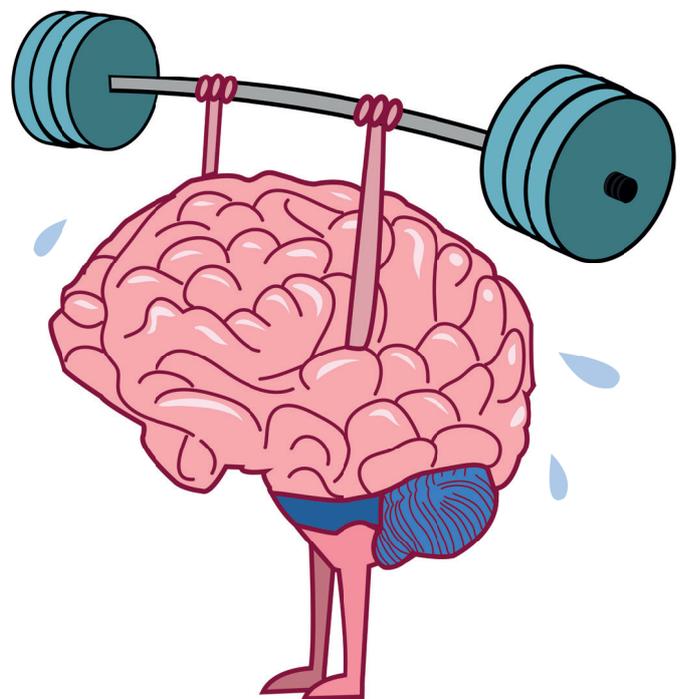


# Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

Wir alle wünschen uns, im Alter nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu sein. Doch was können wir aktiv dafür tun, um unser Gehirn lange leistungsfähig, flexibel und gesund zu halten?

Im Vortrag **„Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“** lernen Sie das Wunderwerk Gehirn kennen. Sie erfahren, was Sie mit einfachen und alltags-tauglichen Mitteln für Ihre geistige Gesundheit selbst tun können.



 22. September 2025, 17:30 – 19:00 Uhr

 Alltagsbetreuung & Begleitung / EG links,  
Prötzeler Chaussee 8b, 15344 Strausberg

Anmeldung bitte unter Telefon: 0173 / 23 14160  
oder per E-Mail: [info@alltagsbetreuungundbegleitung.de](mailto:info@alltagsbetreuungundbegleitung.de)

