

Vielseitiger Sommer mit unseren SAW-Veranstaltungen

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



Wildkräuter auf dem Butterbrot

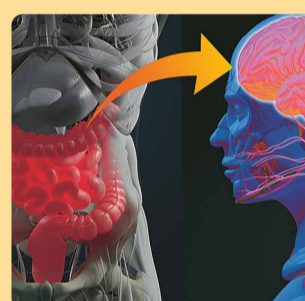
Im Frühling blühen und gedeihen wertvolle Wildpflanzen. Richtig eingesetzt, können diese unsere Gesundheit unterstützen. Expertin Heidi Ruckli stellt acht Wildpflanzen vor.

- 📍 Siedlung Krone Altstetten 8
- 👤 Heidi Ruckli, Kräuterpädagogin & Exkursionsleiterin

Mai

2

🕒 14.00



«Bauchgefühle» – Wir sind, was wir essen

Was wir essen, beeinflusst unsere Gefühle, unsere Stimmung und unser Verhalten. ETH-Professor Wolfgang Langhans erklärt den Zusammenhang von Darm, Gehirn, Hunger und «Bauchgefühlen».

- 📍 Siedlung Irchel 7
- 👤 Prof. em. Dr. Wolfgang Langhans, ETH Zürich

Mai

16

🕒 14.00



Schnupperkurs Improvisationstheater für Senior*innen

Theaterspielen fördert Geist, Körper und Lebensfreude. Beim «Improtheater» entwickeln wir direkt im Spiel kurze Geschichten: ohne Auswendiglernen, dafür mit viel Humor.

- 📍 Siedlung Krone Altstetten 8
- 👤 Nicole Stöcker Impro-Schauspielerin, Brain-Gym Teacher & Team

Mai

30

🕒 14.00



Rücken- und Nackenbeschwerden

Schmerzen in Rücken und Nacken plagen viele von uns. Brunhilde Hug-Weiss informiert über mögliche Ursachen und erklärt, was Sie gegen die Schmerzen und zur Vorbeugung tun können.

- 📍 Siedlung Frieden 3
- 👤 Brunhilde Hug-Weiss, Rheumaliga Diplomierte Physio- und Betriebsphysiotherapeutin

Juni

13

🕒 14.00



Selbstwertgefühl im Alter

Ein gutes Selbstwertgefühl ist wichtig. Nach Beruf und Familie fallen wichtige Quellen des Selbstwertgefühls weg. Dr. Georg Hess zeigt, wie Sie es neu stärken können.

- 📍 Siedlung Schaffhauserplatz 9
- 👤 Dr. med. FMH Georg Hess, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Juni

27

🕒 14.00



Einblick in die Spitex SAW

Wenn Mietende der SAW Pflege oder Unterstützung im Haushalt brauchen, kommt die Spitex Zürich SAW zum Einsatz. Hier erfahren Sie mehr über ihr Angebot und ihre Aufgabe.

- 📍 Siedlung Grünau 4
- 👤 Andreas Dreier, Leiter SAW Spitex & Sozialdienst mit einer Fachperson der Spitex SAW

Juli

11

🕒 14.00



Mit Leichtigkeit: Small Talk

Erfahren Sie, wie Sie leicht mit anderen ins Gespräch kommen. Die Referentin zeigt Ihnen, wie Sie auch in spontanen Gesprächssituationen charmant und souverän plaudern können.

- 📍 Siedlung Helen Keller 5
- 👤 Dr. Leslie Leon, Dozentin für Kommunikationskompetenzen, Sängerin, Studiengangsleiterin Musik

August

22

🕒 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
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 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 Frieden
Haus C
Einfangstrasse 10
8046 Zürich
Bus 32, 61 oder 62
Haltestelle Einfangstrasse



4
Siedlung Grünau
Meierwiesenstrasse 38
8064 Zürich
Bus 78
Haltestelle Grünaustrasse
Tram 17
Haltestelle Grünaustrasse

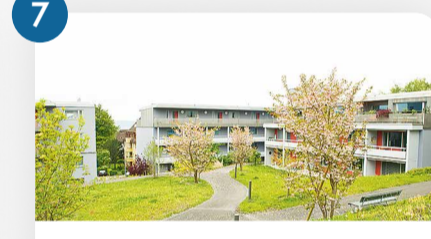
agil & mobil
Das Gedächtnis und die Beweglichkeit fördern – ganz einfach: Mit dem Kurs agil & mobil.
Weitere Informationen unter:
wohnenab60.ch/agilundmobil



5
Siedlung Helen Keller
Helen-Keller-Strasse 4C
8051 Zürich
S-Bahn S3, S9, S12
Haltestelle Stettbach
Tram 7
Haltestelle Mattenhof



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 Scheuchzerstrasse
Scheuchzerstrasse 85
8006 Zürich
Bus 33
Haltestelle Scheuchzerstrasse
Tram 9, 10, Standseilbahn 23
Haltestelle Seilbahn Rigiblick



11
Siedlung Seebach
Glatttalstrasse 3
8052 Zürich
Bus 40, 75, 742 oder 768
Haltestelle Seebach
Tram 14
Haltestelle Seebach

