



Verdacht – RUF AN – Polizeinotruf 117

Kampagne gegen Dämmerungseinbrecher

Dämmerungseinbrüche verhindern – dies ist das Ziel der gestarteten Kampagne der Kantonspolizei Zürich zusammen mit den Stadtpolizeien von Zürich und Winterthur, den kommunalen Polizeien des Kantons Zürich, den Polizeikommandos des Ostschweizer Polizeikonkordates sowie den Kantonspolizeien Schwyz, Luzern, Obwalden und der Zuger Polizei. Dazu setzt die Polizei auf eine erhöhte Patrouillen- und Kontrolltätigkeit sowie die Mithilfe der Bürgerinnen und Bürger. Über die Notrufnummer 117 sollen verdächtige Wahrnehmungen sofort der Polizei mitgeteilt werden. Nur so kann diese ohne Zeitverzug intervenieren. Diese Kampagne hat mittlerweile seit neun Jahren ihren festen Platz bei der Bekämpfung der Dämmerungseinbrüche, ihr Erfolg ist unbestritten.

Mit der Umstellung der Uhren auf die Winterzeit nehmen die Einbruchszahlen erfahrungsgemäss zu. Einbrecher nutzen die düsteren Tage sowie die früh einsetzende Dämmerung aus und dringen vorzugsweise in Einfamilienhäuser sowie Parterrewohnungen von Mehrfamilienhäusern ein. Gemeinsam wirken die beteiligten Polizeikorps mit der Kampagne diesen Einbrüchen flächendeckend entgegen. **Mit der Botschaft Verdacht – RUF AN – Polizeinotruf 117** – gemeinsam gegen Einbrecher soll die Bevölkerung dazu motiviert werden, bei verdächtigen Wahrnehmungen ohne zu zögern die Polizei zu benachrichtigen. Rund 550 Polizeifahrzeuge sind für die Dauer der Kampagne mit dieser Botschaft beschriftet worden. Ergänzend zu dieser „mobilen Botschaft“ wird die Bevölkerung an öffentlichen Standorten mit Plakaten auf die Thematik aufmerksam gemacht.

Begleitet werden die präventiven Massnahmen durch verstärkte polizeiliche Patrouillen- und Kontrolltätigkeit. Dauern wird die Kampagne voraussichtlich bis Ende Februar 2013.

Die Kantonspolizei Zürich dankt der Bevölkerung für Ihre Mithilfe.



Jahreskonzerte der Harmonie Birmensdorf

Samstag, 24. November 2012, 20.00 Uhr
im Gemeindezentrum Birmensdorf

Samstag, 1. Dezember 2012, 20.00 Uhr
im Gemeindesaal Aesch

Der Musikverein Harmonie Birmensdorf lädt Sie herzlich zu seinen zwei unterhaltsamen Jahreskonzerten ein.

Bei der Gestaltung des Programmes für das Jahreskonzert 2012 haben wir im Wesentlichen die eingereichten Wünsche der letztjährigen Konzertbesucher berücksichtigt. Daraus ist ein abwechslungsreiches, musikalisch anspruchsvolles Konzertprogramm entstanden. Wir hoffen, mit Polka, Marsch und Pop, unsere Musikfreunde mit konzertanter Musik verwöhnen zu können. Unsere Young Harmonists, das Jugendspiel der Harmonie Birmensdorf sowie die Tambourengruppe Kreismusik Limmattal sind im Jahreskonzert nicht mehr wegzudenken; sie werden das Programm mit ihren gekonnten Darbietungen musikalisch bereichern.

Die Türöffnung ist um 18.30 Uhr, Konzertbeginn um 20.00 Uhr. Kulinarisch werden Sie von den Hobbyköchen „Birmichelle“ aus Birmensdorf verwöhnt. Sie bieten ab 18.30 Uhr eine liebevoll zubereitete Auswahl an warmen und kalten Speisen. Nach dem Konzert spielt für Sie das Duo Rolf Hauser & Heinz Gabriel zum Tanze auf.

Die Harmonie Birmensdorf freut sich auf Ihren Besuch und wünscht Ihnen unterhaltsame und frohe Stunden.



Kerzenziehen Birmensdorf

Zum diesjährigen Kerzenziehen mit Bienenwachs laden wir Kinder und Erwachsene herzlich ein.

Donnerstag	15. November 2012	15.00 - 21.00 Uhr
Freitag	16. November 2012	15.00 - 21.00 Uhr
Samstag	17. November 2012	10.00 - 21.00 Uhr
Sonntag	18. November 2012	10.00 - 18.00 Uhr

Gemeindezentrum Brüelmatt, Freizeitraum

Mitzubringen: etwas Geduld, kurzärmelige Kleidung.

Vorkenntnisse oder Erfahrung nicht nötig.

Kosten: Fr. 3.80 pro 100 g gezogene Kerze, inkl. Docht.

Der Erlös geht an den Trägerverein des Kinderhauses Tipi in Birmensdorf (www.diealternative.ch).

Donnerstag bis Samstag sind im „Traffic“ Erfrischungen erhältlich, genaue Öffnungszeiten werden an der Tür angeschlagen.

