

Gesundheits-Tram

Familie und Zusammenleben

15. März – 7. Juni 2007



Verzeichnis

Gemeinsam	3
Atmung Welcher Duft liegt in der Luft?	4
Bewegung Besser miteinander bewegen	6
Ernährung Plädoyer für gemeinsame Mahlzeiten	8
Entspannung Auszeit im Alltag	10
Fokus Begegnungen erhalten uns gesund!	12
Umwelt Goodby Standby – Die geheimen Stromfresser im Haushalt	18
Kurzgeschichte Gemütlich in die Enge, von Schreiber vs. Schneider	20
Impressum	22
Kontakt und Agenda	23

Familie und Zusammenleben 15. März – 7. Juni 2007



Gemeinsam

Atmung, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Umwelt sind Themen in unserem Alltag. Was sie mit dem Zusammenleben verbindet ist das Stichwort «gemeinsam».

Familie, Gemeinschaft, Freundschaft und Zugehörigkeit sind für alle Menschen lebenswichtig. Begegnungen und Austausch mit anderen Menschen geben uns nicht nur ein Gefühl von aufgehoben sein und Geborgenheit, sondern erhalten uns auch gesund. Im Familienalltag erlernen Kinder jene Verhaltensweisen, die ihren späteren Lebensstil beeinflussen.

Dazu wollen wir Sie mit dieser Broschüre gerne anregen. Viel Vergnügen beim Lesen.

Welcher Duft liegt in der Luft?

Was riechen Sie gerade? Ob wir einen Duft mögen, hängt stark mit unseren Erfahrungen zusammen und ist nur in den wenigsten Fällen angeboren – das zeigen auch die grossen kulturellen Unterschiede unserer Duftvorlieben! Auch das Jahrhundert spielt eine Rolle: Louis XIV zum Beispiel liebte Schweissgeruch und forderte sein Personal auf, sich jeweils während vier Wochen nicht zu waschen.



Die Duftmoleküle, welche bei jedem Atemzug in unsere Nase strömen, stimulieren die Geruchsnerven in den oberen Nasenhöhlen. Diese leiten die Signale auf direktem Weg zum Gehirn weiter, wo sie verarbeitet und zum vollständigen Riecheindruck umgewandelt werden. Die Wirkung von Düften ist vielfältig. Sie können die schönsten Erinnerungen auslösen, aber auch Ekel, etwa zur Warnung vor verdorbener oder ungeniessbarer Nahrung.

Nicht alle Düfte nehmen wir bewusst wahr, und dennoch reagieren wir auf sie. Sie lösen Gefühle und Erinnerungen aus und können sogar unsere Hormone beeinflussen. Es wurde beobachtet, dass die Menstruationszyklen kürzer und regelmässiger werden, wenn Frauen kontinuierlich von Männern und somit ihrer Ausdünstung umgeben sind.

Auch Gefühle wie Zorn, Angst, Freude, Aufgeregtheit aber auch Glück und Traurigkeit verursachen bei Menschen und Tieren ganz bestimmte Duftausscheidungen, welche unbewusst wahrgenommen werden und die Umwelt beeinflussen.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Duft, vergleichbar mit dem Fingerabdruck. Auch wenn wir uns oft in Fremddüfte wie Deos und Parfums hüllen, wird unser Eigenduft von den Riechzellen anderer Menschen wahrgenommen. Dieser spielt eine entscheidende Rolle bei der Partnersuche. Wir erschnüffeln uns sozusagen unseren Partner.

Kurz und gut:

- Je später am Tag, umso besser nehmen wir Düfte wahr. Es lohnt sich deshalb, Parfums am Abend auszuprobieren.
- Verwenden Sie keine Duftstoffe, um schlechte Gerüche im Innenraum zu überdecken, sondern lüften Sie gründlich und suchen Sie nach der Quelle.

