

Ein geselliger Start ins Jahr mit unseren SAW-Veranstaltungen

Ein neues Jahr beginnt. Geniessen Sie von Januar bis April jeden zweiten Donnerstag kostenlose Vorträge zu spannenden Themen.




Bitte anmelden

saw-soziokultur@zuerich.ch
044 415 73 33



Humor als (Über-)Lebenshilfe

Erleben Sie einen unterhaltsamen Mix aus humorvollen Einblicken, wissenschaftlichen Fakten und praktischen Tipps und entdecken Sie, wie Humor zum Glücksfall werden kann.

 Siedlung Schaffhauserplatz 
 Sibylle Stör, HumorTrainerin, Coach, Pflegefachfrau

Januar

15

 14.00



«agil&mobil» Schnuppertraining

Bleiben Sie aktiv und beweglich: Kombinierte Gedächtnis- und Bewegungsübungen fördern den sprachlichen Ausdruck, die geistige Beweglichkeit und das Gleichgewicht.

 Siedlung Irchel   Marlene Moritz, Gedächtnistrainerin SVGT
 Jacqueline Gross, Bewegungstrainerin

Januar

29

 14.00



Lesung «Alles hat seine Zeit»

Zürich ist eine wunderschöne Stadt. Wir machen einen gedanklichen Spaziergang durch Orte und Zeiten, die nicht alle kennen. Wir hören Geschichten von früher und von heute.

 Siedlung Erikastrasse 
 Monika Stocker, Politikerin und Autorin

Februar

12

 14.00



Selbstverteidigung

Die SKEMA Selbstverteidigung stärkt Ihre Gesundheit und befähigt Sie, sich im Alltag zu wehren. Lernen Sie mehr über Selbstverteidigung und probieren Sie kleine Übungen praktisch aus.

 Siedlung Krone Altstetten   Cyrill Lam, Kampfkunst-Lehrer und Schulleiter SKEMA Kampfkunstschule Zürich

Februar

26

 14.00



Bildervortrag «Oman – Märchen aus 1001 Nacht»

Romy Müller und Miro Slezak erzählen von ihrer Reise durch das Wüstenland Oman. Das Publikum erhält Einblicke in das orientalische Leben und die Gastfreundschaft, die dieses prägt.

 Siedlung Krone Altstetten 
 Romy Müller, Reisejournalistin, und ihr Partner Miro Slezak, *miromy.ch*

März

12

 14.00



Die Welt der Vögel

Der Journalist und Vogelbeobachter Urs Heinz Aerni berichtet über Vögel aus aller Welt. Sie erfahren erstaunliche Geschichten und interessante Fakten über unsere gefiederten Nachbarn.

 Siedlung Irchel 
 Urs Heinz Aerni, Journalist, Kulturvermittler und Feldornithologe

März

26

 14.00



Besser hören

Hörgeräte sind kaum sichtbar und können das Leben verbessern. Doch der Umgang mit ihnen will gelernt sein. Erfahren Sie Praktisches zu Finanzierung und Gebrauch von Hörhilfen.

 Siedlung Schaffhauserplatz 
 Corinne Heusser, Geschäftsführerin Pro Audito Zürich

April




9

 14.00



Fussprobleme im Alter

Unsere Füsse verändern sich mit dem Alter. Es kommt zu Deformitäten, Abnützungs-Erscheinungen und Druckstellen. Der Vortrag zeigt, wie Sie damit umgehen können.

 Siedlung Dufourstrasse   Dr. med. Gerardo Maquieira, Facharzt für Orthopädische Chirurgie, Praxis FussZentrum Hirslanden AG

April

23

 16.00



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 und dauern ca. 75 Minuten. Die Adressen der Standorte finden Sie auf der Rückseite.

Sie wollen keine Veranstaltung verpassen?

Informationen zu Veranstaltungen der
SAW und Aktivitäten für Mieter*innen
finden Sie auf wohnenab60.ch sowie
am schwarzen Brett oder Bildschirm
in Ihrer Siedlung.

