



Ein **kostenloses** Angebot der Busch-Stiftung >Seniorenhilfe< in Kooperation mit der



Einladung zum Vortrag mit Herrn Arnd Bader zum Thema:

Mit wenig Aufwand viel erreichen... Demenz – Prävention und Bewegung

Dank des medizinischen Fortschritts werden die Menschen immer älter. Mit dem Älterwerden steigt aber auch das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Umso wichtiger ist es deshalb, rechtzeitig vorzubeugen, richtig zu behandeln und vor allem beeinflussbare Risikofaktoren zu erkennen.

Regelmäßige Bewegung und eine gesundheitsbewusste Ernährung tragen erheblich zum Wohlbefinden bei und können einer Demenz vorbeugen. Es muss nicht gleich das große Sportprogramm sein, der tägliche Spaziergang an der frischen Luft reicht schon aus. Ebenso zählen psychomotorisches Training in Verbindung mit Gedächtnistraining zu möglichen Maßnahmen, um der Entwicklung einer Demenz vorzubeugen.

Termin: Mittwoch, 16. November 2022 um 18.00 Uhr

**Referent: Arnd Bader, Sozialwissenschaftler, Fachliche Leitung
Regionalbüro Bergisches Land - Alter, Pflege und Demenz**

**Ort: Bergische VHS Solingen-Wuppertal, Mumm Str. 10,
42651 Solingen, 3. Etage**

**Bitte beachten Sie, dass im Gebäude eine Maske getragen werden muss.
Diese kann am Sitzplatz abgenommen werden.**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.