



birmensdorfer

insserate@birmensdorfer.ch
redaktion@birmensdorfer.ch
Telefon 075 408 11 11

Redaktionsschluss: Dienstag, 12 Uhr
Todesanzeigen: Mittwoch, 11 Uhr

Offizielles Publikationsorgan der Gemeinde Birmensdorf

Für Sie gespielt



In unserer Gemeinde- und Schulbibliothek finden Sie nebst Büchern auch Spiele. Gerade in der jetzigen Zeit, wo man als Familie viel mehr Zeit miteinander verbringt, ist vielleicht auch das Bedürfnis nach neuen oder anderen Spielen da. Wieso nicht mal eines bei uns ausleihen und zu Hause ausprobieren?

Für Sie gespielt habe ich «Q-Bitz extreme». Ein Spiel ab 8 Jahren und für 1 bis 4 Spieler. Jeder Spieler erhält ein Spielfeld und ein Set mit 16 farbigen Holzwürfeln einer Farbe. Die 80 Aufgabenkarten werden in der Mitte mit Bild nach unten als Ablagestapel hingelegt. Alle Spielfelder sind leer und die Holzwürfel liegen neben dem Spielfeld bereit.

Die erste Karte des Kartenstapels wird gedreht und alle Spieler versuchen möglichst schnell, das Muster auf der Karte mit seinen Würfeln nachzubilden. Sobald der 1. Spieler fertig ist, ist die Runde vorbei. Nun wird natürlich kontrolliert, ob der Spieler das Muster auch richtig gelegt hat. Wenn ja, darf er die Aufgabenkarte behalten. Falls nicht, dürfen die anderen ihr Glück weiter versuchen.

Das Knifflige am Spiel ist, dass die Aufgabenkarten nicht farbig, sondern schwarz-weiss sind und die Unterteilung der 16 Würfel nicht eingezeichnet ist. Ich habe ein paar Mal gnadenlos gegen den jüngsten Sohn verloren. Aber Spass hat es gemacht.

Am besten versuchen Sie ihr Glück doch gleich selber einmal mit diesem oder einem anderen Spiel oder Puzzle. Ich wünsche Ihnen viel Spass und gute Unterhaltung.

Schul- und Gemeindebibliothek

Leserbrief Vermeidbarer Lärm

Die massive, stundenlange Lärmbelästigung rund um das katholische Kirchenareal Birmensdorf durch einen benzinbetriebenen Laubbläser ist ein Ärgernis.

Dieser Laubbläser (eingesetzt als Allzweckreinigungsbläser), wird auf dem Kirchenareal bei jeder Gelegenheit in Betrieb gesetzt, dies trotz diverser Interventionen durch Anwohner*innen im Quartier.

Das Lärmproblem wäre mittels eines akkubetriebenen Geräts, finanzierbar zum Beispiel aus der katholischen Kirchensteuer, wirklich sehr einfach und elegant sowie zufriedenstellend für alle zu beheben.

Fredy Zürcher



NICHT VERGESSEN

REDAKTIONSSCHLUSS BIRMENS DORFER 13/2021
MONTAG, 29. MÄRZ, 12 UHR.

TODESANZEIGEN BIS AM 30. MÄRZ UM 11 UHR.



birmensdorfer.ch
#dasischbirmensdorf



Unsere Badi bzw. unser Badi-Restaurant wird «multikulti». Denn wir haben einen neuen Pächter mit internationalem Flair gefunden. Geniessen Sie in diesem Sommer bei uns neben traditionellen Gerichten wie Pommes, Schnitzel und Cordon-Bleu neu auch ein jeweils frisch zubereitetes Angebot aus der indischen oder mexikanischen Küche. Nach dem Motto «alles frisch, kreativ, anspruchsvoll, lustvoll und multikulturell – und dies zu moderaten Preisen», soll der Besuch in der Badi auch kulinarisch zum Erlebnis für die ganze Familie werden. Es freut uns, mit der Firma Sakutshang einen neuen Pachtvertrag abgeschlossen zu haben. Das Unternehmen, bzw. sein Inhaber mit tibetischen Wurzeln führt bereits mehrere Saisonbetriebe in Badeanstalten, Sportzentren und Eishallen. Hoffen wir also auf einen sonnigen und vielleicht schon beinahe Corona-freien Bade-Sommer.

