

## 全球健脑组织

我们**全球健脑组织**的目的是提倡**以预防为主**。让全世界人无论受教育的程度和年龄如何，都可以做到精神饱满，动脑思考，保持尊严和具有独立生活能力，让自己有个**清醒的头脑**。

**大脑**是我们生命的源泉，是人体的“指挥中心”

健康的大脑是成功、快乐、精神愉悦的关键。

**要知道**，它带给你许多成功快乐的体验！

**要知道**，我们从年轻的时候开始就要为自己的将来考虑，为保持健康清醒的大脑而做准备！

**要注意提前着手！以预防为主**，保持身心健康！

**要知道**，愉悦的心情和充满活力的身体，以及健康的生活方式，可以降低大脑疾病发病率！

提倡**意识性**- 有意识地用开放的思想去接受新的生活模式，并实施到日常生活中！

保持大脑的活力，来维持我们人生的良好状态！

**请不要忘记：转变永远不晚！**

**如果你知道了预防的重要性，那你就有了一个强健的大脑！**

请加入我们的团体！成为**健脑组织**的一员。

全世界还有很多人和你一样，都在用科学的方法尽心尽力维护着大脑健康，以**抵制老年痴呆症**的侵袭。

如果，我们来自不同国家的人、协会、组织可以相互分享有关如何积极预防这种疾病的经验和见解，向大家传授传统和现代的知识，来帮助人们保持精神愉快、体态健康。可以预见，将来会有上亿人能从**健脑知识库**里学到如何预防的知识。

请大家与我们一起分享更多有用的、积极的信息，文章、链接、测试、逻辑游戏、脑锻炼活动方式、网络游戏、手机 APP 游戏、心里训练、体能训练模式、介绍适用的饮食疗法、生活方式、集体活动、集体游戏、舞蹈、音乐和其它。将这些在自己国家、自己身边通过科学和经验认证具有疗效的好方法，推广出来，帮助全人类建设美好的未来。

**感谢你的加入！**

请大家与身边的人分享自己的相关知识，让他们也了解**预防**的重要性！

2016年4月20-24号期间，匈牙利举办了第31届老年痴呆症世界研讨会（*31st International Conference of Alzheimer's Disease International*），世界老年痴呆症协会（*Alzheimer's Disease International*）和与健忘症人群相关协会（*Hungarian Alzheimer Society*）共同参与了会议讨论。

**全球健脑组织**之所以也叫**与健忘人群相关协会**（*Hungarian Alzheimer Society*），因为我们相信，到2016年将会有更多有用的**健脑信息**和好的方法，来支持我们的预防和保健**健脑知识库**，不断增强大家的预防意识。

## Globális AgyBarát Közösség

A **GLOBÁLIS AGYBARÁT KÖZÖSSÉGET** *prevenciós* 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 aktivitással, 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, prevenciót 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 országokban 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 Hozzáértőinek Társasága** (*Hungarian Alzheimer Society*), közösen szervez.

A **Globális AgyBarát Közösséget** azért hívta életre a **Feledékeny Emberek Hozzáértőinek Társasága** (*Hungarian Alzheimer Society*), mert bízunk abban, hogy 2016-ig sok hasznos információval és **jó gyakorlattal** bővül a prevenciót támogató **agyvédelmi tudásbázis**, növekszik a megelőzéssel kapcsolatos tudatosság.