



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

## Agenda 2024 September – Dezember

### Diverse Termine

#### Zämegolaufe

Menschen ab 60 Jahren treffen sich, um gemeinsam in ihrem Wohnort zu spazieren. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv.

**Zeit/Ort:** Diverse Gemeinden und Daten, kostenlos, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** RADIX, 044 360 41 14, → [zaemegolaufe.ch](http://zaemegolaufe.ch)

1. Sept.

#### Zürcher Sportfest

Gross und Klein können verschiedene Sportarten ausprobieren und die lokalen Vereine kennenlernen. Vorkenntnisse braucht es keine. Am Fest findet auch der Zürcher Orientierungslauf statt.

**Zeit/Ort:** 10.00–17.00 Uhr, Thalwil, kostenlos, ohne Anmeldung, Programm: → [zuerchersportfest.ch](http://zuerchersportfest.ch)

**Veranstalter:** Sportamt Kanton Zürich und Zürcher Kantonalverband für Sport

5. Sept.–  
3. Okt.

#### Qi Gong

Qi Gong stärkt das Gleichgewicht und die Koordination. Die langsamen Bewegungen in der Gruppe unterstützen das Wohlbefinden. Die Lektionen richten sich an Menschen über 60 Jahren und können bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Vorkenntnisse braucht es keine. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Zeit/Ort:** 9.00–9.50 Uhr, jeweils donnerstags, Landiwiese, Mythenquai Zürich, Treffpunkt Brücke zur Saffa-Insel, kostenlos, ohne Anmeldung, dieses Angebot gibt es auch in Wädenswil, mehr Informationen: → [qi-gong-zuerich.ch](http://qi-gong-zuerich.ch)

**Veranstalter:** Qi Gong Zürich

16. Sept.

#### Fitte Nieren – Fittes Leben

An diesem Anlass tauchen die Teilnehmenden in die faszinierende Welt der Nierengesundheit ein und erfahren, wie sie zu einem fitten und gesunden Leben beitragen können. Expertinnen und Experten teilen wertvolle Einblicke und praktische Tipps.

**Zeit/Ort:** 18.15–20.00 Uhr, Universitätsspital Zürich, Grosser Hörsaal Nord1 D304, Frauenklinikstrasse 10, Zürich, kostenlos, Anmeldung: → [ema.uzh.ch/RMCP9](http://ema.uzh.ch/RMCP9)

**Veranstalter:** Kidney Center Zürich, Universität Zürich

19. Sept.

#### Autismus-Spektrum-Störungen

Was sind Autismus-Spektrum-Störungen? Wie äussern sich autistische Verhaltensweisen und eine autistische Wahrnehmung im Alltag? Welche Strategien können helfen, im Alltag damit umzugehen? Das erfahren Eltern und Angehörige von Betroffenen an dieser Abendveranstaltung.

**Zeit/Ort:** 18.15–19.45 Uhr, Mehrzweckraum KJPP, Neumünsterallee 3, Zürich, kostenlos, Anmeldung bis 18. September: → [bit.ly/4bRNGdh](http://bit.ly/4bRNGdh)

**Veranstalter:** Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, → [pukzh.ch](http://pukzh.ch)

19. Sept.–  
24. Okt.

#### Rauchstopp

Der Gruppenkurs führt in sechs Abenden in Richtung Rauchfreiheit. Die Teilnehmenden analysieren ihr Rauchverhalten und lernen, wie sie es ändern können. Sie erhalten konkrete Tipps, damit sie langfristig rauchfrei bleiben.

**Zeit/Ort:** 18.30–20.00 Uhr, jeden Donnerstag, Krebsliga Zürich, Freiestr. 71, Zürich, Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch werden Fr. 150.– zurückerstattet, Anmeldung bis 12. September: → [krebsligazuerich.ch/rauchstopp](http://krebsligazuerich.ch/rauchstopp), weitere Starttermine: 7. Okt. (online), 16. Okt. (Wetzikon), 5. Nov. (Zürich)

**Veranstalter:** Krebsliga Zürich, 044 38855 00

29. Sept.

#### SlowUp

An diesem Tag gilt freie Fahrt für Velos, Inlineskates und Spazierende auf der autofreien Strasse entlang des rechten Zürichseeufers. Alle können auf der Strasse flanieren, pedalen, rollen, laufen und einfach geniessen.

**Zeit/Ort:** 10.00–17.00 Uhr, Meilen bis Schmerikon, kostenlos, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** slowUp Zürichsee, → [slowup.ch/zuerichsee](http://slowup.ch/zuerichsee)

25.–  
27. Okt.

#### Präventionsmesse

Am Stand von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich erfahren Sie mehr zu gesundem Altern, psychischer Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Suizidprävention. Sie können Flyer mitnehmen, einen Online-Selbstcheck machen, oder sich im persönlichen Gespräch beraten lassen.

**Zeit/Ort:** 11.00–19.00 Uhr, Haupthalle Hauptbahnhof Zürich, kostenlos, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, → [gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch) → [precura.ch](http://precura.ch)

30. Okt.

#### Erkennen, schützen, handeln

Dieser Workshop widmet sich der Prävention sexueller Übergriffe. Es werden konkrete Situationen professionell eingeordnet und praxistaugliche Instrumente des Risiko- und Krisenmanagements erarbeitet. Der Workshop richtet sich an Leitungs- und Fachpersonen von Organisationen und Institutionen.

**Zeit/Ort:** 8.30–16.30 Uhr, Stadt Zürich, Fr. 395.–, Anmeldung bis 17. Oktober: → [krisenkompetenz.ch/de/workshops/unternehmen](http://krisenkompetenz.ch/de/workshops/unternehmen)

**Veranstalter:** Fachstelle Limita zur Prävention sexueller Ausbeutung und Krisenkompetenz Schweiz, → [workshop@krisenkompetenz.ch](mailto:workshop@krisenkompetenz.ch)

5.–  
19. Nov.

#### Kokain, Cocktails und Co.

In dieser Gruppe setzen sich die Teilnehmenden mit dem Konsum von Alkohol, Kokain und Partydrogen auseinander. Das eigene Konsumverhalten wird hinterfragt und Strategien für ein risikoärmeres, kontrollierteres Verhalten entwickelt. Der Kurs richtet sich an Personen, die regelmässig (am Wochenende) konsumieren und dieses Verhalten hin und wieder in Frage stellen.

**Zeit/Ort:** 18.30–20.30 Uhr, jeweils dienstags, Suchtfachstelle Zürich, Josefstrasse 91, Zürich, kostenlos für Bewohnende der Stadt Zürich, Affoltern, Kappel a.A., Bonstetten, Rifferswil, Stallikon, Wettswil und Angestellte der Stadt Zürich, ansonsten Fr. 75.–, Anmeldung: → [suchtfachstelle.zuerich/kococo](http://suchtfachstelle.zuerich/kococo)

**Veranstalter:** Suchtfachstelle Zürich

18. Nov.

#### Wechseljahre

##### Forum P&G

Frauen erleben in der Zeit rund um die Menopause verschiedene Symptome. Diese können den Alltag sowie das Arbeitsleben von Betroffenen stark beeinflussen. Wie genau, diskutieren Männer und Frauen am Zürcher Forum P&G.

**Zeit/Ort:** 17.15–19.30 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich, kostenlos, Anmeldung bis 11. November: → [gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29 → [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch)



### Mehr Veranstaltungen unter [gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda)

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.