



16. Generalversammlung der Genossenschaft Alterszentrum am Bach

Spitzenbelegung von 98,9 Prozent: Bravo!

Freude herrscht: An der 16. GV konnte der Präsident Bruno Letsch fürs Jahr 2023 eine Belegung von nahezu 99 Prozent bekanntgeben. Aber auch sonst überzeugt das Alterszentrum auf der ganzen Linie.

Redaktion Birmensdorfer



Die fast schon rekordhohe Belegungsquote von 98,9 Prozent ist nicht selbstverständlich, zumal das kantonale Mittel unter 90 Prozent liegt, sagte Bruno Letsch an der gut besuchten 16. Generalversammlung der Genossenschaft Alterszentrum am Bach. Als Erfolgsfaktoren nannte er nicht nur die hervorragende Infrastruktur, die zentrale Lage, die Vielfalt der Dienstleistungen, sondern auch die Qualität der Mitarbeitenden auf allen Stufen. Nur Doppelzimmer sind nicht einfach zu besetzen.

Die Austritte von Anja Cimino und Mischa Kaiser im Vorstand wurden zwischenzeitlich durch die Birmensdorferin Gabriela Stampa temporär und durch die Aescher Sicherheitsvorständin Esther Wicki definitiv besetzt. Diese kommt aus dem Gesundheitswesen und ist so prädestiniert für den Job. Die Vakanz in Birmensdorf soll schnellstmöglich neu besetzt werden.

Auch das Alterszentrum am Bach kennt das Thema der steigenden Kosten. Die Lohnkosten der Pflege stiegen von 2014 bis 2022 um 29 Prozent durch Stellenerhöhungen und Teuerungsanpassungen. Im Berichtsjahr waren es gar 12 Prozent, dies aufgrund von 3,5 % Teuerungsanpassungen und vor allem durch 8,5 % Lohnanpassungen auf Grund der Pflegeinitiative – bei den restlichen Personalkosten ist es ein Plus von 8 % (inkl. Teuerung). Auch der Strom wurde teurer, wobei sich die eigens gebaute Solaranlage auf dem Dach als eigentlicher Glücksfall erwies, um den höheren Kosten gegenzusteuern.

Spannend war auch der Bericht aus dem Alltag von Zentrumsleiter Andreas Grieshaber, welcher in einer Grafik die Arbeits-

stunden pro Heimaufenthaltstag offenlegte: 65 % für Pflege und Betreuung, 18 % für Hotellerie (inklusive Zimmerreinigung, Bett-, Frottee- und private Wäsche), 14 % für Gastronomie, 3 % für Verwaltung oder total 4.94 Stunden. Das heisst pro Bewohner und Aufenthaltstag ist eine 60 % Personalstelle zu finanzieren.

Nebst einigen Worten zu baulichen Erneuerungen, vom Holzboden über den Lift bis hin zur Terrassen-Beschattung, gefielen dem Plenum die gezeigten Fotos von Angehörigenanlässen, welche sehr geschätzt werden. Aber auch die Live-Musikkonzerte von Ländler über Operetten bis hin zu Schlager sind sehr beliebt, die regelmässigen Besuche eines Kindergartens oder der Kontakt mit Tieren ist zusätzlich eine willkommene Abwechslung im Heimalltag. Der gute Teamgeist des 115-köpfigen Personals kommt bei allem voll zur Geltung.

Zuletzt lockte ein leckerer Apéro an drei Food-Ständen mit den Themen «Wald und Wild», «Wiese und Acker» sowie «See und Fluss» – traditionell perfekt inszeniert vom Chefkoch Marcel Graf und seinem Küchenteam. Die Jahresrechnung schliesst positiv und es resultiert eine Dividende von CHF 60.– pro Stimme/ Anteil – bestens geeignet für einen Lunch im Bistro, wo man als auswärtiger Gast dank neuem Kassensystem nun auch mit Kreditkarte oder Twint bezahlen kann.

Na dann: Bis zur 17. GV am 22. Mai 2025.

