



Geistig fit bleiben, Demenz vorbeugen! – Was kann ich tun?

in Damflos

09.09.2026, 09:00–12:00 Uhr

Dementielle Erkrankungen zählen heute zu einem der häufigsten Krankheitsbilder älterer und sehr alter Menschen. Mit zunehmendem Alter fragt man sich immer wieder und immer häufiger, ob man nicht bereits selbst schon unter den ersten Symptomen einer Demenzerkrankung leidet. Mit dem Gehirn ist es allerdings nicht anders als mit unserem Körper: Wenn wir beides sorgsam pflegen, wird auch die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu bekommen, geringer.

Ein kleiner Fachvortrag zum Thema Demenz und Präventionsmöglichkeiten sowie Übungen zur geistigen Anregung, zur sportlichen Aktivierung und Hinweise zur Ernährung sollen zeigen, wie wir unser Gehirn jung halten können und möglicherweise auch einer drohenden Demenz Paroli bieten können.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Referentinnen:

- Uschi Wihr (Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin), Päd. Leitung Demenzzentrum e.V. Trier
- Birgit Backes, Sport-Übungsleiterin mit Sonderlizenzen, Leitung Fachbereich Sport im Demenzzentrum

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus
Hermeskeil und der Ortsgemeinde Damflos.
Gefördert durch die IKK Südwest.

Veranstaltungsort

Bürgerhaus Damflos
Hauptstraße 24
54413 Damflos

Anmeldung

Per E-Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Telefonisch unter: **0651/715-16126**
(telefonische Anmeldung: Montag, Dienstag und
Donnerstag, vormittags)
Anmeldefrist: **07.09.2026**
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Online-Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der
o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können
Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kontakt

Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern

Gesundheitsamt Trier-Saarburg
Dr. Gabriele Philippi und Hannah Klassen
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651/715-513 oder 0651/715-16109

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paula Ort
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de



Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de