

# **„Demenz verhindern?! – Risikofaktoren und Vorbeugung“ Was sollte ich vermeiden? Was kann ich selbst tun?**

Im zunehmenden Alter lässt die Leistungsfähigkeit nach – sowohl körperlich als auch geistig. Ursula Klanck, Beraterin der Koordinierungsstelle Demenz, informiert darüber, wie Erinnern und Vergessen funktionieren, wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen und was aktiv getan werden kann, um das Erkrankungsrisiko zu senken.

**Donnerstag, 19. März 2026  
18:00 bis 19:30 Uhr**

**Volkshochschule Schwarzenbek  
Berliner Str. 1-5, (Kreissparkasse)**

Anmeldung: **04151-5388** oder [info@vhs-schwarzenbek.de](mailto:info@vhs-schwarzenbek.de)

**Dieser Vortrag ist gebührenfrei!**