

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

\* Bitte Termin vereinbaren

### Sprechstunde Seelische Gesundheit \*

Umfassende Informationen zu Angeboten der ambulanten Sozialpsychiatrie und zum 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. Juli, 14. August, 11. September

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 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:** Mittwochs, 31. Juli, 25. September, 16. Oktober

Uhrzeit: 13:30 – 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, 1. Juli, 5. August, 2. September

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

\* Bitte Termin vereinbaren

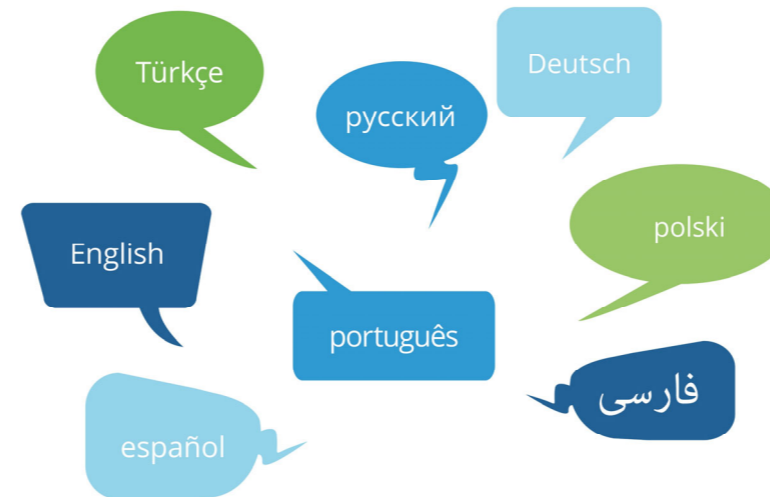
### Offene Sprechstunde Viva Billstedt - Take Care Suchtberatung für Jugendliche und junge Erwachsene

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:** Dienstags, 2. Juli, 6. August, 3. September

Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr

Besuchen Sie uns auch 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](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



Kosten-  
frei!

**Kursprogramm**  
**Juli bis September 2019**  
**Gesundheitskiosk**   
*Kostenlos, in vielen Sprachen*

## Bewegung und Entspannung



### Yoga für Mollige (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:** 15. August, danach donnerstags, 10 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



### 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.

**Kurstermine:** Donnerstags 29. August. – 24. Oktober (außer 03.10.)  
Uhrzeit: 15:45 – 17:15 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



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

Wechselnde Themen. Einstieg jederzeit möglich.

**Kursstart:** 17. September, danach dienstags, 8 Termine  
Uhrzeit: 17:00 – 18:30 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:** Dienstags, 27. August, 24. September, 29. Oktober  
Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr

## Seelische Gesundheit



### Türkischsprachige Psychoedukationsgruppe für Depressionen in Kooperation mit ABeSa

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

### 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 1. August – 26. September, 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.

گپ

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

**Termine:** Jeden zweiten Montag im Monat ab dem 12. August, 11:00 – 13:00 Uhr

## Pflegende Angehörige



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

### Wege zur sicheren Arzneimitteltherapie im Alter

Pillen zum Frühstück - Medikamente richtig anwenden, Nebenwirkungen erkennen, Wissen um Wechselwirkungen

**Termin:** Dienstag, 3. September, 15:00 – 18:00 Uhr

### Diabetes

**Termine:** Dienstags, 17. und 24. September, jeweils 11:00 – 13:00 Uhr

## Weitere Kurse



### Kompaktkurs Rauchfrei

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

**Informationsveranstaltung:** 30. Juli, 17:00 – 18:30 Uhr

**Kurstermine:** Dienstags 13. – 27. August, 17:00 – 20:00 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. Weitere Infos auf Anfrage.

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



### Besser Streiten – Lösungen und Tipps für den Alltag

Konflikte belasten, gleich ob es der Streit mit dem Nachbarn ist, oder bei einer Behörde, mit den Arbeitskollegen oder in der Beziehung. Wir hören Ihnen zu, zeigen Lösungswege und geben praktische Tipps für den Umgang mit Ihren Konflikten im Alltag.

**Termine:** Donnerstags, 10. September, 8. Oktober, 19. November  
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Wechselnde Themen. Einstieg jederzeit möglich.



### Kreatives Morgen-Café für Senioren

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

## Ausblick



### Schmerzschulung – Lebensqualität trotz(t) Schmerz

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

**Termine:** Donnerstags, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.

Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr



### Schulung „Besser schlafen“

Erfahren Sie welche Schlafstörungen es gibt, wie Sie Ihre individuellen Schlafstörer erfassen und was Sie bei Schlafstörungen tun können.

**Termine:** Dienstags, 5. November und 12. November

Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr

**Bitte für alle Kurse anmelden!**