



Willkommen zum Newsletter der Fachstelle Alter

Ausgabe August 2026

Liebe Walderinnen und Walder

Ein buntes Angebot für die kommende Spätsommerzeit dürfen wir Ihnen mit der neuen Ausgabe **Agenda 60+** präsentieren. Vielleicht haben Sie Lust, etwas Neues auszuprobieren oder bei einem interessanten Anlass vorbeizuschauen.

Hier finden Sie eine Auswahl der kommenden Veranstaltungen:

Stolperfrei dihei - Sturzprävention im Alltag

Im Gleichgewicht durch den Tag

Donnerstag, 10. September 2026, 14.00 bis 16.00 Uhr,

Kath. Pfarreizentrum, Rütistrasse 31

In diesem Kurs erfahren Sie, wie sich Stürze im Alltag vermeiden können und was Sie selbst für Ihre Sicherheit tun können.

Kursinhalt:

- Information zu Stürzen (Zahlen, Risikofaktoren, Prävention)
- Kennenlernen von sturzpräventiven Bewegungsübungen
- Information über diverse Angebote der Sturzprävention im Kanton
- Kurs wird durchgeführt durch Ursi Hellwig, dipl. Physiotherapeutin

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen bis 8. September 2026 bei:

Fachstelle Alter, Christine Gasser

055 256 52 07 oder christine.gasser@wald-zh.ch

Computeria (kostenlose Beratung)

Unser Beratungsteam hilft Ihnen gerne bei Fragen rund ums Handy, Computer, Tablet, SBB-Fahrplan und vieles mehr.

Kommen Sie mit Ihren Fragen vorbei. Die Computeria findet in der Gemeindebibliothek, Schlipfstrasse 12a, statt.

Dienstag 9.00 bis 11.00 Uhr – 15. September und 20. Oktober

Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr – 3. September und 1. Oktober

LuftiBus Lunge Zürich

Am **23. September 2026 von 10.00 bis 13.00 Uhr** können Sie beim Schwertplatz kostenlos einen Lungen-Check machen lassen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, welche die neue **Agenda 60+** in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis weiterempfehlen. Dank Ihrer Unterstützung erreichen wir noch mehr Menschen und können sie für die vielfältigen Angebote in unserer Gemeinde begeistern.

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder ein Anliegen? Dann melden Sie sich gerne bei mir.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Freundlich grüsst

Christine Gasser

Altersbeauftragte