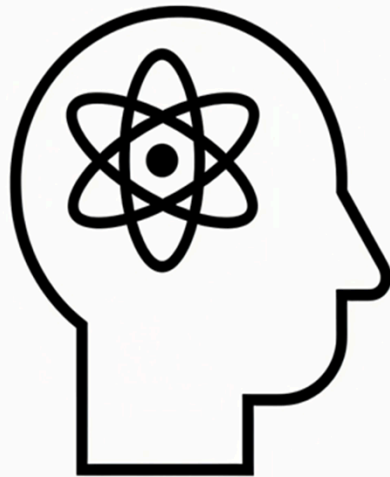
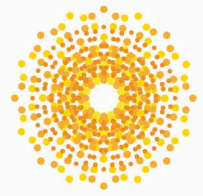




Vergesslich im Alter

Was ist normal, was braucht Aufmerksamkeit?

„Hmm...., wo habe ich schon wieder meine Brille hingelegt?“

Namen vergessen, den Faden verlieren oder kurz nicht mehr wissen, warum man in einen Raum gegangen ist - solche kleinen Gedächtnispausen kennt fast jeder – und sie gehören zum Älterwerden ganz selbstverständlich dazu. Trotzdem entstehen manchmal Unsicherheiten: *Ist das noch normal oder sollte ich aufmerksam werden?*

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich normale Altersvergesslichkeit von Demenz unterscheiden lässt. Sie erhalten praktische Hinweise,

- worauf Sie achten können
- was Sie selbst unterstützend tun können
- und wann es sinnvoll ist, fachlichen Rat einzuholen

Ein Vortrag, der Orientierung gibt, Mut macht – und das Älterwerden mit einem Augenzwinkern begleitet.

Verstehen – stärken – gelassen bleiben!

Datum: Montag, 11. Mai 2026

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Ruggell, Musikhaus, Nellengasse 30, 2. Stock, Raum der Chöre
Lift vorhanden

Kosten: Der Anlass ist kostenlos.

Zur Person: Elke Nestler-Schreiber ist seit 2019 als Gehirnfittnesstrainerin selbstständig tätig. Unter dem Namen Denkdünger (www.denkduenger.li) entwickelt und leitet sie Gehirn-Fitness-Kurse, Workshops und Vorträge zum Thema geistige Gesundheit.

Bitte um **Anmeldung** bei der Seniorenkoordination Ann Näff-Oehri unter **+423 377 49 36** oder **ann.naeff@ruggell.li**.

Falls ein Fahrdienst benötigt wird, bitte mindestens eine Woche vor dem Anlass die Seniorenkoordination informieren.