Mehr Infos: alterszentrumambach.ch



Obstbäume im Oberthurgau Von Häggenschwil via Roggwil nach Arbon



Das historische Schloss Mammertshofen in Roggwil



Die Senioren-Wandergruppe auf der Brücke beim Haselbach



Weit ausladender Hochstamm-Obstgarten in Häggenschwil



Besucherzentrum von Alfred Vogel mit Heilkräutergarten



Regionales Landwirtschaftsmuseum von zehn Dörfern im Oberthurgau



Obstbaum-Niederstammkultur am Stadtrand von Arbon



Schöne Aussicht Richtung Arbon und Bodensee

Das Dorf Häggenschwil liegt auf 470 Metern über Meer am Fluss der Sitter zwischen St. Gallen und Amriswil. Die aussichtsreiche Wanderung führt durch eine flache Hügellandschaft im Oberthurgau via Roggwil bis Arbon, vorbei an stattlichen Bauernhöfen, weit ausladenden Hochstamm-Obstgärten und modernen Niederstamm-Kulturen. Arbon liegt auf einer Halbinsel am südlichen Ufer des Bodensees zwischen Romanshorn und Rorschach. Sie ist vor allem wegen ihrer Altstadt und Seepromenade bekannt. Die Wahrzeichen sind das Schloss mit Schlossturm.

Seniorinnen und Senioren von Birmensdorf fuhren mit der Bahn via Zürich bis Amriswil und dem Bus nach Steinebrunn und der Bahn zur Station Häggenschwil-Winden. Auf der Hügelkuppe bei Ruggisberg gab es eine wunderschöne Aussicht über den oberen Teil des Bodensees. Nun wanderte man zum idyllischen Haselbach hinunter und erreichte über eine kunstvoll gestaltete Holzbrücke den Weiler Watt, mit seinem sehenswerten Ortsbild

von nationaler Bedeutung. Durch den Wald ging es entlang dem Heutobel hinunter zum Mülitobel und querte noch einmal den Haselbach, bevor man beim historischen Schloss Mammertshofen in Roggwil wieder auf offenes Gelände kam. Nun folgte ein Abstecher nach Berg SG, wo es im Restaurant «dä Seeblick» ein feines Menu gab: Kohlraben-Crèmesuppe, Salat, Pouletbrust, Reis und Karotten.

Nach dem Kaffee führte die Route via Baumühle durch den Weiherholzwald. In knapp einer Stunde erreichte man das Siedlungsgebiet von Arbon und das Besucherzentrum von Alfred Vogel mit Heilkräutergarten. In seinem bekannten Unternehmen werden verschiedene pflanzliche Arzneimittel entwickelt und produziert. Am Bahnhof angekommen, ging es via Weinfeldern und Zürich zurück nach Birmensdorf.

Dölf Gabriel, Wanderleitung



Bauprojekt: Studenmättelstrasse 34d
Summarische amtliche Publikation

Gesuchsteller/in

Max Zweifel, Studenmättelstrasse 34d, 8903 Birmensdorf

Bauprojekt

Erstellen einer Sichtschutzwand, Studenmättelstrasse 34d, Grundstück Kat.-Nr. 2192, Zone W2

Planaufgabe

Die Pläne liegen bei der Abteilung Hochbau (Eingang B Dachgeschoss), 20 Tage ab der massgebenden amtlichen Publikation im Gemeindehaus Birmensdorf auf. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin (Tel. 044 739 12 20 / Mail hochbau@birmensdorf.ch).

Gemeindeverwaltung/Hochbau



Bauprojekt: Stöckenstrasse 2-6
Summarische amtliche Publikation

Gesuchsteller/in

Franz Müller, Stöckenstrasse 2, 8903 Birmensdorf

Projektverfasser/in

Sigrist + Partner Sanitär- + Wärmetechnik AG, Bernerstrasse Nord 208, 8064 Zürich

Bauprojekt

Luft/Wasser Wärmepumpe auf Gebäude Vers.-Nr. 1263 (bereits erstellt), Stöckenstrasse 6, Grundstück Kat.-Nr. 2457, Zone W2 / 45%

Planaufgabe

Die Pläne liegen bei der Abteilung Hochbau (Eingang B Dachgeschoss), 20 Tage ab der massgebenden amtlichen Publikation im Gemeindehaus Birmensdorf auf. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin (Tel. 044 739 12 20 / Mail hochbau@birmensdorf.ch).