*Ein gutes Wochenende wünscht Ihnen Ihr Gemeindepräsident,
Bruno Knecht*



Bauprojekt Bachstrasse 1 Summarische amtliche Publikation

Gesuchsteller/in

Genossenschaft Alterszentrum am Bach,
Bachstrasse 1, 8903 Birmensdorf

Bauprojekt

Erstellung von aufgeständerten Modulare auf dem Flachdach des Altersheim Vers.-Nr. 1635 (nicht ausgesteckt),
Bachstrasse 1, Grundstück Kat.-Nr. 3852, Zone K2

Planaufgabe

Die Pläne liegen bei der Abteilung Sicherheit und Gesundheit (Eingang A Erdgeschoss), 20 Tage ab der massgebenden amtlichen Publikation im Gemeindehaus Birmensdorf auf. Aufgrund der aktuellen Corona-Lage ist vorgängig ein Termin mit der Abteilung Hochbau und Planung (Tel. 044 739 12 20 oder Mail hochbau@birmensdorf.ch) zu vereinbaren.

Gemeindeverwaltung / Hochbau und Planung



Öffnungszeiten der Bibliothek über die kommenden Feier- und Ferientage

Ostern

Gründonnerstag	1. April	14.00 – 18.00 Uhr
Karfreitag	2. April	geschlossen
Ostersamstag	3. April	10.00 – 12.30 Uhr
Ostermontag	5. April	geschlossen

Sechseläuten

Montag	19. April	14.00 – 18.00 Uhr
--------	-----------	-------------------

Frühlingsferien (25. April – 9. Mai)

Montag	26. April	14.00 – 19.00 Uhr
Freitag	30. April	14.00 – 19.00 Uhr
Montag	3. Mai	14.00 – 19.00 Uhr
Freitag	7. Mai	14.00 – 19.00 Uhr



Alle Daten sind auch jederzeit auf www.bibliotheken.zh.ch/birmensdorf unter «Ferien & Feiertage 2021» abrufbar.



Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung über Ostern

Das Gemeindehaus sowie das Betriebs- und Gemeindeammannamt sind über Ostern wie folgt geöffnet bzw. geschlossen:

Gründonnerstag, 1. April 2021

8.00 bis 12.00 Uhr (bitte zuerst Termin vereinbaren)

Karfreitag, 2. April 2021 bis Ostermontag, 5. April 2021
geschlossen.

Ab Dienstag, 6. April 2021

gelten wieder die jetzigen Öffnungszeiten (bitte zuerst Termin vereinbaren)

Meldung eines Todesfalles

Bei einem Todesfall erhalten Sie unter der Telefon-Nummer 044 739 12 02 weitere Auskünfte.

Pikettdienst Wasserversorgung

Bei Störungen der Wasserversorgung wenden Sie sich bitte an Telefon-Nummer 044 737 02 39.

Sammelstelle Breite

Gründonnerstag, 1. April 2021
7.30 bis 15.00 Uhr geöffnet (unbedient)

Samstag, 3. April 2021
9.00 bis 12.00 Uhr geöffnet (bedient)

Grüngutabfuhr

Die Grüngutabfuhr vom Ostermontag, 5. April 2021, entfällt.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern.

NICHT VERGESSEN

**AM 28. MÄRZ
IST ZEITUMSTELLUNG!
DIE UHREN WERDEN
EINE STUNDE
VORGESTELLT.**



birmensdorfer.ch
#dasischbirmensdorf

Oster-Deal

Unsere neuen Brillengläser sind top für Ihre Augen!