Am Sonntag findet im Gemeindezentrum von 09.00 bis 17.00 Uhr auch der Weihnachts-Basar der reformierten Kirchgemeinde statt.



Evangelisch reformierte Kirchgemeinde Birmensdorf-Aesch

Liebe Jugendliche, Liebe Eltern

Die Jugendarbeit Birmensdorf-Aesch ist um ein Angebot reicher: *Den Mittagstisch für Sekundarschüler*. Um zu schauen, ob überhaupt ein Bedürfnis danach besteht, fand in der ersten Woche nach den Herbstferien die „Woche der offenen Türe“ statt. Die Jugendlichen konnten ohne Voranmeldung zum Mittagessen vorbeikommen und hatten so die Möglichkeit den Mittagstisch unverbindlich kennen zu lernen. Und zu sehen, ob es ihnen gefällt und sie in Zukunft dabei sein möchten. Die Woche lief gut und es kamen einige Jugendliche um das neue Angebot zu beschnuppern. In dieser Woche wurden auch bereits Anmeldungen verteilt, mit dem Ziel, dass der Mittagstisch in ein bis zwei Wochen seine fixen Teilnehmenden hat.



Was Sie über den Mittagstisch wissen sollten:

- Er findet jeweils dienstags, donnerstags und freitags von 12.00 – 13.30 Uhr im Jungentreff Stalli 54 an der Stallikonstrasse 54 in Birmensdorf statt.
- Gekocht wird immer frisch vor Ort. Das Kochen und die Betreuung übernimmt die Jugendarbeiterin Seraina Vetsch.
- Während des Mittagstisches dürfen die Jugendlichen die Einrichtungen des Treffs uneingeschränkt benutzen. Das heisst sie können Billard spielen, töggeln, Musik hören und den PC mit Internet gebrauchen.
- Der Kostenbeitrag pro Mahlzeit beträgt Fr. 7.00. Falls Sie nicht in der Lage sind diesen Beitrag aufzubringen und Ihr Kind dennoch gerne am Mittagstisch anmelden möchten, nehmen Sie bitte ungeniert mit der Jugendarbeiterin Kontakt auf.
- Die Anmeldungen für den Mittagstisch können im Sekretariat der Sekundarschule und bei der Jugendarbeiterin bezogen werden. Der Mittagstisch ist nicht an eine gewisse Teilnehmerzahl gebunden und findet statt, sobald sich jemand dafür angemeldet hat.

Falls Sie Fragen haben melden Sie sich bei der Jugendarbeiterin unter:
043 344 03 60 oder 079 619 58 56.

Mit freundlichen Grüssen

Seraina Vetsch

Jugendarbeit





CHLAUSESSEN – SENIORENMITTAGSTISCH

Dann stell ich den Teller auf, Samichlaus legt gewiss was drauf.
Wenn ich schlaf, dann träume ich, jetzt bringt Samichlaus was für mich!
Wieder ist ein Jahr vergangen, wir freuen uns, Sie beim traditionellen

Chlausessen – Seniorenmittagstisch
Donnerstag, 6.12.2012 (just am Samichlaus-Tag!)
Freizeitraum GZB, 12.00 Uhr

wilkommen zu heissen. Wir sind sicher, dass wir den Samichlaus und
seinen Schmutzli wieder mit Spannung erwarten dürfen.

Anmeldung: Erika Mittl, Tel.: 044 737 37 01
Bis Mittwoch, 5.12.2012
„Taxidienst“ kann organisiert werden

Monika Auer
Vorstand Frauenverein Birmensdorf

Schuh- und Lederwarensammlung „Atelier 93“



Das Atelier 93 ist ein Beschäftigungsprogramm für Arbeitslose. Das Atelier wird durch das Amt für Wirtschaft und Arbeit, AWA, des Kantons Zürich als Aufsichtsbehörde betreut. Die Finanzierung des Programms erfolgt durch den Fonds der Arbeitslosenversicherung.

Das Atelier 93 sammelt gebrauchte Schuhe und Lederwaren. Die gesammelten Schuhe werden sortiert, repariert, gereinigt, aufgefrischt und desinfiziert, um dann in Drittweltländern und Staaten des ehemaligen Ostblocks vertrieben zu werden. Erlöse werden vollumfänglich mit den Subventionen der ALV verrechnet. Die nächste Schuh- und Lederwarensammlung findet statt am

Montag, 19. November 2012

Bitte das Sammelgut am Sammeltag vor 08.30 Uhr gut sichtbar an der Strasse bereitstellen.
Nicht abgeholte Säcke werden am nächsten Arbeitstag nachgesammelt.

Gesundheitssekretariat und Atelier 93

Fundgegenstände Badi

In unserem Fundbüro sind verschiedene Fundgegenstände wie Ketten, Ohr- und Fingerringe, Uhren etc. der letzten Badisaison abgegeben worden. Wer noch etwas vermisst, kann sich bei der Einwohnerkontrolle melden.

