# Pressemitteilung

**Landkreis Südliche Weinstraße**
**Stadt Landau in der Pfalz**

**28. Oktober 2026**

## Forum Demenz Südliche Weinstraße - Landau lädt ein zum Vortrag „Geistig fit bleiben – Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“

Der Gedanke an eine Demenzerkrankung löst bei vielen Menschen Sorgen aus. Zwar lässt sich das Alter als Risikofaktor nicht beeinflussen, doch es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das persönliche Demenzrisiko zu senken. Ein gesunder und aktiver Lebensstil kann dazu beitragen, die geistige Gesundheit zu fördern. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität und soziale Kontakte. Auch ein gut eingestellter Blutdruck, die Behandlung bestehender Erkrankungen sowie regelmäßige Hör- und Sehtests können eine wichtige Rolle spielen. Dazu lädt das Forum Demenz Südliche Weinstraße - Landau für Donnerstag, 12. November, zu dem kostenfreien Vortrag „Geistig fit bleiben – Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ ein. Darüber hinaus sind das Forum Demenz und die Fachkräfte Gemeindeschwester plus mit Informationsständen vor Ort.

In dem 90-minütigen Vortrag geht die Referentin Sonja Damm von der Schwerpunktstelle Demenzberatung Landau unter anderem darauf ein, wie unser Gehirn funktioniert, was bei einer Demenzerkrankung im Gehirn passiert und welche zehn Maßnahmen man im Alltag umsetzen kann, um das Gehirn aktiv und gesund zu halten. Beginn ist um 17 Uhr in der Ökumenischen Sozialstation in Landau, Otto-Hahn-Straße 6. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Dies ist eine gemeinsame Pressemitteilung der Stadtverwaltung Landau und der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße.**

*Anlage:*
- *Flyer Vortrag „Geistig fit bleiben“*


Herausgebend:
Kreisverwaltung
Südliche Weinstraße
An der Kreuzmühle 2
76829 Landau in der Pfalz

Redaktion:
Marina Mandery, Jennifer Back
Telefon: 06341 940-104 oder -107
E-Mail: pressestelle@suedliche-weinstrasse.de

Herausgebend:
Stadtverwaltung Landau
Rathaus
Marktstraße 50
76829 Landau in der Pfalz

Redaktion:
Sandra Diehl
Telefon 06341 131400
E-Mail: presse@landau.de