So finden Sie uns: In Lohr folgen Sie der Ausschilderung "Krankenhäuser", dann "Bezirkskrankenhaus". Nutzen Sie im Krankenhausbereich bitte die ausgewiesenen Besucherparkplätze.



Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Kontakt:

Bezirkskrankenhaus Lohr a. Main Tel. 09352 503-33001 pdl.sekretariat@bezirkskrankenhaus-lohr.de





Bundesverband

Gedächtnis-



Bezirkskrankenhaus Lohr



Psychiatrie | Psychotherapie Psychosomatische Medizin Am Sommerberg | 97816 Lohr a. Main Tel: BKH Zentrale 09352 503-0 info@bezirkskrankenhaus-lohr.de

www.bezirkskrankenhaus-lohr.de





BEZIRKSKRANKENHAUS LOHF

Tag der geistigen Fitness

18. November 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie ganz herzlich zum diesjährigen Tag der geistigen Fitness am 18. November 2023 in den Festsaal des BKH ein. Die Veranstaltung findet in der Zeit von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr statt - der Eintritt ist frei.

Die Lebenserwartung des Menschen steigt und damit auch der Anspruch, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Neben körperlichen Faktoren hängt eine hohe Lebensqualität im Alter ganz wesentlich von der geistigen Gesundheit ab.

Es ist erwiesen, dass dem natürlichen Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter entgegengewirkt werden kann. Doch wie funktioniert das genau?

Am Tag der geistigen Fitness bieten Experten der Uniklinik Köln, des BKH Lohr und des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. einem Fach- und Laienpublikum aktuelle Informationen aus Forschung und Klinik über Studien, Tests und Trainings sowie ganz praktische Alltagstipps, um die geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter zu erhalten.

Unsere zertifizierten Gedächtnistrainerinnen und Gedächtnistrainer laden an "Mitmachtischen" zum Stöbern, Schauen, Schnuppern, Zuhören, Ausprobieren und Beobachten ein.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Programm

10.00 bis 17.00 Uhr

Mitmachtische

Mitmachen - Erleben - Spaß haben!

10,00 Uhr

Begrüßung

Marianne Schaffarczik Pflegedirektorin

10.30 bis 11. 30 Uhr

Vortrag

Wie kann man das Gedächtnis beeinflussen

Prof. Dr. Onur

1. Vorsitzender Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

12.30 bis 13.00 Uhr

Workshop

Mit Bewegung das Gehirn stärken

Otmar Fhehalt

Krankenpfleger mit Fachweiterbildung für Psychiatrie, Zertifizierter Gedächtnistrainer (Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)







14.40 bis 15.40 Uhr

Ernährungsberaterin

14.00 bis 14.30 Uhr

Nährstoffe fürs Gehirn

Hirnaktivität positiv?

Welcher Ernährungsstil beeinflusst die

der altersbedingte Abbau der geistigen

Leistungsfähigkeit vorgebeugt werden.

Wie kann langfristig durch geeignete Ernährung

Vortrag

Workshop

Maria Voll

Rezepte zum Mitnehmen, Kleinigkeiten zum Verkosten (Energieballs) hergestellt aus der hauseigenen Lehrküche.

Maria Voll Ernährungsberaterin

17,00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Bitte melden Sie sich bis 04. November 2023 per Email an:

pdl.sekretariat@bezirkskrankenhaus-lohr.de

telefonisch unter: 09352 503-33301

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.