



## Endlich wieder Turnfest



Reck unter der Leitung von Isabel Hirzel und Ramon Brand



Gymnastik Kleinfeld unter der Leitung von Laura Brand und Natali Christen

Mehr als 1000 Tage nach dem Eidgenössischen Turnfest 2019 in Aarau, war es an den vergangenen zwei Wochenenden endlich wieder so weit. Der Damenturnverein und Turnverein Birmensdorf startete gemeinsam am Regionalturnfest Wiesendangen.

Das erste Wochenende stand ganz im Zeichen der Einzelwettkämpfe. Den Start machten vier Turnerinnen und ein Turner der Geräteriege Birmensdorf in der Kategorie K5. Sie zeigten einen guten Wettkampf und wurden mit zwei Auszeichnungen belohnt. Ebenfalls im Einsatz standen Turnerinnen und Turner der Aktivriege. Insbesondere Patrik Wüthrich im polysportiven Turnwettkampf (4. Rang) und Isabel Hirzel im Geräteturnen K7 (3. Rang) zeigten hervorragende Leistungen.

Am Freitag 17. Juni starteten dann endlich 45 Turnerinnen und Turner gemeinsam im dreiteiligen Vereinswettkampf. In 7 verschiedenen Disziplinen zeigten wir unser Können. Nach hervorragenden Leistungen im Fachtest Allround, Steinheben, Kugelstossen und Schleuderball durften sich jeweils einige Turnerinnen und Turner die Maximalnote 10.0 notieren lassen. Den dreiteiligen Vereinswettkampf beendeten wir schlussendlich auf dem 3. Platz in der dritten Stärkeklasse mit einer Endpunktzahl von 27.24. Neun Turnerinnen starteten zusätzlich mit dem Team-Aerobic im einteiligen Vereinswettkampf und wurden mit einer sehr guten Note von 9.28 und dem 2. Rang belohnt. Bei strahlendem Sommerwetter durften wir ein gelungenes Turnfest verbringen und freuen uns nun auf das Oberländische Turnfest in zwei Wochen.

Text und Foto  
Barbara Postolka



Schleuderball unter der Leitung von Ernst Luginbühl



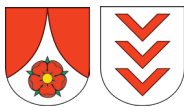
Gemeinde  
Birmensdorf**Wohnraum in Birmensdorf gesucht**

Im Zusammenhang mit der Aufnahme von Flüchtlingen aus der Ukraine sucht die Abteilung Gesellschaft Wohnraum, welcher langfristig entweder durch die Gemeinde oder direkt durch die Geflüchtete gemietet werden kann. Ebenfalls besteht regelmässiger Bedarf an günstigen Wohnungen für Menschen, die bereits hier leben und integriert sind. Gesucht werden unterschiedlich grosse Wohnungen.

Die Abteilung Gesellschaft freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme telefonisch 044 739 12 04 oder per E-mail [gesellschaft@birmensdorf.ch](mailto:gesellschaft@birmensdorf.ch) um die Einzelheiten persönlich zu besprechen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Gemeindeverwaltung / Gesellschaft

Sekundarschulgemeinde Birmensdorf-Aesch  
Politische Gemeinde Birmensdorf**Gemeindeversammlungen vom 14. Juni 2022**

Die Stimmberechtigten haben folgende Beschlüsse gefasst:

**Sekundarschulgemeinde Birmensdorf-Aesch**

1. Jahresrechnung 2021  
Genehmigt
2. Entschädigungsverordnung  
Genehmigt

**Politische Gemeinde Birmensdorf**

1. Genehmigung Jahresrechnung 2021;  
Politische Gemeinde Birmensdorf  
Genehmigt
2. Genehmigung Jahresrechnung 2021;  
Primarschulgemeinde Birmensdorf  
Genehmigt
3. Entschädigungsverordnung  
Genehmigt

Die Protokolle der Gemeindeversammlungen werden auf den Websites der beiden Gemeinden aufgeschaltet; das Protokoll der Gemeindeversammlung der Politischen Gemeinde liegt zusätzlich seit Dienstag, 21. Juni 2022, im Gemeindehaus Birmensdorf zur Einsicht auf.

Die massgebende amtliche Publikation wird auf der Website [www.birmensdorf.ch](http://www.birmensdorf.ch) veröffentlicht.

Gemeindeverwaltung / Präsidiales

[birmensdorfer.ch](http://birmensdorfer.ch)

**FRÜHAUFSTEHER AUFGEPASST  
INTERESSANTER NEBENVERDIENST**

Wir suchen zuverlässige und motivierte Mitarbeitende für die Zustellung von abonnierten Zeitungen und Zeitschriften in Birmensdorf und Umgebung für Stammrouten sowie Ferienablösungen.

