

# Gemeinsam für gesundes Altern

## Wie senke ich mein Demenzrisiko?



### In Bewegung bleiben

Machen Sie regelmäßig Sport, der Ihnen Spaß macht und bleiben Sie im Alltag aktiv!



### Kontakte pflegen

Unternehmen Sie etwas gemeinsam mit Freunden oder Familie!



Das Projekt wird gefördert vom Land NRW und der Europäischen Union im Leitmarktwettbewerb Gesundheit.NRW.

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung



## Graue Zellen trainieren

Aktivieren Sie Ihr Gehirn:  
Lesen, knobeln, spielen  
oder basteln Sie!



## Bewusst ernähren

Ernähren Sie sich ausgewogen  
mit viel Obst und Gemüse,  
Fisch, Olivenöl und Vollkorn!



## Achtsam bleiben

Vermeiden Sie Bluthochdruck,  
Diabetes, Übergewicht und  
Rauchen!

Mehr Infos zum Projekt: [www.gemeinsam-nrw.de](http://www.gemeinsam-nrw.de)  
Ansprechpartnerinnen und -partner vor Ort:



Projektkoordination:



medien bildung politikberatung