



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



Tun Sie sich Gutes!

Anregungen finden Sie unter
www.gesund-zh.ch

Gesund und aktiv älter werden

Auf der Website www.gesund-zh.ch finden Sie Angebote, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden stärken können – vom Training in der eigenen Stube bis zu anregenden Kursen.

Die Angebote ermöglichen Ihnen, Neues zu lernen, Kontakte zu knüpfen, Hilfe anzunehmen oder anzubieten. Und dies entweder zu Hause oder auswärts mit Menschen. Ganz nach Ihrer Vorliebe.

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie das eine oder andere Angebot aus.

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera