

12. November 2026
17:00 Uhr



Vortrag

Geistig fit bleiben

- mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Was können wir selbst für ein gesundes Gehirn tun?

Eine Veranstaltung des Forum Demenz
Kreis Südliche Weinstraße – Stadt Landau

Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Was können wir selbst für ein gesundes Gehirn tun?

Demenz ist für viele Menschen ein beunruhigender Gedanke. Doch neben dem Alter gibt es zahlreiche Faktoren, die wir selbst beeinflussen können.

Ein aktiver und gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, das persönliche Demenzrisiko zu senken.

Bewegung, ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität und soziale Kontakte gehören ebenso dazu wie ein gut eingestellter Blutdruck, die Behandlung von Erkrankungen sowie regelmäßige Hör- und Sehkraftkontrollen.

Was erwartet Sie?

In einem 90-minütigen Vortrag von Sonja Damm, Schwerpunktstelle Demenzberatung Landau erfahren Sie verständlich und praxisnah

- wie unser Gehirn arbeitet,
- was bei einer Demenzerkrankung im Gehirn passiert,
- wie Erinnern und Vergessen funktionieren und
- welche **10 Maßnahmen** Sie im Alltag umsetzen können, um Ihr Gehirn aktiv und gesund zu halten.

Entdecken Sie einfache Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre geistige Gesundheit im Alltag unterstützen können.

Termin: Donnerstag, 12. November 2026

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Ort: Ökumenische Sozialstation
Otto-Hahn-Straße 6, Landau