

# Gesundheit im Gehirn



**Donnerstag, 16. Oktober 2025, 14:00 – 15:15 Uhr**  
**Siedlung Frieden, Haus C, Einfangstrasse 10, 8046 Zürich**

**Organisiert von Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW**

Mit dem Körper altert auch unser Gehirn. Doch wir können es trainieren und fit halten: mit sozialen Kontakten, der richtigen Ernährung und Alltags-Übungen, die das Gehirn aktivieren.

<b>Kursleitung</b>	Hanna Üffing, Hirncoach AG
<b>Kommunikation</b>	Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschenden
<b>Kosten</b>	Gratis
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Do, 09.10.2025</b> an <a href="mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch">z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch</a> oder online auf Homepage

**Für Gehörlose und Hörbehinderte sind die vordersten Plätze reserviert, eine Dolmetscherin ist anwesend. Alle sind herzlich willkommen.**