Gemeindeverwaltung/Hochbau



Bauprojekt: Stöckenstrasse 7
Summarische amtliche Publikation

Gesuchsteller/in

Michael Grossniklaus, Stöckenstrasse 7, 8903 Birmensdorf

Projektverfasser/in

Sigrist + Partner Sanitär- + Wärmetechnik AG, Bernerstrasse Nord 208, 8064 Zürich

Bauprojekt

Installation Wärmepumpe bei Gebäude Vers.-Nr. 1262, Stöckenstrasse 7, Grundstück Kat.-Nr. 2397, Zone W2 / 45%

Planaufgabe

Die Pläne liegen bei der Abteilung Hochbau (Eingang B Dachgeschoss), 20 Tage ab der massgebenden amtlichen Publikation im Gemeindehaus Birmensdorf auf. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin (Tel. 044 739 12 20 / Mail hochbau@birmensdorf.ch).

Gemeindeverwaltung/Hochbau



Bauprojekt: Haldenacherstrasse 38
Summarische amtliche Publikation

Gesuchsteller/in

Yvonne Vollack-Berger, Haldenacherstrasse 38, 8903 Birmensdorf

Bauprojekt

Neubau Solaranlage an Fassade bei Gebäude Vers.-Nr. 1316, Haldenacherstrasse 38, Grundstück Kat.-Nr. 2927, Zone W2 / 45 %

Planaufgabe

Die Pläne liegen bei der Abteilung Hochbau (Eingang B Dachgeschoss), 20 Tage ab der massgebenden amtlichen Publikation im Gemeindehaus Birmensdorf auf. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin (Tel. 044 739 12 20 / Mail hochbau@birmensdorf.ch).

Gemeindeverwaltung/Hochbau

**Newsletter abonnieren und von
 Aktionen und Rabatten profitieren:**
birmensdorfer.ch/newsletter

Impressum:

Auflage: 3 600 Exemplare

Herausgeberin

Birmensdorfer | Telefon 075 408 11 11 | birmensdorfer.ch
 Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Verteilung

Der «Birmensdorfer» wird durch die Schweizerische Post AG verteilt.

Papier

Zertifiziert als FSC-Mix (aus vorbildlich und nachhaltig bewirtschafteten Wäldern)

Produktion SWISS MADE | Hergestellt im Züri Oberland



FC Birmensdorf

«Unsere Trainer:innen haben einen super Job gemacht»

Anlässlich des Derbys der 1. Mannschaft des FC Birmensdorf gegen den FC Urdorf 2 fand am vergangenen Sonntag ein Event mit allen Junioren und Sponsoren statt. Vizepräsident Andreas Eggenberger, Finanz- und Sponsoringchef Reto Brändle informieren aus erster Hand.

Redaktion Birmensdorfer



Gegenseitige Motivation ist alles

Die Gelati finden reissenden Absatz

Der Vorstand ist auch vor Ort

Der FC Birmensdorf gibt alles – bei schönstem Wetter

Übung ist alles

Und los gehts

Der FC Birmensdorf ist eine fixe Grösse

Jetzt gilt es ernst

Voller Vorfreude aufs Glace

Immobilienfachmann Roger Dietz ist mit seiner Tochter vor Ort

Wie wichtig sind solche Derbys für den FC Birmensdorf?

Reto Brändle: Sehr wichtig. Einerseits kittet es die Identität im FC. Alle kommen zusammen, unterstützen die 1. Mannschaft, freuen sich, essen ein Glace und kicken die Jüngsten im Anschluss noch selber auf dem Platz. Andererseits ist es aber auch wichtig für die Kids zu sehen, wie es bei den Aktiven auf dem Platz abgeht.

Was zeichnet den heutigen FC Birmensdorf aus?

