

Informationsanlass

**inkl.
Kaffee und
Kuchen**

Wie und wo hole ich mir Hilfe?

8. Oktober 2026, 14.30-16.30 Uhr

**Tertianum Bergsicht, Nüchternweg 7
3038 Kirchlindach**

Wie können wir das Gleichgewicht halten zwischen Belastungen und Ressourcen? Der Vortrag vermittelt wertvolle Impulse und ermuntert dazu, Hilfe zu holen und anzunehmen. Sie erhalten zudem praktische Tipps, wie und wo Sie kompetente Hilfe und Unterstützung finden.

14.30 Uhr	Begrüssung durch Eva Arabella Abegglen, Geschäftsführerin
14.40 Uhr	Referat von Udo Allgaier, Leiter Regionale Fachstelle Alter Bewegungsprogramm mit Gabriela Wolf, Aktivierung
15.45 Uhr	Austausch bei Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis spätestens 28. September 2026:

Regionale Fachstelle Alter, Hauptstrasse 26, 3033 Wohlen
info@regionale-fachstelle-alter.ch, Tel. 079 151 69 26

Weitere Informationen: www.regionale-fachstelle-alter.ch

Der Anlass ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Der Anlass ergänzt die regionale Veranstaltungsreihe «Gesundheit im Alter» und wird organisiert und unterstützt von: