

# Prävention & Gesundheitsförderung

## Veranstaltungen

Eine Auswahl von **Juli bis Oktober 2010**

### Midnight Sports Zürich

Jugendliche können abends in der Turnhalle unter fachkundiger Leitung diverse Hallensportarten spielen.

**Die aktuellen Spieldaten 2010 sind auf [www.midnight-sports.ch](http://www.midnight-sports.ch) aufgeschaltet**  
**Durchführungen in Zürich: im Schulhaus Liguster (Oerlikon), Schulhaus Herzogenmühle (Schwamendingen), Schulhaus Sihlfeld (Kreis 4), Schulhaus Nordstrasse (Waidberg), Eintritt frei**  
Midnight Sports Zürich (Offene Jugendarbeit Zürich), [www.midnight-sports.ch](http://www.midnight-sports.ch), Tel. 043 244 74 60

### Jugendsportcamps Kanton Zürich

In den Sommer- und Herbstferien können sich Jugendliche im Alter von 10 bis 20 Jahren in Lagern unter fachkundiger Leitung sportlich betätigen. Es gibt noch freie Plätze in «An die Grenzen gehen», «Sportklettern» und «Polysport».

**18. Juli bis 21. August und 10. bis 23. Oktober 2010, Alpstein, Innertkirchen, Tenero**  
**Fr. 300.– bis 400.– (alles inklusive)**

Fachstelle Sport Zürich, [www.sport.zh.ch](http://www.sport.zh.ch), Tel. 043 259 52 52

### Kurse zum Rauchstopp

In der Gruppe das eigene Rauchverhalten analysieren, eingeschlifene Gewohnheiten erkennen und ablegen, Ersatzhandlungen planen, Zigarettenkonsum reduzieren.

**Ab 19. August 2010, diverse Abend-Kurse mit jeweils 1 Informationsabend & 8 Lektionen à 2 Std. Zürich und Winterthur, Fr. 400.–, bei lückenloser Teilnahme Fr. 200.– Rückerstattung**  
**Anmeldung erforderlich**

Krebsliga Zürich, Fachstelle «nicht mehr rauchen», [www.nichtmehr rauchen.ch](http://www.nichtmehr rauchen.ch), Tel. 044 388 55 00

### Fitness ab 50

Beweglichkeit und Fitness, Spannung und Entspannung, Gymnastik von Kopf bis Fuss oder speziell für den Rücken. Kurs mit Übungen zur Verbesserung und dem Erhalt der geistigen und körperlichen Fitness.

**Kurse ab 26. August 2010, von 10.00–10.45 Uhr, Fachschule Viventa, Sportanlage Sihlhölzli, Manessestr. 3, 8003 Zürich, Fr. 130.–, Anmeldung erforderlich**

Fachschule Viventa, [www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa) Tel. 044 446 43 43

### Ernährung für Schulkinder

Sie lernen die Zusammenhänge von Ernährung mit dem Verhalten und der Leistungsfähigkeit Ihrer Kinder kennen, sowie einen Umgang mit Ernährungskonflikten.

**Ab 20. September 2010, von 18.00–20.15 Uhr, Fachschule Viventa, Dorflinde, Schwamendingerstr. 39, 8050 Zürich, Fr. 50.–, Anmeldung erforderlich**

Fachschule Viventa, [www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa) Tel. 044 446 43 43

### Zürich Multimobil

Zürich Multimobil, die Aktionstage zur Förderung der umweltfreundlichen Mobilität mit Lesungen, Vorträgen, Stadtspaziergängen zum Thema «Mobilität und Kultur» und dem Fest am Sonntag mit über 50 Teilveranstaltungen.

**22.–25. September 2010: Aktionstage**

**26. September: Fest in der Zürcher Innenstadt (Limmatquai/Stadthausquai), 10.00–18.00 Uhr**  
**Eintritt frei**

Stadt Zürich, Umwelt- und Gesundheitsschutz, [www.multimobil.ch](http://www.multimobil.ch), Tel. 044 412 46 69

### Zürcher Orientierungslauf (OL)

Der Zürcher OL ist ein Breitensportanlass mit den Kategorien: Kinder, Jugendliche, Familien, Paare, Behinderte und Walkende.

**26. September 2010, Winterthur, Detailinformationen unter [www.zuercherol.ch](http://www.zuercherol.ch)**  
**Anmeldung erforderlich**

Fachstelle Sport Kanton Zürich, [www.zuercherol.ch](http://www.zuercherol.ch), Tel. 043 259 52 52

### 7. slowUp Zürichsee

30km autofreie Strasse für Velofahrende, Skater, Fussgängerinnen und alle anderen Nicht-Motorisierten. Entlang der Strecke steht in einer attraktiven Landschaft ein vielseitiges, fröhliches Rahmenprogramm zur Verfügung. Für Jung und Alt, Gruppen und Familien, Genuss- und Bewegungsmenschen.

**26. September 2010, 10.00–17.00 Uhr, rechtes Zürichseeufer, zwischen Meilen und Schmerikon**  
**Eintritt frei**

slowUp Zürichsee, c/o Rapperswil Zürichsee Tourismus, [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch), Tel. 0848 811 500

### 3. Zürcher Alkohol-Fachtagung: «Alkohol und Ritual»

Die Tagung gibt Fachpersonen aus der Prävention, dem Beratungs-, Behandlungs- und Sozialbereich neue Impulse für ihre Arbeit.

**30. September 2010, 13.00–17.00 Uhr, Hotel Zürichberg, Orellistr. 21, Zürich, Fr. 50.–**  
**Anmeldung bis 24. August 2010**

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs, [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch), Tel. 044 271 87 23

### Gesund und schnell Kochen für Berufstätige

Viele Berufstätige möchten gesund kochen ohne lange in der Küche stehen zu müssen. Verschiedenartige Gerichte werden auf unkomplizierte Weise und in kürzester Zeit aus frischen, einfachen Zutaten zubereitet.

**Kurse ab 6. Oktober 2010, 2 Mal, 18.30–22.00 Uhr, Fachschule Viventa, Wipkingerplatz 4, Zürich**  
**Fr. 60.–, Anmeldung erforderlich**

Fachschule Viventa, [www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa) Tel. 044 446 43 43

### «Sicher Gehen» – als Senior/in selbstständig bleiben

Im Kurs trainieren wir Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und Kenntnis der häufigsten Sturzursachen. Für Männer und Frauen über 60 Jahre.

**Ab 19. Oktober 2010, Kurse in Zürich-Affoltern, Zürich-Altstetten, Volketswil, Winterthur**  
**Fr. 174.– für 8 x 90 Min., Detailinformationen unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) oder Tel. 058 451 51 31**  
**Anmeldung erforderlich**

Pro Senectute Kanton Zürich, [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch), Tel. 058 451 51 31

### Gesund Kochen mit Lust

Kurs zum kalorienbewussten, gesunden und geschmackvollen Kochen. Aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse werden mit erfahrenen Ernährungsberaterinnen unmittelbar in die Praxis umgesetzt.

**27. Oktober–17. November 2010, vier Abende, Schulhaus Feld, Feldstr. 89, 8006 Zürich**  
**Fr. 340.–, Anmeldung erforderlich**

action d – Diabetes aktiv vorbeugen. [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch), Tel. 031 389 92 89 (Mo–Do)

### Mehr Veranstaltungen unter [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter der selben Webadresse via Eingabeformular.