

## Pflegende Angehörige

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

### Pillen zum Frühstück

Wege zur sicheren Arzneimitteltherapie im Alter  
Medikamente richtig anwenden; Nebenwirkungen erkennen,  
Wissen um Wechselwirkungen

**Termin:** Montag, 17. Februar 2020  
Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr

### Diabetes - „Den Zucker im Griff“

Informationen zum Krankheitsbild Diabetes, den Folgeerkrankungen und Hinweise zu medikamentöser Behandlung. Es gibt Tipps zur Ernährung und weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

**Termine:** 2x Dienstags, 10. März und 17. März 2020  
Uhrzeit: Jeweils 11:00 – 13:00 Uhr



### Orientierungskurs - Was leistet die Pflegeversicherung?

Antrag – Gutachten – Leistungen  
In diesem Kurs erhalten Sie hilfreiches Wissen rund um die Pflegeversicherung. Bringen Sie Ihre Fragen gern mit!

**Termin:** Dienstag, 21. April 2020  
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr

### Kommunikation bei Demenz

Lebenswelt von Menschen mit dementiellen Erkrankungen.  
Tipps zu einer einfühlsamen und gelungenen Kommunikation mit Menschen mit Demenz.

**Termine:** 3x Dienstags, 5. Mai, 12. Mai und 19. Mai 2020  
Uhrzeit: Jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

### Kleine Auszeiten im Pflegealltag „Was kann ich für mich tun?“

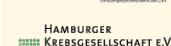
Wahrnehmen und Achten der eigenen Bedürfnisse. Bewegungs- und Entspannungstechniken kennenlernen und in den Alltag integrieren. In belastenden Situationen für sich sorgen können.

**Termin:** Mittwoch, 17. Juni 2020  
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr

## Sprechstunden unserer Partner

### Sprechstunde für Menschen mit Krebs \*

Leiden Sie an Krebs oder den Folgen? Ist ein Angehöriger betroffen?



Haben Sie sozialrechtliche Fragen? Sie möchten wissen, wie eine geeignete Ernährung und Bewegung mit der Erkrankung aussehen? Diese und viele weitere Fragen beantworten Ihnen die Onkolotsin des UKE und die Mitarbeiter der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. im Gesundheitskiosk.

\* 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:** Mittwochs, 22.01., 26.02., 18.03., 29.04., 27.05., 24.06.  
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
\* Bitte Termin vereinbaren

### Sprechstunde Hamburger Wegbereiter \*

Informationen zu Teilhabe, Leistungsansprüchen, Vorsorgevollmacht, rechtlicher Betreuung etc. für Menschen mit Behinderung, Angehörige und Interessierte. Beratung auf Deutsch, Englisch und Arabisch möglich.



**Termine:** Montags, 06.01., 03.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06.  
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
\* Bitte Termin vereinbaren

### 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 zu Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol, Medien oder illegalen Drogen.

**Termine:** Dienstags, 04.02., 07.04., 02.06.2020  
Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr  
\* Bitte Termin vereinbaren

# Gesundheitskiosk

**Sie** waren beim Arzt und wollen abnehmen?  
**Wir** begleiten Sie auf Ihrem Weg.

**Sie** suchen einen Arzt Ihres Vertrauens?  
**Wir** helfen Ihnen.

**Sie** wünschen sich Zeit für Gespräche zu Ihrer Gesundheit?  
**Wir** nehmen uns die Zeit.

**Sie** wollen Ihre Diagnose besser verstehen?  
**Wir** erklären sie Ihnen ausführlich.

**Sie** wollen eine bessere medizinische Versorgung?  
**Wir** auch!

*Besuchen Sie uns auch für eine individuelle kostenlose Beratung. Wir freuen uns auf Sie!*

*Wir sprechen:*

Deutsch – English – Türkçe – فارسی – Русский – Polski

Möllner Landstraße 18  
22111 Hamburg

Tel. 040 41 49 31 10

[www.gesundheitskiosk.de](http://www.gesundheitskiosk.de)  
[info@gesundheitskiosk.de](mailto:info@gesundheitskiosk.de)

Montag – Freitag 8:00 – 18:00 Uhr

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

In Kooperation mit Krankenkassen und weiteren Partnern



Gesundheit für  
Billstedt/Horn



ÄRZTENETZ  
BILLSTEDT-HORN E.V.