Fundbüro Birmensdorf

Kleintierausstellung vom 23. – 25. November 2012

Liebe Gäste und Besucher

Mit Freude und Stolz beherbergen wir in Birmensdorf die Ausstellung der Kleintierzüchter aus der Region sowie die Thüringer Kaninchenzüchter aus der ganzen Schweiz. Mit viel Fleiss und Liebe zu den Tieren wird das ganze Jahr auf diese Ausstellung hin gearbeitet. Das Gewicht, die Körperform, die Fellqualität und der Gesamtzustand werden von neutralen Preisrichtern bewertet und mit den Züchtern besprochen.

Diese Hingabe für die Tiere und die Pflege der Details beeindruckt mich Jahr für Jahr.

Auch die Arbeit des Organisationskomitees, den Gleichgesinnten und Gästen eine abwechslungsreiche und schöne Ausstellung zu präsentieren, verdient Anerkennung.

Ich wünsche den Verantwortlichen, dass ein breites Publikum und viele Familien mit Kindern die Ausstellung besuchen.

Werner Steiner, Gemeindepräsident Birmensdorf

Geschwindigkeitskontrollen

Die durchgeführten Radargeschwindigkeitskontrollen erbrachten folgende Resultate:

Luzernerstrasse, 3. September 2012

- Signalisierte Höchstgeschwindigkeit	50 km/h
- Gemessene Höchstgeschwindigkeit	66 km/h
- Kontrollierte Fahrzeuge	95
- Anzahl Übertretungen	6

Luzernerstrasse, 26. September 2012

- Signalisierte Höchstgeschwindigkeit	50 km/h
- Gemessene Höchstgeschwindigkeit	76 km/h
- Kontrollierte Fahrzeuge	189
- Anzahl Übertretungen	49



**FRAUENVEREIN BIRMENS DORF
GROSSER
ADVENTS – ARRANGEMENT - VERKAUF
AUF DEM WÜRIPLATZ**

**FREITAG, 30. NOVEMBER 2012
AB 7.30 UHR DURCHGEHEND**

**S' HÄT SOLANG'S HÄT
UND S'ISCH FÜR EN GUETE ZWECK**

Wir suchen wieder **Helferinnen** für unser traditionelles **Adventsarrangementbasteln**.
Hätten Sie Zeit und Freude, uns an einem dieser Tage mit Ihrer Kreativität und
Phantasie zu unterstützen?



Wir **treffen** uns jeweils im Gebäude des **Schwimmbads Geren** in Bir-
mensdorf. Bringen Sie, falls möglich, eigenes Bastel-Werkzeug mit,
z.B. Gartenschere, Drahtzängli, Messer, etc..

Am **Dienstag, 27. November von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr**, steht den
Kindern unserer Helferinnen auch unser **Kinderhütendienst** im Freizeit-
raum des Gemeindezentrums Brüelmatt, Birmensdorf **gratis** zur Verfü-
gung. Auskunft und Anmeldung: Brigitte Gasser, Tel.: 044 737 07 55

Kränze binden: Mittwoch, 21. November bis Freitag, 23. November 2012.
Mittwoch von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Donnerstag und Freitag von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Kränze schmücken: Montag, 26. November bis Donnerstag, 29. November 2012.
Montag – Mittwoch 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr und Donnerstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Wir nehmen gerne **immergrüne Zweige** entgegen.
Auskunft: Herta Gerber, Tel. 044 737 24 15.

Herzlichen Dank! Frauenverein Birmensdorf



Nachrichten aus der Bibliothek



Der erste Schnee ist bereits gefallen – höchste Zeit für's **Basteln in der Adventszeit und für Weihnachten!** Wir haben dazu passende, darunter auch neue Bastelbücher. Kommen Sie vorbei!

BUCHSTART für Kinder von 9 - 36 Monaten **Mittwoch, 21. November 2012**

14.30 -15.15 Uhr
Anmeldung nicht nötig!

Auf ein Wiedersehen in der Bibliothek.
Das Bibliotheksteam



Öffnungszeiten:

Der Medienbriefkasten wird auch während den Ferien und den Feiertagen regelmässig geleert!

Montag	15.30 – 18.00 Uhr
Dienstag	18.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	15.30 – 18.00 Uhr
Donnerstag	15.30 – 18.00 Uhr
Freitag	15.30 – 18.00 Uhr
Samstag	10.00 – 12.00 Uhr

Auskünfte Bibliothek
Adresse Bibliothek
Email Bibliothek
Katalog und Reservationen

044 737 31 47
Dorfstrasse 10, 8903 Birmensdorf
bib.birmensdorf@bluewin.ch
www.birmensdorf.ch – Direktlink:
Bibliothek - link Online-Katalog



Der Samichlaus kommt

**Sonntag, 2. Dezember 2012,
um 17.00 Uhr**

Der Samichlaus mit seinen Schmutzlis
zieht bei der Waldhütte Ettenberg in unser Dorf ein.

Die Kinder, welche ihn dort mit einem Laternli empfangen,
erhalten den beliebten Jute-Chlaussack.
Selbstverständlich bleibt das Auto zu Hause, bei der Waldhütte hat es keine
Parkplätze.

