

Ein aktiver Herbst mit unseren Veranstaltungen

Geniessen Sie von September bis Dezember jeden zweiten Donnerstag kostenlose Vorträge in den SAW-Siedlungen. Beachten Sie auch die Ausstellung «Zuhause im Alter» in Schwamendingen. Informationen dazu sind auf der Rückseite.

Bitte anmelden

saw-soziokultur@zuerich.ch
044 415 73 33



Parcours 60+

Bleiben Sie sicher: im Stadtverkehr, im Internet und mit Ihrem Geld. Zwei Spezialisten von Stadtpolizei und VBZ zeigen Ihnen, wie Sie sich vor verschiedenen Gefahren schützen können.

 **Siedlung LETZI**  **Christoph Hunkeler, Stadtpolizei Zürich, Team Prävention**
 **Beat Meyer, Safety-Verantwortlicher der VBZ**

September

3

🕒 14.00 – 16.30



Wildkräuter in der Suppe

Wildkräuter wachsen in der Nähe und sind reich an Mineralstoffen. Erfahren Sie, welche Pflanzen Sie einer Suppe begeben können und warum die Brennnessel als Königin der Wildkräuter gilt.

 **Siedlung Krone Altstetten**  **Heidi Ruckli, Kräuterpädagogin & Exkursionsleiterin**

September

17

🕒 14.00



Einführung ins Tai-Chi

Tai-Chi ist eine ruhige Kampfkunst und wird oft als «Meditation in Bewegung» bezeichnet. Lernen Sie mehr über diese Art der Bewegung und probieren Sie einige kleine Übungen gleich aus.

 **Siedlung LETZI**  **Cyrill Lam, Kampfkunst-Lehrer & Schulleiter SKEMA Kampfkunstschule Zürich**

Oktober

1

🕒 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 Frieden**  **Marlene Moritz, Gedächtnistrainerin SVGT**
 **Tomke Mindermann, Bewegungstrainerin lifetime health**

Oktober

15

🕒 14.00



Architektur für ein aktives Alter

Erfahren und diskutieren Sie, wie Wohnsituationen Bewegung und Begegnungen im Alltag fördern können. Optional im Anschluss: kostenlose Führung durch die Ausstellung «Zuhause im Alter».

 **Siedlung Helen Keller**  **Ausstellung «Zuhause im Alter»** 
 **Henriette Lutz, Architektin, Berner Fachhochschule, Institut ISAK**

Oktober

29

🕒 14.00



Krimi-Lesung «Neu-Oerlikon»

Die Autorin liest aus ihrem Krimi «Neu-Oerlikon – Ein Fall für Morel». Der Roman verbindet mörderische Spannung mit humorvollen Beobachtungen aus dem Zürcher Alltag.

 **Siedlung Erikastrasse**  **Esther Rein, Krimi-Autorin und Redaktorin**

November

12

🕒 14.00



Trauer und Abschied

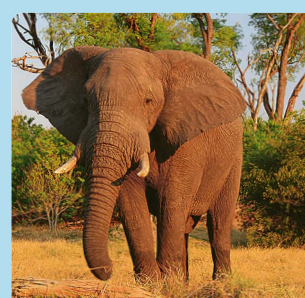
Trauer ist eine normale Reaktion der Seele, um mit Schmerz und Verlust umzugehen. Herr Pfarrer Spielmann zeigt, wie Sie Trauer als natürlichen Prozess verstehen und Trost finden können.

 **Siedlung Schaffhauserplatz**  **Jürg Spielmann, Theologe, Ethikexperte, zertifizierter Berater für Patientenverfügung «plus»**

November

26

🕒 14.00



Bildervortrag «Im wilden Süden Afrikas»

Mit dem Zug durchquert Romy Müller einen halben Kontinent. Neun Wochen lang erlebt sie den «Afrika-Spirit», beeindruckende Landschaften, faszinierende Tierwelten und herzliche Begegnungen.

 **Siedlung Krone Altstetten**  **Romy Müller, Reisejournalistin, Weiningen, miromy.ch**

Dezember

10

🕒 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 wohenab60.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 Frieden

Haus C
Einfangstrasse 10
8046 Zürich

- Bus 32, 61 oder 62
Haltestelle Einfangstrasse



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.

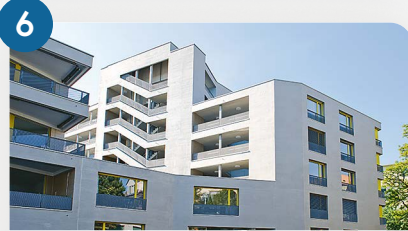
Weitere Informationen unter:
wohenab60.ch/agilundmobil



Siedlung Helen Keller

Helen-Keller-Strasse 4C
8051 Zürich

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



Siedlung Krone Altstetten

Feldblumenstrasse 9
8048 Zürich

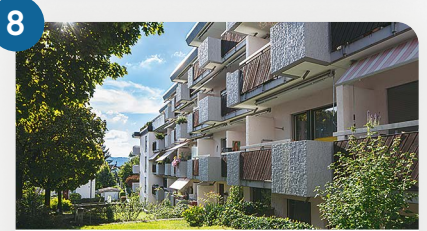
- Bus 45, 78 oder 80
Haltestelle Lindenplatz
- Tram 2
Haltestelle Bachmattstrasse



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

9

Zuhause im Alter – neue Perspektiven auf das Wohnen

Ausstellung in Zürich-Schwamendingen, 20. Oktober bis 8. November 2026

Informationen und Rahmenprogramm:
wohenab60.ch/ausstellung sowie am
Anschlagbrett Ihrer SAW-Siedlung.

Trägerschaft: Berner Fachhochschule BFH,
Siedlungsgenossenschaft Sunnige Hof,
Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich
SAW, Gesundheitszentren für das Alter,
Gemeinschaftszentrum GZ Hirzenbach.

Öffnungszeiten: 20. Oktober – 8. November 2026
Mo–Fr: 10–17 Uhr | Sa–So: 14–17 Uhr (Eintritt frei)

Ausstellungsort: Raum «Treffpunkt Mattenhof»
der Genossenschaft Sunnige Hof,
Mattenhof 16, 8051 Zürich

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

