Wie Sie

GUT ALT WERDEN ...

- **Seien Sie sich selbst gegenüber achtsam!** Was tut Ihnen gut? Machen Sie mehr davon. – Was schränkt Sie ein? Hören Sie nicht mehr so gut? Fühlen Sie sich antriebslos? Suchen Sie sich Unterstützung bzw. ärztlichen Rat.

- **Bewegen Sie Ihren Körper und Geist!** Ob Tanzen, Kegeln, Asphaltstockschießen oder Spazieren. Machen Sie das, was Ihnen Freude bereitet, so oft wie möglich.

- **Essen Sie ausgewogen!** Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung versorgt Sie ausreichend mit den notwendigen Nährstoffen. Sorgen Sie bei den Mahlzeiten für Genuss und Regelmäßigkeit. In netter Gesellschaft zu essen, sorgt für Lebensfreude.

- **Bleiben Sie neugierig!** Unser Gehirn besitzt auch im Alter die Fähigkeit zu lernen. Ob Singen, Musizieren, Gartenarbeiten, Handwerken oder das Lernen einer Fremdsprache - neue Beschäftigung hält Sie geistig fit.

- **Suchen Sie Gemeinschaft!** Ob zu zweit, in der Gruppe oder organisiert im Verein. Egal was Sie machen: In Gesellschaft macht es nicht nur mehr Spaß, es stärkt auch Ihr Wohlbefinden.

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05.2021

Was Sie für FAMILIE, FREUNDESKREIS und NACHBARSCHAFT tun können ...

- **Werden Sie für sich und andere aktiv!**
- **Begegnen Sie Ihrem Umfeld achtsam!** Haben sich FreundInnen oder Angehörige verändert? Sprechen Sie Ihre Beobachtungen behutsam an und verweisen Sie auf professionelle Unterstützung bzw. ärztliche Hilfe.
- **Bleiben Sie in Kontakt!** Rufen Sie bei FreundInnen oder NachbarInnen an und verabreden Sie sich für einen gemeinsamen Spaziergang, einen Vortragsbesuch oder einen Spieleabend. Dies bringt Abwechslung in den Alltag und regt die „grauen Zellen“ an.
- **Engagieren Sie sich gemeinsam für soziale Anliegen!** Zu zweit oder in der Gruppe fällt es leichter und macht mehr Spaß. Anderen etwas Gutes zu tun, ist Quelle für Lebensfreude und Anerkennung und kann helfen, seelisch ausgeglichen zu bleiben.

Ein gesunder Lebensstil trägt sehr wahrscheinlich dazu bei, das Risiko für das Auftreten auch einer Demenz zu verringern. Aktuell ist aber wissenschaftlich nicht gesichert, dass sich die Entstehung einer Demenzerkrankung verhindern lässt.

Projekt LEBENDiG - gefördert durch: Das Land Steiermark Gesundheit; Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; Gesundheit Österreich GmbH; Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich; Auf gesunde Nachbarschaft!

Vertiefende Infos:
styriavitalis.at/methodenreport/demenz/