



Bleiben Sie geistig fit: Vortrag zur Hirngesundheit

Herzliche Einladung zur Infoveranstaltung für alle,
die ihr Gehirn fit halten und Demenz mit einfachen
Alltagsstrategien aktiv vorbeugen möchten.

Dienstag, 27. Oktober, 19.00 Uhr

Kantonales Gesundheitszentrum Appenzell,
Alter und Pflege Alpsteeblick,
Spitalgässli 2, 9050 Appenzell

BLEIBEN SIE GEISTIG FIT

Unser Gehirn leistet täglich Grossartiges. Doch wie halten wir es bis ins hohe Alter gesund? Erfahren Sie, wie effektive Demenzprävention im Alltag gelingt.

Das erwartet Sie am Vortrag:

- Erkenntnisse zur Demenzprophylaxe:
Wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich.
- Der Alltags-Check:
Was Sie heute schon unbewusst für Ihr Gehirn tun.
- Potenziale entfalten:
Welche einfachen Gewohnheiten Sie zusätzlich in Ihren Alltag integrieren können.
- Hirngerechtes Verhalten:
Praktische Strategien für einen fitten Geist.

Ihre Expertin für das Gehirn, Dr. Maria Brasser

Neurowissenschaftlerin und Mitgründerin der Hirncoach AG. Dr. Maria Brasser ist eine gefragte Expertin für Demenzprävention und Gehirngesundheit. Sie promovierte in kognitiven und affektiven Neurowissenschaften an der Universität Zürich und besitzt das Lehrdiplom für Gymnasien und Berufsschulen. Mit über 13 Jahren Unterrichtserfahrung an der Gewerbeschule Chur verbindet sie tiefes Fachwissen mit praxisnaher Vermittlung. Ihre Forschungsergebnisse und Tipps teilt sie regelmässig als Sprecherin bei Anlässen, in Fachpresse und Fernsehen.

Programm

Dienstag, 27. Oktober, 19.00 Uhr

Vortrag zur Hirngesundheit

Referentin: Dr. Maria Brasser

Neurowissenschaftlerin und Mitgründerin der Hirncoach AG

Ausklang

Im Anschluss an den Vortrag laden wir Sie herzlich zu einem Apéro mit Brainfood ein. Entdecken Sie köstliche Snacks, die Ihre grauen Zellen aktivieren, und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus.

Eintritt frei

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Diese Veranstaltung wird unterstützt durch
das Netzwerk Demenz Appenzell Innerrhoden und
das Gesundheits- und Sozialdepartement Appenzell

**ALTERS
ZENTRUM GONTEN
BAD**
Stiftung
Alterszentrum
Gontenbad


**Kantonales
Gesundheitszentrum**
Appenzell

pro infirmis
St. Gallen - Appenzell

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER
Appenzell Innerrhoden

Schweizerisches Rotes Kreuz 
Kantonalverband beider Appenzell

 Überall für alle
SPITEX
Appenzell
Innerrhoden


Verein
Entlastungsdienst
Appenzellerland

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

/ Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell
Telefon 071 223 10 46
info.sga@alz.ch · alzsaga.ch

 **alzheimer**
St. Gallen / beider Appenzell

/ Jetzt mit TWINT spenden

