



Landkreis  
Garmisch-Partenkirchen  
ZUGSPITZREGION

## Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Im Rahmen  
der Bayerischen Demenzwoche



### Eine Informationsveranstaltung für alle, die ihr Gehirn möglichst lange fit halten möchten

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir alle unser Demenzrisiko senken können. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um das Risiko einer Demenzerkrankung zu reduzieren. Welche Faktoren spielen dabei eine Rolle? Was können wir aktiv tun, um unser Gehirn möglichst lange fit zu halten?

In diese Veranstaltung erfahren Sie:

- wie komplex unser Gehirn ist,
- wie erinnern und vergessen funktionieren,
- wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen und
- wie wir einer Demenz mit zehn praktischen Maßnahmen vorbeugen können

Eine Übertragungsanlage für Hörbeeinträchtigte ist vorhanden (Induktion und Funk)

Termin: Mittwoch, 23.09.2026

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Pfarrsaal, Herkulan-Schweiger-Gasse 5, 82487 Oberammergau

Veranstalter: Pflegestützpunkt Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung bis 22.09.2026 unter Tel.: 08821 751-538 oder E-Mail: [psp@lra-gap.de](mailto:psp@lra-gap.de)

