

Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Kursnummer 26Z132221

Beginn Montag, 16.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06 oder Online

Dozent Anne Türke

Kursentgelt 0,00 €

Aktuell leben in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Diese Zahl wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Das macht vielen Menschen Angst.

Dabei können wir unser Risiko, eine Demenz zu entwickeln, beeinflussen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass 45 Prozent aller Demenzfälle durch die Vermeidung von Risikofaktoren verhindert oder hinausgezögert werden könnten.

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie:

- wie komplex unser Gehirn ist,
- wie Erinnern und Vergessen funktionieren,
- wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen und
- wie wir einer Demenz vorbeugen können.

Referentinnen:

Änne Türke, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Claudia Vonstein, Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Der Vortrag findet als Hybrid-Veranstaltung statt. Das heißt, wer nicht vor Ort teilnehmen möchte, kann den Vortrag über den Videokonferenz-Anbieter Zoom von Zuhause zuschauen und im Chat Fragen an die Referentinnen stellen.

Bei Fragen zu den Kölner Gesundheitsgesprächen können Sie uns gerne telefonisch unter: 0221 / 221-36255 oder per E-Mail: 53-gesundheitskoordination@stadt-koeln.de kontaktieren.

Die Kölner Gesundheitsgespräche – eine Veranstaltungsreihe des Gesundheitsamtes der Stadt Köln und der Kölner Volkshochschule

Hybridkurs:

Zu dieser Veranstaltung bieten wir einen [Livestream](#). Über den Link können Sie die Veranstaltung verfolgen.

Anmeldung:

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei - eine Anmeldung ist nicht verpflichtend, wird aber erbeten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)