



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



Zürcher Forum P&G

Schlaf

Montag, 23. Juni 2025
17.15 – 19.30 Uhr

Schlaf

Schlaf ist essenziell für unser Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. In diesem Forum beleuchten wir den Effekt von Schlaf auf unsere Gesundheit und die Bedeutung eines erholsamen Schlafs für den Alltag. Expertinnen und Experten erläutern, welche Faktoren den Schlaf beeinflussen, und wie sich unzureichender Schlaf auf unsere berufliche Leistung und Lebensqualität auswirken kann. Zudem geben sie Tipps, wie sich die Schlafqualität verbessern lässt, zum Beispiel für Eltern mit Kleinkindern oder Erwerbstätige.

Die Veranstaltung richtet sich an die breite Öffentlichkeit, insbesondere an Eltern, und an Fachpersonen für Arbeitssicherheit und Gesundheit sowie Führungskräfte und Mitarbeitende.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen!

Im Auftrag der Gesundheitsdirektion,
das Team von Prävention und Gesundheitsförderung

PROGRAMM

17.15 Uhr

**Begrüssung
Aktuelles von Prävention
und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich**

PLENUMSREFERAT UND AUSTAUSCH

17.25 Uhr

**Schlaf in der modernen Welt:
Wege zu mehr Erholung**

Christine Blume, Schlafforscherin,
Universität Basel und Psychologin,
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

PARALLELVANSTALTUNGEN

18.10 Uhr

**1. Schlaf – mehr als nur
Erholung**

Dominik Heinrich, Sportwissenschaftler
und Psychoneuroimmunologe

**2. Kinder unterstützen
und Eltern entlasten – dank
Schlafberatung**

Rabia Liamlahi, Oberärztin Abteilung
Entwicklungs pädiatrie,
Universitäts-Kinderspital Zürich

**3. Gut schlafen trotz
beruflicher Belastung**

Inglina Keller, Präventionsberaterin
Spezialistin Gesundheit, Suva

19.30 Uhr

Apéro

INFORMATIONEN

Wann

Montag, 23. Juni 2025

17.15 bis 19.30 Uhr

Teilnahme

Eintritt frei. Teilnehmen können alle Interessierten aus dem Kanton Zürich mit vorheriger Anmeldung unter **gesundheitsfoerderung-zh.ch** (Anmeldeschluss: 15.6.2025)

Veranstaltungsort

Pfarreizentrum Liebfrauen

Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

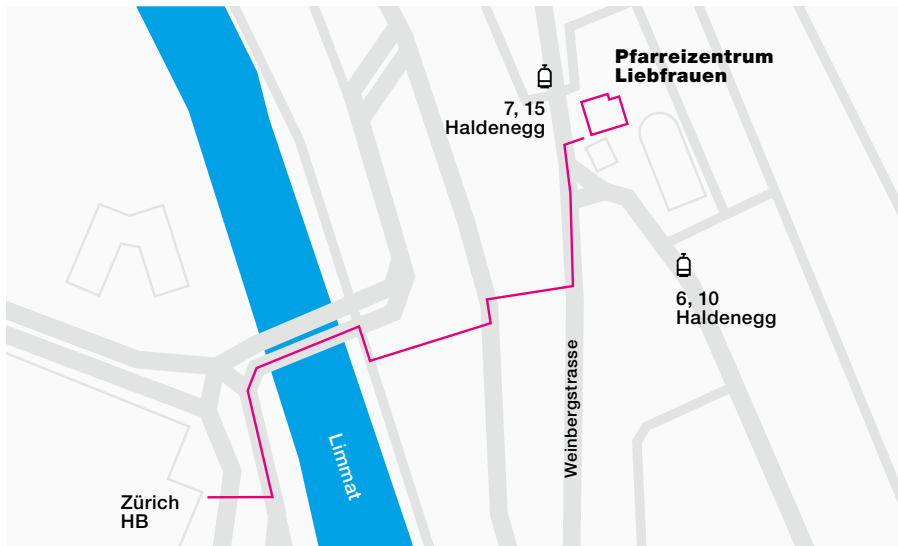
Moderation

Dr. med. Franziska Kluschke

Kantonsärztlicher Dienst,
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Kontakt

Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich



Das Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung ist eine Veranstaltung von:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**



Universität
Zürich ^{uzh}

Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention