ALTERS ZENTRUM AM BACH

Öffentlicher Vortrag in Birmensdorf
Dienstag, 3. November 2026, 19.00 Uhr

Rahel Wermelinger

«Faszination alterndes Gehirn. Was kann ich für meine Gehirngesundheit tun?»

Das Alter geht nicht spurlos an unserem Gehirn vorbei. Wir können viel tun, um es gesund und fit zu halten. Effektives Gehirntraining ist eine Frage des Lebensstils und geschieht mitten im Alltag. Erfahren Sie, weshalb soziale Kontakte, Kreativität, Musik und Naturerlebnisse so wichtig sind oder welche Ernährung besonders förderlich ist für die Denkleistung.

Ort / Zeit	**Alterszentrum am Bach** **Bachstrasse 1, 8903 Birmensdorf** Mehrzweckraum im Erdgeschoss 19.00 bis 20.00 Uhr, anschliessend Apéro Eintritt frei
Referent	Rahel Wermelinger, Psychologin M.Sc. und Mitgründerin Hirncoach AG
Anreise	Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenige Parkplätze vor dem Haus; öffentlicher Parkplatz beim Gemeindezentrum Brüelmatt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Vorstand, Heimleitung & Spitex-Fondskommission