ZENTRUM WALDEGG

Optiker waldegg

www.optikerwaldegg.ch

044 202 00 33



Gemeinde Birmensdorf

Bestattungsanzeige

Am 14. März 2021 ist in Affoltern am Albis gestorben:

Hans Lanz, geboren 1935, von Zürich und Rohrbach BE, wohnhaft gewesen Sternenstrasse 10b, 8903 Birmensdorf.

Die Abdankung findet zu einem späteren Zeitpunkt statt.



Gemeinde Birmensdorf

Einbürgerungen

Mit Beschluss vom 8. März 2021 hat der Gemeinderat folgende Personen in das Bürgerrecht der Gemeinde Birmensdorf aufgenommen

Rodolphe François Bernard Texier, geboren 1974, männlich, von Frankreich

Viola Constance Mand-Texier, geboren 1973, weiblich, von Deutschland

Emily Amandine Texier, geboren 2008, weiblich, von Frankreich und Deutschland

Isabelle Soléa Texier, geboren 2010, weiblich, von Frankreich und Deutschland

Die massgebende amtliche Publikation wird auf der Website www.birmensdorf.ch veröffentlicht.



RESTAURANT BRÜELMATT

Liebe Gäste

Wir haben vom Karfreitag, dem **2. April** über die Ostern bis am Ostermontag, **5. April** unseren Take-away Service im Restaurant **geschlossen**.

Ab Dienstag sind wir wieder für eure Take-away Wünsche von Herzen dankbar.

Macht es gut und bliebig Gsund.
Adelia und Koni & Team

Wichtig: Bitte bestellen Sie bis 11.00 Uhr per Mail unter info@restaurant-bruelmatt.ch oder bis 11.30 Uhr per Telefon 044 737 35 50. Oder einfach vorbeikommen und schauen was es sonst noch gibt. Wir freuen uns auf Sie. Falls Sie am Abend noch Mittagsmenus wünschen ist es notwendig, dass Sie das auch bis um 11.30 Uhr bestellt haben. Ansonsten nur à la Carte auf der Take-away Karte unter www.brueelmatt.ch

Aktuell: Samstagabend auch Take-away. Nützen Sie die Gelegenheit!

Restaurant BrüelMatt
Dorfstrasse 10
8903 Birmensdorf

Tel. 044 737 35 50
www.restaurant-bruelmatt.ch
info@restaurant-bruelmatt.ch



MIT FAIRTRADE-KAFFEE KLIMASCHUTZ FÖRDERN

WEIL ES MIR WICHTIG IST



www.maxhavelaar.ch



«Von einem Tag auf den anderen liessen mich meine Beine im Stich»

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt alle Menschen, die von MS betroffen sind. Helfen auch Sie: www.multiplesklerose.ch

damit es besser wird





ÄLTERWERDEN IN BIRMENS DORF GESUND ESSEN

Eine ausgewogene Ernährung ist für ältere Menschen besonders wichtig. Was in dieser Lebensphase speziell zu berücksichtigen ist, erfahren Sie kurz und bündig im nachfolgenden Beitrag von Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost stärkt die Gesundheit, gerade beim Älterwerden, bei dem sich unser Körper deutlich verändert. Es geht darum, den Bedarf an allen Nährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), Vitaminen und Mineralstoffen angemessen abzudecken – auch um einer Mangelernährung und deren schwerwiegenden Folgen vorzubeugen.

Proteine (Eiweisse) sind für ältere Menschen von herausragender Bedeutung. Eine ausreichende Aufnahme stärkt Muskeln und Knochen, was wiederum die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen reduziert. Fachpersonen empfehlen, jede Mahlzeit mit proteinhaltigen Nahrungsmitteln zu kombinieren, beispielsweise mit magerem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten (wie Linsen, Bohnen, Erbsen), Tofu, Milchprodukten oder Eiern.

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie. Sie sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen. Besonders gesund sind Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollreis und Vollkornbrot sowie Hülsenfrüchte. Süsse Speisen sowie salzige Knabbereien sollten hingegen zurückhaltend genossen werden.

