

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