Er besucht die Kinder auch zu Hause

ab Dienstag, den 4. Dezember bis Samstag den 8. Dezember 2012,
ab 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr.

Anmeldeformulare können ab Montag 29. Oktober 2012 bezogen werden:

Apotheke Wüeri, Drogerie Treib, Dorfladen Birmensdorf,
Papeterie Wüeri, Volg-Laden Aesch.

Anmeldung bis Donnerstag, 22. November 2012

Samichlaus Birmensdorf
Postfach Waldhüsli
8903 Birmensdorf

Auskünfte unter:

<http://www.samichlaus-birmensdorf.ch>
Telefon 044 737 06 12 (ab 01. November 2012)

Der Birmensdorfer Samichlaus kennt keine festen Tarife.
Ihre "Spende" ist ein Anteil an die Unkosten der Aktion.

Wir wünschen Ihnen schon heute eine frohe Chlaus- und besinnliche
Weihnachtszeit
und wir freuen uns,
Ihre Kinder besuchen zu dürfen.

**Mit lieben Grüßen
Samichlaus Birmensdorf**

Christbaumverkauf



Seit mehr als 50 Jahre bieten wir in Birmensdorf den beliebten Christbaumverkauf an.

Sei es der traditionelle Verkauf in der Waldhütte Ettenberg oder im Zentrum von Birmensdorf auf dem Wueriplatz.

Wir bieten

**Nordmantannen – Rottannen – Blaufichten
und Koloradotannen**

In verschiedenen Grössen, naturbelassen, frisch geschnitten, Bäume aus der Region unsere Kundschaft an.

Verkauf Wüeriplatz 14.12. – 24.12. ab 09.00 Uhr

Sonntag 23.12. geschlossen.

Verkauf Waldhütte Ettenberg nur Samstag, 15.12. ab 09.00 Uhr

Wir führen ein eigenes Christbaumständer Konzept. Ansonsten bringen Sie Ihren Ständer mit, wir passen den Baumfuss an.

Unser Verkaufspersonal arbeitet seit vielen Jahren in den Waldungen von Birmensdorf und gibt Ihnen gerne Auskunft.

Auf Ihren Besuch freut sich das Team der

Holzcorporation Birmensdorf

Es ist eröffnet – Das neue Familienzentrum Birmensdorf

Wie viele Kürbisse braucht es? Wie viel Suppe, wie viele Brote, reicht der Kuchen, wie sollen wir die Tische stellen? Mit grosser Spannung wurden die ersten Gäste am 27. Oktober 2012 im Familienzentrum in der Breitestrasse 13 erwartet. Gegen vier Uhr trafen die ersten Gäste ein. Schnell füllte sich das kleine Haus mit Familien und anderen Neugierigen und es stellte sich eine angeregte Gemütlichkeit ein, während draussen die Schneeflocken fielen...

Nach der Begrüssung durch Gemeinderätin Annegret Grossen und den Vorstand des Elternforums wurde auf die Eröffnung angestossen und bald schnitzten Kinder mit ihren Eltern eifrig Gesichter in die bereitgestellten Kürbisse. Dabei hatte man Zeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und bei einem guten Stück Kuchen oder einer Kürbissuppe sich gemeinsam über das kleine, aber feine Familienzentrum zu freuen und eventuelle Pläne zu schmieden.



Im Namen des Elternforums danke ich allen, die zu dem Zentrum etwas beigetragen haben: Der Gemeinde, dass sie das Häuschen so schön renoviert und ausgerüstet hat und der Arbeitsgruppe „Familienzentrum“ unter Tanja Scholze und Teddy Mahrer, die es in vielen ehrenamtlichen Arbeitsstunden so gemütlich und zweckmässig eingerichtet hat. Den Bäckerinnen und Bäckern danke ich für den feinen Kuchen und allen Gästen für die fröhliche Stimmung. Ich hoffe, dass das Familienzentrum noch lange mit einer so tollen Atmosphäre erfüllt sein wird.

Falls Sie irgendwo mithelfen oder eigene Ideen umsetzen möchten, steht das Elternforum gerne beratend zur Seite.

Der Start war erfolgreich – nun kann es beginnen:

Das Eltern-Kafi ist jeweils am Montagnachmittag von 14.00 - 16.00 Uhr (mit Mütterberatung am 1., 2. und 4. des Monats) und am Donnerstagmorgen von 09.00 -11.00 Uhr geöffnet. Wer sich gerne im Kafi engagieren möchte, kann sich bei Brigitte Gasser oder Nicole Weber vor Ort melden.

Am 17. November zeigen wir ab 16.30 Uhr „Ice Age 3“ für Kinder ab 2. Klasse.
Weitere Informationen unter www.elternforum-birmensdorf.ch

Im Namen des Elternforums
Edith Burch Ciglic

Da ging es unter anderem um die Wurst!

Dieses Jahr haben 115 Kinder teilgenommen, davon 18 aus Aesch. 304 Kursplätze wurden gesucht, davon gingen 260 an Birmensdorf und 44 an Aesch. Wie jedes Jahr durften wir viel positives Feedback entgegennehmen und dafür bedanken wir uns herzlich.