Andreas Eggenberger: In den letzten vier, fünf Jahren konnten wir eine tolle Breite bis und mit den B-Junioren aufbauen. Zusätzlich – und das macht uns im Vorstand auch sehr stolz – haben wir eine Dichte bei den Juniorinnen, die seinesgleichen in der Region sucht. Unsere Trainer:innen haben hier einen super Job gemacht. Ein wichtiges Ziel ist es, bald auch wieder unsere 1. Mannschaft mit eigenen Nachwuchsspielern zu bestücken und allenfalls auch eine zweite Aktivmannschaft aufzubauen. Das ist aktuell aber noch Zukunftsmusik. Hierfür müssen wir unbedingt auch weiter an der Infrastruktur arbeiten, damit wir einen ganzjährigen Trainingsbetrieb anbieten können. Das schaffen wir aktuell leider nicht.

Wie leicht lassen sich Nachwuchsspieler finden?

Eggenberger: Bei den Jüngeren ist der Andrang im Verein sehr gross. Wir sind hier in den vergangenen vier, fünf Jahren massiv gewachsen.

Führt ihr gar eine Warteliste?

Brändle: Ja, wir müssen hier punktuell auch Wartelisten einsetzen. Allerdings sind wir auch flexibel, sollte sich ein Mami oder

ein Papi als Trainer und Coach bei uns melden und sich für den FC und die Kinder einsetzen.

Was sind eure Pläne fürs 2024?

Eggenberger: Grosses Thema ist wie oben erwähnt die Infrastruktur. Wir prüfen aktuell die Machbarkeit eines Kunstrasens. Geplant ist, dass es hierfür in absehbarer Zeit einen Urnengang gibt. Was das Clubleben anbelangt, findet am Samstag, 29. Juni unser Saisonabschlussfest mit Spiel und Spass für all unsere Fussballer:innen statt. An diesem Tag findet der FCB-Penaltyday (Sponsorenevent), ein Turnier für die Jüngeren und die aktiven Teams inklusive den B-Junioren spielen am Nachmittag noch ein Mixed-Turnier. Ein Riesenspass. Je nach Spiel werden wir auch ein Public Viewing für das Achtelfinale anbieten.

Möchtet ihr noch jemandem Danke sagen?

Brändle: Unbedingt. Neben allen Sponsoren und für den heutigen Tag speziell die Metzgerei Steiner und Leonardo Gelati möchten wir uns ganz herzlich bei unseren Trainer:innen und all jenen, die den FC Birmensdorf stets mit viel Engagement und Herzblut unterstützen, bedanken. Das sind die Helden unseres Alltags!



fcbirmensdorf.ch



Nadia Stutz

Vom Dorf – Fürs Dorf

Danke für Ihre Stimme am 9. Juni 2024.

Meine Ziele als Gemeinderatsmitglied

- Zielführende und konstruktive Weiterführung des freiwerdenden Ressort
- Sachliche und lösungsorientierte Zusammenarbeit mit der Verwaltung und Behörden
- Angebote für Bereiche Jugend, Familien und Alter kontinuierlich weiterführen
- Kontakt mit der Bevölkerung pflegen

Zu meiner Person

- 48 Jahre alt
- Verheiratet, 2 schulpflichtige Kinder
- Seit Geburt in Birmensdorf zuhause
- Sozialversicherungsfachfrau mit eidg. FA
- Über 20 Jahre Berufserfahrung im Lohn- und Sozialversicherungswesen

Mein Engagement

- Mitglied Primarschulpflege seit Juli 2022
- Mitglied Gewerbeverein Birmensdorf-Aesch GVBA
- Mitglied FDP Birmensdorf-Aesch
- Ehem. Mitglied Sozialbehörde (Fachbereich Jugend)
- Ehem. Mitglied Leiterteam Mädchenriege

Nadia Stutz

Vom Dorf – Fürs Dorf

Ich kandidiere für die Ersatzwahl
des Gemeinderats Birmensdorf am 9. Juni 2024



Ich werde unterstützt von:

Eltern-Kind-Treff

CHRABBEL GRUPPE

Jeden Donnerstag von 9:30 – 11:00
(ausgenommen Schulferien)

In der katholischen Kirche
(Eingang beim Parkplatz
benutzen, 1.Raum auf der
linken Seite)

NEU: Jeden 1. Donnerstag im
Monat findet parallel zur
Chrabbelgruppe die Mütter-
und Väterberatung in der
kath. Kirche statt. Es ist keine
Anmeldung notwendig.

