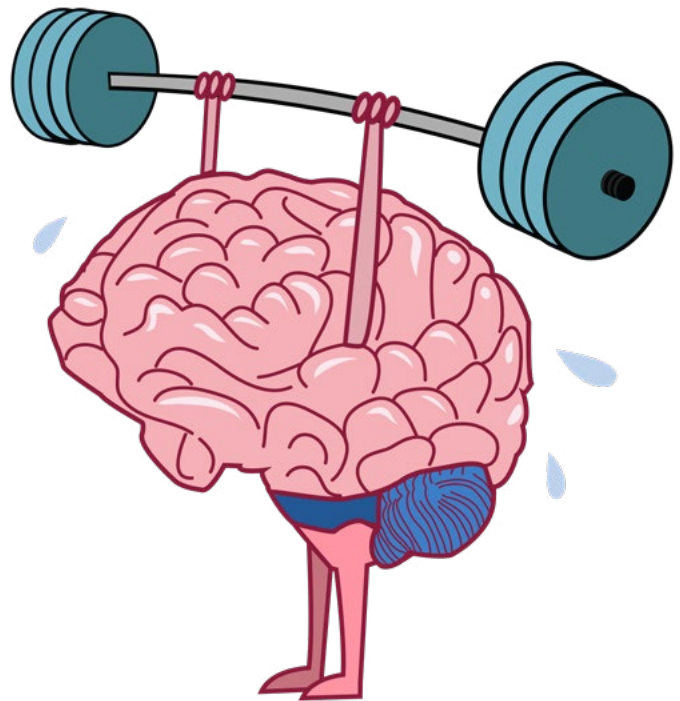


Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

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.



 **26. November 2025, 16:00 – 17:30 Uhr**

 **Dörfliche Begegnungsstätte
Am Wirtschaftshof 8, 19300 Balow**

Wir bitten um Anmeldung.
Nadine Rösch, 038785 – 904021, nadine.roesch@pflagedienst-lenz.de



In Zusammenarbeit mit
der Gemeinde Balow