Ein paar Notizen unserer Tagesverantwortlichen:

„Beim Metzger Steiner war alles ein Riesen-Hit und die Kinder waren mit Begeisterung dabei. Sie konnten zuerst einen Hamburger (bzw. mehrere) machen, sahen dann ein kurzes Video, in dem gezeigt wurde, wie in einem Grossbetrieb gearbeitet wird. Dann durfte jedes Kind noch eine „Schneckenwurst“ machen, jedes seine eigene. Und beides hat sehr, sehr gut geschmeckt ☺“

Karin Missfelder



Beim Wigwam Bauen wurden nur Materialien verwendet, die am Boden lagen. Die Kinder waren begeistert!

In der Pizzeria konnten die Kinder erst eine Pizza selber backen. Danach, als in der Küche der Stress losging, durften sie vorne mithelfen, beim Bedienen, einkassieren usw. Das Personal fand die Kinder total herzlich und liess sie auch viel selber machen, fand es aber auch anstrengend.

Beim Gemüse Schneiden entstanden unglaubliche Kunstwerke: Palmen aus Bananen, Kiwis und Mandarinen, Figuren aus Rüebli und Gewürznelken und Marienkäfer aus Radieschen.

Rita Ruinatscha

Die Kinder haben sich über die schönen, grossen Sternzeichenuhren sehr gefreut.

Das Wetter beim Ponyplausch war wunderschön. Mütter haben mir erzählt, dass die Kinder sehr viel Spass hatten. Sie durften sogar im frischen Heu herumspringen und spielen (und sind dabei extrem schmutzig geworden).

Eine Redakteurin der TeleZüri hat uns zwei Studios gezeigt, wo die Sendungen aufgenommen werden (Meteo, Nachrichten und weitere). Wir haben auch die technischen Kontrollräume der Produzenten und die Nachrichtenredaktion gesehen. Alle 20 Kinder, mit denen wir nach Zürich-Hardbrücke gefahren sind, haben Interesse gezeigt und prima mitgemacht.

Anne Wismann-Duss

Ich danke allen Kursleiterinnen und Kursleitern, Helferinnen und Helfern, allen Tagesverantwortlichen und Mitorganisatorinnen für ihr Engagement. Ebenso sei der Primarschule Birmensdorf und all unseren Sponsoren herzlich für Ihre Unterstützung gedankt!

Edith Burch Ciglic, Arbeitsgruppe Herbstplausch



Evangelisch - reformierte Kirchgemeinde Birmensdorf - Aesch

Adventsfeier

Wir laden
herzlich ein:



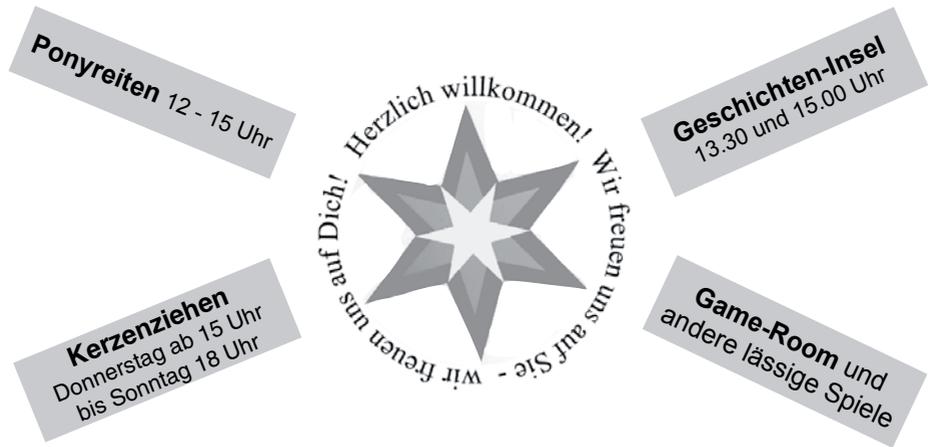
Alle ab
AHV-Alter

Mittwoch, 5. Dezember 2012, 14 Uhr
Gemeindezentrum Brüelmann, Saal B+C

- ✱ Musikalische Unterhaltung mit: ✱
Flötenensemble Urdorf, Leitung Marianne Gow
- ✱ Weihnachtsliche Geschichte ✱
- ✱ Advents- und Weihnachtslieder mit Frau Killian ✱
- ✱ Feiner Zvieri und gemütliches Beisammensein ✱

Für Fahrdienst bitte telefonische Anmeldung beim Sekretariat, 044 737 21 35

Das Vorbereitungsteam und Pfr. M.Stillhard freuen sich auf Sie.