Besser miteinander bewegen

Seien wir ehrlich: Ja, wir fanden es auch mühsam, damals. Mussten wandern mit den Eltern, in jeden Herbstferien. Oder Velofahren, bei jedem Wetter. Oder Skifahren, obwohl es kalt war. Aber heute? Heute haben wir gute Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse. Und gerade unsere damaligen Leiden – vom schweren Rucksack und nassen Kleidern über die Umwege und Steilhänge bis zu Vaters Kartenkenntnissen und Mutters Zvieri – lassen sich heute bei entsprechender Stimmung zu «Räubergeschichten» ausbauen und erzählen. Nicht wahr?

Was sollen Ihre Kinder dereinst antworten, wenn sie gefragt werden: «Und Ihr? Was habt Ihr jeweils am Wochenende gemacht? Oder am freien Nachmittag?» Wäre es nicht schön, sie könnten sagen: «Wir waren im Wald, wir waren schlitteln, wir haben am Seeufer Steine gesucht, wir waren auf dem Uetliberg, wir haben unterwegs ein Picknick gemacht, wir sind alle miteinander mit dem Velo in die Ferien gefahren. Und wenn wir zuhause waren, machten wir Kissenschlachten oder wir tanzten miteinander. Wir durften Sportangebote in der Nähe ausprobieren und den Eltern zuhause vormachen, was wir gelernt haben.»

Kinder brauchen Bewegung. Kinder haben von Natur aus Freude an Bewegung. Bewegen, spielen und dabei lernen macht Spass, macht gross, macht glücklich. Wer sich am Tag bewegt, kann abends gut schlafen. Wer sich bewegt, findet Ausgleich. Auch bei Kinderkummer und Schul-

anforderungen. Lachen, toben und stürmen helfen, dann stillzusitzen, wenn stillsitzen gefragt ist. Im Sport etwas zu lernen macht stark und sicher und zufrieden.



Schlitteln, baden, Herbstblätter sammeln im Wald, Velofahren, Rollschuhfahren, Turnen, Wandern und so weiter – all dies können wir in der Gemeinschaft oder mit der Familie tun. Bei vielem können Eltern ihre Kinder begleiten. Aber bei allem sind Eltern Vorbilder. Daran führt kein Weg vorbei.

Kurz und gut:

- Gehen Sie mit Ihren Kindern nach draussen.
- Tun Sie es bei jedem Wetter.
- Wenn Sie es nicht tun, wer dann?
- Denken Sie daran: Gemeinsame Erlebnisse schaffen schöne Kindheitserinnerungen für später.

Plädoyer für gemeinsame Mahlzeiten

Essen ist viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet auch Wohlbefinden und Genuss. Essen weckt Erinnerungen. Und essen strukturiert den Alltag. Für jemanden kochen heisst, für jemanden sorgen. Von jemandem bekocht zu werden heisst, willkommen zu sein. Zusammen essen verbindet. Gemeinsam kochen auch.

Essen, erzählen, zuhören, lachen: die gemeinsame Mahlzeit ist die perfekte Gelegenheit dazu. Der Tisch ist ein Treffpunkt. Jeder kann beim gemeinsamen Essen erzählen, was er erlebt hat. Kuriose Träume, seine Sorgen, aber auch die neuesten Geschichten finden hier offene Ohren. Beim Essen kann man einander Fragen stellen und voneinander etwas erfahren. So wird beim gemeinsamen Essen nicht nur der Magen gefüllt, sondern auch ein Gefühl der Geborgenheit und der Zugehörigkeit erzeugt. Leider führen die Erfordernisse des Alltags sowie die Hektik des



modernen Lebens heutzutage oft dazu, dass das Essen etwas für nebenher und zwischendurch geworden ist. Ein Sandwich hier, ein Schokoriegel dort. Zuhause ist es vor allem die Mikrowelle, die es jedem ermöglicht, allzeit die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Essen wird so zur nebensächlichen Nahrungsaufnahme, oft nur im Stehen oder vor dem Fernseher, jeder für sich allein.

Dabei zeigen Untersuchungen: Kinder, die häufig am Familientisch essen, werden seltener dick. Im Gegenzug nehmen Kinder, die oft allein essen, viel häufiger Fertiggerichte und Fast Food zu sich. Eigentlich logisch, oder? Es liegt an Ihnen, Gegensteuer zu geben.

Kurz und gut:

- Beim Essen sollte es Grundregeln geben: nicht nebenbei fernsehen, spielen, lesen.
- Mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag sollte die Regel sein. So lernen Kinder, dass Essen ein positives Gemeinschaftserlebnis ist und nicht hastig im Stillen oder unterwegs passiert.
- Typische Familienspeisen sind immer auch ein unverwechselbarer Teil unserer Biographie. Darüber werden Identität und Gemeinsamkeit hergestellt. Jede Familie kann sich so eine eigene, prägende Familien-Esskultur schaffen.
- Sie leben allein? Dann treffen Sie sich mit Freunden zum gemeinsamen Kochen und Schmausen. Essen Sie über Mittag mit Arbeitskollegen. Oder laden Sie Ihre Nachbarn zum Sonntagsbrunch ein.

Auszeit im Alltag

Lege dir jeden Tag für deine Sorgen eine halbe Stunde zurück. Und in dieser Zeit mache ein Schläfchen. Laotse

Im Wechsel von Steigen
Und Fallen liegt der grösste
Reiz des Lebens, da das
Glück nur durch den Vergleich offenbar wird.

August Strindberg

Das Zusammenleben in einer Gemeinschaft, sei es in einer Familie, Wohngemeinschaft oder Partnerschaft, ist nicht immer einfach. So schön es ist, mit anderen Menschen unter einem Dach zu wohnen, es braucht viel Toleranz, Einfühlungsvermögen und manchmal auch starke Nerven. Was auch dazu gehört, ist das tägliche Haushalten: Putzen, Kochen, Aufräumen und Einkaufen. Oft bleiben Verantwortung und Routine an einer einzigen Person hängen.

Damit Mann oder Frau nicht die Fassung verliert bei all diesen tausend kleinen und grossen Verrichtungen, sind Auszeiten ein ganz wichtiger Bestandteil des Alltags: Am Morgen einfach mal länger im Bett bleiben, ein Bad nehmen und dann gemütlich Zeitung lesen, einen Tee trinken und das Frühstück geniessen, einen Brief schreiben, das spannende Buch fertig lesen, ins Lunchkino abtauchen und am Nachmittag mit einer befreundeten Person etwas trinken gehen – sich Zeit nehmen für die Lieblings-Aktivität. Vielleicht kümmert sich Ihr Partner oder Ihre Partnerin einmal um die anfallenden Arbeiten



oder Sie lassen alles liegen und entspannen sich. Mit gutem Gewissen. Im Wissen, dass Sie sich selbst und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Falls Sie Hausarbeiten über alles lieben und es für Sie wichtig oder für sie meditativ ist, den Garten umzugraben, Staub zu saugen oder zu kochen – alles was Sie mit Hingabe machen, ist auch eine Art von Erholung.

Kurz und gut:

- Nehmen Sie den Alltag nicht so bitterernst und haben Sie Mut zu Pausen ohne schlechtes Gewissen.
- Lesen Sie die Zeitung oder ein Buch – auch wenn die Wohnung noch nicht geputzt ist – auch der Abwasch kann warten.
- Nutzen Sie die Zeit, während der die Kinder in der Schule sind, nicht nur für Hausarbeiten.
- Legen Sie sich am hellen Tag auf das Sofa und machen Sie für eine halbe Stunde gar nichts. Das Nichtstun kann man nicht wirklich verlernen.

Begegnungen erhalten uns gesund!

Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn bereichern nicht nur unser Leben, sie machen und erhalten uns auch gesund. Dies zeigt der neuste Gesundheitsbericht des Kantons Zürich klar auf.

