

Prävention & Gesundheitsförderung

Veranstaltungen

Eine Auswahl von **März bis Juni 2010**

Midnight Sports Zürich

Jugendliche können in der Turnhalle unter fachkundiger Leitung verschiedene Hallensportarten spielen.

Sämtliche Spieldaten ab 1. März 2010 sind auf www.midnight-sports.ch aufgeschaltet
Durchführungen im Schulhaus Liguster (Oerlikon), Schulhaus Herzogenmühle (Schwamendingen), Schulhaus Sihlfeld (Kreis 4), Turnhalle Nordstr. (Wipkingen), Eintritt frei

Midnight Sports Zürich (Offene Jugendarbeit Zürich), www.midnight-sports.ch, Tel. 043 244 74 60

Kurse zum Rauchstopp

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

Kurse ab 10. März und 4. Mai 2010, 18.00 – 20.00 Uhr, 8 Lektionen à 2 Std., Zürich
Fr. 400.–, bei lückenloser Teilnahme Fr. 200.– Rückerstattung
Anmeldung erforderlich, jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

Krebsliga Zürich, «nicht mehr rauchen», www.nichtmehrtrauchen.ch, Tel. 044 388 55 00

ErMUTigung: Erziehungsworkshop

Wie können wir unsere Kinder ermutigen, zu sich selbst zu stehen und sie lehren, mit Konflikten umzugehen? Entwicklungspsychologische Erkenntnisse und ein Workshop für Eltern von ca. 5–10-jährigen Kindern.

13. März 2010, 9.15–11.30 Uhr, Schulhaus Rietwis, Schulhausstrasse, Mönchaltorf
Unkostenbeitrag, Anmeldung erforderlich

Elternrat Mönchaltorf, www.elternrat-moenchaltorf.ch, Tel. 044 948 22 83

Brainfood – «Nahrung fürs Gehirn» der Schulkinder

Zwischen Ernährung und Gehirnaktivität besteht ein Zusammenhang. Mit dem richtigen Essen können Schulkinder ihre Konzentration steigern; sie lernen einfacher und können Erlerntes besser abrufen.

16. März 2010, 19.30–21.30 Uhr, Schulhaus in der Höh, In der Höh 22, Volketswil
Fr. 20.– pro Person, Anmeldung erforderlich

Fortbildungsschule Volketswil, www.fortbildungsschule-volketswil.ch, Tel. 044 945 60 79

Krebsprävention – vom Wissen zum alltäglichen Handeln.

21. Zürcher Präventionstag

Der Präventionstag bietet Anregungen dazu, wie Gesundheitskompetenz, also selbständiger Wissenserwerb und entsprechendes gesundheitsförderliches Handeln, gestärkt werden kann und welche Massnahmen in Arbeitswelt und Umwelt sinnvoll sind.

19. März 2010, 09.00–16.30 Uhr, Pfarreizentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich

Gesundheitsförderung Kanton Zürich, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch, Tel. 044 634 46 29

Gesundheitsförderung ab 60: «altissimo-Wehntal»

Gesundheitsförderung für Menschen ab 60 Jahren – Gruppen zu verschiedenen Themen, wöchentliche Treffen. Halbjahrestreffen zur Begegnung von Jung und Alt.

Halbjahrestreffen am 23. März 2010, 14.00–17.00 Uhr, Gemeindesaal Niederweningen, Im Mitteldorf, Niederweningen, Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich
Weitere Veranstaltungen auf der Webseite www.altissimo.ch

altissimo Wehntal, www.altissimo.ch, Tel. 044 856 05 75

Mit Lust zum Zielgewicht – Saison-Küche Frühling

Frisches aus der Saisonküche mit Pfiff für bewusste Feinschmecker/innen. Sie sind auf dem Weg zum Zielgewicht oder wollen es halten. Neue saisonale Rezepte und Ideen machen es Ihnen leicht.

10. April 2010, 09.30–13.00 Uhr, Fachschule Viventa, Schulhaus Wipkingen, Wipkingerplatz 4, Zürich
Fr. 40.– (plus Material Fr. 35.–). Anmeldung erforderlich

Fachschule Viventa, www.stadt-zuerich.ch/viventa, Tel. 044 446 43 43

Kiffen – Was Eltern tun können.

Ein nüchterner Blick auf einen berauschenden Mythos. Wie sich Eltern für den Umgang mit kiffenden Kids fit machen können. Leitung: Enrico Zoppelli und Diana Joss, Samowar, Suchtprävention und Jugendberatung Bezirk Meilen.

13. April 2010, 19.30–21.30 Uhr, Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen, Hüniweg 12, Meilen
Fr. 15.– pro Person, Fr. 25.– pro Paar, Anmeldung erforderlich bis 23. März 2010

Elternbildung Meilen-Uetikon, www.elternbildung-meilen-uetikon.ch, Tel. 044 923 44 41

Burnout: Suchtentwicklung verhindern

Wer physische und psychische Signale eines Burnouts übergeht und diese mit Alkohol oder anderen Drogen zu kompensieren versucht, setzt seine Gesundheit und Arbeitsfähigkeit aufs Spiel. Früherkennung und -intervention sind wichtig.

22. April 2010, 08.30–12.00 Uhr, Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme, Josefstr. 91, Zürich
Fr. 130.– pro Person, Anmeldung erforderlich bis 15. April 2010

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme, www.zfa.ch, Tel. 043 444 77 00

Jugendsportcamps Kanton Zürich

In allen Sport- und Frühlingsferienwochen finden verschiedene Sportlager mit fachkundiger Leitung für Jugendliche im Alter von 10–20 Jahren statt. Es gibt noch freie Plätze in den Sportarten Sportklettern und Windsurfen.

25. April – 1. Mai / 2. Mai – 8. Mai 2010, Ponte Brolla, Domaso
Fr. 300–450.– pro Person, Anmeldung erforderlich

Fachstelle Sport Zürich, www.sport.zh.ch/camps, Tel. 043 259 52 73 (Frau Schnyder, Herr Limacher)

Aufklärung – Kurs für Eltern

Kurs zu folgenden Fragen: Gibt es eine «richtige» Sexualerziehung? Ist mein Kind genügend aufgeklärt? Wie spreche ich über Verhütung?

26. Mai 2010, 19.00–21.00 Uhr, Pavillon Watt, Lindenstr. 2, Effretikon
Fr. 15.– pro Person, Fr. 20.– pro Paar, Anmeldung erforderlich bis 21. Mai 2010

Elternforum Illnau-Effretikon und Lindau, www.elternforum.ch, Tel. 052 345 18 14

ZACK – Zürcher Adipositas Camp für Kinder

Lager für übergewichtige Mädchen und Knaben der Jahrgänge 1996–2000 aus dem Kanton Zürich, welche ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten verändern wollen. Neben viel Spiel, Sport und Spass steht auch Kochen auf dem Tagesprogramm.

17.–24. Juli 2010, Pontresina, Fr. 400.– pro Person (alles inklusive), Anmeldung bis 1. April 2010
Fachstelle Sport Kanton Zürich, www.sport.zh.ch/zack, Tel. 043 259 52 78 (Martina Kropf)

Mehr Veranstaltungen unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter der selben Webadresse via Eingabeformular.