



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Agenda 2025 September – Dezember

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

Veranstalter: roundabout
→ roundabout-network.org

02. Sept.

Geld im Griff:

Wie bringe ich es meinem Kind bei?

Kinder im schulpflichtigen Alter kommen immer früher mit Geld in Berührung – sei es durch Taschengeld, erste Einkäufe oder digitale Angebote.

Die Schuldenprävention Stadt Zürich gibt praxisnahe Tipps zu Taschengeld und Jugendlohn.

Zeit/Ort: 12.10–13.00 Uhr,
online; kostenlos; Anmeldung:
→ bit.ly/44QEJ28

Veranstalter: Schuldenprävention
Stadt Zürich

Hinweis: Weitere Veranstaltungen
der Fachstelle in der Online-Agenda

04. Sept.

Mitarbeitende in Krisen begleiten

Rund jede fünfte erwerbstätige Person erkrankt im Laufe ihres Berufslebens psychisch. Wie erkennen Führungskräfte und HR-Fachpersonen erste Anzeichen? Wie gelingt ein sensibles Gespräch? Das Webinar gibt praxisnahe Impulse für den Arbeitsalltag.

Zeit/Ort: 16.00–17.00 Uhr,
online (Zoom); kostenlos; Anmeldung:
→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/veranstaltungen/mitarbeitende-in-krisen-begleiten

Veranstalter: Forum BGM

Hinweis: Weitere Veranstaltungen
der Fachstelle in der Online-Agenda

25. Sept.

Umgang mit Schulabsentismus

Wenn das eigene Kind nicht mehr zur Schule geht, stehen viele Fragen im Raum. Diese Informationsveranstaltung unterstützt Eltern im Umgang mit Schulabsentismus.

Zeit/Ort: 18.15–19.45 Uhr,
Neumünsterallee 3, Zürich; kostenlos;
Anmeldung → pukzh.ch/events

Veranstalter: Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

Hinweis: Weitere Veranstaltungen
der Fachstelle in der Online-Agenda

28. Sept.

slowUp Zürichsee

Der slowUp ist ein motorfahrzeugfreier Erlebnistag für Jung und Alt. Spazieren, Bladen, Velofahren ganz ohne Autos.

Zeit/Ort: 10.00–17.00 Uhr,
Zürich bis Schmerikon;
kostenlos; ohne Anmeldung

Veranstalter: Verein slowUp Zürichsee
→ slowup.ch

13. – 17.
Okt.

Sportcamp

Bewegung und Spass für Primarschulkinder: Jedes Kind ist in dieser polysportiven Woche willkommen. Täglich können neue Sportarten ausprobiert werden.

Zeit/Ort: täglich, 9.00–16.00 Uhr,
Sporthalle Hardau, 8004 Zürich;
Fr. 280.–; Anmeldung:
→ fit4future-camps.ch

Veranstalter: fit4future foundation

15. Okt.

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: 18.30–20.00 Uhr, mittwochs,
Spitalstr. 22, 8620 Wetzikon;
Fr. 350.– (Fr. 150.– Rückerstattung bei
lückenlosem Besuch); Anmeldung:
→ krebisligazuerich.ch/rauchstopp

Veranstalter: Krebsliga Zürich

Hinweis: Es gibt verschiedene Kursorte
und Startdaten

24. – 26.
Okt.

Präventionsmesse

An unserem Stand an der Präventionsmesse erfahren Sie mehr zu Ernährung, psychischer Gesundheit und gesundem Altern. Sie können Flyer mitnehmen, einen Selbstcheck machen oder sich in einem persönlichen Gespräch beraten lassen.

Zeit/Ort: jeweils 11.00–19.00 Uhr,
Hauptbahnhof Zürich; kostenlos;
ohne Anmeldung

Veranstalter: Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich,
Precura

4. Nov.

Selbstfürsorge für betreuende Angehörige

Der Kurs «Heb dir Sorg» richtet sich an Menschen, die ein erkranktes Familienmitglied betreuen. Die Teilnehmenden lernen im Kurs Strategien kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit stärken können.

Zeit/Ort: 10.00–11.30 Uhr, online;
kostenlos; Anmeldung: → [gesund-zh.ch/
aktivitaeten/wohlbefinden/heb-dir-sorg](https://gesund-zh.ch/aktivitaeten/wohlbefinden/heb-dir-sorg)

Veranstalter: Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich;
044 634 46 29

10. Nov.

Betreuende Angehörige

Zürcher Forum P&G

Pflegende und betreuende Angehörige sind in ihrem Alltag mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert. Sie tragen oft viel Verantwortung und müssen ihre Bedürfnisse zurückstellen. Wir beleuchten diese Herausforderungen und stellen Entlastungsangebote und Anlaufstellen vor.

Zeit/Ort: 17.15–19.30 Uhr,
Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich;
kostenlos; Anmeldung:
→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum

Veranstalter: Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich,
044 634 46 29

20. Nov.

Basische Ernährung bei Rheuma

Eine basische Ernährung kann den Körper unterstützen, Wohlbefinden steigern und Entzündungen positiv beeinflussen. Erfahren Sie, welche Lebensmittel bei Rheuma besonders geeignet sind, und wie Sie Ihre Ernährung gezielt anpassen können.

Zeit/Ort: 18.30–20.00 Uhr,
online (Zoom); freiwilliger
Unkostenbeitrag; Anmeldung:
→ rheumaliga.ch/zza/veranstaltung/gi

Veranstalter: Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau

14. Dez.

Zürcher Silvesterlauf

Gross und Klein rennen in verschiedenen Kategorien und Laufdistanzen von 1.5 bis 8.5 Kilometern durch die festlich beleuchtete Innenstadt.

Zeit/Ort: Verschiedene Startzeiten,
Limmatquai, Zürich; ab Fr. 19.–;
Anmeldung: → silvesterlauf.ch

Veranstalter: Verein Zürcher Silvesterlauf



**Mehr Veranstaltungen unter
gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda**

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.