Für Kinder von 0 - Kindergartenalter

Alle sind willkommen, wir freuen uns immer über neue Gesichter!
Eine Anmeldung ist nicht notwendig

Ausfälle werden per Telefon bekannt gegeben

Kontakt:
Martina Kohler, info@elternforum-birmensdorf.ch, 079 636 80 32
www.elternforum-birmensdorf.ch

Seit 80 Jahren setzt die BUCO Bahn Masstäbe

1944 brachte A. Bucherer & Co. AG in Diepoldsau ein innovatives Gleissystem für Spur-0-Bahnen auf den Markt, begleitet von einem Holz-Uhrwerkzug. Die durchdachte Konstruktion legte den Grundstein für die erfolgreichste Spur-0-Bahn der Schweiz. In den 1950er Jahren, als der Trend zu H0-Bahnen ging, blieb die BUCO Spur 0 durch die Bemühungen von Fritz Krähenbühl in Thun lebendig. Als Krähenbühl die Produktion abgab, übernahm das Team der BUCO Spur 0 GmbH in Bauma-Tiefenbach die Produktion und setzte die Tradition fort. Das Jubiläum des 80-jährigen Bestehens wird 2024 mit einem speziellen Jubiläumswagen gefeiert, der in typischer BUCO-Tradition mit Sorgfalt und Fachwissen gebaut wird.

Fahren Sie mit und steigen Sie ein

Die BUCO Spur 0 GmbH sucht nun nach einem geeigneten Nachfolger, um die Tradition, Qualität und Innovation für die Zukunft zu sichern. Interessierte können sich unter webtrain@bluwin.ch melden.



Mütter- und Väterberatung kommt zurück nach Birmensdorf



Jeden Donnerstag treffen sich Eltern mit Babys und Kindern im Vorschulalter im Freizeitraum der katholischen Kirche. Hier findet seit Jahren die «Chrabelgruppe» von Birmensdorf statt. Wir spielen, plaudern, trinken Kaffee und finden neue Freude, für uns Eltern und für die Kinder. Nun gibt es eine wichtige Neuerung dazu: In Zusammenarbeit mit dem kJz Dietikon (Kinder- und Jugendhilfzentrum) findet ab Juni jeden 1. Donnerstag im Monat (ausser in den Schulferien) während der Chrabelgruppe die Mütter- und Väterberatung statt. Ellen Kläy empfängt euch gerne in der kath. Kirche zwischen 9.30 und 11 Uhr. Es ist keine Anmeldung notwendig. Vor oder nach der Beratung dürft ihr gerne in der Chrabelgruppe vorbeischaun. Das Angebot startet am Donnerstag, 6. Juni 2024.

Fürs Elternforum Birmensdorf
Martina Kohler

Wahlkampf-Interview

Nadia Stutz: «Ich bin sehr stark mit Birmensdorf verwurzelt»

Um die Nachfolge von Anja Cimino (SP) in der Birmensdorfer Exekutive buhlt auch die FDP mit Nadia Stutz.

Der «Birmensdorfer» stellte ihr ähnliche Fragen wie zuvor dem GLP-Kandidaten Dominik Mahrer.

Redaktion Birmensdorfer



Nadia Stutz vor ihrem Hauseingang

Was reizt Sie am Gemeinderat?

Nadia Stutz: Das freiwerdende Ressort Gesellschaft hat mich schon während meiner Zeit als Mitglied der Sozialbehörde interessiert, da ich viel Erfahrung im Bereich Sozialversicherungen und somit ein gutes Verständnis für die Thematik habe. Aufgrund meiner Behördenerfahrung als aktuelles Mitglied der Primarschulpflege kann ich gut einschätzen, was an Tätigkeiten als Mitglied des Gemeinderats auf mich zukommen würde. Das Mitgestalten des Dorfgeschehens sehe ich als Chance.