Wer einen regen Austausch mit anderen Menschen pflegt, verfügt nicht nur über ein besseres Wohlbefinden, sondern auch über eine bessere Gesundheit als Menschen mit weniger sozialen Kontakten. Fühlen wir uns von unserer Umgebung unterstützt, so stärkt das unser Immunsys-

tem und hilft uns, besser mit dem alltäglichen Stress sowie mit kritischen Lebensereignissen umzugehen. Ausserdem verläuft die Genesung nach einer Verletzung oder einer Krankheit schneller als bei Menschen, die sich weniger unterstützt fühlen.

Auf welche Art und Weise wir unser Sozialleben gestalten, hat also einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Natürlich braucht es Zeit, Freundschaften zu pflegen, Besuche zu machen, mit der Familie etwas zu unternehmen oder sich um andere zu kümmern. Und Zeit ist bekanntlich das, was wir nicht haben. Aber stimmt das wirklich?

Haben wir tatsächlich keine Zeit? Gemäss Bundesamt für Statistik verbringen wir täglich durchschnittlich 2½ Stunden vor dem Fernseher. 2½ Stunden, die wir ab und zu auch für ein gesundheitsförderndes Zusammenleben einsetzen könnten. Schalten Sie daher die Flimmerkiste hin und wieder bewusst ab und nehmen Sie sich Zeit für andere Menschen. Denn Gesundheit entsteht dadurch, dass man auf sich und auf andere achtet. Zeigen wir uns hilfsbereit, so macht uns das nicht nur beliebt und zufrieden, sondern verlängert auch unsere Lebenserwartung.





Hier ein paar Anregungen:

Nachbarschaft

Gute Nachbarschaften zahlen sich aus. Es lohnt sich daher, Nachbarschaften auch wirklich zu pflegen. Laden Sie Ihren Nachbarn zum Kaffee ein. Gehen Sie für Ihre bettlägerige Nachbarin einkaufen oder bringen Sie ihr ein Hörbuch aus der Bibliothek mit. Bieten Sie sich bei den jungen Eltern von nebenan ab und zu als Babysitter an. Nehmen Sie Anteil am Leben neben, unter und über Ihnen. Stellen Sie Fragen: Wie geht es der Nachbarin nach der Trennung? Hat sich der Nachbar von der Grippe erholt? Hat der Jugendliche von nebenan die Prüfung geschafft? Und vergessen Sie nicht, sich beim Hauswart fürs Reparieren der Waschmaschine zu bedanken.

Freunde

Gute Freunde sind unersetzlich. Doch auch die beste Freundschaft schläft unweigerlich ein, wenn sie nicht gepflegt wird. Nehmen Sie sich daher Zeit für Ihre Freunde. Zeit, um zuzuhören. Zeit, um zu erzählen. Schenken Sie einer Freundin einen gemeinsamen Ausflug. Oder legen Sie Freunden am Samstagmorgen frische Gipfeli und eine Grusskarte vor die Türe. Und seien Sie da, wenn es einem Freund einmal nicht so

gut geht. Das zeichnet schliesslich eine gute Freundschaft aus.

Sie haben keine richtigen Freunde? Wie wäre es, wenn Sie alte Freundschaften aus der Schule, dem Beruf oder Sport wieder beleben würden? Oder die Beziehung zu einem Bekannten, der Ihnen sympathisch ist, zu aktivieren versuchen? Sie können aber auch mit einer Brieffreundschaft beginnen oder einen Kurs besuchen, bei dem Sie andere Leute kennen lernen.

Partnerschaft

Liebe kann nicht nur glücklich, sondern auch gesund machen. Liebe stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen und wirkt wie ein Jungbrunnen. Ein aktives Sexualleben kann Herzinfarkten vorbeugen, das Schlaganfall-Risiko vermindern und Stressgefühle verringern.



