

# KÖZÖSSÉGBEN A FELEDÉKENYSÉG ELLEN! ÉRTSÜK MEG EGYÜTT A DEMENCIÁT!

Szeretettel várjuk a 65 év feletti kőbányaiakat egy ingyenes, kiscsoportos foglalkozássorozatra, ahol támogató közösségben beszélgetünk a memóriáról, a demenciáról és a mindennapi megküzdés lehetőségeiről.

Az alkalmak során szó lesz többek között:

**Mikor kell szakemberhez fordulni?** - Felejtés vagy betegség

**Hogyan értsük meg egymást?** - Praktikus kommunikációs tanácsok

**Hogyan őrizhető meg az agy frissessége?** - A megelőzés és a mentális aktivitás szerepe

**Biztonságos otthon, kevesebb szorongás** - Apró trükkök az otthonunkban

**Vigyázzunk a gondozókra is!**

**Megértés, gyakorlati tanácsok és egy támogató közösség - mert együtt könnyebb.**

**IDŐPONTOK: MÁJUS 21-TŐL HAT ALKALOMMAL CSÜTÖRTÖKÖNKÉNT  
9.30 - 11.30 ÓRA KÖZÖTT**

**HELYSZÍN: PONGRÁC KÖZÖSSÉGI HÁZ** (1101 Budapest, Gyöngyike utca 4.)

**JELENTKEZÉS: 06 1 431 7268, 06 30 914 4021**

**E-MAIL: PKH@BKHK.HU**

**Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**



D. Kovács Róbert Antal  
Kőbánya polgármestere