



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

am 07.11.24 in Kasel  
14:00-17:00 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.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

In Kooperation mit dem Dorfteam der Gemeinde Kasel.

### Referentinnen:

Uschi Wihr (Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin),

Päd. Leitung Demenzzentrum e.V. Trier

Birgit Backes, Sport-Übungsleiterin mit

Sonderlizenzen, Leitung Fachbereich Sport

im Demenzzentrum

# Veranstaltungsort

Gemeindehaus Kasel (Proberaum im Erdgeschoss)  
Nikolausstraße 29  
54317 Kasel

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische  
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)  
Anmeldeschluss: 31.10.2024  
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](mailto: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](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)  
Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter  
[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)**



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
in Rheinland-Pfalz

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

