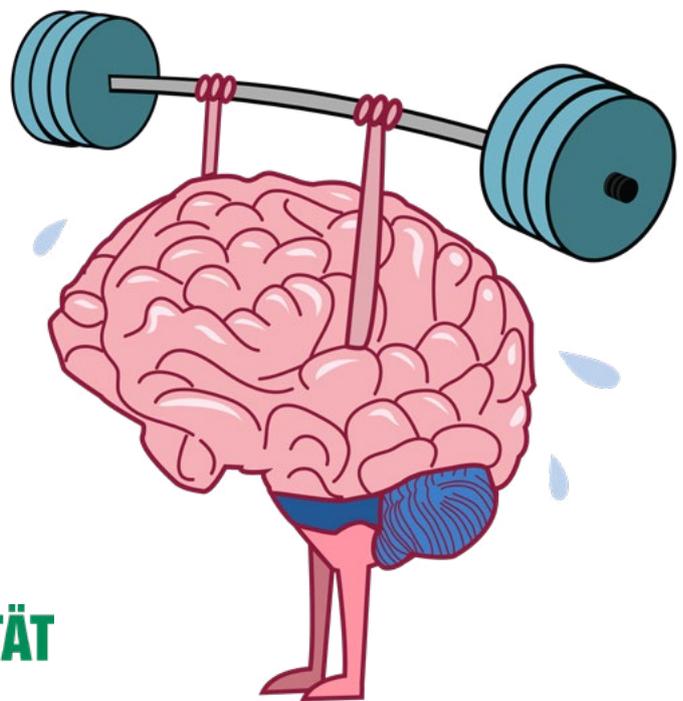


# Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

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.



**VOLKSSOLIDARITÄT**

*Engagiert*  
**IN/PFLEGE  
UND TEILHABE**  
Wittstock/Dosse und Heiligengrabe

 **18. November 2025, 14:00 – 16:00 Uhr**

 **Bürgerhaus Blumenthal,  
Straße der Einheit 34, 16909 Heiligengrabe OT Blumenthal**

Anmeldung unter E-Mail: [projekt-pr@volkssolidaritaet.de](mailto:projekt-pr@volkssolidaritaet.de), Tel.: 0152 / 54647385

Kompetenzzentrum  
**DEMENZ**  
für das Land Brandenburg

 **Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.**  
Selbsthilfe Demenz