

Aktiv gegen das Vergessen

Welche Faktoren beeinflussen unsere Gehirngesundheit

Seminar mit Demenzexpertin Monika Frank

Wer kennt das nicht? Wir gehen in die Küche, um etwas zu holen und dann stehen wir dort und wissen nicht mehr, was wir da wollten. Oder der Name des Schauspielers will und will uns nicht einfallen.

Lässt sich diesen Problemen vorbeugen? Ist das „normal“ oder schon Folge einer demenziellen Veränderung? Was braucht das Gehirn, um möglichst lange gesund zu bleiben?

Demenzexpertin Monika Frank nennt in diesem Seminar Risikofaktoren, die die Entwicklung einer Demenz im Alter begünstigen und zeigt, was wir selbst in der Hand haben, um auch im höheren Alter geistig fit zu bleiben.

Alzheimer-Demenz kommt nicht über Nacht; es kann bis zu 30 Jahren dauern bevor sich erste Symptome zeigen. Diese Zeit gilt es zu nutzen! Aktuelle Studien belegen, dass sich Demenz durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen lässt und dass der Verlauf verlangsamt werden kann.

Alle an diesem Thema Interessierten sind herzlich willkommen! In lockerer Atmosphäre können Sie Fragen rund um das Thema Demenz stellen und hilfreiche Tipps mitnehmen. Probieren Sie außerdem selbst aus, wie Sie Ihr Gehirn mit einfachen Übungen in Schwung bringen.

**Machen Sie Ihrem Gehirn Beine –
es ist nie zu spät, zu beginnen!**



Seminarleitung: Monika Frank, MSc
akad. Demenzexpertin, psychologische Beraterin

Datum der Veranstaltung: **Freitag, 10. April 2026** **15.00 – 18.00 Uhr**

Ort der Veranstaltung: Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums
1020 Wien, Obere Augartenstraße 26

Teilnahmebeitrag: Euro 15,- pro Person

Anmeldung bis **3.4.2026** begrenzte Teilnehmerzahl!
erbeten bei: Monika Frank
Tel. 0664/2149141 oder per Mail monikafrank@aon.at