

**Dienstag
1. Oktober 2019
11.00–15.30 Uhr**

Ref. Kirchgemeindehaus
Ackersteinstrasse 186
8049 Zürich

Tag der älteren Menschen

«Gesund leben – gesund bleiben»

Wer möchte die Privilegien des Älterwerdens nicht geniessen, wenn damit Gesundheit und Lebensfreude verbunden sind. Erfreulicherweise haben wir es auch in der Hand, mit unserem persönlichen Verhalten zu unserem Wohlbefinden beizutragen.

Der 1. Oktober ist «Internationaler Tag der älteren Menschen».

Der Kirchenkreis zehn der reformierten Kirche Zürich und die katholische Pfarrei Heilig-Geist Höngg bieten Interessierten verschiedene Inputs an zu Ernährung, Bewegung, Körperwickel, Schlafkissen und Biografisches Gedächtnistraining. Diese geben Anregungen, um in fortgeschrittenen Lebensjahren gesund und munter zu bleiben.

Nützen Sie den Anlass, um sich von anderen Personen inspirieren zu lassen und mit diesen ins Gespräch zu kommen!
Für Verpflegung ist gesorgt.

Auskunft:

Béatrice Anderegg, Sozialdiakonin,
043 311 40 57, beatrice.anderegg@reformiert-zuerich.ch, www.kk10.ch
Patricia Lieber, Sozialdiakonische Mitarbeiterin,
043 311 30 32, plieber@kathhoengg.ch, www.kathhoengg.ch

Tag der älteren Menschen

**Dienstag
1. Oktober 2019
11.00–15.30 Uhr**

Ref. Kirchgemeindehaus
Ackersteinstrasse 186
8049 Zürich

«Gesund leben – gesund bleiben»

Wer möchte die Privilegien des Älterwerdens nicht geniessen, wenn damit Gesundheit und Lebensfreude verbunden sind. Erfreulicherweise haben wir es auch in der Hand, mit unserem persönlichen Verhalten zu unserem Wohlbefinden beizutragen.

Der 1. Oktober ist «Internationaler Tag der älteren Menschen». Der Kirchenkreis zehn der reformierten Kirche Zürich und die katholische Pfarrei Heilig-Geist Höngg bieten Interessierten verschiedene Inputs an zu Ernährung, Bewegung, Körperwickel, Schlafkissen und Biografisches Gedächtnistraining. Diese geben Anregungen, um in fortgeschrittenen Lebensjahren gesund und munter zu bleiben.

Nützen Sie den Anlass, um sich von anderen Personen inspirieren zu lassen und mit diesen ins Gespräch zu kommen!
Für Verpflegung ist gesorgt.

Auskunft:

Béatrice Anderegg, Sozialdiakonin,
043 311 40 57, beatrice.anderegg@reformiert-zuerich.ch, www.kk10.ch
Patricia Lieber, Sozialdiakonische Mitarbeiterin,
043 311 30 32, plieber@kathhoengg.ch, www.kathhoengg.ch