



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

## Prävention und Gesundheitsförderung

# Agenda 2022 September–Dezember

### Diverse Daten

#### Café Balance

Der Rhythmikkurs bietet Bewegung und Austausch für Menschen ab 65 Jahren. Die Übungen verbessern das sichere Gehen und vermindern das Sturzrisiko. Bei der anschliessenden freiwilligen Kaffeerunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum.

**Zeit/Ort:** Diverse Orte und Daten; Fr. 12.–

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [gesund-zh.ch/wohlbefinden/cafe\\_balance](http://gesund-zh.ch/wohlbefinden/cafe_balance), 044 634 47 84

### Diverse Daten

#### Streetdance

roundabout ist ein Streetdance-Angebot für Mädchen und junge Frauen zwischen acht und zwanzig Jahren. Nach dem Training gibt es die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und Freundschaften aufzubauen.

**Zeit/Ort:** Diverse Orte im Kanton Zürich, wöchentlich an unterschiedlichen Daten; pro Training Fr. 5.–, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** roundabout Zürich/Glarus, [roundabout-network.org](http://roundabout-network.org), 044 272 04 11

### Sonntags

#### Ä Halle wo's fägt

Bei diesem Angebot verwandeln sich Turnhallen in einen Spielplatz für Kinder im Alter von null bis sechs Jahren in Begleitung der Eltern.

**Zeit/Ort:** 9.30–11.30 Uhr, jeweils sonntags an zahlreichen Standorten; erstes Kind Fr. 5.–, ab zwei Kindern Fr. 8.–, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** Verein CHINDaktiv, [chindaktiv.ch](http://chindaktiv.ch), 044 360 41 00

### 16. Sept.– 2. Dez.

#### Easydance

Beim Easydance werden einfache Schritte zu verschiedenen Rhythmen getanzt. Er ist einfach zu lernen und wird solo getanzt. Freude und Spass an der Bewegung stehen im Zentrum.

**Zeit/Ort:** jeweils 14.30–15.20 Uhr, Kulturpark Zürich, Pfingstweidstr. 16, Zürich; Fr. 180.–, Anmeldung online

**Veranstalter:** Lunge Zürich, [lunge-zuerich.ch](http://lunge-zuerich.ch), 044 268 20 22

### 22. Sept.– 22. Dez.

#### Suizidalität und Suizidprävention

Die Ringvorlesung beleuchtet unterschiedliche Perspektiven des Phänomens Suizidalität und zeigt wirksame Suizidprävention auf. Fachpersonen beziehen wissenschaftliche, klinische und alltagspraktische Betrachtungen mit ein und analysieren aktuelle Situationen wie beispielsweise die Auswirkungen der Pandemie auf suizidale Krisen.

**Zeit/Ort:** 18.15–19.45 Uhr, jeden Donnerstag, Universität Zürich; kostenlos, ohne Anmeldung, Programm unter [uzh.ch/ringvorlesungen](http://uzh.ch/ringvorlesungen)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, FSSZ, 044 634 46 29

### 22. Sept.– 27. Okt.

#### Rauchstopp

Der Kurs führt die Teilnehmenden in Richtung Rauchfreiheit. In der Gruppe analysieren sie ihr Rauchverhalten und lernen, wie sie es ändern können. Das Angebot richtet sich an alle Rauchenden, die sich aktiv für ihr Ziel einsetzen wollen.

**Zeit/Ort:** 18.30–20.00 Uhr, jeden Donnerstag, online; Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch werden Fr. 150.– zurückerstattet, Anmeldung online; weitere Startdaten 19. Oktober und 8. November vor Ort in Zürich

**Veranstalter:** Krebsliga Zürich, [krebsligazuerich.ch/rauchstopp](http://krebsligazuerich.ch/rauchstopp), 044 388 55 00

### 25. Sept.

#### slowUp Zürichsee

An diesem Tag gehört eine 28 km lange Route entlang des Zürichsees allein dem nicht motorisierten Verkehr: Alle können unbeschwert auf den Strassen flanieren, pedalen, rollen, laufen und einfach geniessen.

**Zeit/Ort:** 10–17 Uhr, zwischen Meilen und Schmerikon; kostenlos, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** slowUp Zürichsee, [slowup.ch](http://slowup.ch)

### 25. Sept.

#### Zürcher Sportfest

Am Sportfest können Gross und Klein verschiedene Sportarten ausprobieren und gemeinsam Sport treiben. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gleichzeitig findet der Zürcher OL statt.

**Zeit/Ort:** Uster, mehr Infos unter [zuerchersportfest.ch](http://zuerchersportfest.ch)

**Veranstalter:** Sportamt des Kantons Zürich und Zürcher Kantonalverband für Sport

### 7. Okt.– 18. Nov.

#### Kurs fürs Wohlbefinden

Der Kurs «Heb dir Sorg» richtet sich an Menschen, die eine nahestehende Person pflegen und betreuen. Die Teilnehmenden lernen Strategien kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit stärken können. Der Kurs besteht aus zwei Modulen. Die Einführung findet in Zürich statt. Die Module 1 und 2 werden online durchgeführt.

**Zeit/Ort:** 10–11 Uhr, jeweils freitags, Stadt Zürich und online; Infos und Anmeldung bis 30. September unter [gesund-zh.ch](http://gesund-zh.ch)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [gesund-zh.ch](http://gesund-zh.ch), 044 634 47 84

### 19. Okt.– 21. Dez.

#### Medienkonsum reduzieren

Das Gruppenangebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene mit problematischem Medienkonsum. Im Kurs lernen sie den eigenen Medienkonsum und die Motivation dahinter zu reflektieren, legen Ziele fest und lernen Strategien zur Konsumkontrolle kennen.

**Zeit/Ort:** 18.30–20.45 Uhr, jeweils mittwochs; Fr. 150.–, Anmeldung bis 28. September unter [suchtfachstelle.zuerich.com/medienkonsum](http://suchtfachstelle.zuerich.com/medienkonsum)

**Veranstalter:** Suchtfachstelle Zürich, [suchtfachstelle.zuerich.com](http://suchtfachstelle.zuerich.com), 043 444 77 00

### 4.–6. Nov.

#### Präventionsmesse

An der Präventionsmesse steht das Thema Gesundheit im Zentrum. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich informiert über Themen wie Ernährung, psychische Gesundheit, Rauchstopp, Alkoholkonsum und gesundes Altern. Nebst Selbsttests können sich Interessierte auch in einem persönlichen Gespräch beraten lassen.

**Zeit/Ort:** jeweils 11–19 Uhr, Hauptbahnhof Zürich; kostenlos, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [precura.ch](http://precura.ch)

### 28. Nov.

#### Gesundheitsförderung in Gemeinden

##### Zürcher Forum P&G

Gemeinden kommt in der Prävention und Gesundheitsförderung eine Schlüsselrolle zu. Sie verfügen über viele Möglichkeiten, sich für die Gesundheit ihrer Bevölkerung zu engagieren. Am Forum werden beispielhafte Projekte vorgestellt.

**Zeit/Ort:** 17.15–19.15 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich; kostenlos, Anmeldung online

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch)

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

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.