



Herzlich willkommen zum Märtplatz:

**«Informiert und engagiert älter werden in Birmensdorf und Aesch»**

**am Dienstag, 7. Mai 2024 von 14:30-17:30 Uhr**  
im Gemeindezentrum Brüelmatt Birmensdorf

Lernen Sie lokale und regionale Angebote kennen, die das Älterwerden erleichtern.  
Es erwartet Sie eine spannende und interaktive Vielfalt!

Wir freuen uns auf Sie.  
Ihr Rundtisch Alter Birmensdorf & Ihre Fachgruppe Alter Aesch

Kontakt bei Fragen zum Anlass:  
Simone Anna Heitlinger, Anlaufstelle für Altersfragen, Tel. 044 739 39 49, [beratung@alterszentrumambach.ch](mailto:beratung@alterszentrumambach.ch)

**Standtische von 14:30-15:30 Uhr & 16:15-17:30 Uhr zu Alltags-Themen**

**Gesundheit:** Sturzvorbeugung (mit Gehstest); Alzheimer Zürich; Krebsliga Zürich; Visilab (Optikerservice zuhause); Augenarztpraxis Birmensdorf; Pro Audito Zürich (Anlaufstelle f. Schwerhörigkeit)

**Alltagshilfen:** Pro Senectute; Spitex; Verein WABE; Verein Krankenmobilen Limmattal; Mahlzeitendienst; Anlaufstelle für Altersfragen

**Fahrdienste:** Rotkreuz; TIXI Zürich; Pro Mobil

**Sicherheit:** Kantonspolizei Zürich, Präventionsabteilung;  
Suchtprävention Schlieren & Suchtberatung Bezirk Dietikon (mit Glücksrad)

**Bewegung:** DomiGym zu Hause; Sanapark; Vitaswiss; Fit Gym; Senioren-Wandergruppe Birmensdorf; Bigi bewegt; Tänze aus aller Welt

**Finanzielles:** Gemeindeverwaltung Birmensdorf & Aesch

**Freizeit:** Birmissimo; Bibliothek Birmensdorf & Aesch; Frauenvereine Birmensdorf & Aesch

**Weiteres:** Stiftung Wohnen im Alter: Mättlihof Aesch; katholische & reformierte Kirche; Altersgremien Birmensdorf & Aesch

...entdecken Sie Hilfreiches & Spannendes, erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen, probieren Sie aus...

**15:30-16:15 Uhr Vortrag: 'Wohnen im Alter – welche Wohnform passt zu mir?'**

David B. Fässler, spezialisiert auf Wohnen im Alter. Der Referent zeigt praxisnah auf, welche Chancen und Herausforderungen mit Wohnen verknüpft sind. Erfahren Sie, was für Sie am besten passt und warum.