20. Jubiläums-Weihnachts-Basar

Sonntag, 18. November 2012

9.00 bis 17.00 Uhr

Gemeindezentrum Brüelmatt

**10.30 Uhr ökumenischer Gottesdienst mit dem Singkreis
gleichzeitig Kinder-Gottesdienst im Clubraum 2**

Freuen dürfen Sie sich auch auf:

- ★ Ein feines Mittagessen
- ★ Geschenkartikel, Blumen, Bücher usw.
- ★ Frisches Gemüse, Salat, usw.
- ★ Einen gemütlichen Schwatz
- ★ Lustiges und Spannendes für alle
- ★ 14.30 Uhr Verlosung von tollen Preisen

Basar-Erlös für:

**Stiftung Solvita Urdorf und Götschihof,
„Die Alternative“ in Ottenbach,
RGZ-Stiftung Werkstätte Rauti, Asatrade,
Massnahmenzentrum (MZU) und Arche Biohof in Uitikon**

Samstag, 1. 12. 2012
9 bis 15 Uhr

Modelleisenbahnen

in der
Brüelmatt Birmensdorf

Modelleisenbahnmarkt
Grosser Betrieb in Spurweite N

Freier Eintritt für Besucher!
Für die ganze Familie!





Joggen

Laufen ist eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten. Das akute Unfallrisiko ist relativ klein. Trotzdem verletzen sich jährlich in der Schweiz beinahe 8000 Menschen beim Laufen, über die Hälfte in der Altersklasse der 26- bis 45-Jährigen. Zudem werden viele Beschwerden durch Überlastungsreaktionen des Körpers hervorgerufen. Das Risiko der Überlastungsschäden darf beim Laufen nicht unterschätzt werden. Daher ist auch für Hobbyläufer wichtig, sich Kenntnisse über die Trainingslehre sowie eine gute Ausrüstung zuzulegen.

Tipps:

- Steigern Sie progressiv die Belastungsintensität und -dauer (zuerst Steigerung des Trainingsumfangs und danach Steigerung der Trainingsintensität).
- Passen Sie Ihr Tempo Ihrer Leistungsfähigkeit an. Sie sollten sich mit Ihrer Laufpartnerin oder Ihrem Laufpartner unterhalten können.
- Lassen Sie sich beim Kauf der Schuhe und wetterfester Kleidung von einer Fachperson beraten.
- Tragen Sie bei Dämmerung und Dunkelheit Kleidung mit integrierten Reflektoren oder Leuchtbänder und eventuell eine Stirnlampe.
- Bringen Sie Ihre Muskulatur durch langsames Laufen zu Beginn der Trainingseinheit auf Betriebstemperatur, machen Sie stabilisierende Gelenksgymnastik und dehnen Sie erst nach dem Laufen bzw. nach der Trainingseinheit Ihre Muskulatur.

Veranstaltungen



Mo. 12.11. **Nothilfekurs**
Diverse Daten
18.30 - 20.30 Uhr
Massnahmenzentrum Uitikon

Samariterverein Birmensdorf-Aesch



Di. 13.11. **Kinderhütendienst**
13.30 - 17.00 Uhr
Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt

Frauenverein

Mi. 14.11. **Basteln für schulpflichtige Kinder**
14.00 - 17.00 Uhr
Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt

Jugendarbeit



Do. 15.11. **Kerzenziehen**
15.00 - 21.00 Uhr
Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt
siehe separates Inserat



Ref. Kirchgemeinde Birmensdorf-Aesch



Fr. 16.11. **Kerzenziehen**
15.00 - 21.00 Uhr
Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt
siehe separates Inserat



Ref. Kirchgemeinde Birmensdorf-Aesch



Sa. 17.11. **Kerzenziehen**
10.00 - 21.00 Uhr
Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt
siehe separates Inserat



Ref. Kirchgemeinde Birmensdorf-Aesch

	Sa. 17.11. 16.30 - 18.15 Uhr	ICE AGE 3, Kinonachmittag Familienzentrum Birmensdorf Breitestrasse 13		Elternforum Birmensdorf
	So. 18.11. 09.00 - 17.00 Uhr	20. Jubiläums-Basar Gemeindezentrum Brüelmatt siehe separates Inserat		Ref. und kath. Kirchengemeinden
	So. 18.11. 10.00 - 18.00 Uhr	Kerzenziehen Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt siehe separates Inserat		Ref. Kirchengemeinde Birmensdorf-Aesch
	So. 18.11. 15.00 Uhr	S'Chlinä Gruseli, ein Märchen-Singspiel für Kinder und Erwachsene Üdiker-Huus, Uitikon Eintritt frei, Kollekte		Kulturkreis Birmensdorf
	Mo. 19.11.	Schuh- und Lederwarensammlung „Atelier 93“ siehe separates Inserat		Gesundheitssekretariat und Atelier 93
	Di. 20.11. 13.30 - 17.00 Uhr	Kinderhütendienst Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt		Frauenverein
	Di. 20.11. 14.00 - 17.00 Uhr	Spiel-, Jass-, Vorlese- und Plaudernachmittag für Senioren Kath. Kirche, Foyer Auskunft Monika Auer 044 737 22 11		Frauenverein
	Di. 20.11. 20.00 Uhr	C6H12O6 und O2 Diabetes, Sauerstoffsättigung, Vitalwerte Brunnehof		Samariterverein Birmensdorf-Aesch
	Mi. 21.11. 07.10 Uhr	Wanderung Besammlung Gleis 1 Marthalen - Neuhausen (Rheinfall) - Schaffhausen		Senioren-Wandergruppe
	Mi. 21.11. 14.00 - 17.00 Uhr	Basteln für schulpflichtige Kinder Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt		Jugendarbeit
	Mi. 21.11. 14.30 - 15.15 Uhr	Buchstart für Kinder von 9 - 36 Monaten Bibliothek		Bibliothek
	Fr. 23.11. - So. 25.11. Fr. 17.00 - 21.00 Sa. 10.00 - 21.00 So. 10.00 - 16.00	Kleintierausstellung Hühner, Enten, Gänse, Kaninchen Festwirtschaft offen Freitag und Samstag bis 24.00 Uhr Reithalle Vogelsang		Kleintierzüchter Vereinigung Amt und Limmattal
	Fr. 23.11. 12.00 Uhr	Mittagstisch Erwachsene mit Kindern Gemeindezentrum Brüelmatt Anmeldung Natalina Lombardi 043 244 67 70		Frauenverein
	Sa 24.11 20.00 Uhr	Jahreskonzert Musikverein Harmonie Gemeindezentrum Brüelmatt siehe separates Inserat		Musikverein Harmonie
	Di. 27.11. 13.30 - 17.00 Uhr	Kinderhütendienst Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt		Frauenverein

