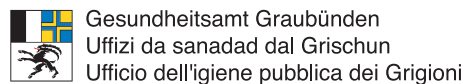


Partner

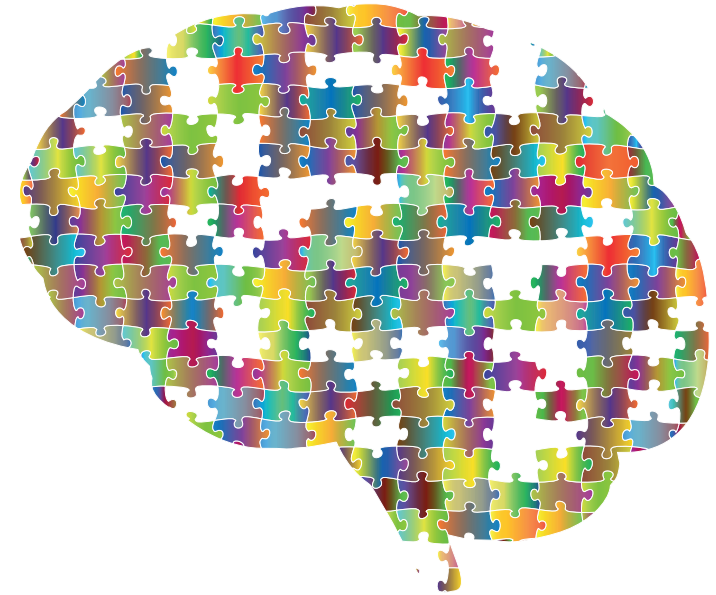


Mit Unterstützung von



EINLADUNG

zur Best Agers-65-Veranstaltung



G-däc-tn-slüc-en?

Geistig fit – bis ins hohe Alter!

Dienstag, 19. November 2024,
14.00 Uhr im Kongresszentrum Davos



Liebe Davoser Seniorinnen und Senioren

Nachdem wir uns an der letztjährigen Veranstaltung der körperlichen Aktivität gewidmet haben, wenden wir uns in diesem Jahr unserer geistigen Beweglichkeit zu.

Gedächtnislücken können viele Ursachen haben und kommen auch bei jüngeren Menschen vor. Oft sind wir zerstreut, abgelenkt, nicht bei der Sache, schusselig. Auch Zeitdruck oder Müdigkeit führen dazu, dass wir uns nicht richtig konzentrieren können. So passiert es, dass uns ein Name partout nicht einfallen will, oder wir uns im Keller fragen, was wir jetzt eigentlich holen wollten. Vom verlegten Schlüsselbund wollen wir gar nicht erst sprechen. Altersbedingte Gehirnveränderungen kommen vor, sind jedoch an dieser Veranstaltung nur am Rande ein Thema.

Was trägt alles zu einem gesunden Geist bei? Was hält mein Gehirn fit? Erfahren Sie mehr über Hintergründe und Zusammenhänge, welche Ihre Hirnleistung beeinflussen. Lernen Sie Übungen und Strategien kennen, welche Ihr Gehirn stimulieren und in seiner Funktion unterstützen.

Schliessen Sie «Gedächtnis»Lücken und bleiben Sie geistig fit!

Gemeinde Davos
Bevölkerungsamt



Mirco Ambühl
Leiter Bevölkerungsamt

Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle Mittelbünden



Monica Conrad-Casty
Stellenleitung

Programm

- 14.00 Uhr** **Begrüssung Gemeinde Davos**
Jürg Zürcher, Kleiner Landrat
- Neues bei den Best Ager Davos**
Mirco Ambühl, Leiter Bevölkerungsamt
- 14.15 Uhr** **«Bewegung mit Köpfchen» Kurzreferat**
Daniela Sonderegger, Bewegungstherapeutin und
Bewegungswissenschaftlerin ETH
- 14.45 Uhr** **«Let's Linedance»**
Howdy Boots Davos / Filisur
- Pause** **Kaffee & Kuchen**
Offeriert durch die Gemeinde Davos
- 15.45 Uhr** **«Ohren auf!**
Wie das Gehör unser Gehirn beeinflusst.»
Kurzreferat
Vanessa Laura Frei, Dr. phil., Universität Zürich,
Computerbasierte Neurowissenschaften der Sprache
und des Hörens
- 16.30 Uhr** **Singen für Körper, Seele und Geist**
Gemeinsames Musizieren mit Jürg Wasescha
- 17.00 Uhr** **Ende der Veranstaltung**

Infostände

Im Foyer präsentieren verschiedene regionale Organisationen zwischen 14.00 bis 17.00 Uhr ihre Angebote.