

# AGENDA

## SAW Veranstaltungen

Unser Angebot für Sie! Jeden zweiten Donnerstag kostenlose, öffentliche Vorträge mit spannenden medizinischen, kulturellen und gesellschaftlichen Themen. Im Anschluss bleibt Zeit für Gespräche und neue Kontakte.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### 20. August

#### Lesung: GOETHE von Waldtraut Lewin

Siedlung Dufourstrasse, 14 Uhr

Burkhard Heiland liest aus GOETHE von Waldtraut Lewin.

*Burkhard Heiland, Verlagslektor und Literaturagent*

### 3. September

#### Unsere Lebensgrundlage «Luft»

Siedlung Dufourstrasse, 14 Uhr

Luft kann duften und schwer, trocken, kalt oder rau sein. Sie transportiert Gerüche und weckt Erinnerungen. *Gabriella Rabner, Umweltingenieurin, Spezialgebiet Umweltbildung im Alter*

### 17. September

#### Normaler und gestörter Schlaf

Siedlung Irchel, 14 Uhr

Wie Sie realistische Erwartungen an den Schlaf gewinnen.

*Dr. Christian Neumann, Zentrum für Schlafmedizin, Schlaflabor Fluntern*

### 1. Oktober

#### Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

Siedlung Hirzenbach, 14 Uhr

Eine gute Vorsorgelösung ist wichtig. Wie Sie Ihre Selbstbestimmung bewahren.

*Léonie Kaiser, Juristin und Mediatorin*

### 15. Oktober

#### Sehen und hören im Alter

Siedlung Krone Altstetten, 14 Uhr

Sinnesbeeinträchtigungen haben weitreichende Auswirkungen auf den Alltag und die Gesundheit. *Magdalena Seibl, lic. phil. I, M.A. Soziale Arbeit, Schwerpunkt Wissensvermittlung im Alter*

### 29. Oktober

#### Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch

Siedlung Frieden, 14 Uhr

Eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist grundlegend für die richtige Diagnose.

*Nora Herzog, Diplom Psychologin*

### 12. November

#### Bildervortrag Hawaii

Siedlung Espenhof, 14 Uhr

Tauchen Sie ein in die Naturschönheiten Hawaiis. Vortrag mit Bildern von Romy Müller.

*Romy Müller, Reisejournalistin, Weiningen*

### 26. November

#### «agil&mobil» Schnuppertraining

Siedlung Dufourstrasse

Achtung! Beginn um 15.30 Uhr

Erhalt, Förderung und Training der mentalen und körperlichen Fitness.

*Wanda Lehrer, Gedächtnistrainerin SVGT; Nico Monn, Bewegungstrainer, MSc ETH in Bewegungswissenschaften und Sport*

### 10. Dezember

#### Digitalisierung positiv sehen und nutzen

Siedlung Erikastrasse, 14 Uhr

Mit einer positiven Einstellung fällt die Digitalisierung leichter.

*Marc Böhler, Medienpädagoge, Kommunikationsberater und Internetsoziologe, Zürich*

**Die Veranstaltungen finden im Gemeinschaftsraum statt.**

**Kommen Sie frühzeitig – die Platzzahl ist beschränkt!**



**Siedlung Dufourstrasse**

Baurstrasse 11, 8008 Zürich

Tram 2 oder 4, Bus 33 bis Haltestelle Höschgasse



**Siedlung Erikastrasse**

Erikastrasse 4, 8003 Zürich

Tram 9 oder 14, Bus 76 bis Haltestelle Bahnhof Wiedikon



**Siedlung Espenhof**

Espenhofweg 42, 8047 Zürich

Bus 33 bis Haltestelle Sackzelg, Bus 67 bis Haltestelle Langgrütstrasse,  
Bus 89 bis Haltestelle Im Gut



**Siedlung Frieden**

Einfangstrasse 10, 8046 Zürich

Bus 32, 61 oder 62 bis Haltestelle Einfangstrasse



**Siedlung Hirzenbach**

Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Tram 9, Bus 94 bis Haltestelle Luchswiesen



**Siedlung Irchel**

Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

Tram 9 oder 10 bis Haltestelle Langmauerstrasse,  
Bus 39 bis Haltestelle Letzistrasse



**Siedlung Krone Altstetten**

Feldblumenstrasse 9, 8048 Zürich

Tram 2, Bus 78 oder 80 bis Haltestelle Lindenplatz

Herausgeberin Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW  
Programm Margrit Ammann, Redaktion Margrit Ammann und Nina Scheu, Gestaltung buero16a.ch, Druck printoset.ch

**Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW**

Feldstrasse 110, Postfach, 8036 Zürich

Tel. 044 415 73 33 [www.wohnenab60.ch/veranstaltungen](http://www.wohnenab60.ch/veranstaltungen)