Und warum sollte man Sie wählen?

Ich schätze die Nähe und den Kontakt zur Bevölkerung. Deren Interessen dadurch gut zu kennen und im Gemeinderat vertre-

ten zu können, sehe ich als Mehrwert. Als Teamplayer versuche ich, den Blick Ressortübergreifend zu haben und möglichst an gemeinsamen Lösungen zu arbeiten.

Wie fest sind Sie in Birmensdorf daheim?

Ich bin seit Geburt in Birmensdorf zuhause und dadurch sehr stark mit der Gemeinde verwurzelt. Mein Mann und ich sind Mitglied des Gewerbevereins und betreiben unser Geschäft hier. Wir engagieren uns bei vielen lokalen Anlässen als Helfer oder Sponsor. Ich bin Mitglied der FDP Birmensdorf-Aesch und schätze den Austausch mit den Parteikollegen und -kolleginnen sehr.

Sie sind gewähltes Mitglied der Primarschulpflege.

Was reizt Sie an diesem doch sehr sozialen Job?

Der Bereich Bildung geniesst in der Schweiz einen hohen Stellenwert. Die Schule ist ein wichtiges Fundament für alle weiteren Lebenslagen. Daher ist es wichtig, den Kindern schon in jungen Jahren einen idealen Start zu ermöglichen, indem wir ihnen ein möglichst gutes Schulumfeld bieten. Hier einen Beitrag in der Rolle als Mitglied der Primarschulpflege leisten zu können, sehe ich als sinnstiftend.

Was gefällt Ihnen hier, und was könnte besser sein?

Hier gefällt mir vieles sehr gut. Ich fühle mich wohl! Schon im Kindesalter hat mir die Vereinsstruktur, die Badi und die Nähe zu Zürich sehr gefallen. Durch das Bevölkerungswachstum stossen wir mit unserer Infrastruktur an Grenzen. Das Thema Raumbedarf, sei es bezahlbaren Wohnraum, Schulraum, Naherholungsgebiet, Parkplatz, öffentlicher Verkehr, ist somit eine der grössten Herausforderungen, welche es als Gemeinde zu lösen gibt. Die Finanzen dabei ideal einzusetzen sehe ich als wichtigen Punkt.



Mehr Infos: nadia-stutz.ch

Kultur a dä Sek



Alle Bilder: © Tanja Dorendorf / T+T Fotografie



Am 6. Mai gastierte das Theater Kanton Zürich in Birmensdorf. Die Klassen des 2. und 3. Jahrgangs sahen die Aufführung «Andorra», welche unter der Regie von Mark Zurmühle entstand. Diese Inszenierung zeigt das Stück zunächst im letzten Bild von Andorra. Barblin befindet sich in einer Psychiatrie und spielt dort Erlebnisse mit den Pflegerinnen und Pflegern nach. Multimedial werden die verschiedenen Szenen immer wieder unterbrochen, in dem im Stil von «Medical Detectives» der Mord an Andri aufgeklärt werden soll. Auch kommen hier die verschiedenen Andorraner nachträglich noch einmal zu Wort.

Die Deutschkurse des 3. Jahrgangs lasen zunächst Andorra im Unterricht und sahen die Aufführung. Der 2. Jahrgang besprach das Drama ausführlich im Unterricht, um gut auf das Stück vorbereitet zu sein.

Für die Schülerinnen und Schüler war dies eine faszinierende Aufführung, welche ihnen noch lange im Gedächtnis bleiben wird. Besonders die hervorragende schauspielerische Leistung und den multimedialen Einsatz lobten sie. Eine besondere Ehre war es für uns, einen langjährigen Schauspieler mit grossem Applaus in seine Pension zu verabschieden.

Dania Kälin, Deutschlehrerin 3. Jahrgang

vitaswiss Sektion Urdorf-Birmensdorf am Märtplatz



Am 7. Mai 2024 von 14.30 bis 17.30 Uhr fand zum ersten Mal in Birmensdorf die Informationsveranstaltung Märtplatz unter dem Motto «Informiert und engagiert älter werden in Birmensdorf und Aesch» statt.