Mehr Infos unter: [www.prestoag.ch](http://www.prestoag.ch)

**Profil**

- Sind Sie zuverlässig, speditiv und arbeiten gerne selbständig?
- Sind Ihnen Einsätze an Werktagen (Mo-Sa) zwischen 05.00 Uhr und 06.30 Uhr oder an Sonntagen zwischen 05.00 Uhr und 07.30 Uhr möglich?
- Arbeiten Sie gerne im Freien, sind wetterfest und fit?
- Können Sie sich in Deutsch verständigen und lesen?
- Besitzen Sie den Führerausweis der Kategorien B und/oder A1?
- Steht Ihnen ein Auto zur Verfügung?

**Ihre Chance, etwas zu bewegen:**

Wenn Sie die Fragen mehrheitlich mit «Ja» beantworten konnten und eine spannende Herausforderung suchen, dann freuen wir uns, Sie kennen zu lernen. Melden Sie sich noch heute bei uns und senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:

**Presto Presse Vertriebs AG**  
+41 (0)58 448 31 81  
[presto.zh.backoffice@prestoag.ch](mailto:presto.zh.backoffice@prestoag.ch)

**ES GEHT LOS!**

Nachhaltig, regional und unverpackt einkaufen ist ab Ende Juni eine Selbstverständlichkeit in Uitikon. Wir freuen uns sehr, mit euch allen umzudenken und das Thema Nachhaltigkeit noch präsenter zu machen.

**SAMSTAG, 25. JUNI 2022  
AB 9.00 UHR**

Am Eröffnungstag haben wir bis 14.00 Uhr für euch auf und freuen uns, wenn ihr zum Einkaufen vorbei kommt. Ab 15.00 Uhr seid ihr alle herzlich zu einem Apèro im Laden eingeladen.

UMDENKER  
LEUENGASSE 51  
8142 UITIKON  
[SHOP@UMDENKER.CH](mailto:SHOP@UMDENKER.CH)



## ÄLTERWERDEN IN BIRMENS DORF

STÜRZE IM ALTER – WIE SCHÜTZE ICH MICH DAVOR?

**Stürze im Alter kommen relativ häufig vor. Man schätzt, dass ca. 30 von 100 Menschen im Alter von über 65 Jahren einmal pro Jahr stürzen. In der Hälfte der Fälle passieren diese Stürze in der eigenen Wohnung.**

Wer sich nun aber aus Angst vor Stürzen weniger bewegt, bewirkt genau das Gegenteil. Personen, die sich weniger bewegen, haben ein höheres Risiko zu stürzen, als Personen, die regelmässig zu Fuss unterwegs sind. Der Sturzprävention kommt eine wichtige Bedeutung zu dadurch, dass viele Stürze durch vorausschauende Massnahmen verhindert werden können.

### Stolperfallen zuhause erkennen und beseitigen:

- für gute Beleuchtung in den Wohnräumen und bei Treppen sorgen; evtl. kontrastreiche Streifen an Stufenvorderkanten anbringen
- Antirutschstreifen im Bad und ggf. auf den Treppen anbringen; lose Teppiche entfernen
- herumliegende Kabel an der Wand fixieren
- Gegenstände bei Durchgängen entfernen
- Handläufe, am besten beidseitig, und Haltegriffe im Badezimmer fachgerecht montieren lassen
- auch daheim auf ein gutes, möglichst geschlossenes Schuhwerk achten.

### Regelmässige Bewegung

Eine regelmässige Bewegung, vorzugsweise mit Kräftigung der Muskulatur und Training des Gleichgewichtssinns, ist besonders wichtig. Neben einfachen, alltäglichen Übungen zuhause und regelmässigen Spaziergängen (mind. 2 bis 3× pro Woche), kann es hilfreich sein, sich persönlich geeignete Übungen zur Sturzprävention durch die Physiotherapie zeigen zu lassen. Hier ein paar Anregungen:

