

[www.promental.ch](http://www.promental.ch)



# Demenzpräventions- programm

Teilnahme  
weiterhin  
möglich



Psychiatriische  
Universitätsklinik  
Zürich

## **Ziel**

Haben Sie das Gefühl, dass Sie vergesslicher geworden sind?

Unser innovatives Angebot hat das Ziel, einen präventiven Lebensstil zu fördern und Risikofaktoren für eine Demenz gezielt anzugehen. Zudem sollen Ihre Erfahrungen, etwa zur Zufriedenheit und Nachhaltigkeit des Programms, gesammelt werden.

Das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Präventionsprogramm kombiniert abwechslungsreiche Gruppenaktivitäten – Gedächtnistraining, verschiedene Bewegungsangebote und gemeinsames Kochen – mit gezielten Einzelinterventionen z. B. aus den Bereichen Rauchstopp, Alkoholreduktion, Förderung der Schlaf- und Hörqualität sowie gesunde Ernährung. Zusätzlich unterstützen wir Sie in der Umsetzung der Massnahmen im Alltag durch aktives Coaching und Vermittlung von fundiertem Wissen.

## **Dauer**

Ihre Teilnahme am Programm dauert insgesamt rund sechs Monate. Es beinhaltet mindestens eine Gruppenaktivität pro Woche (insgesamt eine Stunden). Zusätzlich können Sie weitere Gruppenaktivitäten und/oder Einzelinterventionen auswählen.

## **Durchführungsort**

Das Programm und die Gruppenangebote werden hauptsächlich in der Klinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich an der Minervastrasse 145 sowie in der näheren Umgebung durchgeführt.





Teilnahme  
weiterhin möglich

## Teilnahme

Vor Ihrer Teilnahme wird Ihre Eignung für das Programm geprüft. Anschliessend werden Sie umfassend über das Programm informiert und Ihre Einwilligung wird eingeholt. Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos.

## Mehr Informationen und Anmeldung

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Für weiterführende Informationen scannen Sie den QR-Code, besuchen Sie unsere Website ([www.promental.ch](http://www.promental.ch)) oder kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail.

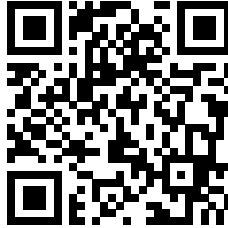
### ☎ Telefonische Anmeldung für ein Vorgespräch:

Michèle Ryf und Stefan Reutimann  
Telefon +41 58 384 45 91  
(erreichbar Montag-Freitag,  
09:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr)

✉ **Anmeldung per E-Mail:**  
[promental@pukzh.ch](mailto:promental@pukzh.ch)



Mehr  
erfahren:



**QR-Code scannen** oder  
**[www.promental.ch](http://www.promental.ch)** besuchen



Psychiatriische  
Universitätsklinik  
Zürich



**Schwabe  
Pharma**  
From Nature. For Health.

Das Programm wird an der Psychiatriischen Universitätsklinik Zürich mit freundlicher Unterstützung der Schwabe Pharma AG entwickelt und durchgeführt. Es handelt sich um ein Präventionsprogramm, im Rahmen dessen keine medikamentöse Therapie erfolgt und keine medikamentösen Therapien aktiv zur Anwendung empfohlen werden.