

# GEMEINDE AESCH ZH

## INFOBROSCHÜRE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



Fotograf: unbekannt

## **INHALT**

<b>EINLEITENDE GEDANKEN .....</b>	<b>3</b>
<b>BERATUNG / INFORMATION .....</b>	<b>5</b>
ANLAUFSTELLE FÜR ALTERSFRAGEN.....	5
GEMEINDE AESCH.....	5
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH .....	6
KATHOLISCHE KIRCHE AESCH BIRMENSDORF UITIKON .....	7
EVANGELISCH REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE BIRMENSDORF-AESCH....	8
<b>ALLTAGSGESTALTUNG UND FREIZEIT .....</b>	<b>9</b>
GEMEINDEBIBLIOTHEK AESCH.....	9
FREIZEIT-KURSE BIRMENSDORF UND AESCH .....	9
KULTUR AESCH.....	10
FRAUENVEREIN AESCH.....	10
SPORT-CLUB AESCH.....	11
MÄNNERTURNEN.....	11
SENIFIT / RÜCKENTURNEN (MÄNNER).....	12
GYMNASTIKTURNEN .....	12
SENIORENTURNEN.....	12
DOMIGYM – BEWEGUNG ZUHAUSE .....	13
SPORTZENTRUM SANAPARK.....	13
PLAYFIT PARCOURS .....	13
<b>FREIWILLIGENARBEIT.....</b>	<b>14</b>
FREIWILLIGENGRUPPE DES ALTERSZENTRUMS AM BACH.....	14
<b>WOHNFORMEN.....</b>	<b>15</b>
STIFTUNG WOHNEN IM ALTER AESCH .....	15
<b>ALLTAGSHILFEN.....</b>	<b>16</b>
MAHLZEITENDIENST DES ALTERSZENTRUMS AM BACH.....	16
WABE – WACHEN UND BEGLEITEN KRANKER UND STERBENDER.....	16
FACHSTELLE SENIORENSCHUTZ .....	17
ROTKREUZFAHRDIENST BIRMENSDORF UND AESCH .....	17
TIXI ZÜRICH .....	18
STIFUNG PROMOBIL.....	18
<b>PFLEGE AMBULANT .....</b>	<b>19</b>
SPITEX BIRMENSDORF-AESCH.....	19
<b>PFLEGE STATIONÄR .....</b>	<b>20</b>
ALTERSZENTRUM AM BACH.....	20

## EINLEITENDE GEDANKEN

Liebe Aescherinnen

Liebe Aescher

In der heutigen Zeit werden Menschen älter und bleiben meist länger beschwerdefrei. Die heutigen älteren Menschen sind im Vergleich zu früher meist gesünder, besser gebildet und finanziell abgesichert. Die Lebensqualität ist tendenziell hoch und sie bleiben nach der Pensionierung aktiv. Das Wohlbefinden kann durch soziale Kontakte in jedem Lebensalter gesteigert werden und die soziale Teilhabe ist auch im Alter wichtig.

Die Altersgruppe der älteren und hochbetagten Menschen ist eine wichtige und wachsende Bevölkerungsgruppe in der Gemeinde Aesch. Die alltäglichen Herausforderungen gehören zum Leben, sind jedoch auch zu meistern. Vielleicht entdecken Sie in dieser, vor allem lokalen, Übersicht neue Kontaktmöglichkeiten und Ideen, die Ihnen helfen, Ihren Alltag zu erleichtern und auszugleichen.

Der Gemeinderat Aesch hat im Mai 2023 die Altersstrategie mit den folgenden Schwerpunkten verabschiedet:

- Die Gemeinde Aesch verfolgt eine personenzentrierte Alterspolitik, die es den Seniorinnen und Senioren ermöglicht, möglichst lange, gesund und selbstbestimmt in ihrem angestammten Lebensumfeld zu verbleiben.
- Die Bevölkerung der dritten Lebensphase kann sich als wichtige Ressource bis ins hohe Alter ins gesellschaftliche Leben einbringen.
- Wenn die Kräfte nachlassen, stehen vielfältige und bedürfnisorientierte Wohnformen, medizinische Leistungen sowie Pflege-, Betreuungs-, Beratungs- und Entlastungsangebote zur Verfügung. Dabei werden der familiären und nachbarschaftlichen Unterstützung und Betreuung hohes Gewicht beigemessen.

Die ausführliche Altersstrategie kann auf der Homepage der Gemeinde heruntergeladen werden oder bei der Gemeindeverwaltung bezogen werden.

Um die Bedürfnisse dieser Altersgruppe abzudecken, wurde im Frühjahr 2022 die Fachgruppe Alter gegründet. Die Fachgruppe Alter setzt sich für die Weiterentwicklung von Aesch im Bereich der älteren Menschen mit deren familiärem sowie dorfbezogenem Netz ein. Letztlich betreffen die Themen uns alle in Aesch. Gerne nimmt die Fachgruppe Ideen aus der Bevölkerung entgegen. **Die Fachgruppe freut sich auf engagierte Einwohnerinnen und Einwohner, welche gerne mitarbeiten würden.** Gerne dürfen Sie sich hierfür an die Abteilung Soziales der Gemeinde Aesch wenden.

Unser Gemeindepräsident André Guyer stützt überzeugt die noch junge Altersstrategie und freut sich über die konstruktiven bisherigen Entwicklungsschritte:

«Es freut mich sehr, dass die *Fachgruppe Alter* die Initiative ergriffen hat, die vielfältigen Angebote in der vorliegenden Informationsbroschüre zusammenzufassen und dadurch einfach zugänglich zu machen. Die Fachgruppe ist ein wichtiger Pfeiler unserer «personenzentrierten Altersstrategie» und trägt durch ihre Arbeit wesentlich dazu bei, die Angebote bedarfs- und bedürfnisgerecht zu gestalten und weiterzuentwickeln.»

Die Fachgruppe Alter setzt sich aus folgenden Personen (alphabetisch geordnet) zusammen:

- Flückiger-Wettstein Evelyn, Stiftung Wohnen im Alter / Spitex
- Gut Maria, Seniorin von Aesch
- Heitlinger Simone Anna, Anlaufstelle für Altersfragen
- Keller Martin, Pro Senectute Ortsvertretung Aesch
- Koller Anita, Seniorin von Aesch
- Sozialvorstand / Sozialvorständin Gemeinde Aesch
- Suter Irene, Vorstand Frauenverein Aesch
- Zehnder Viola, Abteilung Soziales Gemeinde Aesch

Weitere Informationen finden Sie auf der Gemeindewebsite oder in den Schaukästen der Gemeinde. Verschiedene Termine und Veranstaltungen können Sie ebenfalls dem regelmässig erscheinenden Mitteilungsblatt entnehmen. Ebenfalls können zu den ordentlichen Öffnungszeiten von der Gemeindeverwaltung Aesch, verschiedene Flyer im Schalterbereich abgeholt werden.

Bei Änderungen oder Anregungen für Korrekturen wenden Sie sich bitte an die Abteilung Soziales.

Mit den besten Wünschen  
Gemeindeverwaltung Aesch und Fachgruppe Alter

**Gemeindeverwaltung Aesch**  
Abteilung Soziales  
Dorfstrasse 3  
8904 Aesch  
Tel. 043 344 10 18  
[soziales@aesch-zh.ch](mailto:soziales@aesch-zh.ch)

**Öffnungszeiten**

Mo, Di, Do	08:00 Uhr – 11:30 Uhr
	14:00 Uhr – 16:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr – 11:30 Uhr
	14:00 Uhr – 18:30 Uhr
Freitag	07:00 Uhr – 13:30 Uhr

## **BERATUNG / INFORMATION**

### **ANLAUFSTELLE FÜR ALTERSFRAGEN**

Haben Sie Fragen zum Thema Alter und Gesundheit, zu Dienstleistungen in der Region oder suchen Sie Antworten in persönlichen oder wirtschaftlichen Belangen?

Das kostenlose Angebot der Anlaufstelle richtet sich an ältere Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Birmensdorf und Aesch sowie deren Angehörige, an Ärztinnen und Ärzte, Spitäler und andere Institutionen.

Quartalsweise besteht die zusätzliche Möglichkeit für persönliche Gespräche vor Ort in Aesch. Die Termine werden vorab im Mitteilungsblatt, auf der Gemeindehomepage oder vom Frauenverein publiziert. Ebenso sind Hausbesuche jederzeit möglich.

#### **Anlaufstelle für Altersfragen**

Simone Anna Heitlinger  
Bachstrasse 1  
8903 Birmensdorf

[www.alterszentrumambach.ch](http://www.alterszentrumambach.ch)

Tel. 044 739 39 49  
(Montag – Mittwoch – Donnerstag von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr  
oder nach Vereinbarung)  
[beratung@alterszentrumambach.ch](mailto:beratung@alterszentrumambach.ch)

### **GEMEINDE AESCH**

Hier werden Sie gezielt beraten oder direkt weitervermittelt.

#### **Gemeindeverwaltung Aesch**

Dorfstrasse 3  
8904 Aesch

[www.aesch-zh.ch](http://www.aesch-zh.ch)

Tel. 043 344 10 10  
[gemeindeverwaltung@aesch-zh.ch](mailto:gemeindeverwaltung@aesch-zh.ch)



## **PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH**

Pro Senectute Kanton Zürich setzt sich für das Wohl älterer Menschen ein. Mit vielseitigen Dienstleistungen und Beratungsangeboten steht die Organisation Ihnen und Ihren Angehörigen wie folgt zur Verfügung:

- Soziale und finanzielle Beratung
- Mahlzeitendienst CasaGusto
- Pflege und Betreuung zu Hause
- Sportliche, kulturelle und Bildungsangebote
- Antrag ProMobil (S. 18)

### **Pro Senectute Kanton Zürich**

#### **Geschäftsstelle**

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Tel. 058 451 51 00  
[info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)

**Dienstleistungscenter Limmattal  
und Knonaueramt**  
Badenerstrasse 1  
8952 Schlieren

[www.pszh.ch/ueber-uns/stiftung/dienstleistungscenter/limmattalknonaueramt](http://www.pszh.ch/ueber-uns/stiftung/dienstleistungscenter/limmattalknonaueramt)

Tel. 058 451 52 00  
[dc.limmattal@pszh.ch](mailto:dc.limmattal@pszh.ch)

**Ortsvertretung Aesch**  
Martin Keller  
Tel. 044 737 03 68  
[martinkeller53@gmx.ch](mailto:martinkeller53@gmx.ch)



## KATHOLISCHE KIRCHE AESCH BIRMENSDORF UITIKON

Nutzen Sie die seelsorgerischen Angebote Ihrer Kirchgemeinde oder erfragen Sie ähnliche Kontaktmöglichkeiten.

### Dienstleistungen der katholischen Kirche:

- Pastorale Aufgaben
- Persönliche und seelsorgliche Gespräche
- Regelmässige Gottesdienste
- Religionsunterricht
- Gesellige Anlässe für Jung und Alt
- Forum
- Adventsfeier

Die katholische Kirche führt täglich, ausser am Montag, regelmässige Gottesdienste durch. Eine Übersicht der aktuellen Termine und Veranstaltungen wird jeweils beim Aushängekasten der Gemeindeverwaltung Aesch und auf der Webseite ([www.kath-birmensdorf.ch](http://www.kath-birmensdorf.ch)) publiziert.

### Katholische Kirche Aesch Birmensdorf Uitikon

Am Wasser 11  
8903 Birmensdorf

[www.kath-birmensdorf.ch](http://www.kath-birmensdorf.ch)

Tel. 044 737 13 40  
[pfarramt@kath-birmensdorf.ch](mailto:pfarramt@kath-birmensdorf.ch)



# **EVANGELISCH REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE BIRMENSDORF-AESCH**

Die aktive Kirchgemeinde Birmensdorf - Aesch bietet- nebst vielem anderen - folgende Angebote für ältere Menschen an:

## **Sonntags-Gottesdienst für alle.**

Reformierte Kirche Birmensdorf, 09:30 Uhr, anschliessend Kirchenkafi.

## **Abend-Gottesdienst in Aesch für alle.**

5x jährlich, sonntags um 19:30 Uhr im Brunnenhofsäli, anschliessend Apéro.

## **Ökumenischer Gottesdienst im Alterszentrums am Bach, Birmensdorf.**

1x monatlich, donnerstags 10:00 Uhr im Wechsel mit der katholischen Kirche. Alle, auch jene, die nicht im Alterszentrum wohnen, sind herzlich eingeladen.

**Seelsorge:** Besuche, Beratung und Begleitung durch die beiden Pfarrerpersonen Sun-Jong Kwon und Lorenzo Scornaienchi.

Besuche bei den Jubilarinnen und Jubilaren, durch die Pfarrschaft sowie durch ein Besuchsteam.

**Senioren-Adventsfeier:** am 1. Mittwoch im Dezember um 14:00 Uhr im Gemeindezentrum Brüelmatt, für alle ab AHV-Alter. Anmeldung ist nicht nötig, Partner/-innen sind willkommen.

**Autoabholdienste** für Sonntagsgottesdienste: Anmeldung über die Nummer 044 737 00 63 bis Samstag, 17:00 Uhr.

**Erwachsenenbildung:** in unregelmässigen Abständen führen wir Bildungsanlässe durch wie Vortragsabende, Filmabende, Diskussionsrunden.

Weitere Informationen finden Sie in der Agenda der «Gemeindeseite», welche der Zeitung «reformiert» beiliegt (erscheint alle 14 Tage) und auf unserer Webseite.

## **Evangelisch reformierte Kirchgemeinde Birmensdorf-Aesch**

Dorfstrasse 10

8903 Birmensdorf

Tel. 044 737 21 35

sekretariat@kirche-birmensdorf-aesch.ch

[www.kirche-birmensdorf-aesch.ch](http://www.kirche-birmensdorf-aesch.ch)

**reformierte**  
**kirche birmensdorf-aesch**



Pfarrerin Sun-Jong Kwon

Tel. 044 737 19 19

[sun-jong.kwon@kirche-birmensdorf-aesch.ch](mailto:sun-jong.kwon@kirche-birmensdorf-aesch.ch)

Pfarrer Lorenzo Scornaienchi

Tel. 077 524 21 67

[lorenzo.scornaienchi@kirche-birmensdorf-aesch.ch](mailto:lorenzo.scornaienchi@kirche-birmensdorf-aesch.ch)

## ALLTAGSGESTALTUNG UND FREIZEIT

### GEMEINDEBIBLIOTHEK AESCH

In der Bibliothek findet sich Lektüre für Jedermann: Krimis, Liebesgeschichten, Kochbücher oder Gartenratgeber und vieles mehr. Ausserdem können Sie Zeitschriften und DVDs ausleihen. Mit einem Jahresabo erhalten Sie gleichzeitig Zugriff auf unzählige Medien der Online-Bibliothek Dibiot.

Während der Öffnungszeiten können auch Nicht-Mitglieder das Bibi-Kaffee nutzen, welches sich am Samstag zu einem fröhlichen Treffpunkt entwickelt hat. Eltern und Grosseltern mit Kleinkindern können sich auf den monatlichen Buchstart freuen. Zu dem organisiert die Gemeindebibliothek kreative und gemütliche Bastelabende. Alle aktuellen Veranstaltungen finden Sie auf der Website der Bibliothek.

#### Gemeindebibliothek Aesch

Haldenstrasse 5a  
8904 Aesch

[www.aesch-zh.biblioweb.ch](http://www.aesch-zh.biblioweb.ch)

Tel. 044 737 29 66  
[bibliothek@aesch-zh.ch](mailto:bibliothek@aesch-zh.ch)



### FREIZEIT-KURSE BIRMENSDORF UND AESCH

Das vielseitige Programm der Freizeit-Kurse deckt die Bedürfnisse der Birmensdorfer und Aescher Bevölkerung ab. Die Broschüre mit den Kursangeboten erscheint zweimal jährlich.

#### Freizeit-Kurse Birmensdorf und Aesch

Gemeindeverwaltung  
Stallikonerstrasse 9  
8903 Birmensdorf

[www.birmensdorf.ch/bilderwachsenen](http://www.birmensdorf.ch/bilderwachsenen)

Tel. 044 739 16 45  
[erwachsenenbildung@birmensdorf.ch](mailto:erwachsenenbildung@birmensdorf.ch)

## KULTUR AESCH

Die Kulturkommission Aesch ZH setzt sich für die Förderung, den Erhalt und die Vermittlung kultureller Vielfalt ein. Einige freiwillige aus der Bevölkerung unterstützen die Kulturkommission tatkräftig.

### Kulturkommission Aesch

Dorfstrasse 3  
8904 Aesch

[www.kultur-aesch-zh.ch](http://www.kultur-aesch-zh.ch)

André Guyer  
Tel. 043 344 10 10  
[post@kultur-aesch-zh.ch](mailto:post@kultur-aesch-zh.ch)



## FRAUENVEREIN AESCH

Der Frauenverein engagiert sich sozial, ist für jede Altersgruppe offen, bietet eine Plattform für neue Kontakte, fördert den Kontakt unter Seniorinnen und Senioren und unterstützt die Begegnung von Jung und Alt. Unsere Angebote:

- Mittagessen in den Aescher Restaurants und im Mättlihof
- Organisation der jährlichen Seniorinnen- und Seniorenreise
- Organisation des wöchentlichen Seniorinnen- und Senioren-Treffs
- Organisation des Essens für Seniorinnen und Senioren im Advent
- Besuche bei älteren Aescherinnen und Aeschern
- Walkinggruppe (Montag, Mittwoch und Freitag)
- Grillabend für Frauen im Frühsommer
- Vermittlung von Babysitterinnen und Babysittern
- Basteln für Kindergarten- und Schulkinder
- Führen des Märktezlis

Freiwillige Helferinnen und Helfer sind jederzeit herzlich willkommen.

### Frauenverein Aesch

Haldenstrasse 58  
8904 Aesch

[www.frauenverein-aesch.ch](http://www.frauenverein-aesch.ch)

Christina Hatz  
Tel. 076 308 99 67  
[christina.hatz@frauenverein-aesch.ch](mailto:christina.hatz@frauenverein-aesch.ch)



## **SPORT-CLUB AESCH**

Der Verein von Frauen in durchmischem Alter, welche sich einmal wöchentlich zu Fitnessübungen und Spielen in der Turnhalle trifft. Aber auch ausserhalb des Turnens sind sie gut aktiv. Sie beteiligen sich am Märt und wirken an der Chilbi mit. Im Sommer geht der Sport-Club zwei Tage auf Reisen, im Dezember wird der Samichlaus gefeiert und im Winter vergnügen sie sich an einem Wochenende auf den Skipisten.

Der Sport-Club Aesch trifft sich jeweils montags von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr in der Turnhalle Nassenmatt.

### **Sport-Club Aesch**

Silvia Müller  
Grossacherstrasse 14  
8904 Aesch

Tel. 044 737 08 58  
[muellersil@bluewin.ch](mailto:muellersil@bluewin.ch)

## **MÄNNERTURNEN**

Die Männerturner treffen sich einmal wöchentlich in der Turnhalle zu Sport und Spiel und anschliessendem geselligem Beisammensein. Ganz nach dem Motto: Kondition, Kommunikation, Konsumation, Kameradschaft. Neben den wöchentlichen Aktivitäten gibt es manchmal auch weitere Anlässe.

Das Turnen findet jeweils am Donnerstagabend von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr in der Turnhalle Nassenmatt statt.

### **Männerturnen**

Martin Flückiger  
Chilegässli 12b  
8904 Aesch

Tel. 044 737 38 10

## **SENIFIT / RÜCKENTURNEN (MÄNNER)**

Männerturngruppe ab 50 Jahren, verschiedenste Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit, gelegentlich wird auch Velo gefahren oder gewandert.

Die Gruppe trifft sich am Dienstag von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der Turnhalle Nassenmatt.

### **Senifit / Rückenturnen**

Peter Bretscher

8904 Aesch

Tel. 044 737 36 12

[pbretscher@bluewin.ch](mailto:pbretscher@bluewin.ch)

## **GYMNASTIKTURNEN**

Das Gymnastikturnen für Damen ab 65 Jahren verfolgt mit abwechslungsreichen Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen folgende Ziele:

Kräftigung der Muskulatur von Rumpf und Extremitäten, Förderung bzw. Erhaltung der Beweglichkeit, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, Haltungsschulung sowie Verbesserung oder Erhaltung des Herzkreislauf- und Atemsystems.

Ausserhalb von den Schulferien turnen die Seniorinnen jeden Dienstag von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr in der Turnhalle Nassenmatt.

### **Gymnastikturnen**

Monika Ernst

[monika.ernst74@outlook.com](mailto:monika.ernst74@outlook.com)

## **SENIORENTURNEN**

Jeweils am Freitag ab 14:00 Uhr in der Turnhalle Nassenmatt (ausser in den Schulferien) findet das Seniorenturnen der Pro Senectute statt. Nähere Auskünfte erhalten Sie von Martin Keller.

### **Seniorenturnen**

Martin Keller

8904 Aesch

Tel. 044 737 03 68

[martinkeller53@gmx.ch](mailto:martinkeller53@gmx.ch)

## **DOMIGYM – BEWEGUNG ZUHAUSE**

Bewegungsangebot zuhause für vulnerable Frauen und Männer. Dieses neuartige, sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie ganz gezielt. Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre kognitiv-motorischen Fähigkeiten werden gestärkt und wiederaufgebaut.

### **DomiGym – Bewegung Zuhause**

Kontakt und Anmeldung:

Lucia Ballerini

Montag bis Freitag von 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Tel. 058 451 51 30

[lucia.ballerini@pszh.ch](mailto:lucia.ballerini@pszh.ch)

## **SPORTZENTRUM SANAPARK**

Im Sportzentrum Sanapark befindet sich nebst vielen weiteren Sportmöglichkeiten ein grosser, heller Fitnessclub, der auch für Seniorinnen und Senioren bestens ausgerüstet ist. Modernste Ausdauer- und Kraftgeräte ermöglichen ein sinnvolles Training bis ins hohe Alter. Gut ausgebildetes Personal steht jederzeit hilfreich zur Seite und erstellt jeder Kundin und jedem Kunden einen individuellen Trainingsplan. Ein betreutes Schnuppertraining nach telefonischer Anmeldung ist gratis.

### **Sportzentrum Sanapark**

Industriestrasse 6

8903 Birmensdorf

Tel. 044 739 49 59

## **PLAYFIT PARCOURS**

Rund um das Areal der Kaserne Reppischtal in Birmensdorf finden sich verschiedenste einfache Fitnessgeräte zur freien Nutzung. Schulter, Rücken, Arme und Beine können trainiert werden.

### **Frauenverein Birmensdorf**

Andrea Streif

[www.frauenvereinbirmensdorf.ch](http://www.frauenvereinbirmensdorf.ch)

Tel. 044 737 00 19

[praesidentin@frauenvereinbirmensdorf.ch](mailto:praesidentin@frauenvereinbirmensdorf.ch)



## FREIWILLIGENARBEIT

### FREIWILLIGENGRUPPE DES ALTERSZENTRUMS AM BACH

Das Alterszentrum am Bach ist bestrebt, zur ergänzenden und erweiterten Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner einen Freiwilligendienst aufzubauen. Interessierte lokale Einwohnerinnen und Einwohner, die betagten und/oder pflegebedürftigen Menschen etwas Gutes tun möchten, finden hier Gelegenheit dazu – zum Beispiel mit den folgenden Aktivitäten:

- Besuche und Gespräche
- Vorlesen
- Spielen
- (Rollstuhl-) Spaziergang (Allwetter)
- Besorgungen
- Begleitdienst
- Fahrer/-in im Mahlzeitendienst

Wenn Sie in Ihrer freien Zeit etwas wirklich Sinnvolles tun und ein von Ihnen definiertes Pensum an Freiwilligenarbeit leisten möchten, freuen wir uns über Ihren Anruf.

#### **Alterszentrum am Bach**

Bachstrasse 1  
8903 Birmensdorf

[www.alterszentrumambach.ch](http://www.alterszentrumambach.ch)

Tel. 044 739 39 39

[info@alterszentrumambach.ch](mailto:info@alterszentrumambach.ch)

#### **Anlaufstelle für Altersfragen**

Simone Anna Heitlinger  
Bachstrasse 1  
8903 Birmensdorf

[www.alterszentrumambach.ch](http://www.alterszentrumambach.ch)

Tel. 044 739 39 49

[beratung@alterszentrumambach.ch](mailto:beratung@alterszentrumambach.ch)

## WOHNFORMEN

### STIFTUNG WOHNEN IM ALTER AESCH

Die Überbauung "Mättlihof" mit zwei attraktiven Mehrfamilienhäusern befindet sich im Zentrum von Aesch, direkt und unverbaubar angrenzend an die Landwirtschaftszone. Durch die bauliche Beziehung aller Wohnungen und die angestrebte Altersdurchmischung in beiden Gebäuden wird der "Mättlihof" zu einem Treffpunkt für Jung und Alt.

Die Stiftung "Wohnen im Alter Aesch", welche die 19 altersgerechten Wohnungen betreibt, lässt ein hohes Mass an Selbstständigkeit und Individualität zu und fördert gleichzeitig ein Miteinander und nachbarschaftliche Unterstützung auf freiwilliger Basis.

Hilfestellungen können individuell und bedarfsgerecht beansprucht werden. Reinigungsdienst, Podologie, Einkaufshilfe, Wäschedienst, Mahlzeitendienst, Spitex, Fahrdienst können über die Stiftung oder beim nahe gelegene Alterszentrum in Birmensdorf bezogen werden.

#### Stiftung Wohnen im Alter Aesch

[www.maettlihof.ch](http://www.maettlihof.ch)

[info@maettlihof.ch](mailto:info@maettlihof.ch)



## ALLTAGSHILFEN

### MAHLZEITENDIENST DES ALTERSZENTRUMS AM BACH

Das Alterszentrum am Bach bietet den Einwohnerinnen und Einwohnern von Birmensdorf, Aesch und Arni einen qualitativ hoch- und vollwertigen sowie saisongerechten Mahlzeitendienst.

Die täglich frisch zubereiteten Mittagessen werden auf Bestellung an allen Wochentagen warm und konsumbereit direkt ins Haus geliefert.

Weitere Informationen zum Angebot sowie dem Vorgehen für Bestellungen und Anmeldungen erhalten Sie bei der Hauptkoordinatorin des Mahlzeitendienstes, Frau Anita Schorr:

#### **Mahlzeitendienst Alterszentrum am Bach**

Bachstrasse 1  
8903 Birmensdorf

[www.alterszentrumambach.ch](http://www.alterszentrumambach.ch)

Tel. 079 667 34 45  
Montag bis Freitag von 10:30 – 12:00 Uhr  
[mzd@alterszentrumambach.ch](mailto:mzd@alterszentrumambach.ch)



### WABE – WACHEN UND BEGLEITEN KRANKER UND STERBENDER

Der Verein wabe Limmattal Furttal-Wehntal entlastet und begleitet betreuende Angehörige von demenzkranken, chronisch kranken und sterbenden Menschen. Im Einsatz stehen motivierte Freiwillige, die fachkundig begleitet sind. Das Angebot ist kostenlos.

**Wabe plus:** Tagesangebot für demenzkranke Menschen zur Entlastung von Angehörigen. Jeder Dienstag von 11:00 Uhr – 17:00 Uhr (ausser letzter Dienstag im Monat) in Schlieren. Kosten Fr 40.-

**Trauertreff:** Professionelle Unterstützung im Trauerprozess, 1 x monatlich in Schlieren. Das Angebot ist kostenlos.

#### **WABE – Wachen und Begleiten Kranker und Sterbender**

[www.wabe-limmattal.ch](http://www.wabe-limmattal.ch)

Tel. 079 270 96 07

## FACHSTELLE SENIORENSCHUTZ

Die Fachstelle Seniorenschutz hat zum Ziel, ältere Menschen vor Betrug, Gewalt und Vernachlässigung zu schützen, Delikte aufzuklären und Seniorinnen sowie Senioren im Strafverfahren angepasst einzubeziehen. Die Fachstelle ist Anlauf- und Koordinationsstelle in einem. Als Anlaufstelle steht sie in Fragen zu Betrugs- und Gewaltdelikten sowie Verwahrlosung primär Institutionen, Organisationen und Behörden, aber auch Angehörigen und Betroffenen zur Verfügung. Als Koordinationsstelle vermittelt sie an die richtigen Stellen und koordiniert die behördlichen- und institutionsübergreifende Zusammenarbeit im Bereich der seniorezentrierten Kriminalität.

### **Fachstelle Seniorenschutz**

Tel. 058 648 22 22 (Montag bis Freitag von 07:30 Uhr – 16:30 Uhr)

[seniorenschutz@kapo.zh.ch](mailto:seniorenschutz@kapo.zh.ch)

## ROTKREUZFAHRDIENST BIRMENSDORF UND AESCH

Fahren Sie nicht Auto und die öffentlichen Verkehrsmittel sind Ihnen zu beschwerlich? Hatten Sie einen Unfall und sind deswegen nicht mobil? Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer des Roten Kreuzes bringen Sie sicher zu Arztterminen, ins Spital oder in die Therapie – und wieder zurück.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz**

Drahtzugstrasse 18  
8008 Zürich

[www.srk-zuerich.ch/mit-dem-auto-zum-arzt-ins-spital-oder-zur-therapie](http://www.srk-zuerich.ch/mit-dem-auto-zum-arzt-ins-spital-oder-zur-therapie)

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Zürich



Tel. 044 388 25 00

(Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr)

[fahrdienst@srk-zuerich.ch](mailto:fahrdienst@srk-zuerich.ch)

## TIXI ZÜRICH

Der Fahrdienst Tixi kann von mobilitätseingeschränkten Menschen benutzt werden, welche den öffentlichen Verkehr nicht ohne Hilfe nutzen können. TIXI bietet alle Fahrtenarten an, deren Kosten nicht von der IV, Krankenkasse, SUVA, anderen Versicherungen oder Kostenträgern übernommen werden.

