

samowar

Prävention | Jugendberatung
Bezirk Horgen



**Eine digitale Challenge
für die ganze Familie!**

**Wie viel Offline-Zeit
steckt in euch? Findet es heraus!**

Macht zu Hause vom **16. bis 22. November 2026** die **Swipe Out Challenge** und gewinnt mit etwas Glück ein Familienticket für das Alpamare, Knies Kinderzoo oder weitere tolle Preise!

Swipe Out ist ein kostenloses Angebot von samowar Bezirk Horgen. Es regt dazu an, den digitalen Medienkonsum im Alltag bewusst zu hinterfragen.

**Seid dabei und stellt euch der Challenge –
in der dritten Novemberwoche!**



Warum sich die Teilnahme lohnt

- Mehr Gespräche und Offlinezeit in der Familie
- Aktive Erholung für Körper und Geist
- Neue Ideen für einen bewussten Medienumgang

So funktioniert's:

1. Meldet euch als Familie an
2. Sammelt mit verschiedenen Aufgaben Punkte
3. Wählt selbst aus den Kategorien Digi-Detox & Digi-Check
4. Sichert euch durch die Teilnahme von Kindern & Jugendlichen Bonuspunkte
5. Haltet die Ergebnisse im Starter-Kit fest
6. Reicht am Ende der Woche euer Fazit ein, und schon seid ihr bei der Verlosung dabei

Anmeldung & weitere Informationen: www.samowar.ch/horgen/de/news/swipe-out

