

## 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.

*Unser Tipp:  
Kurse für  
pflegende  
Angehörige*



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

### 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