

Seniorinitiativet inviterer til

Hjernekrum

Sådan passer du godt på din hjerne



Fotograf Camilla Løwe Albjerg

Vi bruger hjernen hele livet – til at huske, lære, være kreative og nyde samvær med andre. Men vidste du, at det du spiser og den livsstil du vælger, kan være med til at holde hjernen skarp og humøret højt langt op i årene?

Som datter af en mor med Alzheimer ved jeg personligt, hvor vigtigt det er at passe godt på sin hjerne. I mit foredrag deler jeg ud af min passion for, hvordan du med enkle kostvalg og små hverdagsvaner kan give din hjerne et kærligt kram – så du får mere energi, bedre hukommelse og overskud til alt det, du holder af.

Helle Egebjerg Andersen er uddannet farmaceut og har altid interesseret sig for de rette næringsstoffer for kroppen og generel forebyggelse. Efter hendes mor fik alzheimer er hendes store fokus blevet at hjælpe og inspirere til at vi allesammen passer bedre på vores egen hjerne og hjernen hos de mennesker vi holder af.

Der er en del forskning indenfor forebyggelse af demens og alzheimers og det holder Helle mange foredrag omkring på en underholdende og inspirerende måde.

Tirsdag den 27. januar 2026 kl. 18.30

I Grønnegadecenteret, Grønnegade 15, Hillerød

Pris 75 kr. incl. vand som betales ved tilmelding

Tilmelding:

<https://seniorinitiativet.nemtilmeld.dk/7/>



Har du spørgsmål til arrangementet, kan du kontakte:

- Grønnegade Centeret – Sundhedsudvalget: Grethe Holmer tlf. 51558901
- Ældre Sagen: Lene Hjortskov tlf. 60154296