	Mi. 28.11. 14.00 - 17.00 Uhr	Basteln für schulpflichtige Kinder Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt	Jugendarbeit
	Fr. 30.11. Ab 07.30 Uhr	Advents-Arrangement-Verkauf auf dem Wüeriplatz	Frauenverein
	Fr. 30.11. 17.00 - 20.00 Uhr	Aescher Weihnachtsmärt auf dem Brunnenhof 23 Stände, Märtbeizli im Brunnenhof (Frauenverein Aesch) 17.00 - 18.00 Uhr Konzert des Trompetenensembles der Musikschule Knonaueramt 18.15 Uhr Samichlaus und Schmutzli 19.00 Uhr Überraschung vom Frauenverein: weltbekannter Aescher Künstler Scherenschleifer Es sind nicht alle Märtfahrer an beiden Tagen anwesend. Mehr Infos unter www.aesch-zh.ch	Märtkommission Aesch
	Fr. 30.11. 18.00 Uhr	Einschaltung der Weihnachtsbeleuchtung	Gewerbeverein
	Sa 01.12. 20.00 Uhr	Jahreskonzert Musikverein Harmonie Gemeindesaal Aesch siehe separates Inserat	Musikverein Harmonie
	Sa. 01.12. 10.00 - 13.00 Uhr	Aescher Weihnachtsmärt auf dem Brunnenhof 23 Stände, Märtbeizli im Brunnenhof (Frauenverein Aesch) Drehorgelmusik, Wettbewerb, Waffelfestival, Scherenschleifer um 11.00 Uhr und 11.45 Uhr Märchen Es sind nicht alle Märtfahrer an beiden Tagen anwesend. Mehr Infos unter www.aesch-zh.ch	Märtkommission Aesch
	Sa. 01.12. 09.00 - 15.00 Uhr	Modelleisenbahnmarkt Gemeindezentrum Brüelmatt siehe separates Inserat	Reppischtaler Eisenbahnamateure
	So 02.12. 17.00 Uhr	Der Samichlaus kommt Waldhütte Ettenberg siehe separates Inserat	Samichlaus Birmensdorf
	Di. 04.12. 13.30 - 17.00 Uhr	Kinderhütendienst Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt	Frauenverein
	Di. 04.12. 19.15 Uhr 19.30 Uhr	Chunnt är ächt wieder emal Treffpunkt Feuerwehr Birmensdorf Ettenberg	Samariterverein Birmensdorf-Aesch
	Mi. 05.12. 14.00 - 17.00 Uhr	Basteln für schulpflichtige Kinder Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt	Jugendarbeit
	Do. 06.12. 12.00 Uhr	Clausessen-Seniorenmittagstisch Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüelmatt Anmeldung Erika Mittl 044 737 37 01 siehe separates Inserat	Frauenverein
	Do. 06.12. 14.00 - 15.00 Uhr	Blutdruckmessen und Beratung Spitex-Zentrum, Alterszentrum am Bach, Bachstrasse 1 Für Nichtmitglieder der Spitex Fr. 3.00	Spitex-Verein Birmensdorf-Aesch