Unser Verein vitaswiss Sektion Urdorf-Birmensdorf war mit einem Stand und den beiden Gymnastikleiterinnen Franziska

Ernst und Sonja Gübeli Saxer vertreten. Ausgerüstet mit Vereins-T-Shirt, Banner, Broschüren und Kugelschreibern konnten wir uns gut an unserem Tisch präsentieren.

Der Anlass wurde gut besucht auch wegen des Vortrags «Wohnen im Alter – welche Wohnform passt zu mir?».

In unzähligen Gesprächen mit Besuchern wurde schnell klar, dass in Birmensdorf und Aesch unser Verein vitaswiss nicht gross bekannt ist. Unsere Vereinsunterlagen fanden guten Anklang.

Birmensdorf ist eine sehr aktive Gemeinde mit vielen Möglichkeiten der Bewegung im Alter. Das zeigte das breite Angebot an dieser Veranstaltung.

Wir haben versucht, auch die männlichen Besucher für unsere Gymnastikgruppen zu begeistern. Es kam gut an und das Interesse war sichtbar vorhanden. Wir sind gespannt ob die «Herren der Schöpfung» dann auch den Weg zu uns finden ;-). Das Feedback der Besucher an unserem Stand war durchwegs positiv und weckte bei einigen Interesse an einem Probetraining.

Dank dieser Veranstaltung konnten wir unseren Verein vitaswiss einem breiteren Publikum vorstellen und hoffen auf einen grösseren Bekanntheitsgrad in der Region.

*Im Auftrag unserer Präsidentin Jeannette Luginbühl
Das Gymnastikleiterinnen-Team, Franziska und Sonja*



ÄLTERWERDEN IN BIRMENS DORF

INFORMATIONEN ZUR RHEUMALIGA ZÜRICH, ZUG UND AARGAU

Ärger mit der Petflasche

Wer hat es nicht auch schon erlebt: Der Durst ist gross und die für solche Fälle vorsorglich eingepackte PET-Flasche griffbereit. Alles im grünen Bereich, so könnte man meinen. Doch weit gefehlt. Der Weg des ersehnten Nass vom Behälter zur trockenen Kehle wird versperrt durch eine unüberwindbare Barriere: einen hartnäckigen Drehverschluss. Und keine hilfreiche und kraftvolle Hand weit und breit. Was nun?

Höchste Zeit für ein Hilfsmittel aus dem Rheumaliga-Sortiment. Zum Beispiel den TWISTO, seinesgleichen hergestellt aus drei rezyklierten PET-Flaschen und in adrettem Industriedesign. Mit dem TWISTO ist das Deckelöffnen ein wahres Kinderspiel und zwar für Deckel mit drei und vier Millimeter Durchmesser. Das ist nur ein Artikel aus dem Angebot. Es finden sich dort ergonomische Hilfsmittel für Küche, Bad, Haushalt und Garten; alle bringen sie Erleichterung im Alltag. Bestellen Sie den Katalog kostenlos bei unten stehender Adresse.

Im Fokus: Beratung und Bewegung

Rheuma haben nur alte Menschen. Diese Meinung ist weit verbreitet – und ist ein Mythos. Wohl nehmen rheumatische Erkrankungen im Alter zu, oft sind aber – gerade bei den entzündlichen Formen – auch Jüngere betroffen. Die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau ist seit bald 75 Jahren Anlaufstelle für alle Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

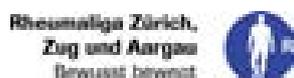
Ob jung oder älter: Immer hat eine rheumatische Diagnose Auswirkungen auf diverse Bereiche des täglichen Lebens. Schmerzen und Einschränkungen in der Mobilität erschweren den Alltag; das kann sehr belastend sein. Ausführliche Dokumentationen zu den verschiedenen rheumatischen Krankheitsbildern – zu den häufigen gehören Arthrose, Rheumatoide Arthritis (RA), Osteoporose, Rückenschmerzen – geben Auskunft. Neben Informationsbroschüren zu Ernährung, Bewegung und Therapiemöglichkeiten unterstützt ein umfassendes Beratungsangebot (z. B. persönliche Beratung zu den Sozialversicherungen wie AHV, IV, EL) Betroffene und ihre Angehörigen.