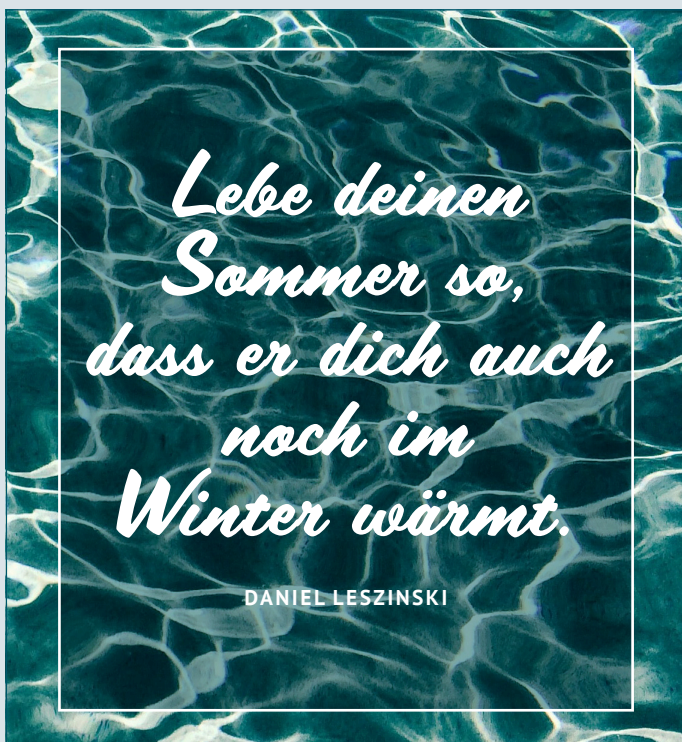
- zur Kräftigung: langsam absitzen auf einen Stuhl ohne richtig abzusitzen, langsam wieder aufstehen (3 Serien von 10 Wiederholungen)
- fürs Gleichgewicht: beim Zähneputzen auf 1 Bein stehen, nach 15 Sek. wechseln oder/und im Stand 10 Sek. stehen bleiben, kurz die Augen schliessen. Mit der Zeit den Schwierigkeitsgrad steigern, z. B. das Gleiche im Tandemstand üben oder Füsse auf einer Linie vorwärtsbewegen, zusätzlich grosszügige Armbewegungen machen (Buchstaben/Zahlen in die Luft malen)
- Agilitätsübungen: laufen und gleichzeitig Rechenaufgaben laut aussprechen (z. B.: 3er Reihe rückwärts 30–27–24 etc.); seitwärts oder rückwärts laufen mit der gleichen Aufgabe.

### Augen, Ohren und Medikamente

Da die Sehfähigkeit und das Gehör in Bewegungen Orientierung und Sicherheit geben, gilt es diese regelmässig überprüfen und gegebenenfalls Hilfsmittel anpassen zu lassen. Ebenso von Bedeutung kann es sein, die Medikation mit der Hausärztin/dem Hausarzt zu besprechen. Insbesondere Schlafmedikamente erhöhen nämlich das Risiko für ein Sturzereignis.

Weitere gezielte Informationen finden Sie in der Rubrik «Älterwerden in Birmensdorf vom 25. März 2022» sowie in der Anlaufstelle für Altersfragen.

P. Kälin, Hausärztin und M. Mouwen, Physiotherapeut



## Agenda

<b>Morgenfit Online-Training (30min)</b> Online auf Zoom	<b>Fr, 24. Juni</b> 8.45 Uhr
<b>Frauenfit – Summer Edition</b> Eichacherstrasse 1	<b>Fr, 24. Juni</b> 10.10 Uhr
<b>Traffic Jugendtreff, ab Oberstufe</b> im Gemeindezentrum Brüelmatt	<b>Fr, 24. Juni</b> 20 bis 23 Uhr
<b>Eröffnung «umdenker»</b> Leuengasse 51, Uitikon	<b>Sa, 25. Juni</b> ab 9 Uhr
<b>Gottesdienst im Grünen</b> Waldhütte Aesch	<b>So, 26. Juni</b> 9.30 Uhr
<b>Biogene Abfälle (Grüngut)</b>	<b>Mo, 27. Juni</b>
<b>Elternforum Chrabbelgruppe</b> im Freizeitraum der katholischen Kirche	<b>Mo, 27. Juni</b> 9.30 bis 11 Uhr
<b>Papiersammlung</b>	<b>Fr, 1. Juli</b>
<b>Frauenverein: Mittagstisch Erwachsene und Kinder</b> GZB (Anmeldeschluss: 27. Juni 22)	<b>Fr, 1. Juli</b> 12 Uhr
<b>Traffic Jugendtreff, ab Oberstufe</b> im Gemeindezentrum Brüelmatt	<b>Fr, 1. Juli</b> 20 bis 23 Uhr
<b>Morgenfit Online-Training (30min)</b> Online auf Zoom	<b>Fr, 1. Juli</b> 8.45 Uhr

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