

Es hat noch freie Plätze



**Aufklärungs-Veranstaltung
der Kantonspolizei Zürich
«Vorsicht Trickbetrug»
23. Mai 2024
14.00 - 16.00 Uhr**

Das Geschäft mit Telefonbetrug boomt - lassen Sie sich nicht täuschen.
Die Kantonspolizei Zürich informiert bei diesem Anlass wie man sich schützen kann.

**Im Pavillon Genossenschaft Sonnenbühl
Sonnentalweg 8 - 8610 Uster
Bus Nr. 824 – Haltestelle Talacker**

Freue mich auf Ihre Anmeldung bis spätestens 17. Mai 2024

(Teilnehmerzahl beschränkt - gemäss Anmelde-Eingang)

Eintritt frei (für einen freiwilligen Unkostenbeitrag danken wir herzlich)

Atempower & Gehirn-Fitness

Kurse	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Atempower und Gehirnfitness Bei genügend Anmeldungen	Di 10.30–11.30 4 x jeweils Dienstag 28.05./ 04./ 11. und 18. Juni 2024	Gemeinschaftsraum Arche Noah Guschstrasse 66, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

In diesem interaktiven Kurs schauen wir an, wie Sie richtig atmen und weniger "usem Schnuf" kommen. Lernen Methoden, mit denen Sie sich entspannen und damit auch besser schlafen können. Mit einfachen Übungen steigern wir zudem Ihr Wohlbefinden und Körpergefühl. Im selben Kurs lernen Sie zudem simple Übungen kennen, mit denen Sie Ihr Gehirn und Ihre Lachmuskeln fit halten. Das hilft Ihnen Ihr Gehirn mit Spass zu trainieren und besser mit stressigen Situationen umgehen zu können (Siehe auch das Video auf unserer Homepage!)

Kurskosten: CHF 100.00 Mitglieder / CHF 110.00 Nichtmitglieder

Freue mich auf Ihre Anmeldung 😊 Allfällige Fragen beantworte ich gerne.,
Inzwischen wünsch ich Ihnen alles Gute und stets das Glück an Ihrer Seite 😊

Herzliche Grüsse
Mägi Müller
Senioren Netz Uster, Kurswesen
Tel. 079 618 80 61