

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.

Kursleitung	Hanna Üffing, Hirncoach AG
Kommunikation	Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschenden
Kosten	Gratis
Anmeldeschluss	Do, 09.10.2025 an z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch oder online auf Homepage

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