Umgekehrt können Verletzungen und dauernde Kränkungen innerhalb der Partnerschaft krank machen. Wie lässt sich die Liebe in einer Partnerschaft über die Jahre hinweg erhalten? Glückliche Paare unterscheiden sich von weniger glücklichen unter anderem dadurch, dass sie von Anbeginn mehr miteinander reden. Ausserdem lösen sie Konflikte auf faire Art und Weise und versöhnen sich nach einem Streit wieder.

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrem Partner ein persönliches Gespräch geführt? Die Zeit, die Sie sich dafür nehmen, zahlt sich mehrfach aus. Ihre Partnerschaft und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken.

Familie

Die Familie hat grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. In der Familie eignen wir uns Gewohnheiten an und erlernen gesunde bzw. ungesunde Verhaltensweisen. Die Familie und das Familienklima tragen dazu bei, dass wir uns wohl, respektive krank fühlen.

Leben Sie Ihren Kindern ein zugeneigtes und freundliches Zusammenleben vor. Laden Sie regelmässig Freunde und Bekannte zu sich nach Hause ein und unterstützen Sie Ihre Kinder, wenn auch diese ihre Freunde einladen möchten. Nehmen Sie ein Nachbarskind auf den gemeinsamen Nachmittagsausflug mit. Sie können sich auch als Gastfamilie anbieten und regelmässig ein fremdsprachiges Kind zu sich nach Hause einladen.



Kurz und gut:

- Freundlichkeit und Anteilnahme anderen gegenüber zahlen sich aus. Es macht zufriedener und erhält gesünder. Uns und die andern.
- Streit gehört zu jeder Familie, Partnerschaft und Freundschaft dazu. Streit soll nicht vermieden, sondern fair ausgetragen werden. Denn: Kränkungen machen krank.
- Nehmen Sie aktiv teil am Quartierleben, der Schule, bei einer Organisation. Gemeinsames Engagement schafft Freunde, stiftet Sinn und Wohlbefinden.

Goodbye Standby – Die geheimen Stromfresser im Haushalt



Noch wenig bekannt ist, dass die meisten modernen Elektrogeräte in einer Wohnung richtige Stromräuber sind. Dies, weil sie auch in «ausgeschaltetem» Zustand unbemerkt weiter Strom verbrauchen: Computer, Hifi-Anlagen, Fernseher etc. wechseln mit dem «Aus-Schalter» in den Bereitschaftsbetrieb (Standby).

Würden wir alle in der Schweiz unsere Geräte konsequent nach jedem Gebrauch vom Netz trennen, liesse sich so viel Strom sparen wie etwa 200 000 Haushalte in einem Jahr verbrauchen; das entspricht einer Stadt von der Grösse Zürichs oder einer viertel Jahresproduktion eines AKW wie Mühleberg.

Viel Strom und Kosten sparen kann man auch beim Kauf sparsamer Haushaltgeräte. Achten Sie auf die Energie-Etikette, mit der jeder Kühlschrank, Geschirrspüler, etc. und auch alle Lampen bezeichnet sind. Zu bevorzugen sind Produkte der Klasse A, bei Kühlgeräten gar A+ und A++. Der etwas höhere Preis rechnet sich durch die erheblich niedrigeren Stromkosten.

Energie		Waschmaschine
Hersteller Modell		Logo Hersteller Modell
Niedriger Energieverbrauch		A
Hoher Energieverbrauch		
Energieverbrauch KWW-Waschprogramm ausgehend von dem Zigaretten- oder Nahrung für den Programm-Standard (l kWh)		0.89
Der tatsächliche Energieverbrauch hängt von der Art der Nutzung des Gerätes ab		
Washwirkung A: besser G: schlechter		A B C D E F G
Schleudwirkung A: besser G: schlechter Schleuderkraft (N/m ²)		A B C D E F G 1600
Füllmenge (Baumwolle) kg Wasserverbrauch l		5.0 39
Geräusch (dB(A) re 1 pW)	Waschen Schleudern	
Ein Datenblatt mit weiteren Geräteangaben ist in den Prospekten enthalten		
Norm EN 50530 Relevanz für EU-CEC-Waschmaschinenetikette		

