



Agenda Gesundheit

Mai–August 2026

Diverse Daten

roundabout

Ein Streetdance-Angebot für Mädchen und junge Frauen von 8 bis 20 Jahren. Im ganzen Kanton Zürich gibt es zahlreiche Tanzgruppen zum Mitmachen.

Zeit/Ort: Diverse Orte und Daten;
Fr. 5.– pro Abend;
gf-zh.ch/roundabout

Veranstalter: roundabout

Über die Sommer- monate

Active City

Sport und Spass für alle. Profitieren Sie von kostenlosen vielfältigen Outdoor-Sportangeboten. Teilnehmende jeden Alters und Fitnesslevels sind willkommen.

Zeit/Ort: täglich wechselndes Angebot
in verschiedenen Zürcher Gemeinden:
activecity.ch; kostenlos; ohne Anmeldung

Veranstalter: RADIX, Sportamt Kt. ZH

6. Mai

SpielZeit

Generationenverbindender, offener Spielnachmittag in der Stadtoase. Viele Spiele sind vorhanden, gerne dürfen Sie auch eigene Lieblingsspiele mitbringen.

Zeit/Ort: 13.00 Uhr–20.00 Uhr;
Pavillon West, Tobelhofstr. 21, Zürich;
kostenlos; ohne Anmeldung

Veranstalter: Stadtoase Zürich
stadtoase.ch

13. Mai

Sucht im Alter

Durch körperliche Veränderungen im Alter können Medikamente und Alkohol andere Wirkungen haben. Lernen Sie mehr über Prävention und Unterstützungsangebote.

Zeit/Ort: 11.30 Uhr–12.30 Uhr; online;
kostenlos; Anmeldung: gf-zh.ch/sucht/alter

Veranstalter: Suchtfachstelle Zürich
Tel. 043 444 77 00

19. Mai

Geld im Griff

Erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Budget im Alltag einhalten und Ihre Unterlagen übersichtlich organisieren. Ein klarer Überblick über Ihre Finanzen gibt Sicherheit – schon kleine Anpassungen können viel bewirken.

Zeit/Ort: 12:10–13.00 Uhr; online; kosten-
los; Anmeldung: gf-zh.ch/schulden-prav

Veranstalter: Schuldenprävention
Stadt Zürich

Weitere Daten verfügbar

21. Mai

Rauchstopp

Der Kurs führt die Teilnehmenden in Richtung Rauchfreiheit. An sechs Kursabenden lernen Sie aktiv, wie Sie Ihr Rauchverhalten verändern können, und wie Sie Rückfällen vorbeugen

Zeit/Ort: 10.00–12.00 Uhr, donnerstags;
Freiestr. 71, Zürich; Fr. 350.– (Fr. 150.–
Rückerstattung bei lückenlosem Besuch);
Anmeldung: krebsligazuerich.ch/rauchstopp

Veranstalter: Krebsliga Zürich

Weitere Daten und Orte

29. Mai

Erzählcafé

Die Tradition aufleben lassen. Der ideale Ort, um Lebensgeschichten hörbar zu machen und mit anderen zu teilen. Das Thema des Nachmittags: «Wer eine Reise tut».

Im Anschluss kann man sich bei einer Café-Runde austauschen.

Zeit/Ort: 14.00–16.00 Uhr;
Badenerstrasse 585, Zürich; freiwilliger
Unkostenbeitrag;
Anmeldung: gf-zh.ch/erzaehl

Veranstalter: Rheumaliga Zürich, Zug
und Aargau

Weitere Daten und Orte

4. Juni

Schulabsentismus

Ihr Kind geht nicht mehr in die Schule. Die Gründe können vielseitig sein. Sie als Eltern wissen nicht mehr weiter? Diese Informationsveranstaltung zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie ihr Kind auf dem Weg zurück in die Schule begleiten können.

Zeit/Ort: 18.15 Uhr–19.45 Uhr;
Neumünsterallee 3, Zürich;
kostenlos; Anmeldung bis am 3. Juni:
gf-zh.ch/absentismus

Veranstalter: Kinder- und Jugend-
psychiatrie und Psychotherapie

9. Juni

Online-Kochkurs 60+

Bunte Sommerbowls selbst kreieren. Lernen Sie im Online-Kochkurs das Baukastenprinzip der Bowls kennen, sie verleihen jedem Sommermoment etwas Besonderes.

Zeit/Ort: 18.00–19.00 Uhr;
online; freiwilliger Unkostenbeitrag;
Anmeldung: gf-zh.ch/tavolata

Veranstalter: Silber Tavolata
Tel. 079 296 78 20

22. Juni

Zürcher Forum P&G «Mobbing»

Mobbing beeinträchtigt Wohlbefinden und Gesundheit. Unser Forum gibt Einblicke in die Ursachen und Dynamiken. Der Fokus liegt auf der Schule und Arbeitswelt.

Zeit/Ort: 17:15–19.45 Uhr;
Pfarreizentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36,
Zürich; kostenlos; Anmeldung bis am
15. Juni: gf-zh.ch/forum

Veranstalter: Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Tel. 044 634 46 29

1. Juli

Kinder und Jugendliche auf dem Autismus-Spektrum

Der Alltag auf dem Autismus-Spektrum bringt häufig Herausforderungen mit sich. Individuelle Rahmenbedingungen sind hilfreich. Erfahren Sie an der Veranstaltung mehr darüber.

Zeit/Ort: 14.00–16.00 Uhr;
Technopark Winterthur & online; kostenlos;
Anmeldung: gf-zh.ch/ipw

Veranstalter: Integrierte Psychiatrie
Winterthur, Tel. 052 264 39 24

12.–17.
Juli

ZACK: Adipositas Camp

Das ZACK (Zürcher Adipositas Camp für Kinder) ist eine polysportive Woche mit Kochkursen für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Gemeinsam lernen sie viel Neues und verbringen eine gute Zeit zusammen.

Zeit/Ort: 5-Tages-Camp; Seedorf, Uri;
Fr. 400.–, 50 % Rabatt mit KulturLegi;
frühzeitige Anmeldung empfohlen:
gf-zh.ch/zack

Veranstalter: RADIX, Sportamt Kt. ZH

3.–7.
Aug.

Bewegung im Freien

Bewegt in den Tag starten? Die Rheumaliga macht es möglich. Lernen Sie täglich neue Bewegungsformen kennen wie Pilates oder Faszientraining.

Zeit/Ort: 9.45–10.45 Uhr; Schloss Hegi,
Hegifeldstr. 125/127, Winterthur; kostenlos;
ohne Anmeldung;
Programm: gf-zh.ch/bewegt/od

Veranstalter: Rheumaliga Zürich, Zug und
Aargau

Weitere Daten und Orte