Gemüse und Früchte enthalten wertvolle **Vitamine und Mineralstoffe** und stärken unser Immunsystem. Es wird empfohlen, jeden Tag dreimal eine Handvoll Gemüse und zweimal eine Handvoll Früchte zu essen.

Gesunde Fette spielen ebenfalls eine beachtliche Rolle: Sie unterstützen das Herz und das Gehirn. Pflanzenöle wie Raps-, Oliven-, Baumnuss- und Leinöl gelten als besonders hochwertig, da sie reich an Omega-3- und anderen wertvollen Fettsäuren sind.

Nicht zu vergessen, ist die Aufnahme von genügend **Flüssigkeit**. Dadurch wird die geistige Leistungsfähigkeit gefördert und die Schwindelgefahr reduziert. Beim Älterwerden nimmt das Durstgefühl ab. Deshalb gilt es, sich ans regelmässige Trinken zu erinnern. Tipp: einen Krug Wasser oder ungesüßten Kräuter-/Früchtetee in Sichtweise stellen. Es ist wichtig, täglich ein bis zwei Liter zu trinken. Alkohol und Süssgetränke sollten massvoll genossen werden.

Neben all dem Genannten spielt die Freude am Essen eine grosse Rolle, denn eine feine Mahlzeit ist sowohl für den Körper, als auch für die Seele wohltuend. Es lohnt sich deshalb, Wert auf eine gute **Essatmosphäre** zu legen und sich Zeit fürs Geniessen zu nehmen – wenn immer möglich in Gesellschaft.

Sie erfahren weiteres rund um die gesunde Ernährung unter www.gesund-zh.ch sowie in der gleichnamigen Broschüre bei der Anlaufstelle für Altersfragen.

Agenda

NWB: Naturpflegetag	Sa, 27. März Abgesagt
Konfirmation Mädchen Reformierte Kirche (nicht öffentlich)	So, 28. März 10.00 Uhr
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 29. März
Redaktionsschluss Birmensdorfer 13/2021 (Todesanzeigen, 30. März, 11 Uhr)	Mo, 29. März 12 Uhr
Abendgebet Katholische Kirche	Mi, 31. März 20.00 Uhr
Gottesdienst zum Gründonnerstag Reformierte Kirche	Do, 1. April 20.00 Uhr
Gottesdienst zum Karfreitag Reformierte Kirche	Fr, 2. April 9.30 Uhr
Kreuzweg ökumenisch Beginn bei der Waldhütte Ettenberg	Fr, 2. April 20.00 Uhr
Osterfrüh-Gottesdienst Reformierte Kirche	So, 4. April 6.00 Uhr
Ostergottesdienst Reformierte Kirche	So, 4. April 9.30 Uhr
Entsorgungsaktion für Sonderabfälle aus Haushaltungen in Uitikon	Di, 6. April 8.30 bis 12.00 Uhr
Buchstart Bibliothek Birmensdorf	Di, 6. April Abgesagt
Kartonsammlung	Fr, 9. April
Fiire mit de Chline Reformierte Kirche	Sa, 10. April 10.00 Uhr
Kolibri Kindergarten bei der Kirche	Sa, 10. April 10.00 Uhr
Buchstart Bibliothek Birmensdorf	Sa, 10. April Abgesagt
Gottesdienst Bibliothek Birmensdorf	So, 11. April 9.30 Uhr
Abendgottesdienst Brunnenhofsäli Aesch	So, 11. April 19.30 Uhr
Mütter- und Väterberatung Familienzentrum, Breitestrasse 13	Mo, 12. April 9.00 bis 11.00 Uhr
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 12. April

Weitere Informationen zu den Anlässen finden Sie auf der Webseite der Gemeinde.
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Impressum:

Auflage: 3'500 Exemplare

Herausgeber, Layout und Druck:

Birmensdorfer | Neugrütstrasse 2 | 8610 Uster
Telefon 075 408 11 11 | www.birmensdorfer.ch
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Produktion SWISS MADE | Hergestellt im Züri Oberland

