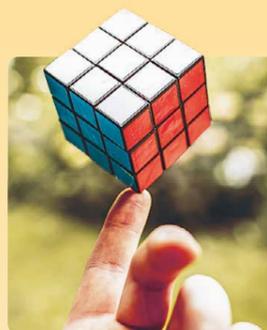


Vielseitige Sommermonate mit unseren SAW-Veranstaltungen

Der Sommer steht vor der Türe. Geniessen Sie jeden zweiten Donnerstag kostenlose Vorträge mit spannenden Themen von Mai bis August.



Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter

Die positiven Auswirkungen von Bewegung und Gedächtnisaktivierung auf Körper und Geist sind bekannt. Erhalten Sie Tipps zur Umsetzung körperlicher und geistiger Aktivitäten im Alltag.

📍 Siedlung Schaffhauserplatz 9 🗺️ Dr. phil. Barbara Studer, Lehrbeauftragte, Leiterin Synapso, www.hirncoach.ch

Mai

6

🕒 14.00



Bildervortrag Südamerika

Hohe Vulkane, riesige Salzseen mit rosafarbenen Flamingos, gewaltige Wasserfälle und weite Hochebenen liessen Romy Müller auf ihrer Reise staunen.

📍 Siedlung Espenhof 3 🗺️ Romy Müller, Reisejournalistin, Weiningen

Mai

20

🕒 14.00



Selbstverteidigung für Senior*innen

Was kann man tun, um sich unterwegs sicherer zu fühlen? Wie können Gefahren erkannt werden, wie reagiert man darauf? Benj Lee zeigt einfache Tricks mit grosser Wirkung!

📍 Siedlung Hirzenbach 6 🗺️ Benj Lee, Präsident SV Lehrer, Cheftrainer IMACS.ch, Wetzikon

Juni

3

🕒 14.00



«Das erste Abenteuer» von Hermann Hesse

Aus dem Fundus des brillanten Autors liest Burkhard Heiland drei Geschichten von der ersten Liebe und ihren Wirrungen. Eine literarische Reise mitten ins Herz.

📍 Siedlung Dufourstrasse 1 🗺️ Burkhard Heiland, Verlagslektor und Literaturagent

Juni

17

🕒 16.00



Hilfe annehmen ist klug

Viele Menschen leben im Alter alleine und führen ein Leben ohne die Unterstützung von Dritten. Hilfe annehmen fällt oft schwer, aber das muss nicht so bleiben.

📍 Siedlung Schaffhauserplatz 9 🗺️ Dr. phil. Bettina Ugolini, Leiterin Psychologische Beratungsstelle LiA, Uni Zürich

Juli

1

🕒 14.00



Vom kleinen zum grossen Zürich

Anfangs des 19. Jh. wurde Zürich umgebaut. Es war ein Wandel zur Grossstadt, Vororte wurden eingemeindet, die Stadt zum Zentrum. Ein Einblick in die städtische Siedlungsstruktur.

📍 Siedlung Krone Altstetten 8 🗺️ Monika Kienast, lic. Ethnologie, Kunstgeschichte und Volksliteratur/Volkskunde

August

26

🕒 14.00

i Falls nicht anders vermerkt, finden Veranstaltungen jeweils im Gemeinschaftsraum der entsprechenden Siedlung statt. Die Adressen der Standorte befinden sich auf der Rückseite. Der gedruckte Veranstaltungskalender erscheint dreimal jährlich.

🦠 Aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen besteht bis auf weiteres eine beschränkte Teilnehmendenzahl von maximal 12 Personen. Bitte melden Sie sich an: [Tel. 044 415 73 33](tel:0444157333) oder saw-soziokultur@zuerich.ch

Sie wollen keine Veranstaltung verpassen?

Auf unserer Website und mit unserem E-Newsletter bleiben Sie immer auf dem Laufenden über die Veranstaltungen und Neuigkeiten aus den Siedlungen. Jetzt online anmelden:



1

Siedlung Dufourstrasse

Baurstrasse 11
8008 Zürich

- Bus 33
Haltestelle Höschgasse
- Tram 2 oder 4
Haltestelle Fröhlichstrasse



2

Siedlung Erikastrasse

Erikastrasse 4
8003 Zürich

- Bus 67 oder 76
Haltestelle Bhf. Wiedikon
- Tram 9 oder 14
Haltestelle Bhf. Wiedikon



3

Siedlung Espenhof

Espenhofweg 42
8047 Zürich

- Bus 67
Haltestelle Langgrüt
- Bus 89
Haltestelle im Gut



4

Siedlung Frieden

Haus C
Einfangstrasse 10
8046 Zürich

- Bus 32, 61 oder 62
Haltestelle Einfangstrasse

agil & mobil

Das Gedächtnis und die Beweglichkeit fördern – ganz einfach: Mit dem Kurs agi&mobil. In speziell für die SAW entwickelten Kursen mit dem Ziel, die Selbständigkeit zu erhalten und das physische und psychische Wohlbefinden zu verbessern.

Weitere Informationen unter:

wohnenab60.ch/angebot/soziokultur



5

Siedlung Hardau

Norastrasse 30
8004 Zürich

- Bus 33, 72 oder 83
Haltestelle Albisriederplatz
- Tram 2 oder 3
Haltestelle Albisriederplatz



6

Siedlung Hirzenbach

Hirzenbachstrasse 85
8051 Zürich

- Bus 94 oder 787
Haltestelle Luchswiesen
- Tram 9
Haltestelle Luchswiesen



7

Siedlung Irchel

Möhrlstrasse 110
8006 Zürich

- Bus 39
Haltestelle Strickhof
- Tram 9 oder 10
Haltestelle Langmauerstr.



8

Siedlung Krone Altstetten

Feldblumenstrasse 9
8048 Zürich

- Bus 35, 78 oder 80
Haltestelle Lindenplatz
- Tram 2
Haltestelle Bachmattstrasse



9

Siedlung Schaffhauserplatz

Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich

- Bus 33
Haltestelle Schaffhauserplatz
- Tram 7, 11, 14 oder 15
Haltestelle Schaffhauserplatz



10

Siedlung Seebach

Glatttalstrasse 3
8052 Zürich

- Bus 40, 75, 742 oder 768
Haltestelle Seebach
- Tram 14
Haltestelle Seebach