Kosten-  
frei!

## Kursprogramm

Januar bis Juni 2020

# Gesundheitskiosk

*Kostenlos, in vielen Sprachen*

## Bewegung

### Yoga für Mollige

Der Kurs bietet Menschen mit mehr Körpergewicht die Möglichkeit in Bewegung zu kommen. Mit leichten Übungen aus dem Hatha Yoga lernen Sie, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und sich zu entspannen.

**Termine:** Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr  
30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02.2020 oder  
19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05.2020 oder  
28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2020

### Gesunder Rücken

Erfahren Sie, wie Rückenschmerzen vorgebeugt und gelindert werden können. Im Fokus stehen Übungen für eine aufrechte Haltung und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag entlasten können.

**Termine:** Donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr  
06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2020 oder  
30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2020

### Nordic Walking (Kooperation mit der Volkshochschule)

Nordic Walking bringt Menschen jeden Alters so richtig in Schwung, ist dabei aber nicht überanstrengend. Die Muskulatur wird gestärkt und Sie tun etwas für Ihr Gewicht.

**Termine:** Ab April jeden Mittwoch.  
Starttermin bitte im Gesundheitskiosk erfragen.  
Uhrzeit: 13:30 – 15:00 Uhr

### Sportgruppe Diabetes (Herz InForm)

**Termine:** Jeden Donnerstag, 11:00 – 12:00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich. Nur mit Reha-Verordnung vom Arzt / Bewilligung Krankenkasse. Einmal pro Monat wird die Gruppe von einer Diabetesberaterin vom Diabetikerbund begleitet.

### 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

## Ernährung

### Abnehmen - Schritt für Schritt

Wechselnde Themen: Lebensmittel gut gewählt; Auf die Menge kommt es an; Wann bin ich satt?; Genusstraining; Fettsparen – wie geht es?; Zucker – süße Versuchung oder böse Falle?; Richtig trinken macht schlank; Essen und Gefühle.  
Einstieg jederzeit möglich.

**Termine:** Dienstags, 16:30 – 18:00 Uhr  
17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.2020

### Beslenme Kursu - Türkischer Ernährungskurs

In diesem Kurs erfahren Sie alles über die gesunde und ausgewogene Ernährung.  
Bu beslenme kursunda size teorik ve pratik şekilde nasıl daha sağlıklı ve dengeli beslenebileceğinizi tanıtacağız.

**Termine:** Montags, 4 Termine, 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2020  
Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr

## Entspannung und Gemeinschaft

Fühlen Sie sich oft angespannt? Möchten Sie gerne mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen? Dann sind unsere Entspannungskurse genau das Richtige für Sie! Genaue Termine bitte im Gesundheitskiosk anfragen.

### Progressive Muskelentspannung

**Termine:** Jeden 1., 3. und 5. Mittwoch im Monat  
Uhrzeit: Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

### Autogenes Training

**Termine:** Montags, 8:30 – 10:00 Uhr

### Kreatives Morgen-Café für Senioren

Basteln, spielen, Kontakte knüpfen – Wonach uns ist!  
**Termine:** Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
Uhrzeit: 9:30 – 11:00 Uhr

## Seelische Gesundheit

### Türkischsprachige Psychoedukationsgruppe für Depressionen in Kooperation mit ABeSa

In einem geschützten Raum vermitteln wir Ihnen in türkischer Sprache Wissen über die Entstehung, den Verlauf und die Therapiemöglichkeiten Ihrer Erkrankung.

### Türkçe Depresyon Psikoedukasyon Grubu

Sizlere uzman eşliğinde ve anadilinizde güvenilir bir ortamda hastalığınızın oluşumu, seyri ve tedavisi hakkında bilgiler sunarak sağlığınıza katkıda bulunmak istiyoruz.

**Termine:** Donnerstags, 7 Termine, 16.01.2020 – 19.03.2020  
Uhrzeit: 13:30 – 15:30 Uhr

### Gap-Gesprächskreis

Wir bieten eine Lebensorientierung für farsi- und darisprachige Frauen, die mit ihrem Leben im Exil nicht zurechtkommen und darunter leiden. Mit Geschichten und Gedichten aus der Heimat bauen wir Brücken zwischen den Kulturen.

هدف ما: با زنان فارسی و دری زبان که با سختیها و ناملمیات زندگی در خارج از کشور روبرو هستند برای پیدا کردن راه حل گفتگو کنیم.

**Termine:** Jeden zweiten Montag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr

### Psychosoziale Beratung – Von Betroffenen für Betroffene

Unsere Berater mit der Erfahrung eigener seelischer Krisen unterstützen Menschen mit psychischer Belastung oder Angehörige bei der Suche nach der passenden Hilfe, hören zu und begleiten ein Stück des Weges

**Termine nach Vereinbarung.**

### Schulung für Menschen mit depressiven Störungen

Die Schulung richtet sich an Menschen mit depressiven Störungen. Es werden Informationen zum Erkrankungsbild vermittelt sowie die Ursachen der Erkrankungen, mögliche diagnostische Möglichkeiten und Behandlungsmethoden erläutert. Ferner werden in dem Gruppenangebot individuelle Belastungssituationen identifiziert und Bewältigungsstrategien entwickelt sowie die Selbsthilfekräfte gestärkt.

**Termine:** Freitags, 8 Termine  
10.01., 17.01., 24.01., 07.02., 14.02., 21.02., 06.03., 13.03.2020  
Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

## Weitere Kurse

### Mein Herz und Ich

Die fünfteilige Herz-Schulung richtet sich an Menschen mit einer Herzinsuffizienz und hat zum Ziel, einen positiven Umgang mit der Erkrankung zu erlangen. Sie lernen Durchhaltevermögen und Selbstmotivation sowie sich realistische Ziele zu setzen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Symptome erkennen und positiv beeinflussen können. Angepasste Bewegungsübungen bei Herzinsuffizienz und die hohe Bedeutung der richtigen Medikamenteneinnahme sind weitere Themen der Schulung

**Termine:** Montags, 06.01., 03.02., 02.03., 06.04., 04.05.2020  
Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

### Sicher durch das erste Jahr

Schulung für Eltern und Großeltern in Kooperation mit dem Marienkrankenhaus

*Schnell erkennen – Gefahren vorbeugen – sicher handeln*

Erfahren Sie von einem erfahrenen Notfall-Arzt, wie Sie Bewusstsein, Atmung und Puls Ihres Kindes kontrollieren und Krankheiten, Verletzungen sowie Gefahren erkennen.

Durch praktische Hinweise zur Schlafhygiene, zu Unfallgefahren und zur säuglingsgerechten Umgebung lernen Sie Ihr Kind sicher durch das erste Lebensjahr zu begleiten und im Notfall ruhig und sicher zu handeln.

**Termin:** Dienstag, 04.02.2020  
Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

### Kompaktkurs Rauchfrei

Starten Sie mit dem dreiwöchigen Kurs unter einer professionellen Anleitung in Ihre Rauchfreiheit. Materialkosten: 23,00 Euro. Erstattung durch die Krankenkasse möglich.

**Termine:**  
Informationsveranstaltung: 05.05.2020, 14:30 – 16:00 Uhr  
Kurstermine: 19.05., 26.05., 02.06.2020, 14:30 – 17:30 Uhr

**Bitte für alle Kurse anmelden!**