



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

## Agenda 2024 Januar – April

**Jeden  
Dienstag  
und  
Freitag**

### **Bliib fit – mach mit**

Die beliebte TV-Sendung für ältere Menschen läuft wieder auf TeleZüri. Die Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler zeigt einfache, aber wirkungsvolle Übungen zum Mitturnen in der eigenen Stube.

**Zeit/Ort:** 10.00–10.20 Uhr, jeden Dienstag und Freitag, TeleZüri; weitere Informationen: → [gesund-zh.ch/bewegung/der-stube-mitturnen](https://gesund-zh.ch/bewegung/der-stube-mitturnen)

**Diverse  
Daten**

### **Zämegolaufe**

Beim Zämegolaufe treffen sich Menschen im Alter von 60+ und gehen gemeinsam in ihrem Wohnort spazieren. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben dank dem Laufen körperlich aktiv.

**Zeit/Ort:** Diverse Gemeinden und Daten; kostenlos, ohne Anmeldung.

**Veranstalter:** Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX, → [zaemegolaufe.ch](https://zaemegolaufe.ch)

**Diverse  
Daten**

### **Café Balance**

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

**Zeit/Ort:** Diverse Orte und Daten; Fr. 12.–, weitere Informationen unter → [gesund-zh.ch/wohlbefinden/cafe\\_balance](https://gesund-zh.ch/wohlbefinden/cafe_balance)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, 044 634 47 84

**13. Jan.**

### **Bewegt ins neue Jahr**

Menschen ab 60 Jahren können neue Bewegungsformen und Sportarten in einem geselligen Umfeld ausprobieren. Der Anlass wird mit einem Referat und einem gemeinsamen Mittagessen abgerundet.

**Zeit/Ort:** 09.00–14 Uhr, Kantonsschule Rychenberg, Winterthur; Fr. 20.– inkl. Mittagessen, Anmeldung: → [pszh.ch/bewegt2024](https://pszh.ch/bewegt2024)

**Veranstalter:** Pro Senectute Kanton Zürich, 058 451 51 35

**25. Jan.**

### **Umgang mit (potentiell) traumatischen Erfahrungen**

Ein Kind, das ein schwieriges Ereignis erlebt hat, braucht Unterstützung und Begleitung zu Hause. Wann spricht man von einem traumatischen Erlebnis? Und was ist in der Begleitung belasteter/traumatisierter Kinder und Jugendlicher wichtig? Diesen Fragen wird an der Informationsveranstaltung für Eltern und weitere Interessierte nachgegangen.

**Zeit/Ort:** 18.15–19.45 Uhr, Mehrzweckraum KJPP, Neumünsterallee 3, Zürich; kostenlos, Anmeldung bis 24. Januar: → [bit.ly/puk-umgang](https://bit.ly/puk-umgang)

**Veranstalter:** Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, → [pukzh.ch](https://pukzh.ch)

**31. Jan.  
–  
6. März**

### **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 Mittwoch, Krebsliga Zürich, Freiestr. 71, Zürich; Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch werden Fr. 150.– zurückerstattet, Anmeldung unter → [krebisligazuerich.ch/rauchstopp](https://krebisligazuerich.ch/rauchstopp); weitere Startdaten 22. Januar in Winterthur, 26. Februar online.

**Veranstalter:** Krebsliga Zürich, 044 38855 00

**2. Feb.**

### **Erwachsen werden**

**Zürcher Präventionstag 2024**

Die Tagung zeigt auf, mit welchen Herausforderungen sich junge Menschen konfrontiert sehen und wo Gesundheitsförderung und Prävention in verschiedenen Lebenswelten von Jugendlichen ansetzen kann. Sie richtet sich an Fachpersonen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren Umfeld arbeiten.

**Zeit/Ort:** 09.00–16.30 Uhr, Universität Zürich, Zentrum, Rämistr 71, Zürich; kostenlos, Anmeldung bis 22. Januar: → [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt)

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

**18. Feb.  
–  
24. Feb.**

### **Jugendsportcamp**

Lust auf eine neue Sportart? Im Sportcamp können Jugendliche während ihren Sportferien täglich verschiedene Sportarten ausprobieren. Das Camp richtet sich an die Jahrgänge 2009 bis 2013.

**Zeit/Ort:** Tenero; Fr. 250.– alles inklusive; Anmeldung unter → [jugendsportcamps.ch/zh](https://jugendsportcamps.ch/zh)

**Veranstalter:** Sportamt des Kantons Zürich, 043 259 52 73

**26. Feb.  
–  
25. März**

### **Boyzaround**

boyzaround Wiedikon ist eine Tanzgruppe für Jungs ab acht Jahren. Nebst dem gemeinsamen Einstudieren von Tanz-Moves aus den Bereichen Hip Hop und Breakdance, bleibt auch Zeit, neue Freundschaften zu knüpfen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Zeit/Ort:** 17.30–18.45 Uhr, Haus OMG, Birmensdorferstr. 50, Zürich; Informationen und weitere Tanzgruppen in anderen Gemeinden unter → [zh.blaukreuz.ch/boyzaround](https://zh.blaukreuz.ch/boyzaround)

**Veranstalter:** boyzaround ZH/GL, 076 277 83 62

**28. Feb.  
–  
17. April**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Fühlen Sie sich beruflich oder privat gestresst? Möchten Sie durch Achtsamkeit einen aktiven Beitrag zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und zur Stressreduktion leisten? Im Kurs wird eine Selbsthilfemethode vermittelt, geübt und durch Erfahrungsaustausch sowie Inputs ergänzt. Die positiven Wirkungen auf Psyche und Körper sind vielfach wissenschaftlich belegt.

**Zeit/Ort:** 18.30–20.45 Uhr, jeweils mittwochs, Josefstrasse 91, Zürich; für Bewohnende der Stadt Zürich kostenlos, für Auswärtige Fr. 310.–, Anmeldung bis 12. Februar: → [suchtfachstelle.zuerich](https://suchtfachstelle.zuerich)

**Veranstalter:** Suchtfachstelle Zürich, 043 444 77 00

**16. März  
und  
20. April**

### **Gesundes Körpergewicht**

Das minu-Elterntraining ist für Eltern übergewichtiger Kinder zwischen 5 und 10 Jahren, die ihr Kind unterstützen möchten, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen. In einer geleiteten Elterngruppe werden Wissen und Erfahrungen vermittelt, um das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder zu verbessern.

**Zeit/Ort:** 09.00–14 Uhr, Ifangstrasse 90, Rümlang; Fr. 200.–, mit Prämienverbilligung oder KulturLegi kostenlos, Anmeldung bis 10. Februar: → [clubminu.ch](https://clubminu.ch)

**Veranstalter:** Club minu, 076 319 96 96



**Mehr Veranstaltungen unter  
[gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda)**

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.