



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Agenda 2021 Januar–April



Online

Einfach nur durchatmen

Es ist normal, dass die Corona-Pandemie Ängste und Sorgen auslöst. Auf der Plattform «dureschnufe» gibt es verschiedene Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit während der Corona-Krise zu pflegen.

Website: www.dureschnufe.ch

Anbieter: Verschiedene Psycholog(inn)en

App

«Wie geht's dir?»

Die neue App «Wie geht's dir?» hilft, die eigenen Gefühle in Worte zu fassen. Sie gibt individuelle Tipps, um mit verschiedenen Emotionen umzugehen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, ein Gefühlstagebuch zu führen.

Website: www.wie-gehts-dir.ch,
Download der App im Google Play Store und im App Store.

Anbieter: Kampagne «Wie geht's dir?»

Online/TV

Bliib fit – mach mit

Vor dem Fernseher mitturnen

Dank dem Bewegungsprogramm für Menschen ab 65 Jahren «Bliib fit – mach mit!» können Sie regelmässig und bequem in der eigenen Stube trainieren. Schalten Sie den Fernseher ein und legen Sie los. Sie stärken dabei Ihre Mobilität und Kraft, das gibt ein gutes Lebensgefühl.

Zeit/Ort: 9.30–9.50 Uhr, jeden Dienstag und Donnerstag bis am 18. März auf TeleZüri; kostenlos.

Anbieter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und Amt für Gesundheitsvorsorge Kanton St.Gallen

Online

Gesund und aktiv älter werden

Auf der Website www.gesund-zh.ch finden Menschen ab 65 Jahren Angebote, mit denen sie ihr Wohlbefinden stärken können – vom Training in der eigenen Stube bis zu anregenden Kursen.

Website: www.gesund-zh.ch

Anbieter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

19. Jan.–
23. Feb.

Rauchstopp-Kurse

Die Rauchstopp-Kurse der Krebsliga Zürich führen in sechs 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, sechs Dienstagabende, Krebsliga Zürich, Freiestrasse 71, Zürich; Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch Fr. 150.– zurück, Anmeldung online oder telefonisch bis 12. Januar, weitere Startdaten 25. Januar (Winterthur), 16. März (Zürich).

Veranstalter: Krebsliga Zürich,
www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp,
044 388 55 00

20. Jan.

Paar-Session

Geniessen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner einen entspannten Abend, und stärken Sie dabei Ihre Beziehung. Es erwarten Sie humorvolle und lehrreiche Momente, in denen Sie Ihre Partnerschaft neu entdecken können. Die Referierenden sind Daniela Wurz, Paarberaterin und Mediatorin sowie Werner Klumpp, Paarberater und Mediator.

Zeit/Ort: 19–21 Uhr, Café Fleischli, Sonnenhof 1, Bülach; Fr. 30.– pro Paar, inkl. Begrüssungsgetränk, Anmeldung online.

Veranstalter: Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich,
www.paarberatung-mediation.ch,
044 252 80 70

Online
12. Feb.

Gesund altern

Zürcher Präventionstag 2021

Was sind die Voraussetzungen, um gesund altern zu können? Welche Massnahmen unterstützen uns dabei, möglichst lange gesund und selbstständig zu bleiben?

Die Tagung nimmt sich dieser Fragen an und bietet unter anderem Fachbeiträge zu Präventionsmöglichkeiten in den Bereichen Ernährung, geistige Fitness oder soziale Teilhabe. Weiter werden das kantonale Aktionsprogramm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» und beispielhafte Projekte vorgestellt.

Zeit/Ort: 9–16.30 Uhr, online via Zoom; kostenlos, Anmeldung online bis 1. Februar 2021.

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich,
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch,
044 634 46 29

11. März–
8. April

Ernährung 50+

Die Teilnehmenden lernen, welche Ernährung für den Muskel-erhalt, die Knochengesundheit, die Diabetes-Prävention und für vieles andere passend ist. Um Sinn und Zweck der Ernährungsempfehlungen zu verstehen, werden zu Beginn jedes Themas die anatomischen und physiologischen Hintergründe erläutert.

Zeit/Ort: 18–20 Uhr, vier Donnerstagabende, Bärengasse 22, Zürich; Fr. 135.–, inkl. Skript, Anmeldung online.

Veranstalter: Volkshochschule Zürich,
www.vhszh.ch, 044 205 84 84

30. März–
4. April

Nachdenken über das eigene Älterwerden

Der Kurs dreht sich rund ums Thema Alter. Wie haben sich Philosoph(inn)en und Schriftsteller(innen) damit auseinandergesetzt? Daraus entstehen spannende innere Dialoge und Diskussionen, die zum Nachdenken über das eigene Älterwerden anregen.

Zeit/Ort: 10–12 Uhr, jeweils am Dienstag: 30. März, 6. + 27. April, 4. Mai, Pro Senectute Kanton Zürich, Seefeldstrasse 94a, Zürich; Fr. 185.–, Anmeldeschluss 15. März.

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

21. April

Achtsamkeit für die Gesundheit

MBPM ist ein Achtsamkeitsprogramm, dessen Wirksamkeit durch Forschungsergebnisse belegt ist. Es wurde für Menschen entwickelt, die an einer chronischen Erkrankung leiden. An diesem Referat wird die Methode vorgestellt – in der Theorie und mit praktischen Übungen.

Zeit/Ort: 14–16 Uhr, Volkshaus Zürich; Fr. 30.–, Anmeldung online oder telefonisch bis am 20. April.

Veranstalter: Rheumaliga Zürich,
www.rheumaliga.ch/zh, 044 405 45 50

18.–24.
Juli

Adipositas-Camp

In dieser Lagerwoche stehen für die Kinder Spiel, Spass und gemeinsames Kochen auf dem Programm. Das Camp richtet sich an übergewichtige Kinder der Jahrgänge 2005–2008 aus dem Kanton Zürich, die ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten ändern wollen.

Zeit/Ort: Seedorf UR, Fr. 400.–, alles inklusive; Anmeldung online ab Februar 2021.

Veranstalter: Sportamt des Kantons Zürich,
www.zh.ch/jugendsportcamps,
043 259 52 77

**Mehr Veranstaltungen unter
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch**

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.