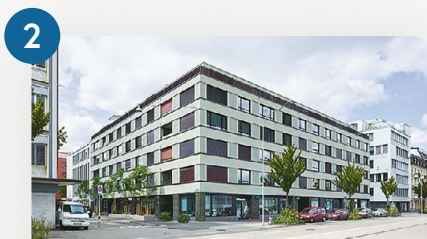
qrco.de/saw-aktuell



Siedlung Dufourstrasse

Baurstrasse 11
8008 Zürich

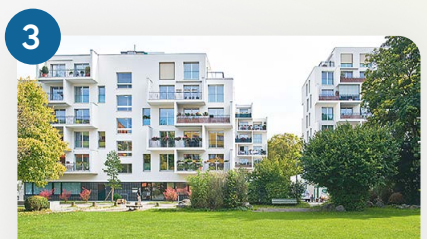
- Bus 33
Haltestelle Höschgasse
- Tram 2 oder 4
Haltestelle Fröhlichstrasse



Siedlung Erikastrasse

Erikastrasse 4
8003 Zürich

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



Siedlung Frieden

Haus C
Einfangstrasse 10
8046 Zürich

- Bus 32, 61 oder 62
Haltestelle Einfangstrasse



Siedlung Grünau

Meierwiesenstrasse 38
8064 Zürich

- Bus 78
Haltestelle Grünastrasse
- Tram 17
Haltestelle Grünastrasse

agil & mobil

Das Gedächtnis und die
Beweglichkeit fördern – ganz einfach:
Mit dem Kurs agil & mobil.

Weitere Informationen unter:
wohnenab60.ch/agilundmobil



Siedlung Helen Keller

Helen-Keller-Strasse 4C
8051 Zürich

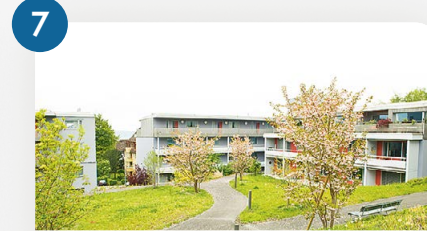
- S-Bahn S3, S9, S12
Haltestelle Stettbach
- Tram 7
Haltestelle Mattenhof



Siedlung Hirzenbach

Hirzenbachstrasse 85
8051 Zürich

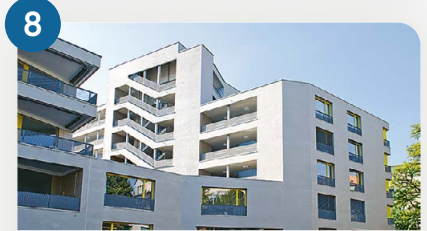
- Bus 61 oder 787
Haltestelle Luchswiesen
- Tram 9
Haltestelle Luchswiesen



Siedlung Irchel

Möhlstrasse 110
8006 Zürich

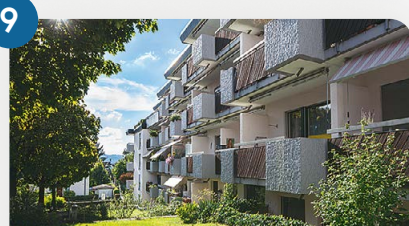
- Bus 39
Haltestelle Strickhof
- Tram 9 oder 10
Haltestelle Langmauerstr.



Siedlung Krone Altstetten

Feldblumenstrasse 9
8048 Zürich

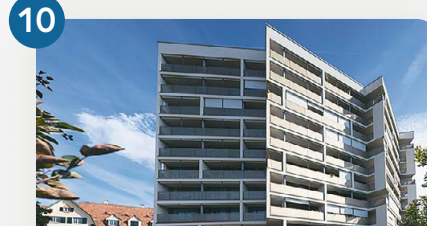
- Bus 35, 78 oder 80
Haltestelle Lindenplatz
- Tram 2
Haltestelle Bachmattstrasse



Siedlung Schaffhauserplatz

Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich

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



Siedlung Scheuchzerstrasse

Scheuchzerstrasse 85
8006 Zürich

- Bus 33
Haltestelle Scheuchzerstrasse
- Tram 9, 10, Standseilbahn 23
Haltestelle Seilbahn Rigiblick



Siedlung Seebach

Glatttalstrasse 3
8052 Zürich

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

