

Vortrag

Christus-Kirche Düneberg
Gemeindehaus
Neuer Krug 4
21502 Geesthacht



„Demenz verhindern?! - Risikofaktoren und Vorbeugung“

Wir alle möchten lange und möglichst vital, fit und vor allem selbstständig im Alter leben. Die Medienberichte zeigen aber immer deutlicher die Schrecken der sogenannten Zivilisationskrankheiten auf:

Übergewicht, Bluthochdruck, Altersdepressionen und Demenz, um nur einige zu nennen.

Die Frage, die uns alle umtreibt: Was kann ich tun, um sowohl körperlich als auch geistig gesund zu bleiben?

Dazu gehört sicher auch, erste Hinweise auf die oben genannten Erkrankungen ernst zu nehmen und rechtzeitig dagegen zu steuern.

Viele der heutigen Zivilisationserkrankungen sind Folge unseres Lebensstils und hier sind wir handlungsfähig und können etwas ändern und unsere Risiken zu erkranken, minimieren.

Was Sie ganz konkret tun können, welche Warnzeichen Sie ernst nehmen sollten und wo Sie Hilfe finden, falls Sie sich Sorgen zum Thema Vergesslichkeit machen oder ggf. schon eine Demenzdiagnose haben, darüber informiert **Uschi Klanck, Koordinierungsstelle Demenz** im Kreis Herzogtum Lauenburg.

Der Vortrag ist kostenlos. Infos und Anmeldung unter der **Tel. 04542 - 826 549 oder 04152 - 805 795** im Pflegestützpunkt oder per Mail unter **info@pflugestuetzpunkt-herzogtum-lauenburg.de**

Ein Angebot vom **PflegeStützpunkt.**

Im Kreis Herzogtum Lauenburg

Wasserkrüger Weg 7
23879 Mölln



Vorherige Anmeldungen erbeten:

04542 - 82 65 49 oder info@pflugestuetzpunkt-herzogtum-lauenburg.de

