



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Agenda 2022 Januar–April

Wochen- enden

Offene Sporthallen

Spiel, Spass und Sport: Darum geht es bei den OpenSundays für Kinder der Primarstufe. Für Jugendliche findet jeweils samstagsabends das MidnightSports statt. Die Angebote stehen allen mit und ohne Beeinträchtigung offen und werden betreut.

Zeit/Ort: Diverse Orte und Daten, siehe ideesport.ch; kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Stiftung IdeeSport, ideesport.ch, 062 296 10 38

Diverse Daten

Café Balance

Beim Café Balance können sich Menschen ab 65 Jahren gemeinsam bewegen. Der Rhythmikkurs verbessert die Gangsicherheit und reduziert das Sturzrisiko. Bei der anschließenden Kaffeerunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum.

Zeit/Ort: Diverse Orte und Daten; Fr. 12.–, kostenlose Schnupperlektion, mit Anmeldung

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, gesund-zh.ch/wohlbefinden/cafe_balance, 044 634 46 29

Diverse Daten

Suizidprävention

Die Teilnehmenden erhalten wichtiges Wissen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen. Die Fortbildungen bieten wir zielgruppenspezifisch für Berufsleute im Gesundheitswesen, im HR-, Bildungs- und Sozialbereich sowie für Führungskräfte an. Nebst den fixen Terminen können auch individuelle Fortbildungen nach Vereinbarung gebucht werden.

Zeit/Ort: Diverse Daten, online via Zoom oder Nähe HB; kostenlos, Anmeldung unter gesundheitsfoerderung-zh.ch/fb-suizid

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit dem Forum für Suizidprävention und Suizidforschung (FSSZ), info@gesundheitsfoerderung-zh.ch

11. Jan.– 29. März

Yoga auf dem Stuhl

Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden mit Yoga auf dem Stuhl. Es fördert die Konzentration, Beweglichkeit und Atmung. Das Angebot ist geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Yoga-Neulinge.

Zeit/Ort: 15.45–16.45 Uhr, jeweils dienstags, Pfingstweidstr. 16, Zürich; Fr. 180.–, Anmeldung online unter lunge-zuerich.ch

Veranstalter: Lunge Zürich, 044 268 20 22, kurse@lunge-zuerich.ch

18. Jan.– 22. Feb.

Aufhören zu rauchen

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

Zeit/Ort: 18.30–20 Uhr, jeweils dienstags, Krebsliga Zürich, Freiestr. 71, Zürich; Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch erhalten Sie Fr. 150.– zurück, Anmeldung bis 11. Januar online oder telefonisch; weitere Startdaten: 26. Januar in Winterthur und 7. März online

Veranstalter: Krebsliga Zürich, zuerich.krebsliga.ch/rauchstopp, 044 388 55 00

27. Jan.– 31. März

Sexstress/Sexgenuss

Das mannebüro züri führt eine Lern- und Trainingsgruppe für Männer im Sexstress. Im geschützten Rahmen können Sie über Beziehungen, Erektionen, Lust, Phantasien, über Ver zweiflung, das Können, das Zu-früh- oder Nicht-Kommen sprechen. Es ist ein Ort, um die Welt der Sexualität weiter zu entdecken und neue Wege zum Sexgenuss zu finden.

Zeit/Ort: 19–21 Uhr, jeweils donnerstags, vier Abende im 2- bis 3-Wochen-Rhythmus, mannebüro züri, Hohlstr. 36, Zürich; Fr. 200.–, Anmeldung unter mannebuero.ch/sexstress-sexgenuss

Veranstalter: mannebüro züri, mannebuero.ch, 044 242 08 88

4. Feb.

Wie läuft's bei der Arbeit?

Zürcher Präventionstag 2022

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement spielen Führungskräfte eine zentrale Rolle. Ein Team zu führen und die Gesundheit und Ressourcen aller im Auge zu behalten, ist herausfordernd. Wie kann eine gesunde Führung aussehen? Dieser Frage widmet sich der Präventionstag und vermittelt Know-how rund um die Führung 4.0. Er richtet sich an Führungspersonen aus KMU, HR-Fachkräfte, BGM-Verantwortliche und Interessierte aus dem Kanton Zürich.

Zeit/Ort: 9–16.15 Uhr, Universität Zürich Zentrum, Rämistr. 71, Zürich; kostenlos, Anmeldung unter gesundheitsfoerderung-zh.ch bis 21. Januar

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Forum BGM Zürich, Radix, 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch

8. Feb.– 12. April

Gedächtnis trainieren

In entspannter Atmosphäre probieren Sie verschiedene Übungen aus und fordern Ihr Gehirn. Sie erhalten Tipps für den Alltag und erfahren mehr über Ihr Gedächtnis.

Zeit/Ort: 13.30–15.30 Uhr, jeweils dienstags, Pro Senectute, Seefeldstr. 94a, Zürich; Fr. 272.–, Anmeldung bis 25. Januar telefonisch oder unter www.bit.ly/3CJQR5b

Veranstalter: Pro Senectute Kanton Zürich, pszh.ch, 058 451 50 00

28. März

Wie eine Tavolata organisieren?

Füreinander kochen, miteinander essen und sich austauschen: Tavolata bietet mit lokalen, selbst organisierten Tischrunden ein Netzwerk, das Menschen zusammenbringt. Interessierte erhalten Infos und Tipps, um eine eigene Tischgemeinschaft zu gründen und durchzuführen.

Zeit/Ort: 14–16 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Grampenweg 5, Bülach; kostenlos, Anmeldung bis 21. März online unter tavolata.ch/buelach

Veranstalter: Tavolata und Suchtprävention Bezirk Bülach, tavolata.ch, 076 319 96 96

29. März

Lunch & Learn

Mit ausgewählten Wissenshäppchen versorgen wir Sie praxisorientiert zu aktuellen Themen rund um Sucht und Suchtprävention. Und Sie können sich mit Kolleginnen und Kollegen austauschen. Der Event richtet sich an Fachpersonen und alle Interessierten.

Zeit/Ort: 12.15–13.15 Uhr, online via Zoom; kostenlos, Anmeldung unter suchtfachstelle.zuerich; weitere Daten: 6. und 14. April

Veranstalter: Suchtfachstelle Zürich, suchtfachstelle.zuerich, 043 444 77 00

1. April

Prävention sexuelle Ausbeutung

Impuls: Beschwerden erleichtern durch Meldestellen

Eine niederschwellige interne Meldestelle mit klaren Kompetenzen ist eine wichtige Massnahme zur Prävention sexueller Ausbeutung. Der Impuls zeigt, wie eine Meldestelle möglichst wirksam sein kann, welchen Auftrag sie hat und wie sie aufgebaut werden kann. Praxisnah werden Situationen diskutiert und auf verschiedene Organisationen angepasst.

Zeit/Ort: 8.30–16.30 Uhr, Zürich; Fr. 400.–, Anmeldung online unter limita.ch/angebote/#impuls

Veranstalter: Fachstelle Limita zur Prävention sexueller Ausbeutung in Zusammenarbeit mit Organisationsberaterin Andrea Gehrig, limita.ch, 044 450 85 20

Mehr Veranstaltungen unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.