



Geistig fit bleiben, Demenz vorbeugen! - Was kann ich tun?

Am 19.10.2023 in Freudenburg

09:00 – 12:30 Uhr

Dementielle Erkrankungen zählen heute zu einem der häufigsten Krankheitsbilder älterer und sehr alter Menschen. Mit zunehmendem Alter fragt man sich immer wieder und immer häufiger, ob man nicht bereits selbst schon unter den ersten Symptomen einer Demenzerkrankung leidet.

Mit dem Gehirn ist es allerdings nicht anders als mit unserem Körper: Wenn wir beides sorgsam pflegen, wird auch die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu bekommen, geringer. Ein kleiner Fachvortrag zum Thema Demenz und Präventionsmöglichkeiten sowie Übungen zur geistigen Anregung, zur sportlichen Aktivierung und Hinweise zur Ernährung sollen zeigen, wie wir unser Gehirn jung halten können und möglicherweise auch einer drohenden Demenz Paroli bieten können.

Referentinnen:

Uschi Wihr (Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin), Päd. Leitung Demenzzentrum e.V. Trier

Birgit Backes, Sport-Übungsleiterin mit Sonderlizenzen, Leitung Fachbereich Sport im Demenzzentrum

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Veranstaltungsort

Bürgerhaus Freudenburg
- kleiner Sitzungssaal-
Schulstrasse 1a
54450 Freudenburg

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische
Anmeldung: Montag bis Mittwoch, vormittags)
Anmeldeschluss: 13.10.2023
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kontakt

Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. Gabriele Philippi
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651 - 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Ort
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 - 436 22 17

Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

