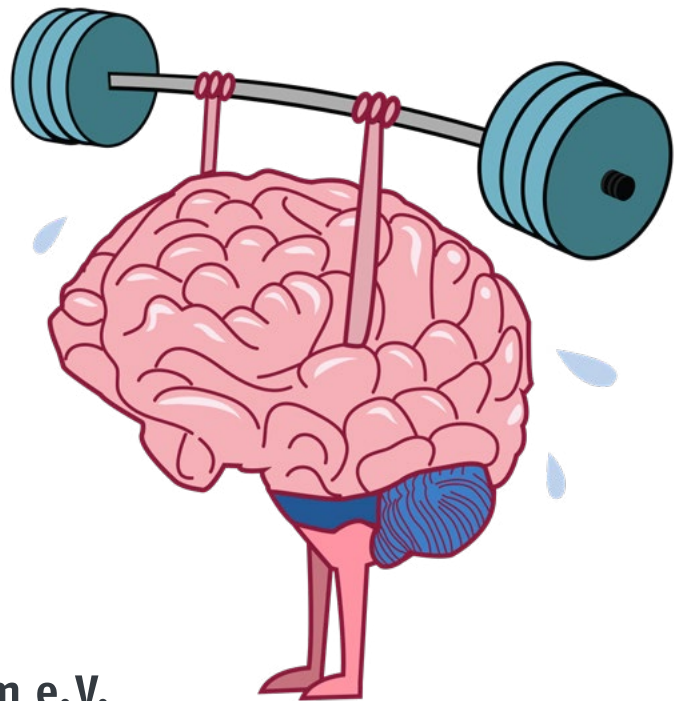


Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

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 Potsdam e.V.



22. Oktober 2025, 17:00 – 18:30 Uhr



**Seniorenzentrum Werder Wachtelwinkel
Hamburger Ring 25, 14542 Werder (Havel)**

Anmeldung bitte unter Telefon: 03327 / 788621 oder per E-Mail: bettina.kliesch@awo-potsdam.de