der erste Gedächtnisparcours Österreichs eröffnet. Für die Kulturhauptstadt Europas Bad Ischl Salzkammergut 2024 haben Schülerinnen der HLW Bad Ischl in Zusammenarbeit mit der MAS Alzheimerhilfe den Parcours im Sisi-Park nun neu gestaltet.**

Unter der pädagogischen Leitung von Gregor Stempfer und Claudia Schmir (HLW Bad Ischl) sowie Michaela Bichler und Julia Wimmer-Elias (MAS Alzheimerhilfe) wurden die Übungstafeln in der Hasnerallee überarbeitet. Außerdem waren die Schüler:innen der 2. Klasse der Fachschule für Sozialberufe erfolgreich darin, die OÖ. Thermenholding bzw. das Hotel Royal EurothermenResort Bad Ischl und die Gemeinde Bad Ischl als Sponsoren zu gewinnen

### *Erstmals auch in englischer Sprache*

Bei den neuen Übungstafeln können interessierte Personen jeden Alters ihre geisti-

ge Fitness überprüfen und fördern. „Die Schülerinnen haben durch intensive Recherche, Kreativität und Empathie etwas Positives für die Gemeinschaft geschaffen“, betont Stempfer die inspirierende Erfahrung der Gestaltung und Zusammenarbeit. „Dieser kurzweilige Gedächtnisparcours bietet neben hoffentlich unterhaltsamen Übungen auch eine niederschwellige Möglichkeit, um sich den Themen kognitives Training und Demenzprävention spielerisch im öffentlichen Raum zu nähern. Die Übungen werden zum ersten Mal auch in englischer Sprache bzw. digital angeboten“, sagt Gerald Kienesberger, Geschäftsführer MAS Alzheimerhilfe und freut sich über die langjährige Zusammenarbeit mit der HLW Bad Ischl und das große Engagement aller Beteiligten.

Bürgermeisterin Ines Schiller bedankt sich bei allen Teilnehmenden und hebt die Wichtigkeit dieser Arbeit für die Allgemeinheit hervor. „Der MAS Gedächtnisparcours ist ein Sozialprojekt,



„Spazieren und Gehirn trainieren“ – lautet das Motto vom MAS Gedächtnisparcours, ein Sozialprojekt der MAS Alzheimerhilfe in Zusammenarbeit mit der HLW Bad Ischl.

das nicht nur einen physischen Parcours schafft, sondern auch einen emotionalen Raum, der Menschen mit Alzheimer und Demenz sowie ihren Familien Unterstützung, Verständnis und Gemeinschaft bietet. Für die Erkrankungen gibt es zwar noch keine Heilung, aber das individuelle Training der geistigen Fitness trägt dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.“

### *Spazieren und Gehirn trainieren im Sisi-park*

Mit den sieben Übungen betreffend Langzeitgedächtnis, Kreativität, Kurzzeitgedächtnis, Wahrnehmung, Ordnen und Rechnen, Bewegung so-

wie Konzentration wollen die Initiator:innen das Trainieren spannend und abwechslungsreich gestalten. Die Ausführung dieser und ähnlicher Übungen sollte idealerweise zu etwas Alltäglichem werden, vergleichbar mit dem Gang ins Fitnessstudio.

„Alles, was Spaß macht, merkt sich das Gehirn leichter“, beschreibt Demenzexpertin Bichler eine wichtige Grundvoraussetzung für die Umsetzung und regt zum mehrmaligen Wiederholen an. Ziel der Kooperationsinitiative ist es, die geistige Fitness zu thematisieren und die kognitiven Fähigkeiten spielerisch zu fördern, am besten bei einem Spaziergang an der frischen Luft.