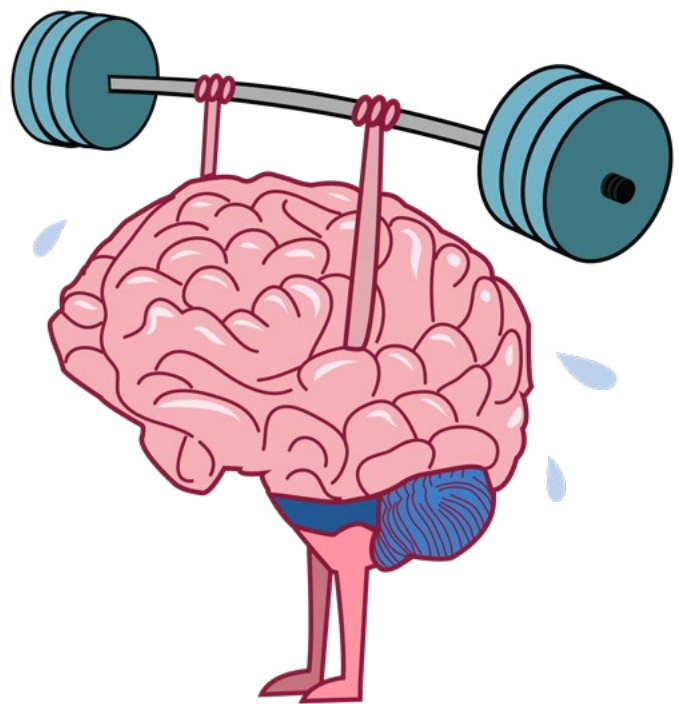


# Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

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.



**Kontaktstelle  
Demenz  
Falkensee**

 **13. Oktober 2026, 15:00–16:30 Uhr**



**ASB / Kontaktstelle Demenz Falkensee**

**Kultur- und Seminarhaus, Ruppiner Str. 15, 14612 Falkensee**

Anmeldung per Telefon: 03322 / 284437 oder E-Mail: [juliane.fischer@asb-falkensee.org](mailto:juliane.fischer@asb-falkensee.org)

Kompetenzzentrum  
**DEMENTZ**  
für das Land Brandenburg



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