

## 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.



### Jetzt reicht es!

Wenn AHV und Pension nicht reichen: Wer die Voraussetzungen erfüllt, hat einen Rechtsanspruch auf Zusatzleistungen zur AHV. René Balmer stellt diese vor und beantwortet Fragen.

📍 Siedlung Krone Altstetten 9 🗺️ Lic. iur. René Balmer, Vizedirektor Amt für Zusatzleistungen zur AHV/IV; SAW-Stiftungsrat

Mai

11

🕒 14.00



### Blumenrasen «einheimischer Blütenteppich»

Was eine Benjeshecke ist und wie die SAW die Blumenrasen in ihren Siedlungsumgebungen nachhaltig bewirtschaftet, wird am Beispiel der Siedlung Seebach gezeigt.

📍 Siedlung Seebach 11 (inkl. Rundgang Grünanlage) 🗺️ Serge Rougemont, Teamleiter Grünanlagen SAW

Mai

25

🕒 14.00



### Workshop zu Nachlassplanung und Erbrechtsrevision

Wie verfasse ich ein Testament? Was ändert sich mit dem revidierten Erbrecht? Diese und weitere Fragen beantwortet die Rechtsanwältin Sandra Spirig.

📍 Siedlung Irchel 8 🗺️ Sandra Spirig, Fachanwältin SAV Erbrecht, Thouvenin Rechtsanwältinnen KLG

Juni

8

🕒 14.00



### Auswege aus Konflikt- und Gewaltsituationen

Die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen. Erfahren Sie, wie die UBA auch schwierige Anliegen bearbeitet.

📍 Siedlung Schaffhauserplatz 10 🗺️ Dr. Albert Wettstein, Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, [uba.ch](http://uba.ch)

Juni

22

🕒 14.00



### Altersspezifische Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Sie erfahren welche Kopfschmerzformen unterschieden werden und welche individuellen Behandlungsmethoden möglich sind.

📍 Siedlung Hirzenbach 7 🗺️ Dr. med. Reto Agosti, Gründer und Chefarzt Kopfwehzentrum Hirslanden

Juli

6

🕒 14.00



### Jodeln

Jodeln ist ein Lebensgefühl, wirkt wie eine Meditation und befreit die Seele. Wir lernen ein Naturjodelstück und dabei den Registerwechsel, den Wechsel zwischen Brust- und Kopfstimme, kennen.

📍 Siedlung Helen Keller 6 🗺️ Petra Hayoz-Furrer, Heilpädagogin und Deutschlehrerin

August

24

🕒 14.00



Unsere Agenda erscheint dreimal jährlich. SAW-Veranstaltungen sind öffentlich und kostenlos. Anmeldung und weitere Informationen: [044 415 73 33/saw-soziokultur@zuerich.ch](mailto:044_415_73_33@saw-soziokultur@zuerich.ch)

Falls nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen im Gemeinschaftsraum der entsprechenden Siedlung statt. Die Adressen der Standorte finden Sie auf der Rückseite.

# 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:



qrco.de/saw-news



**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 Nord**  
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 agil & mobil.

Weitere Informationen unter:  
[wohenab60.ch/agilundmobil](http://wohenab60.ch/agilundmobil)



**5 Siedlung Hardau**  
Norastrasse 30  
8004 Zürich

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



**6 Siedlung Helen Keller**  
Helen-Keller-Strasse 4C  
8051 Zürich

- S-Bahn S3, S9, S12  
Haltestelle Stettbach
- Tram 7  
Haltestelle Mattenhof



**7 Siedlung Hirzenbach**  
Hirzenbachstrasse 85  
8051 Zürich

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



**8 Siedlung Irchel**  
Möhrlstrasse 110  
8006 Zürich

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



**9 Siedlung Krone Altstetten**  
Feldblumenstrasse 9  
8048 Zürich

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



**10 Siedlung Schaffhauserplatz**  
Hofwiesenstrasse 11  
8057 Zürich

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



**11 Siedlung Seebach**  
Glatttalstrasse 3  
8052 Zürich

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

