

REGENSDORF

rundum gesund in Regensburg

20. & 21. Mai 2026
11.00 – 18.00 Uhr

Zänti-Platz, Regensburg

Zwei Tage rund um Ihre Gesundheit

**Bleiben Sie aktiv, informiert und
sicher im Alltag.**

An den Gesundheitstagen in
Regensburg erwarten Sie
verschiedene Angebote zu Themen
wie Bewegung, Prävention,
Ernährung und Gesundheit im Alter.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich
direkt vor Ort beraten zu lassen,
Tests zu machen und neue Angebote
kennenzulernen.

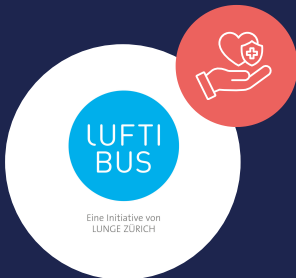


Angebote vor Ort:



Fachstelle Alter Gemeinde Regensdorf

Beratung zu Finanzierung, Unterstützung und selbstbestimmtem Wohnen im Alter. Auch Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige.



LuftiBus Lunge Zürich

Kostenlose Tests der Lungenfunktion zur Früherkennung von Krankheiten. Bitte rechnen Sie mit längeren Wartezeiten.



Alzheimer Zürich

Beratung und Unterstützung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mit Kursen, Austauschmöglichkeiten und Entlastungsangeboten.



Spitex Regional Bezirk Dielsdorf

Mit dem Spitex-Notruf sind Sie jederzeit auf Knopfdruck mit der Notrufzentrale verbunden. So erhalten Sie im Notfall schnell Hilfe und mehr Sicherheit im Alltag.



PHYSIO ZENTRUM



Prävention und
Gesundheitsförderung

sichergehen.ch



toppharm

Zentrums Apotheke



Ihre Gesundheit. Unser Engagement.



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalroze

Physio A.R.T. Zentrum & Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Sturzprävention im Alter: Erfahren Sie praktisch, wie sicher Sie stehen und gehen – mit Übungen aus dem Programm «sichergehen.ch». Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu Themen wie Blasenschwäche.

Toppharm Zentrums Apotheke

Ernährungsscheck zur Erkennung von Mangelernährung sowie die Möglichkeit, bei einem Spiel eine kostenlose Blutdruck- oder Blutzuckermessung und weitere Preise zu gewinnen. Zudem erhalten Sie Beratung zu Medikamenten, Verblisterung und weiteren Dienstleistungen.

Verein Seniorenrhythmik

Testen sie ihre «Geh-Sicherheit» an unserem Stand! Ganzheitliche Bewegung mit Musik für Menschen ab 60 Jahren. Die Methode fördert Mobilität, Kraft und Koordination und kann das Sturzrisiko reduzieren.

Was Sie erwartet

An zwei Tagen bieten verschiedene Organisationen und Fachstellen ein vielfältiges Angebot rund um Gesundheit und Prävention.

Sie erhalten Informationen, können einfache Tests durchführen und sich persönlich beraten lassen.



Gesundheit & Prävention

Früherkennung und Beratung zu verschiedenen Gesundheitsthemen



Bewegung & Sicherheit

Tipps und Übungen für mehr Stabilität im Alltag



Ernährung & Wohlbefinden

Informationen zu gesunder Ernährung



Beratung & Unterstützung

Anlaufstellen für Fragen rund ums Älterwerden

Kontakt

Gemeinde Regensdorf

Fachstelle Alter

Winzeler Lotti

044 842 37 40

altersarbeit@regensdorf.ch