



Das Netzwerk Zürich-Affoltern lädt ein:

**„Sorge Dich nicht – lebe!“** (Dale Carnegie)

## Vom entlastenden Umgang mit Sorgen



mit Frau Doris Held

lic. phil. Psychologin, Master in Spiritualität

**Mittwoch, 12. April, 14.30 Uhr**

Sich sorgen gehört zum Leben. Zu viele Sorgen belasten und können krank machen. Frau Doris Held gibt Infos und Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag. Ein feiner Zvieri wird offeriert.

**Reformierte Kirche Zürich Affoltern**

Zentrum Glaubten, Riedenhaldenstr. 1, 8046 Zürich

Ein gemeinsamer Anlass von:

Alterszentrum Wolfswinkel  
Beratungsstelle Wohnen im Alter Zürich  
Reformierte Kirche Zürich Affoltern  
Quartierkoordination der Sozialen Dienste

Pfarrrei St. Katharina  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Spitex Zürich Limmat  
Präventive Beratung GUD