



Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen am 30.09.2026, 17:00-18:30 Uhr

**„Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“
ein Vortrag von Katrin Lörch-Merkle, Fachberaterin Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben**

Wie können wir unsere geistige Gesundheit möglichst lange erhalten? Welche Faktoren tragen dazu bei, das Risiko einer Demenzerkrankung zu verringern? Diesen Fragen widmet sich der Vortrag „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“.

In rund 90 Minuten erhalten die Teilnehmenden verständliche und alltagsnahe Informationen darüber, wie das Gehirn aufgebaut ist und funktioniert, welche Veränderungen bei einer Demenzerkrankung auftreten und was hinter den Prozessen des Erinnerns und Vergessens steckt. Im Mittelpunkt stehen zehn wissenschaftlich fundierte Maßnahmen, die dazu beitragen können, die geistige Fitness zu fördern und das Demenzrisiko zu senken.

Inhalte des Vortrags:

- Aufbau und Funktionsweise des Gehirns
- Wie Demenzen das Gehirn beeinflussen
- Wissenswertes über Erinnern und Vergessen
- Zehn Tipps zur Demenzprävention für den Alltag

Der Vortrag ist niedrigschwellig gestaltet und richtet sich an Interessierte jeden Alters. Zahlreiche kleine Übungen und praktische Beispiele laden dazu ein, eigene Erfahrungen einzubringen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der Online-Vortrag basiert auf dem Präventionsmanual der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und wird durch eine anschauliche Präsentation unterstützt.

Online Videokonferenz (Zoom), den Link erhalten die Teilnehmer*innen nach Anmeldung per E-Mail an info@demenz-pflege-schwaben.de.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kontakt Daten Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben

Telefon: 0831 2523-9702 (Verwaltung) oder -9701 (Beratung)

E-Mail: info@demenz-pflege-schwaben.de

Web: www.demenz-pflege-schwaben.de

Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben
an der Fakultät für Soziales und Gesundheit
der Hochschule für angewandte Wissenschaften Kempten

Besuchsadresse: Rottachstraße 11, 87439 Kempten

Postadresse: Bahnhofstraße 61, 87435 Kempten

