



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

## Agenda 2024 Mai – August

**Mai –  
September**

### Active City

Kostenlos eine neue Sportart ausprobieren? Active City bietet während mehreren Wochen in verschiedenen Gemeinden Bewegungs- und Sportlektionen an. Alle sind willkommen, das Gratisangebot zu nutzen. Vorkenntnisse braucht es keine. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

**Zeit/Ort:** verschiedene Zeitpläne, in über zwölf Zürcher Gemeinden; kostenlos, Programm und Infos: → [activecity.ch](https://activecity.ch)

**Veranstalter:** jeweilige Gemeinde und Radix: → [radix.ch](https://radix.ch)

**Donners-  
tags**

### Qi Gong

Qi Gong trainiert das Gleichgewicht und fördert Koordination und Konzentration. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Die Lektionen richten sich an Menschen über 60 und können bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Vorkenntnisse braucht es keine. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Zeit/Ort:** 9.00–9.50 Uhr, Landiwiese, Mythenquai Zürich, Treffpunkt Brücke zur Saffa-Insel; kostenlos; dasselbe Angebot gibt es auch in Wädenswil, Infos: → [qi-gong-zuerich.ch](https://qi-gong-zuerich.ch)

**Veranstalter:** Qi Gong Zürich

**Diverse  
Daten**

### Gemeinsam rauchfrei

Das Projekt bietet Workshops für Vereine, Organisationen und andere Gruppen an, um gemeinsam rauchfrei zu werden. Das Angebot richtet sich an Menschen mit wenig finanziellen, zeitlichen oder sprachlichen Ressourcen. Die Workshops werden in zwölf Sprachen angeboten.

**Zeit/Ort:** Ort und Datum nach Absprache, auch online möglich; kostenlos, die Vereine werden für die Teilnahme entlohnt, weitere Infos: → [gemeinsam-rauchfrei.ch](https://gemeinsam-rauchfrei.ch)

**Veranstalter:** Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung

**Diverse  
Daten**

### Tanztheater 60+

Im Projekt «(um)platzieren» treten Menschen ab 60 Jahren mit der Umgebung in einen Dialog. Sie lassen sich von Natur und Architektur inspirieren und probieren immer wieder Neues aus, um sich spielerisch und lustvoll zu platzieren. Das Projekt will die Bewegungsphantasie und Freude am Tanzen von älteren Menschen ansprechen und im öffentlichen Raum erlebbar machen.

**Zeit/Ort:** Wöchentlich, jeweils von 9.30–12.00 Uhr während eines Monats, in verschiedenen Gemeinschaftszentren in der Stadt Zürich; Fr. 50.– pro Kursblock, Infos: → [dritter-fruehling.ch/produktion/#306](https://dritter-fruehling.ch/produktion/#306)

**Veranstalter:** Tanztheater Dritter Frühling

**11. Mai**

### «Darkness into Light»-Lauf

An diesem Anlass treffen sich weltweit Menschen, um gemeinsam von der Dunkelheit der Nacht ins Licht des Morgens zu laufen und sich für den globalen Kampf gegen Suizid und Selbstverletzung stark zu machen. Die Laufdistanz beträgt fünf Kilometer.

**Zeit/Ort:** Start 5.15 Uhr, Bürkliplatz, Zürich; ab Fr. 23.–, Anmeldung: → [trauernetz.ch/2024-darkness-into-light](https://trauernetz.ch/2024-darkness-into-light) oder → [darknessintolight.ie](https://darknessintolight.ie)

**Veranstalter:** Zürich Inneoin GAA und Trauernetz: → [trauernetz.ch](https://trauernetz.ch)

**23. Mai**

### Erziehen ohne laut zu werden

Viele Eltern erleben, dass sie im Familienalltag den Kindern gegenüber in die «Brüllfalle» tappen, obwohl sie das nicht wollen. Aber was tun, wenn die Kinder auch beim fünften Mal nicht hören? Eltern reflektieren ihren eigenen Kommunikations- und Erziehungsstil und entwickeln praktische Lösungen für diese Situationen.

