

Vielseitiger Sommer mit unseren SAW-Veranstaltungen

Geniessen Sie von Mai bis August jeden zweiten Donnerstag – ausser in den Sommerferien – kostenlose Vorträge. Die Veranstaltungen finden in verschiedenen SAW-Siedlungen statt.

Bitte anmelden

saw-soziokultur@zuerich.ch
044 415 73 33



Jodeln

Gemeinsam jodeln ist am schönsten! Erleben Sie diese besondere Gesangsform, lernen Sie den Wechsel zwischen Brust- und Kopfstimme kennen und geniessen Sie den Klang des Natur-Jodels.

📍 Siedlung Friesenberg 4 📧 Laura Moser, Musikerin & Jodlerin, lauramoser.ch (Bild: ©2023 Alpentöne, E. Nemoz & H. Lüthi)

Mai

7

🕒 14.00



Gesunder Schlaf und Schlafstörungen

Es gibt viele Faktoren, die den Schlaf beeinflussen. Sie lernen, was ein normaler Schlaf ist, und erfahren, wie Schlafprobleme behandelt werden. Nach dem Vortrag gibt es eine Fragerunde.

📍 Siedlung Irchel 7 📧 Dr. Christian Neumann, Zentrum für Schlafmedizin, Schlaflabor Fluntern

Mai

21

🕒 14.00



Kommunizieren mit WhatsApp und Co.

Das interaktive Referat zeigt Ihnen, wie Kommunikation auf den digitalen Kanälen funktioniert. Erfahren Sie, was es braucht, um diese neuen Möglichkeiten sicher und mit Freude zu nutzen.

📍 Siedlung Schaffhauserplatz 9 📧 Marc Böhler, Mediencoach und Internet-Soziologe, mebibabo.ch

Juni

4

🕒 14.00



Festhalten und Loslassen im Alter

Manchmal müssen wir Vergangenes loslassen und Neues wagen. Oftmals liegt darin eine Chance auf neue Erfahrungen. Der Psychologe Mathias Allemand lädt ein, das Loslassen neu zu denken.

📍 Siedlung Irchel 7 📧 Prof. Dr. Mathias Allemand, Psychologe, Titularprofessor an der Universität Zürich

Juni

18

🕒 14.00



Schmetterlinge in den SAW-Siedlungen

Gärten sind wichtige Lebensräume für Schmetterlinge. Auf einem Spaziergang im Aussenraum der Siedlung Frankental suchen Sie mit Experte Victor Vargas nach diesen besonderen Insekten.

📍 Siedlung Frankental 3 📧 Victor Vargas, Spezialist für Schmetterlingsgärten. Stv. Teamleiter SAW Grünanlagen und Transport

Juli

2

🕒 14.00



Einblick in die Spitex Zürich SAW

Die Spitex der SAW kommt zum Einsatz, wenn Mietende Pflege oder Hilfe im Haushalt brauchen. Erfahren Sie, wie die Spitex Sie dabei unterstützt, bis ins hohe Alter selbständig zu wohnen.

📍 Siedlung LETZI 8 📧 Magdalena Ayer, Teamleitung Pflege & Hauswirtschaft SAW Gebiet West und eine Spitex-Fachperson

August

20

🕒 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 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, 912 oder 916
Haltestelle Fröhlichstrasse
- Tram 11 oder 15
Haltestelle Fröhlichstrasse



Siedlung Erikastrasse

Erikastrasse 4
8003 Zürich

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



Siedlung Frankental

Limmattalstrasse 372
8046 Zürich

- Bus 50, 78, 89 oder 485
Haltestelle Frankental
- Tram 50
Haltestelle Frankental



Siedlung Friesenberg

Hegianwandweg 24
8045 Zürich

- Bus 89
Haltestelle Uetlihof
- Tram 13
Haltestelle Uetlihof

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

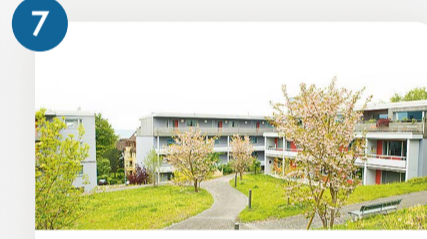
- S-Bahn S3, S9, S11 oder S12
Haltestelle Stettbach
- Tram 7
Haltestelle Mattenhof



Siedlung Hirzenbach

Hirzenbachstrasse 85
8051 Zürich

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



Siedlung Irchel

Möhrlstrasse 110
8006 Zürich

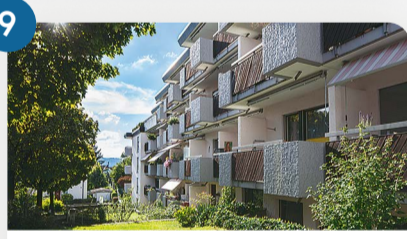
- Bus 39
Haltestelle Strickhof
- Tram 9 oder 10
Haltestelle Langmauerstr.



Siedlung LETZI

Hohlstrasse 444
8048 Zürich

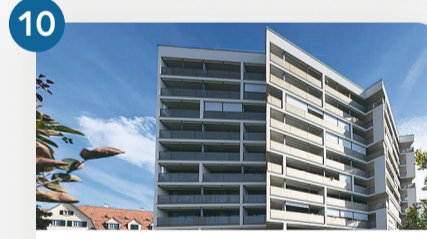
- Bus 31 oder 83
Haltestelle Letzibach
- Bus 83 oder 89
Haltestelle Letzipark West



Siedlung Schaffhauserplatz

Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich

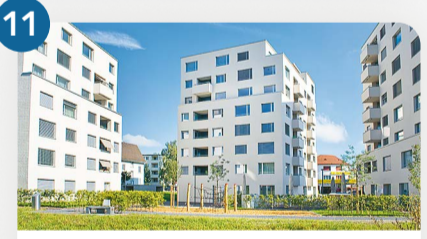
- Bus 33
Haltestelle Schaffhauserplatz
- Tram 7, 17, 50 oder 51
Haltestelle Schaffhauserplatz



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 51
Haltestelle Seebach

