

Sprechstunden unserer Partner im Gesundheitskiosk



Sprechstunde Hamburger Wegbereiter *

Informationen zu Teilhabe, Leistungsansprüchen, Vorsorgevollmacht, etc. für Menschen mit Behinderung, Angehörige und Interessierte.

Termine: Montags, 7. Januar, 4. Februar und 4. März
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

* Bitte Termin vereinbaren



Sprechstunde Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte *

Unabhängige Beratung und Unterstützung zu Möglichkeiten der Pflege in der eigenen Wohnung, Suche nach Heimplatz, Kosten und Finanzierung von Pflegeleistungen und Hilfen im Alltag, Beantragung von Pflegeleistungen.

Termine:

Mittwoch, 23. Januar, 14:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 27. Februar, 14:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 27. März, 14:00 – 17:00 Uhr

* Bitte Termin vereinbaren



Sprechstunde Seelische Gesundheit *

Umfassende Informationen zu Angeboten der ambulanten Sozialpsychiatrien und über das Hilfesystem. Wir bieten ein vielseitiges ambulantes Hilfsangebot, das immer zum Ziel hat, Ihre jeweiligen Lebenssituationen zu stabilisieren, Ihre Selbstbestimmung zu stärken und Ihre Genesung zu fördern.

Termine: Mittwochs, 9. Januar, 13. Februar, 13. März

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

* Terminvereinbarung empfohlen



Offene Sprechstunde Viva Billstedt - Take Care Suchtberatung für Jugendliche und junge Erwachsene

Beratung und Unterstützung von Eltern, Angehörigen und Freunden von suchtgefährdeten bzw. süchtigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 27 Jahren, zu Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol, Medien oder illegalen Drogen.

Termine:

15. Januar, 16:30 - 17:30 Uhr und 28. Januar, 10:00 – 11:00 Uhr

12. Februar, 16:30 - 17:30 Uhr und 25. Februar 10:00 – 11:00 Uhr

12. März, 16:30 - 17:30 Uhr und 25. März, 10:00 – 11:00 Uhr

Ein Angebot der Gesundheit für Billstedt/Horn UG (haftungsbeschränkt)

In Kooperation mit Krankenkassen und weiteren Partnern



Gesundheit für
Billstedt/Horn

**Kosten-
frei!**



Kursprogramm Januar bis März 2019

Gesundheitskiosk

Möllner Landstraße 18
22111 Hamburg

Tel. 040 41 49 31 10
www.gesundheitskiosk.de
info@gesundheitskiosk.de
Montag - Freitag 8 - 18 Uhr

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich



Sportgruppen Herz (Herz InForm)

Termine: Jeden Donnerstag
Uhrzeit: 9:00 – 10:00 Uhr oder 10:00 – 11:00 Uhr
Kardiologe anwesend.
Nur mit Reha-Verordnung vom Arzt / Bewilligung Krankenkasse



Sportgruppe Diabetes (Herz InForm)

Termine: Jeden Donnerstag, 11:00 – 12:00 Uhr
Diabetesberaterin vom **Diabetikerbund** zeitweise anwesend.
Einstieg jederzeit möglich.
Nur mit Reha-Verordnung vom Arzt / Bewilligung Krankenkasse



AOK-Kurs „Abnehmen - Schritt für Schritt“

Kursumfang: 8 Termine
Kursstart: 12.03.2019, danach jeden zweiten Dienstag.
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr



Kompaktkurs Rauchfrei

Informationsveranstaltung: 18. März, 13:00 – 14:30 Uhr
Kurstermine: 25. März, 1. April, 8. April, 13:00 – 16:00 Uhr
Materialkosten: 23,00 Euro. Erstattung durch die Krankenkasse möglich.



Rückenfit

Erlernen Sie einfache Übungen für einen gesunden Rücken.
Termine Kompaktkurs: 24. Januar oder 21. März, 16:00 – 18:00 Uhr
Termine Intensivkurs: 1., 8. und 22. Februar, 10:00 – 12:00 Uhr



5 x 5: Fit mit Diabetes

Ein Kurs für Menschen mit Diabetes, die besser mit der Erkrankung umgehen möchten und die sich etwas Gutes tun wollen.
Termine: Freitag, 11. Januar und 15. Februar, 14:30 – 16:00 Uhr
Kursleitung: Dr. Thomas Zimmermann



Kurse für mehr Entspannung

Progressive Muskelentspannung

Jeden Montag,
18:00 – 19:00 Uhr

Autogenes Training

Jeden Montag,
8:30 – 10:00 Uhr



Besser Streiten - Lösungen und Tipps für den Alltag

Sie geraten mit Ihren Nachbarn in Streit, die Leute vom Amt verweigern Ihnen eine Genehmigung, die Kollegen auf der Arbeit sind eine Zumutung für Sie? Konflikte gehören zum Alltag - das ist nicht schlimm. Erfahren Sie welche Lösungswege es für Konflikte gibt, was Sie tun können, wenn gebrüllt, anstatt geredet wird. Sie erhalten Tipps für den Umgang mit Konflikten im Alltag.

Termin: Dienstag, 5. März,
Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr
Nächster Kurs im April



Selbsthilfegruppe „Schmerzen“

Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
Weitere Informationen auf Anfrage im Gesundheitskiosk.

Kreatives Morgen-Café für Senioren

Termine: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
Uhrzeit: 9:30 – 11:00 Uhr

Nordic Walking (in Kooperation mit der Volkshochschule)

Start: Frühjahr 2019
Termine auf Anfrage im Gesundheitskiosk.

Kurse der **Hamburger Angehörigenschule** für pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte

Spezialkurs „Schmerz im Alter“ – Was ist Schmerz?

Ursachen, Auslöser, Symptome, Umgang mit Schmerz
Termine: Mittwochs, 16. und 23. Januar, 17:00 – 20:00 Uhr

*Unser Tipp:
Kurse für
pflegende
Angehörige*

Spezialkurs Diabetes

Informationen zum Krankheitsbild, Ernährung, Blutzuckerkontrolle und medikamentöse Behandlung
Termine: Dienstags, 19. und 26. Februar, 11:00 – 13:00 Uhr



Letzte Hilfe Kurs für Alle

Begleitung am Ende des Lebens gestalten.
Termin: Dienstag, 19. März, 10:00 – 14:00 Uhr

Ernährung, Mobilität und Sturzprävention

Erfahren Sie Wichtiges rund um Ernährung und Bewegung im Alter und bei Krankheit und wie Sturzunfälle vermieden werden können.
Termine: Dienstags, 26. März und 2. April, 17:00 – 20:00 Uhr