

Herzlich willkommen zum Märtplatz:

«Informiert und engagiert älter werden in Birmensdorf und Aesch»

**am Mittwoch, 6. Mai 2026 von 15:00 - 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 Kommission 60plusminus Aesch

Kontakt bei Fragen zum Anlass und Anmeldung Abhol- bzw. Rückfahrdienst Besuchende:
Simone Anna Heitlinger, Anlaufstelle für Altersfragen
Tel. 044 739 39 49, beratung@alterszentrumambach.ch



15:00 – 15:45 Uhr Vortrag «Ich brauche Hilfe – wer bezahlt was?»

Referent: Hr. Rico Amsler, Pro Senectute Kanton Zürich

15:00 – 17:30 Uhr Standtische zu Alltags-Themen

Alltagshilfen

lokale Spitex; Regio-Spitex Limmattal; Mahlzeitendienst; Ernährung (Spital Affoltern a.A.); Ergotherapie ('Ergo at Home'); Notrufsysteme (Schweizerisches Rotes Kreuz; Smartlife Care); Pro Senectute Kanton Zürich; Anlaufstelle für Altersfragen

Hilfe in besonderen Lagen

Palliative; Nursing Knowledge; Verein WABE Limmattal; Parkinson Schweiz; Zürcher Sehhilfe; Pro Audito Zürich; Memory Clinic und Tageszentrum Spital Limmattal; Alterszentrum am Bach

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienst Zürich; SanMobil; Pro Mobil

Sicherheit

Kantonspolizei Zürich, Präventionsabteilung; Suchtprävention der Bezirke Affoltern und Dietikon; Beratung in Suchtfragen Bezirk Dietikon

Bewegung

Sturzvorbeugung (mit Teststation; Prävention & Gesundheitsförderung Kt. ZH); Senifit & Bänkliwege Aesch; Sport- und Fitnesszentrum Sanapark; Bigi bewegt

Finanzielles

Gemeindeverwaltungen Birmensdorf & Aesch

Weiteres

Birmissimo; Frauenvereine Birmensdorf & Aesch; katholische & reformierte Kirche; Vorsorge Curavadis (Patientenverfügung; Organspende); Zürcher Seniorinnen & Senioren ZSS

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