

## Sprechstunden unserer Partner im Gesundheitskiosk



### Sprechstunde Hamburger Wegbereiter \*

Informationen zu Teilhabe, Leistungsansprüchen, Vorsorgevollmacht, etc. für Menschen mit Behinderung, Angehörige und Interessierte  
Termine: Montags, 1. Oktober und 5. November  
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, 24. Oktober, 9:00 – 12:00 Uhr und  
Mittwoch, 21. November, 14:00 – 17:00 Uhr  
\* Bitte Termin vereinbaren



### Sprechstunde Diabetikerbund Hamburg \*

Allgemeine Fragen zur Krankheit, Messen von Blutzucker, Informationen zu Aufgaben und Leistungen des Diabetikerbundes  
Termin: 11. Oktober  
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr  
\* Bitte Termin vereinbaren



### Suchtberatung für Jugendliche und junge Erwachsene sowie Angehörige durch Viva Billstedt - Take Care

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 illegale Drogen.  
Termine:  
16. Oktober, 16:00 bis 17:00 Uhr  
14. November, 10:00 bis 11:00 Uhr  
18. Dezember, 16:00 bis 17:00 Uhr

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

In Kooperation mit Krankenkassen und weiteren Partnern



Gesundheit für  
**Billstedt/Horn**

**Kosten-  
frei!**



# Kursprogramm

Gesundheitskiosk 

Möllner Landstraße 18  
22111 Hamburg

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

# Kursangebot Oktober, November, Dezember 2018



## Sportgruppe Herz/Diabetes (Herz InForm)

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



## AOK-Kurs „Abnehmen - Schritt für Schritt“

Termine: Dienstags, 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.  
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr  
Einstieg nach Anmeldung jederzeit möglich.



## Kompaktkurs Rückenfit

Erlernen Sie einfache Übungen für einen gesunden Rücken  
Termin: Donnerstag, 25. Oktober  
Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr



## Ernährungsberatung bei Diät- und Diabetesassistentin\*

Termine: Jeden Montag und Donnerstag  
Uhrzeit: Wechselnde Sprechzeiten  
\* Bitte Termin vereinbaren.



## Nordic Walking (in Kooperation mit Volkshochschule)

Termine: Mittwochs, 10.10., 17.10., 24.10.  
Uhrzeit: 13:30 bis 15:00 Uhr  
Treffpunkt: Gesundheitskiosk



## Ernährungskurs für Eltern mit Kinderbetreuung

Erfahren Sie in sieben Einheiten alles über eine gesunde Ernährung mit Kinderbetreuung  
Kursstart am 12. November, 14-tägig  
Uhrzeit: 12:30 bis 14:00 Uhr



## Kurse für mehr Entspannung \*

*Progressive Muskelentspannung*

Jeden Montag,  
18:00 – 19:00 Uhr

\* Mit vorheriger Anmeldung.

*Autogenes Training*

Jeden Montag,  
8:30 – 10:00 Uhr



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

## Demenz – Entstehung, Risikofaktoren, Vorbeugen

Termin: Dienstag, 2. Oktober  
Uhrzeit: 16:30 – 20:15 Uhr

## Auszeiten im Pflegealltag – Was kann ich für mich tun?

Termin: Freitag, 2. November  
Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr

## Depression – eine Herausforderung für Angehörige

Grundinformationen zu dieser Erkrankung sowie Wege zu einem hilfreichen Umgang mit Betroffenen  
Termine: Montag, 26.11. und Montag, 03.12., jeweils 17 bis 20 Uhr



## Thementag „Gut versorgt im Alter“ \*

Informationen, Beratung und Vorträge rund um die Themen Vorsorge, Sicherheit, Unterstützungsleistungen und Pflege

Termin: Mittwoch, 7. November  
Uhrzeit: 10:00 bis 18:00 Uhr - Markt der Möglichkeiten

Vorträge:

11:00 Uhr: Warum Vorsorge so wichtig ist: Vorsorgevollmacht  
12:00 Uhr: Sicherheit im eigenen Zuhause und Hausnotruf  
16:00 Uhr: Unterstützung im Stadtteil  
17:00 Uhr: Plötzlich Pflegefall – was nun?

\*Eine Vortragsreihe durch AG Leben mit Demenz im Hamburger Osten



## Selbsthilfegruppe „Schmerzen“

Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,  
Uhrzeit: 11:00 – 13:00 Uhr  
Weitere Informationen auf Anfrage im Gesundheitskiosk

## Kreatives Morgen-Café für Senioren

Termine: Mittwochs, 14.11., 28.11., 12.12.  
Uhrzeit: 9:30 – 11:00 Uhr

## Sprechstunde für Alleinerziehende

Informationen zu Ansprüchen sowie Unterstützungs- und Entlastungsangeboten, gesundheitliche Beratung, etc.  
Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
Uhrzeit: 11:00 – 13:00 Uhr