	Fr. 07.12. 18.00 Uhr	Andrew Bond Konzert zum Mitsingen, Türöffnung 17.30 Uhr Eintritt Fr. 15.00, Vorverkauf ab 26. Oktober 2012 in der Drogerie Treib Birmensdorf	Elternforum
	Di. 11.12. 13.30 - 17.00 Uhr	Kinderhütendienst Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüel matt	Frauenverein
	Mi. 12.12. 14.00 - 17.00 Uhr	Basteln für schulpflichtige Kinder Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüel matt	Jugendarbeit
	Fr. 14.12. 12.00 Uhr	Mittagstisch Erwachsene mit Kindern Gemeindezentrum Brüel matt Anmeldung Natalina Lombardi 043 244 67 70	Frauenverein
	Fr. 14.12. - Mo. 24.12. Ab 09.00 Uhr	Christbaumverkauf Wüeriplatz Nordmanttannen - Rottannen – Blaufichten Sonntag, 23.12. geschlossen Verkauf bei der Waldhütte Ettenberg Samstag, 15.12. ab 09.00 Uhr siehe separates Inserat	
	Di. 18.12. 13.30 - 17.00 Uhr	Kinderhütendienst Freizeitraum, Gemeindezentrum Brüel matt	Frauenverein
	Di. 18.12. 14.00 - 17.00 Uhr	Spiel-, Jass-, Vorlese- und Plaudernachmittag für Senioren (Chlausnachmittag) Kath. Kirche, Foyer Auskunft Monika Auer 044 737 22 11	Frauenverein
	Mi. 19.12. 14.00 Uhr	Jahresabschluss Restaurant Sonne Birmensdorf	Senioren-Wandergruppe
	Mi. 19.12. 14.30 - 15.15 Uhr	Weihnachtsgeschichte für 4- bis 7-jährige Kinder Bibliothek	Bibliothek

Agenda ref. Kirche

Do. 15.11. - So. 18.11.		Kerzenziehen im Gemeindezentrum Brüel matt	
So. 18.11.	10.30 Uhr	Weihnachtsbasar im Gemeindezentrum Brüel matt Ökumenischer Gottesdienst, Kolibri, Mitwirkung vom ökumenischen Singkreis	
So. 25.11.	09.30 Uhr	Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag, ref. Kirche	
Sa. 01.12.	10.00 Uhr	Fiire mit de Chliine, ref. Kirche	
So. 02.12.	09.30 Uhr 11.00 Uhr	Sing-Gottesdienst zum 1. Advent, ref. Kirche Kirchgemeindeversammlung, Kirchenstube	
Mi. 05.12.	14.00 Uhr	Seniorenadventsfeier, Gemeindezentrum Brüel matt	
So. 09.12.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Gottesdienst, zum 2. Advent, ref. Kirche Adventskonzert Ökumenischer Singkreis, ref. Kirche	

So.	16.12.	- 17.00 Uhr	kein Morgen-Gottesdienst in der ref. Kirche Kinderweihnachtsfeier, ref. Kirche
So.	23.12.	09.30 Uhr	Gottesdienst zum 4. Advent, ref. Kirche
Mo.	24.12.	Ab 21.30 Uhr 22.00 Uhr	weihnachtliche Orgelmusik Christnacht-Gottesdienst, ref. Kirche
Di.	25.12.	09.30 Uhr	Weihnachts-Gottesdienst, ref. Kirche mit Abendmahl, Mitwirkung Flötengruppe Aesch
So.	30.12.	09.30 Uhr	Gottesdienst, ref. Kirche

Agenda röm.-kath. Kirche

Mi.	14.11.		Kinder-Singspielplausch, St. Martin Birmensdorf
Do.	15.11.		Feierabendchor, St. Michael Uitikon
So.	18.11.		Ökumenischer Gottesdienst und Weihnachtsbasar, Gemeindezentrum Brüelmatt
Do.	22.11.		Kirchgemeindeversammlung, Birmensdorf
Sa.	24.11.		Erwachsenenbildung - Aschura, Muharram
Di.	04.12.		Seniorenadvent, St. Martin Birmensdorf
Di.	04.12.		C.I.N.E.M.A. (Filmzirkel), St. Martin Birmensdorf
04. – 06.12.			Samichlausbesuche Uitikon, Birmensdorf, Aesch
Do.	06.12.		Rorate, St. Martin Birmensdorf
Mi.	12.12.		Kinder-Plaschnami, St. Martin Birmensdorf



Regelmässige Veranstaltungen

Samstags	Vorabendgottesdienst, St. Martin Birmensdorf
Sonntags	Sonntagsgottesdienst, St. Michael Uitikon
Dienstags	Gottesdienst, St. Martin Birmensdorf Anschl. Rosenkranz, St. Martin Birmensdorf
Donnerstag	Gottesdienst, St. Martin Birmensdorf (Nicht im Dezember wenn Rorate) Alle zwei Wochen ökum. Gottesdienst im Spilhöfler in Uitikon
Freitags	El-Ki Singen/Tanzen, St. Martin Birmensdorf El-Ki Singen/Tanzen, St. Martin Birmensdorf

Aktuelle Informationen und Zeiten siehe im „Forum“ oder unter www.kath-birmensdorf.org

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe Nr. 745 ist Dienstag, 20. November 2012

E-Mail: gemeinde@birmensdorf.zh.ch / www.birmensdorf.ch

Die regelmässigen Veranstaltungen werden 4-mal jährlich publiziert.

Nächste Publikation im November 2012





VERDACHT-

RUF AN!

Polizei-Notruf 117

**Gemeinsam
gegen Einbrecher**

Ihre Polizei