Kurz und gut:

- Musik-Anlage, DVD-Player, Fernseher, Computer, Drucker, Faxgeräte etc. nach Gebrauch immer vom Netz trennen.
- Das heisst: Jeweils den Stecker von der Steckdose ziehen oder eine Steckdosenleiste mit Kippschalter anschaffen; damit lassen sich mehrere Geräte gleichzeitig abschalten. Bei gewissen Geräten kann die Programmierung bei Trennung vom Netz verloren gehen, vorher ausprobieren.
- Computer: Schalten Sie Ihren Bildschirm bei Nichtgebrauch ab ca. 20 Minuten aus. Bildschirmschoner bringen nichts; besonders viel Strom verbrauchen bewegte Bildschirmschoner. Benützen Sie zum Ausschalten von Computer, Drucker etc. eine Steckdosenleiste mit Schalter.
- Ersetzen Sie Ihre Glühbirnen und Halogenlampen durch Stromsparlampen; diese brauchen 80% weniger Strom und Kosten.

Nützliche Informationen:

www.energieantworten.ch
(rund um Haushalt, Büro und Bauen)

www.stadt-zuerich.ch/energiestadt
(Tipps und Infos)

www.topten.ch
(Liste Strom sparender Haushaltgeräte und Lampen, laufend erneuert)

www.energieetikette.ch
(Alles zur Energie-Etikette für Beleuchtung und Elektrogeräte)

Gemütlich in die Enge

Von Schreiber vs. Schneider

ER:

Meine Liebste hatte sich einen Tag Zürich gewünscht. Als frisch gelegtes Landei und Ex-Zürcherin ist das für sie was Besonderes. Wir ziehen los: Bad Zurzach – Zürich – Zoo, 50 Minuten mit dem Zug, 20 Minuten mit dem Tram. Ich wollte ihr den Spass nicht verderben, und darum habe ich auch genickt, als sie unbedingt mit den Öffentlichen hin wollte. Gedacht habe ich etwas anderes: dass es mit dem Auto Tausend Mal komfortabler wäre, zum Zoo zu fahren. Auf dem Weg vom Perron im Hauptbahnhof zur Tramstation gibt Schreiber letzte Anweisungen: «Der Sechser ist es. Ich drücke den Türknopf, du hievst Alma rein, dann lupfst du den Kinderwagen mit Ida, ich halte ihn unten und steige am Schluss ein.» Klar.

«Und denk dran: Beim Aussteigen immer nachzählen. Wir haben inklusive Kinderwagen und Rucksäcke fünf Gegenstände plus meine Handtasche...» «Macht sechs», rechne ich, «plus unsere Kinder macht acht, plus wir zwei macht zehn.» Bubieinfach. «Und denk dran: Die hintere Türe ist diejenige für die Kinderwagen. Muss niemand gleich merken, dass wir aus der Provinz kommen.» Schreiber lächelt angespannt. Ich grinse. Vielleicht sollte ich ihr ein T-Shirt schenken mit der Aufschrift: «Ich bin auch eine Zürcherin». Als wir zur Haltestelle kommen, stehen da fünf Kinderwagen. Oh! Jetzt bin ich mal gespannt, wie meine Liebste damit umgeht ...

SIE:

Wenn ich etwas auf dem Land gelernt habe, dann das: Immer mit der Ruhe! Also analysiere ich: Fünf Kinderwagen der modernen Sorte, zusätzlich drei ältere Kinder, eines davon schreiend. Chice Mütter. Vermutlich Zürcherinnen. Könnte schwierig werden. Aber ich muss locker bleiben und Überzeugung ausstrahlen, schliesslich wollte ja ich das Auto zuhause stehen lassen. Ich lache die anderen Mütter an und sage: «Da müssen wir wohl ein Sondertram bestellen.» Keine lacht. Nur einer. Schneider. Der Sechser kommt.

