



Medienmitteilung der Gesundheitsdirektion

Gesundheits-Tipps für Seniorinnen und Senioren

Das Motto der Kampagne «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit» gilt auch für Menschen in der dritten Lebensphase. Die Gesundheitsförderung des Kantons Zürich hat deshalb im Auftrag der Gesundheitsdirektion eine neue Broschüre mit Gesundheits-Tipps für Senioren und Seniorinnen publiziert. Sie wird im Rahmen der laufenden Kampagnenwelle verteilt.

Auch im Kanton Zürich werden die Menschen immer älter. Damit Lebensqualität im Alter möglichst erhalten werden kann, hat die Gesundheitsförderung des Kantons Zürich 30 Gesundheits-Tipps für Senioren zusammengestellt, die zu mehr Bewegung, gesünderer Ernährung sowie ausreichenden sozialen Kontakten motivieren sollen.

Einfache Impulse für den Alltag

Wie alle Tipps der Zürcher Kampagne «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung» sind die Hinweise einfach, alltagsnah und enthalten eine Prise Humor. Unter zehn Sparten wie zum Beispiel «Tipps für Zuhause» oder «Tipps für gute Gewohnheiten» werden gesundheitsfördernde Anregungen und Impulse für den Alltag in der dritten Lebensphase gegeben – vom Aufwachen bis zum ins Bett gehen.

Die aktuell laufende Kampagnenwelle richtet sich auch an die weiteren Altersgruppen im Kanton. Ausgewählte Zürcher Bäckereien verkaufen ihr Brot zum Beispiel in einem hellblauen Brotsack mit der Aufschrift «Essen Sie nicht zu raffiniert. Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.» Bei Altglas-Containern wurden zudem Kleber platziert mit der Aufschrift «Sagen Sie ruhig mal Nein. An zwei Tagen pro Woche oder öfter zu Alkohol». Gesundheits-Tipps sind schliesslich aus den Lautsprechern in den Läden eines grossen Lebensmitteldetaillisten zu hören sowie auf der Grossleinwand im Hauptbahnhof Zürich und in Form von Werbebannern im Internet zu sehen.

Tipps kostenlos bestellen

Neben den Gesundheits-Tipps für Senioren sind bei der Gesundheitsförderung des Kantons Zürich Flyers mit Tipps für Kinder, Jugendliche und Eltern und den Arbeitsalltag sowie die Broschüre «Weiterlesen fördert Ihre Gesundheit» mit allgemeinen Ge-

sundheits-Tipps erhältlich. Eine Bestellkarte ist zurzeit in Dispensern der öffentlichen Verkehrsmittel zu finden und wurde an zahlreiche Haushalte im Kanton Zürich verteilt. Die Zürcher Bevölkerung kann die Tipps kostenlos bestellen bei der Gesundheitsförderung des Kantons Zürich, E-Mail info@buerojob.ch oder Telefon 043 366 ~~40 40~~.

30 90

Weitere Informationen sind verfügbar unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Die Broschüre mit den Gesundheits-Tipps für Seniorinnen und Senioren ist in der Internetversion dieser Medienmitteilung unter www.zh.ch, Link «Weitere News», verfügbar.

Ansprechperson für Fragen:

Roland Stähli, Beauftragter des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung,

Telefon 044 634 46 24 oder 079 313 27 02