



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

## Agenda 2019 Mai-August

### Diverse Daten

#### Café Balance

Café Balance bietet Bewegung und geselligen Austausch. Der Rhythmikkurs verbessert die Gangsicherheit und vermindert das Sturzrisiko. Bei der anschliessenden Kaffeerunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum.

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

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich,  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/cafe-balance](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/cafe-balance), 044 634 46 29

### Diverse Daten

#### Fitness in der Schwangerschaft

Das Bewegungstraining richtet sich an schwangere Frauen ab der 15. Schwangerschaftswoche. Es beinhaltet kontrolliertes Kreislauftraining, Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Prophylaxe. Atem- und Entspannungstechniken werden als Werkzeug für die Geburt miteinbezogen.

**Zeit/Ort:** Diverse Zeiten, jeweils Montag und Freitag, Rheumatologie, Universitäts-  
spital Zürich, Gloriastr. 25, Zürich;  
6er-Abo Fr. 100.–, mit Prämienvorbereitung,  
Kulturlegi o. Ä. kostenlos, Anmeldung online.

**Veranstalter:** PEBS, [www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch),  
044 255 49 15

### 14. Mai – 18. Juni

#### Rauchstopp-Kurse

Die Rauchstopp-Kurse der Krebsliga Zürich führen an 6 Kursabenden à 90 Minuten in Richtung Rauchfreiheit. Als Gruppenkurse aufgebaut, eignen sie sich für alle Rauchenden, die aufhören wollen.

**Zeit/Ort:** 18.30–20 Uhr, 6 Dienstag-  
abende, Krebsliga Zürich, Freiestr. 71,  
Zürich; Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch  
Fr. 150.– zurück, Anmeldung online bis  
7. Mai, weiteres Startdatum 22. August.

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

### 1. Juni

#### Wie schütze ich mich?

##### Häufige Geschlechts- und Viruserkrankungen

Wie kann die sexuelle Gesundheit gefördert werden? Welche Massnahmen schützen vor HIV, sexuell übertragbaren Infektionen und Hepatitis C? Die Infektiologin Dr. med. Claudia Bernardini gibt Auskunft. Zusätzlich können sich die Teilnehmenden im Test-In (10–14 Uhr) anonym testen lassen.

**Zeit/Ort:** 13–14 Uhr, Arud Zentrum  
für Suchtmedizin, Schützengasse 31,  
Zürich; Vortrag kostenlos, anonymes Testen  
kostenpflichtig, Anmeldung für Vortrag bis  
30. Mai.

**Veranstalter:** Fachstelle für sexuelle  
Gesundheit, [www.segz.ch](http://www.segz.ch), [www.test-in.ch](http://www.test-in.ch),  
044 455 59 00

### 6. Juni

#### Irritation, vage Vermutung oder begründeter Verdacht?

##### Umgang mit Verdachtsmomenten an der Schnittstelle von Risiko- und Krisenmanagement

Der Kurs führt Führungs- und Schlüsselpersonen anhand konkreter Beispiele in den sachlichen Dialog. Der Blick auf die Dynamik zwischen Opfer, Tatperson und Organisation mithilfe von Fallbeispielen hilft dabei, die eigenen Handlungsmöglichkeiten rund um Verdachtsmomente realistisch einzuschätzen.

**Zeit/Ort:** 13–17 Uhr, Fachstelle  
Limita zur Prävention sexueller Ausbeutung,  
Klosbachstr. 123, Zürich; Fr. 180.–,  
Anmeldung bis 17. Mai.

**Veranstalter:** Fachstelle Limita zur  
Prävention sexueller Ausbeutung,  
[www.limita.ch](http://www.limita.ch), 044 450 85 20

### 12. Juni

#### Informationsabend club minu

Der club minu bietet ein Programm für Jugendliche an, die ihr Übergewicht satt haben. Dabei wird am Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten gearbeitet. Am Informationsabend erfahren Jugendliche und deren Eltern mehr über den club minu, das Programm und die Kursleitenden.

**Zeit/Ort:** 18.30–20 Uhr, Limmatstr. 152,  
Zürich; kostenlos, Anmeldung bis 10. Juni.

**Veranstalter:** Verein club minu,  
[www.clubminu.ch](http://www.clubminu.ch), 076 319 96 96

### 13. Juni

#### Missbrauch von Alkohol und Medikamenten im Alter

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ältere Mitmenschen auf risikoreichen Alkohol- oder Medikamentenkonsum ansprechen können. Schwerpunkte des Seminars sind die Früherkennung von Symptomen und die Interventionsmöglichkeiten.

**Zeit/Ort:** 8.30–12.15 Uhr, ZFA,  
Josefstr. 91, Zürich; Fr. 190.–,  
Anmeldung bis 27. Mai.

**Veranstalter:** Zürcher Fachstelle für  
Alkoholprobleme, [www.zfa.ch](http://www.zfa.ch),  
043 444 77 00

### 24. Juni

#### Zürcher Forum P&G

##### Gesund dank Achtsamkeit?

Am Zürcher Forum P&G erläutern Fachpersonen das Konzept Achtsamkeit und stellen Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit vor. Es werden Einsatzmöglichkeiten im Präventionsbereich besprochen und Beispiele vorgestellt.

**Zeit/Ort:** 17–19.15 Uhr, Zentrum  
Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich;  
kostenlos, ohne Anmeldung.

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich,  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch),  
044 634 46 29

### 3. Juli

#### Zürcher Seeüberquerung

Ein unvergessliches Erlebnis: Die Teilnehmenden überqueren auf einer Strecke von 1500 Metern den Zürichsee.

**Zeit/Ort:** Start ab 14 Uhr, Strandbad  
Mythenquai, Zürich; Jugendliche (12–15  
Jahren) kostenlos, Erwachsene (ab 16 Jahre)  
Fr. 22.– im Vorverkauf, Fr. 25.– an der  
Tageskasse.

**Veranstalter:** Verein Stadtzürcher See-  
überquerung, [www.seeueberquerung.ch](http://www.seeueberquerung.ch)

### 5. Aug. – 9. Aug.

#### Bewegte Sommerferien

Während einer Woche können Interessierte verschiedene Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren: Pilates, Feldenkrais, Easy Dance und EverFit sind einige davon.

**Zeit/Ort:** 9.15–10.15 Uhr, Schloss Hegi  
(im Freien), Hegifeldstr. 125/127, Winterthur;  
kostenlos, ohne Anmeldung, weitere Daten  
12.–16. August in Zürich.

**Veranstalter:** Rheumaliga Zürich,  
[www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh), 044 405 45 50

### 20. Aug. + 27. Aug.

#### Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch

Eine gute Kommunikation zwischen Arzt/Ärztin und Patient/in ist grundlegend für die richtige Diagnose und Therapie, den Behandlungserfolg, die Patientenzufriedenheit und das Vertrauen. Die Teilnehmenden lernen, sich optimal auf einen Arztbesuch vorzubereiten.

**Zeit/Ort:** 10–12 Uhr,  
Pro Senectute Kanton Zürich,  
Seefeldstr. 94a, Zürich; Fr. 80.–, Anmeldung  
bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

**Veranstalter:** Pro Senectute Kanton  
Zürich, [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch), 058 451 50 00

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

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.