### TIXI Zürich

Letzigraben 89  
8003 Zürich

[www.tixi.ch](http://www.tixi.ch)

Tel. 044 404 13 80  
[info@tixi.ch](mailto:info@tixi.ch)



## STIFUNG PROMOBIL

ProMobil ist eine durch den Kanton Zürich gegründete Stiftung und unterstützt mobilitätseingeschränkte Personen, welche in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, mit einem vergünstigten Transportangebot per Taxi. Ob Sie die Bedingungen für den Antrag des ProMobil-Angebotes erfüllen, finden Sie auf der Webseite oder via Telefon bei Pro Senectute (S.6).

**Stiftung ProMobil**  
Gasometerstrasse 9  
Postfach  
8031 Zürich

[www.promobil.ch](http://www.promobil.ch)

Tel. 044 278 90 00  
[info@promobil.ch](mailto:info@promobil.ch)



## PFLEGE AMBULANT

### SPITEX BIRMENSDORF-AESCH

Die öffentliche Spitex-Organisation – mit Versorgungsauftrag für die Gemeinden Birmensdorf und Aesch – gehört zur Genossenschaft Alterszentrum am Bach und erbringt Dienstleistungen für die Einwohnerinnen und Einwohner der beiden Gemeinden. Sie erbringt ihre Einsätze unabhängig von der Einsatzdauer, dem Weg und den finanziellen Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten.

Die Spitex dient der Förderung und Erhaltung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens der betroffenen Personen in jedem Alter. Sie ermöglicht ein längeres Verbleiben in der gewohnten Umgebung oder unterstützt bei einem Spitalaustritt.

#### Die Dienstleistungen:

- Abklärung und Beratung
- Behandlungspflege
- Grundpflege
- hauswirtschaftliche Leistungen (mit vorhandenem Pflegebedarf)
- Nachtdienst (RegioSpitex Limmattal)
- Beratung, Begleitung und Prävention

Die Spitex steht in engem Kontakt mit der Anlaufstelle für Altersfragen. In Zusammenarbeit mit ihren Vertragspartnern bietet die Spitex in den Bereichen Psychiatrie, Onkologie, Palliativ-Pflege, Kinder-Spitex und Nacht-Spitex ergänzende Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen an.

#### Alterszentrum am Bach – Spitex

Bachstrasse 1  
8903 Birmensdorf

[www.alterszentrumambach.ch](http://www.alterszentrumambach.ch)

Tel. 044 739 39 40  
[spitex@alterszentrumambach.ch](mailto:spitex@alterszentrumambach.ch)



## PFLEGE STATIONÄR

### ALTERSZENTRUM AM BACH

Das Alterszentrum am Bach umfasst einen öffentlichen (Bistro), einen ambulanten (Spitex) und einen stationären Bereich (Pflegeheim).

In insgesamt 52 Zimmern – 43 davon sind Einbettzimmer - finden 61 pflegebedürftige Menschen in einer wohnlichen Atmosphäre die notwendige Pflege und Betreuung, sowie ein Zuhause für den letzten Lebensabschnitt. Für an Demenz erkrankte, wegfahrungsgefährdete Personen steht eine geschützte Wohngruppe mit eigenem Garten zur Verfügung.

Im Vordergrund der Pflegephilosophie im Alterszentrum am Bach steht die Anerkennung des Anspruchs auf Selbstbestimmung. Die Pflege ist auf das Erhalten der Selbstständigkeit und auf das Fördern der vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten ausgerichtet. Eine hohe Fachkompetenz und professionelle Dienstleistungen sind genauso wichtig wie eine respektvolle, freundliche und persönliche Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner.

Das Bistro im Alterszentrum am Bach ist für interne und externe Gäste während sieben Tagen pro Woche jeweils von 09.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Es bietet sich für ein gemeinsames Mittagessen oder Kaffeetrinken von Besuchenden mit Bewohnerinnen und Bewohnern genauso an wie für ein Treffen mit Freunden oder ein Essen unter Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Das Alterszentrum am Bach bietet immer wieder Vorträge sowie kulturelle und informative Veranstaltungen zu diversen Themen. Details finden Sie auf der Homepage, bei der Gemeindeverwaltung oder im Mitteilungsblatt.

#### Alterszentrum am Bach

Bachstrasse 1  
8903 Birmensdorf

[www.alterszentrumambach.ch](http://www.alterszentrumambach.ch)

Tel. 044 739 39 39  
[info@alterszentrumambach.ch](mailto:info@alterszentrumambach.ch)

