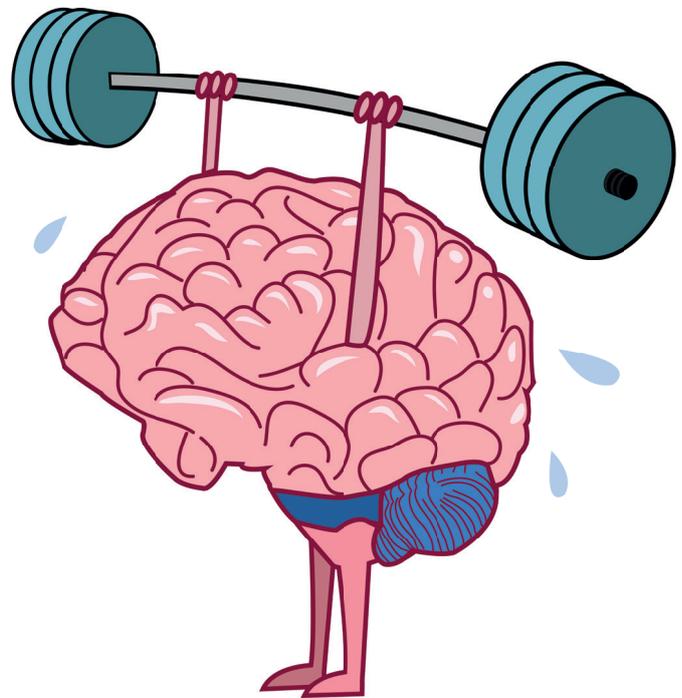


# Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

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.



Bezirksverband  
Brandenburg Süd e. V.

 04. November 2025, 16:30 – 18:00 Uhr

 Regine Hildebrandt Haus  
Thomas-Müntzer-Straße 12, 03222 Lübbenau

Anmeldung unter E-Mail: [katharina.marggraf@awo-bb-sued.de](mailto:katharina.marggraf@awo-bb-sued.de), Tel.: 0152 / 36910824

Kompetenzzentrum  
**DEMENZ**  
für das Land Brandenburg

 Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.  
Selbsthilfe Demenz