



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

## Agenda 2025 Januar – April



**Jeden  
Dienstag  
und  
Freitag**

### **Bliib fit – mach mit**

In der beliebten TV-Sendung werden einfache, aber wirkungsvolle Übungen für Seniorinnen und Senioren vorgezeigt. Die Bewegungsübungen können ohne spezielle Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden.

**Zeit / Ort:** 9.30–9.50 Uhr,  
jeden Dienstag und Freitag, TeleZüri,  
Informationen: → [gesund-zh.ch/bewegung/  
der-stube-mitturnen](https://gesund-zh.ch/bewegung/der-stube-mitturnen)

**Veranstalter:** Prävention und  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich

**Sonntags**

### **Ä Halle wo's fägt**

Verschiedene Turnhallen verwandeln sich in Spielplätze für Kinder von null bis sechs Jahren in Begleitung der Eltern.

**Zeit / Ort:** 9.30–11.30 Uhr,  
jeweils Sonntag, in verschiedenen  
Gemeinden, erstes Kind Fr. 5.–,  
ab zwei Kindern Fr. 8.–; ohne Anmeldung,  
Informationen: → [chindaktiv.ch](https://chindaktiv.ch)

**Veranstalter:** Verein CHINDaktiv –  
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

**Sonntags**

### **OpenSunday**

Spiel, Sport und Spass: Das steht im Zentrum, wenn sich die Turnhallen für Primarschulkinder öffnen.

**Zeit / Ort:** 13.30–16.30 Uhr,  
jeweils Sonntag, in verschiedenen  
Gemeinden, kostenlos, ohne Anmeldung,  
Informationen:  
→ [ideesport.ch/programme/opensunday](https://ideesport.ch/programme/opensunday)

**Veranstalter:** Stiftung IdéeSport

**6. Jan. –  
10. Feb.**

### **Heb dir Sorg**

Im Onlinekurs lernen betreuende Angehörige Strategien kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit stärken können. Sie erhalten ausserdem Zeit und Raum, sich auszutauschen und Kraft zu tanken.

**Zeit / Ort:** 19–20 Uhr,  
jeden Montag, online, kostenlos;  
Anmeldung bis 3. Januar:  
→ [gesund-zh.ch/wohlbefinden/heb-dir-sorg](https://gesund-zh.ch/wohlbefinden/heb-dir-sorg)

**Veranstalter:** Prävention und Gesund-  
heitsförderung Kanton Zürich, 044 634 46 29

**13. Jan. –  
17. Feb.**

### **Rauchstopp**

Der Kurs führt die Teilnehmenden in Richtung Rauchfreiheit. In der Gruppe analysieren sie ihr Rauchverhalten und lernen, wie sie es ändern können. Das Angebot richtet sich an alle Rauchenden, die sich aktiv für ihr Ziel einsetzen wollen.

**Zeit / Ort:** 18.30–20.00 Uhr, jeden Montag,  
online, Fr. 350.–, bei lückenlosem  
Besuch werden Fr. 150.– zurückerstattet;  
Anmeldung: → [krebisligazuerich.ch/  
rauchstopp](https://krebisligazuerich.ch/rauchstopp), weitere Startdaten: 29. Januar  
und 18. März in Zürich

**Veranstalter:** Krebsliga Zürich,  
044 388 55 00

**30. Jan.**

### **Suizidalität bei Jugendlichen**

Ein Kind, das sich selbst verletzt, davon spricht, nicht mehr Leben zu wollen, oder sogar versucht hat, sich das Leben zu nehmen, löst starke Sorgen und häufig auch viel Ohnmacht aus. Eltern erhalten Informationen zu Selbstverletzung und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen und erfahren, wie sie im Alltag damit umgehen können.

**Zeit / Ort:** 18.15–19.45 Uhr,  
Mehrzweckraum KJPP,  
Neumünsterallee 3, Zürich, kostenlos  
Anmeldung bis 29. Januar: → [bit.ly/3AR5Q2e](https://bit.ly/3AR5Q2e)

**Veranstalter:** Psychiatrische  
Universitätsklinik Zürich, pukzh.ch

**4. Feb.**

### **Feldenkrais**

Bei der Feldenkrais-Methode werden gewohnheitsmässige Bewegungsmuster durch achtsame Übungen bewusst gemacht. Dieser Workshop fokussiert auf die Beweglichkeit der Schultern und das Wohlbefinden.

**Zeit / Ort:** 9.30–11.45 Uhr,  
Badenerstr. 585, Zürich,  
Fr. 60.–; Anmeldung bis 28. Januar:  
→ [rheumaliga.ch/zza/aktuelles](https://rheumaliga.ch/zza/aktuelles)

**Veranstalter:** Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau

**7. Feb.**

### **Sucht im Wandel**

#### **Zürcher Präventionstag**

Neue Substanzen, veränderte Lebensstile, digitale Vertriebswege – Konsumformen und Verhaltensweisen wandeln sich genauso wie die Gesellschaft. Welche Konsequenzen ergeben sich für die Präventionsarbeit? Wie können junge Menschen und besonders gefährdete Gruppen vor riskantem Suchtmittelkonsum und Verhaltenssüchten geschützt werden? Der Präventionstag «Sucht im Wandel» stellt die Suchtprävention in den Kontext aktueller gesellschaftlicher Entwicklungen. Er zeigt auf, wie Präventionsarbeit gelingen kann.

**Zeit / Ort:** 9–17 Uhr, Universität Zürich,  
Zentrum, Rämistr. 71, Zürich,  
kostenlos, Anmeldung bis 27. Januar:  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt)

**Veranstalter:** Prävention und Gesund-  
heitsförderung Kanton Zürich, 044 634 46 29

**17. –  
21. Feb.**

### **Sportcamp**

Ob Anfänger oder Sportstars: Jedes Kind im Primarschulalter ist bei dieser polysportiven Woche willkommen. Täglich können sie eine neue Sportart ausprobieren und dabei Bewegung mit viel Spass verbinden.

**Zeit / Ort:** täglich 9–16 Uhr,  
Sporthalle Hardau, Zürich,  
Fr. 280.–; Anmeldung bis 10. Februar:  
→ [fit4future-camps.ch](https://fit4future-camps.ch)

**Veranstalter:** fit4future foundation

**11. März**

### **Coping statt Doping**

Fühlen Sie sich manchmal gestresst? Wer seinen Umgang mit Stress optimieren und seine Bewältigungsstrategien ausbauen möchte, kann von diesem Webinar profitieren. Sie erfahren, was vor Stress und Sucht schützen kann, und welche Risikofaktoren es gibt.

**Zeit / Ort:** 11.30–12.30,  
online, kostenlos; Anmeldung bis 9. März:  
→ [suchtfachstelle.zuerich/lunch-learn](https://suchtfachstelle.zuerich/lunch-learn)

**Veranstalter:** Suchtfachstelle Zürich

**8. April**

### **Erziehen ohne laut zu werden**

Viele Eltern erleben, dass sie im Familienalltag den Kindern gegenüber in die «Brüllfalle» tappen, obwohl sie das gar nicht wollen. Im Kurs erfahren Eltern, was sie tun können, wenn die Kinder auch beim fünften Mal nicht hören. Sie reflektieren ihren eigenen Erziehungsstil und entwickeln praktische Lösungen für diese Situationen.

**Zeit / Ort:** 9.00–11.35, Fachschule  
Viventa, Wipkingerplatz 4, Zürich,  
Fr. 50.–; Anmeldung:  
→ [bit.ly/3YTjGZX](https://bit.ly/3YTjGZX)

**Veranstalter:** Fachschule Viventa,  
→ [stadt-zuerich.ch/viventa](https://stadt-zuerich.ch/viventa)



**Mehr Veranstaltungen unter  
[gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda)**

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.