Gerade bei rheumatischen Erkrankungen ist Bewegung wichtig. Dadurch wird unter anderem der Knochenstoffwechsel angeregt und die Flüssigkeit in den Gelenken geschmeidig gehalten. Die Synovialflüssigkeit wiederum ist zuständig für die Nährstoffversorgung der Knorpelzellen. Das Kursangebot der Rheumaliga bietet zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten. Auch gelenkschonend im Wasser und in verschiedenen Intensitäten. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Das Bewegungsangebot richtet sich an alle, die aktiv werden möchten zum Erhalt von Gesundheit und Fitness. Engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sicher, dass die Bewegung nicht nur guttut, sondern auch Spass macht. Ausprobieren ist angesagt.



Weitere Informationen:

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich
044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch | rheumaliga.ch/zza



Agenda

Öffentliche Bilderausstellung – Peter Seiler Alterszentrum am Bach, Mehrzweckraum	Sa, 23.3.2024 – Di, 4.6.2024
Obligatorische Übung 300 Meter Schützenhaus Bergermoos	Fr, 31.5.2024 18.00 – 19.30
Heimatkundliche Vereinigung Birmensdorf Museumsscheune, Kirchgasse 14	Sa, 1.6.2024 14.00 – 16.00
Gottesdienst «Club 4» Reformierte Kirche	So 2.6.2024 09.30
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 3.6.2024
Bibliothek: Buchstart Für Babys/Kinder im Vorschulalter, in Begleitung. Gratis. Ohne Anmeldung.	Di, 4.6.2024 09.30 – 10.00
Sonderabfall Aesch, Werkhof	Do, 6.6.2024 08.00 – 11.30
Elternforum Chrabelgruppe mit Mütter- und Väterberatung! NEU! Im Freizeitraum der katholischen Kirche	Do, 6.6.2024 9.30 – 11.00
Frauenverein: Seniorenmittagstisch AZAB (Anmeldeschluss: 3. Juni 24)	Do, 6.6.2024 12.00
Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben» Gemeindezentrum Brüelmatt	Do, 6.6.2024 13.30 – 17.00
Kartonsammlung	Fr, 7.6.2024
Bibliothek: Buchstart Für Babys/Kinder im Vorschulalter, in Begleitung. Gratis. Ohne Anmeldung.	Sa, 8.6.2024 09.30 – 10.00
Urnengang vom 9. Juni 2024 und 1. Wahlgang Ersatzwahl eines Mitglieds des Gemeinderates für den Rest der Amtsdauer 2022 – 2026	So, 9.6.2024
Gottesdienst Reformierte Kirchengemeinde	So, 9.6.2024 09.30
Konzert Harmonie Birmensdorf Reformierte Kirche	So, 9.6.2024 17.00
Musikverein Harmonie Birmensdorf: Kirchenkonzert 2024 Reformierte Kirche Birmensdorf	So, 9.6.2024 17.00
Biogene Abfälle (Grüngut)	Mo, 10.6.2024
Gemeindeversammlungen Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal A	Di, 11.6.2024
Elternforum Zentangle Treff Kinder Im Familienzentrum	Mi, 12.6.2024 14.00
Frauenverein: Abenteuer Erlebnis-Imkerei am Wattbach, Knonau Einzelpersonen und Familien (Anmeldeschluss: 1. Juni 24)	Mi, 12.6.2024 14.00 – 16.00
Birmensdorf trommelt Gemeindezentrum Brüelmatt, Freizeitraum, Dorfstrasse 10	Mi, 12.6.2024 18.30 – 20.30
Elternforum Chrabelgruppe Im Freizeitraum der katholischen Kirche	Do, 13.6.2024 9.30 – 11.00
Frauenverein: Mittagstisch Erwachsene mit Kindern GZB (Anmeldeschluss: 10. Juni 24)	Fr, 14.6.2024 12.00



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

Vo da.
Für da.

Birmensdorf bleibt starch.
birmensdorfer.ch