



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

Am 28.08.2024 in Hermeskeil

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.

In Kooperation mit der KEB Lampaden.

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.



Landkreis Trier-Saarburg



Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhaus Hermeskeil

Raum Franziskus

Martinusstraße 5a

54411 Hermeskeil

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de

oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische

Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)

Anmeldeschluss: 22.08.2024

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.