**Zeit/Ort:** 9.00–11.35 Uhr, Fachschule Viventa, Wipkingenplatz 4, Zürich; Fr. 50.– bei Wohnsitz in der Stadt Zürich, Fr. 60.– bei Wohnsitz im Kanton Zürich, Anmeldung bis 8. Mai: → [stadt-zuerich.ch/fsv-portal/angebot](https://stadt-zuerich.ch/fsv-portal/angebot)

**Veranstalter:** Fachschule Viventa

**23. Mai –  
4. Juli**

### Rauchstopp

Im Gruppenkurs analysieren die Teilnehmenden ihr Rauchverhalten und lernen, wie sie es ändern können. Sie erhalten konkrete Tipps, damit sie langfristig rauchfrei bleiben. Das Angebot richtet sich an alle Rauchenden, die sich aktiv für ihr Ziel einsetzen wollen.

**Zeit/Ort:** jeden Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr, Krebsliga, Freiestr. 71, Zürich; Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch werden Fr. 150.– zurückerstattet, Anmeldung bis 16. Mai: → [krebsligazuerich.ch/rauchstopp](https://krebsligazuerich.ch/rauchstopp); weitere Starttermine: 19. September (Zürich) und 7. Oktober (online)

**Veranstalter:** Krebsliga Zürich

**25. Mai**

### Tag der guten Tat

Alle sind herzlich eingeladen mit den Freestyleprofis vom GORILLA-Team zu skaten und gemeinsam Pizza zu backen. Für Anfänger/-innen gibt es einen Skatekurs. Alle Altersgruppen sind willkommen.

**Zeit/Ort:** Ab 14 Uhr, Stadionbrache Hardturm, Sportweg 25, Zürich; kostenlos, ohne Anmeldung, nur bei schönem Wetter, mehr Infos: → [instagram.com/gorilla\\_ch](https://instagram.com/gorilla_ch)

**Veranstalter:** Schtifti Foundation mit dem Programm GORILLA: → [schtifti.ch](https://schtifti.ch)

**6. Juni**

### Gefühle im Jugendalter

Diese Veranstaltung informiert über den Umgang mit Gefühlen im Jugendalter und thematisiert, was «normal» ist und wann Eltern hellhörig werden sollten. Es werden Aspekte wie selbstverletzendes Verhalten und heftige Gefühlsausbrüche beleuchtet. Eltern erhalten erste Informationen dazu und erfahren, wie sie damit im Alltag umgehen können.

**Zeit/Ort:** 18.15–19.45, Mehrzweckraum KJPP, Neumünsterallee 3, Zürich; kostenlos, Anmeldung bis 5. Juni: → [bit.ly/48SjoW9](https://bit.ly/48SjoW9)

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

**17. Juni**

### Hitze

Zürcher Forum P&G

Aufgrund der Klimaerwärmung erwarten Expertinnen und Experten in naher Zukunft immer mehr Hitzeperioden und -tage. Was bedeutet das für unsere Gesundheit? Wie wird diese durch Hitze beeinflusst? Und welche präventiven Massnahmen können wir ergreifen, um durch Hitze verursachte Gesundheitsbelastungen zu minimieren? Verschiedene Fachbeiträge beleuchten die Zusammenhänge der Klimaerwärmung und der menschlichen Gesundheit.

**Zeit/Ort:** 17.15–19.15 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich; kostenlos, mehr Infos und Anmeldung ab Mitte Mai: → [gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch), 044 634 46 29

**14.–  
19. Juli**

### Camp für Kinder mit Übergewicht

Diese polysportive Woche begeistert für Bewegung und verschiedene Sportarten. Es wird gemeinsam gekocht und die Teilnehmenden lernen, wie sie sich gesund und lecker ernähren können. Auch Ausflüge und ein spielerisches Abendprogramm sind geplant.

**Zeit/Ort:** Sedrun; Fr. 400.– inkl. Vollpension und Anreise; Anmelden bis 7. Juli: → [jugendsportcamps.ch/camp/zack-polysport-5](https://jugendsportcamps.ch/camp/zack-polysport-5)

**Veranstalter:** Sportamt Kanton Zürich, 043 259 52 77



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

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.