Wir Mütter sind in den Startlöchern. Die mit dem orange-grauen Kombi-Wagen versucht mich abzudrängen. Ha, die kennt weder meinen sportlichen Second-Hand-Flitzer mit der verbogenen Achse, noch mich: Ida – halt dich fest – Mutti gibt Gas! Ich schiele zu meinem Liebsten. Er grinst. Ich rufe: «Vergiss, was ich dir vorhin gesagt habe.» Die Türen öffnen sich. Drinnen: drei Kinderwagen! Da zupft unsere Grössere an meiner Jacke: «Mama, da kommt noch eine sechs.» Was? Wo? Fährt in die falsche Richtung, sieht aber leer aus.

Ich ändere blitzschnell die Strategie, ziehe mich zurück, während die anderen sich hinein pressen. Schneider grinst breiter. Tja, noch etwas habe ich auf dem Land gelernt: Der Schnellste verpasst immer etwas. Zum Beispiel eine Stadtrundfahrt. Fahren wir also erst einmal gemütlich in die Enge!

Impressum

Gesundheits-Tram, Postfach 9321, 8036 Zürich
 info@gesundheits-tram.ch
www.gesundheits-tram.ch

Trägerschaft:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
 Groupe Mutuel Versicherungen
 Lungenliga Zürich
 Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ

Projektleitung, Konzept & Art Direction:

Ursula Hess, KILO&GRAMM

Druck auf PlanoStar (FSC-zertifiziert)

Agenda

Midnight Basketball

Jugendliche haben die Möglichkeit, in der Turnhalle unter fachkundiger Leitung Basketball und /oder eine andere Sportart zu spielen. Sie können sich dort zwei bis drei Stunden treffen und sportlich betätigen. Informationen und Durchführungsorte erhalten Sie unter 076 410 66 49. Kostenloser Eintritt.

Ab Freitag, 2. März 2007, 21.00 h

Veranstalter: Midnight Basketball Zürich
 (Offene Jugendarbeit Zürich)

www.midnight-basketball.ch

Zürcher Umwelttage

Erfahren Sie mehr über Gesundheit und Umwelt in Zürich: die Luftqualität, die Gesundheit Ihrer



Lunge, gesundes Fleisch auf Ihrem Teller, was passiert bei Öl- und Chemieunfällen, die Mobilfunk-Strahlung – und vieles mehr.

Für jung und alt. Mit Wettbewerb und dem Gesundheits-Tram! Auskünfte erhalten Sie auch unter 044 412 43 70.

Bahnhofstrasse, Bürkliplatz und Hirschenplatz, 8001 Zürich

Freitag, 8. Juni 2007, 11.00-19.00 h und

Samstag, 9. Juni 2007, 10.00-17.00 h

Veranstalterin: Stadt Zürich mit Umwelt- und Gesundheitsorganisationen

www.umwelttage.ch

Ohne Dings kein Bums

20 Jahre Aids-Arbeit in der Schweiz, Wanderausstellung, Workshops für Schulen.

Zeughaus 2 (hinteres Gebäude) Zeughausstrasse 52, 8400 Winterthur. Freier Eintritt, Kollekte.

Freitag, 2. März bis Mittwoch, 4. April 2007

Dienstag – Freitag, 13.30 – 18.00 h, Donnerstag bis 20.00 h

www.aidsinfo.ch



Reisestart

Januar – März 06



Frühling

März – Juni 06



Sommer

Juni – September 06



Herbst

September – Dezember 06



Winter

Dezember 06 – März 07



Familie und Zusammenleben

März – Juni 07



Arbeitsplatz und Schule

Juni – September 07



Freizeit

September – Dezember 07



Rückschau

Dezember 07 – Januar 08

Ein Projekt von:



LUNGENLIGA ZÜRICH

**Gesundheitsförderung
Kanton Zürich**



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz