

Sprechstunden unserer Partner im Gesundheitskiosk

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 Onkologin des UKE und die Mitarbeiter der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. im Gesundheitskiosk.

* Terminvereinbarung erforderlich

Sprechstunde Seelische Gesundheit *

Umfassende Informationen zu Angeboten der ambulanten Sozialpsychiatrien und über das Hilfesystem. Das vielseitige ambulante Hilfsangebot hat zum Ziel, Ihre jeweilige Lebenssituation zu stabilisieren, Ihre Selbstbestimmung zu stärken und Ihre Genesung zu fördern.

Termine: Mittwochs, 10. April, 8. Mai, 12. Juni, 10. Juli

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

* Terminvereinbarung empfohlen

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, 24. April, 22. Mai, 19. Juni

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

* Bitte Termin vereinbaren

Sprechstunde Hamburger Wegbereiter *

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

Termine: Montags, 1. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

* Terminvereinbarung erforderlich

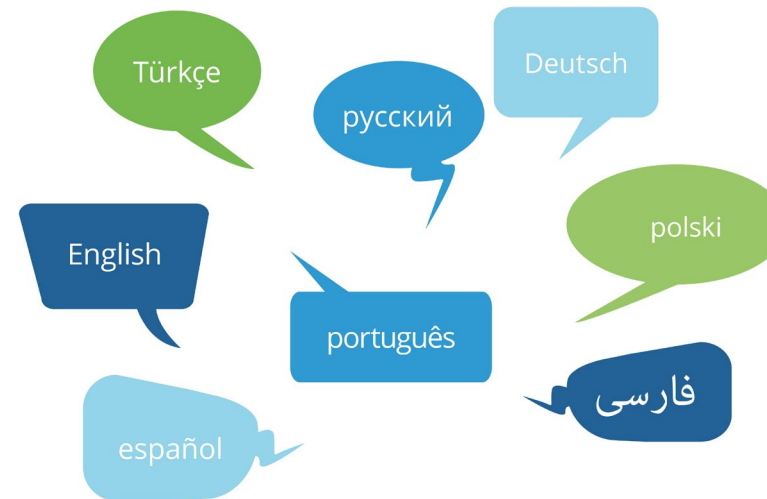
Offene Sprechstunde Viva Billstedt - Take Care Suchtberatung für Jugendliche und junge Erwachsene

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

Termine: Dienstags, 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli

Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr

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



Gesundheitskiosk

Möllner Landstraße 18
22111 Hamburg

Tel. 040 41 49 31 10
www.gesundheitskiosk.de
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



Stand: 19.03.2019



Kosten-
frei!

Kursprogramm

April bis Juni 2019

Gesundheitskiosk

Kostenlos, in vielen Sprachen

Bewegung und Entspannung



Yoga XL (DAK-Gesundheit *)

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. Ihr Körper wird kräftiger, die Gelenke werden entlastet.

Kursstart: 18. April, danach Donnerstags, 8 Termine
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr * Für Versicherte aller Krankenkassen



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: Jeden Mittwoch
Uhrzeit: 13:30 – 15:00 Uhr



Rückenfit

Erfahren Sie, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen und lindern 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.

Termin Kompaktkurs: Mittwoch, 24. April, 16:00 – 18:00 Uhr
Termine Intensivkurs: 2., 5. und 23. Mai, 16:00 - 18:00 Uhr



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
Einmal pro Monat wird die Gruppe von einer Diabetesberaterin vom **Diabetikerbund** begleitet. Im Anschluss folgt eine Diabetesberatung.
Einstieg jederzeit möglich.
Nur mit Reha-Verordnung vom Arzt / Bewilligung Krankenkasse



Autogenes Training

Fühlen Sie sich oft angespannt? Möchten Sie gerne mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen? Dann ist der Entspannungskurs vielleicht genau das Richtige für Sie!

Termine: Jeden Montag
Uhrzeit: 8:30 - 10:00 Uhr

Ernährung



Ernährungskurs für Kinder „Gesunde Kiosk-Kids“

Ernährungskurs für Grundschul Kinder mit Übergewicht. Es wird gekocht, gegessen und spielerisch gelernt, welche Lebensmittel gesund sind.
Themen:

- Welche Lebensmittel sind gut für mich?
- Warum ist Gemüse wichtig?
- Erschmeckst du alle Obstsorten?
- Wieviel Bewegung tut mir gut?
- Worauf können Eltern achten?

Termine: 13. – 17. Mai, täglich von 12:00 – 14:00 Uhr



Abnehmen - Schritt für Schritt (AOK Rheinland/Hamburg *)

Wechselnde Themen. Einstieg jederzeit möglich.

Termine: 9. April, 23. April, 7. Mai, 21. Mai, 4. Juni, 18. Juni
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr * Für Versicherte aller Krankenkassen



Besser Leben mit Diabetes – Was kann ich dafür tun?

Ein Kurs für Menschen mit Diabetes, die sich Ziele setzen, Neues an sich entdecken und besser mit der Erkrankung umgehen möchten.

Termine: vierter Dienstag im Monat, 23. April, 28. Mai, 25. Juni
Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Kursleitung: Dr. Thomas Zimmermann

Pflegende Angehörige



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

Ernährung, Mobilität und Sturzprävention – Fitter bleiben

Termine: Dienstags, 26. März und 2. April, 17:00 – 20:00 Uhr

Was leistet die Pflegeversicherung?

Informationen zu: Antrag – Gutachten – Leistungen
Termin: Dienstag, 23. April, 17:00 – 20:00 Uhr

Entstehung von Demenz, Risikofaktoren, Vorbeugen

Was kann ich selber tun?

Termin: Dienstag, 21. Mai, 16:30 – 20:15 Uhr

Schluckbeschwerden im Alter

Ursachen, Auslöser, Symptome. Was hilft?
Termin: Dienstag, 4. Juni, 17:00 – 20:00 Uhr

Weitere Kurse



Schmerzschulung – Lebensqualität trotz(t) Schmerz

Neben theoretischen Grundlagen lernen Sie Maßnahmen zum Umgang mit Schmerzen kennen und erhalten Tipps für den Alltag.

Termine: Donnerstags, 18.04., 25.04., 02.05., 06.06.
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr



Selbsthilfegruppe Schmerzen

Getreu dem Motto „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ richtet sich die Selbsthilfegruppe „Schmerzen“ an Betroffene oder Angehörige und möchte sich in einer freundlichen Atmosphäre austauschen, einander zuhören und sich gegenseitig stärken.

Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.



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: 1. April, 8. April, 15. April
Uhrzeit: 13:00 – 16:00 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: Donnerstag, 11. April
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr



Kreatives Morgen-Café für Senioren

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

Gesunder Osterbasar

Suchen Sie noch ein kreatives Geschenk oder Tipps für gesundes Ostergebäck? Bei unserem Osterbasar erhalten Sie Gebasteltes und Leckeres, hergestellt von den Seniorinnen des kreativen Morgen-Cafés.

Termin Osterbasar: Freitag, 12. April, 10:00 – 14:00 Uhr
Vortrag „Gesund essen? Leicht gemacht!“ um 12:00 Uhr

Bitte für alle Kurse anmelden!