



GLOBÁLIS AGYBARÁT KÖZÖSSÉG

A **GLOBÁLIS AGYBARÁT KÖZÖSSÉGET** **prevenációs** céllal hoztuk létre. Világszerte, iskolázottságtól és életkortól függetlenül, tudatosítani szeretnénk az emberekben, hogy szellemi épségünk, emberi méltóságunk, önálló életvitelre való képességünk fenntartásához saját érdekünk megőrizni **AGYUNK** frissességét.

Az **AGY** életünk rugója, szervezetünk „**processzora**”.

Az egészséges **AGY** a sikeres, boldog élet, mentális jóllétünk záloga.

Tudd, hogy Te magad is sokat **tehetsz** a siker érdekében!

Tudd, hogy már fiatalon fel kell készülnöd arra, hogy **AGYAD** egészséges és működőképes maradjon életed végéig!

Tudd, hogy a **MEGELŐZÉS**, a **PREVENCIÓ** segít abban, hogy mentálisan és fizikailag is a legtovább fitt maradj!

Tudd, hogy szellemi és fizikai aktivitásoddal, egészségesebb életmód követésével csökkentheted az agyi rendellenességek kialakulásának kockázatát!

Légy tudatos - **légy** nyitott a változásra, ismerj meg új életmódbeli lehetőségeket és építsd be a hétköznapjaidba!

AGYALJ rajta, hogy tartsd **AGYADAT** karban, hogy egész életeden át megőrizhesd jó állapotát!

Ne feledd: SOSEM KÉSŐ VÁLTOZTATNI!

Ha a megelőzés mellett döntesz, akkor AGYBAN NAGY VAGY!

Válj AGYBARÁTTÁ egy életre! CSATLAKOZZ a közösséghez!

Veled még többen leszünk a világon, akik már tudatosan és felelősségteljesen teszünk **AGYUNK** egészségéért, az **Alzheimer-kór** ellen.

Ha mi, különböző országokban élő emberek, szervezetek, közösségek megosztjuk egymással a megelőzéssel kapcsolatos pozitív személyes tapasztalatainkat, tradicionális és új keletű ismereteinket, módszereinket, amelyek már ma is segítenek nekünk mentális jóllétünk és fizikai jó állapotunk fenntartásában, akkor belátható időn belül sokmilliónyan birtokosává válunk az épülő, **prevenációt támogató agyvédelmi tudásbázisnak**.

Kérjük, **osszatok meg** minél több pozitív és hasznos információt, cikket, linket, tesztet, logikai feladatot, agystimuláló tevékenységet, online-játékot, APP-ot, mentális tréninget, fizikai aktivitás módot, helyes táplálkozási módszert, ételreceptet, társasági tevékenységet, társasjátékot, táncot, zenét és minden olyan más, saját országotokban működő **jó gyakorlatot**, amely tudásokat és tapasztalatokat szerint segítheti mindannyiunk jóllétét a jövőben.

Köszönjük a csatlakozásodat!

Kérjük, **oszd meg** az információt ismerőseiddel is, hogy ők is értesüljenek a **prevenció** lehetőségéről és fontosságáról!

2016. április 20-24. között **Magyarországon** rendezzük a **31. Alzheimer Világkonferenciát** (31st International Conference of Alzheimer's Disease International), amelyet a **Nemzetközi Alzheimer Társaság** (Alzheimer's Disease International) és a **Feledékeny Emberek Hozzátartozóinak Társasága** (Hungarian Alzheimer Society), közösen szervez.

A **GLOBÁLIS AGYBARÁT KÖZÖSSÉGET** azért hívta életre a **Feledékeny Emberek Hozzátartozóinak Társasága** (Hungarian Alzheimer Society), mert bízik abban, hogy 2016-ig sok hasznos információval és **jó gyakorlattal** bővül a **prevenációt támogató agyvédelmi tudásbázis**, növekszik a megelőzéssel kapcsolatos tudatosság.

