

Im Rahmen der Woche der psychischen Gesundheit laden die Gemeinde Steinfort, die Kommission für Soziales und Chancengleichheit und die Kommission des 3. Alters ein zum:

Vortrag von Dr. Marie-Paule Theisen

ACHTSAMKEIT: EIN JUNGBRUNNEN IM ALTER

Abgeleitet von dem Gemälde des Malers Lucas Cranach aus dem Jahre 1546, „der Jungbrunnen“, wo es gilt das Altern (nur) von Frauen durch ein Verjüngungsbad hinauszuzögern, wird dieses Bild für erwachsene Menschen des digitalen und gestressten Zeitalters von der Autorin als Metapher neu interpretiert.

Durch **Achtsamkeit** wird das Gehirn zum Jungbrunnen der Neuroplastizität. Neuroplastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, sich während des gesamten menschlichen Lebens zu verändern und zu wachsen (Frith et al. 2011). Wie ein Muskel wachsen Bereiche in unserem Gehirn umso stärker, je mehr wir sie benutzen. „use it or lose it“.

Darüber hinaus bildet das erwachsene Gehirn neue Nervenzellen, die sogenannte Neurogenese, und zwar bis ins hohe Alter. Lebenslang entwickeln sich Nervenzellen (Neuronen) im Hippocampus, dem Sitz unseres Gedächtnisses.

Hier kommt die Achtsamkeit im Alter ins Spiel. Durch einen achtsamen Lebensstil kann die Neuronenbildung zum „Jungbrunnen“ im Erwachsenenalter und sogar bis ins späte Erwachsenenalter stimuliert werden. Dadurch könnte Demenz sogar vermieden werden und Wohlbefinden und Gesundheit im Alter erhalten bleiben.

14. Oktober 2022

**19:00 Uhr im Hôpital
Intercommunal Steinfort**

**1, Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort**



Dans le cadre de la Semaine de la Santé Mentale 2022, la Commune de Steinfort, la Commission sociale et de l'égalité des chances et la Commission du 3e âge vous invitent à

Un exposé par Dr Marie-Paule Theisen

LA PLEINE CONSCIENCE : « LA FONTAINE DE JOUVENCE »

L'œuvre « La Fontaine de jouvence » du peintre Lucas Cranach, réalisée en 1546, représentant des femmes qui essaient de prolonger leur jeunesse en prenant un bain de jouvence, est utilisée ici comme point de départ et réinterprétée comme métaphore par l'auteure pour les adultes de l'ère digitale, marquée par le stress.

A travers la pleine conscience, le cerveau peut devenir une fontaine de jouvence de la neuroplasticité. La neuroplasticité est la capacité du cerveau de se développer et de s'adapter pendant toute la durée de la vie humaine (Frith et al. 2011). Comme un muscle, plus nous utilisons des parties de notre cerveau, mieux elles se développent ; « use it or lose it ».

Par ailleurs, le cerveau adulte continue de produire des nouvelles cellules nerveuses (neurones), appelé la « neurogenèse », et ce jusqu'à un âge avancé. Tout au long de la vie, des neurones se développent dans l'hippocampe, là où se situe notre mémoire.

Voilà où intervient la pleine conscience. En adoptant un mode de vie de pleine conscience, la neurogenèse peut devenir une vraie « fontaine de jouvence » à l'âge adulte, et peut être stimulant jusqu'à un âge avancé. À travers ce mode de vie, la démence pourrait être prévenue et le bien-être et la santé à l'âge avancé préservés.

14 octobre 2022

**À 19:00 heures à l'Hôpital
Intercommunal de Steinfort**

**1, Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort**



Inscription jusqu'au **7 octobre 2022**
par téléphone au **39 93 13 1** ou par **accueil@steinfort.lu**

L'exposé sera présenté en luxembourgeois/
allemand. Si vous désirez une interprétation en
français ou anglais, merci de nous l'indiquer lors
de votre inscription.

