

Pflege und pflegende Angehörige

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, 16. Oktober, 27. November, 18. Dezember
Uhrzeit: 13:30 – 16:00 Uhr
* Bitte Termin vereinbaren

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

Depressionen

Grundinformationen zur Erkrankung sowie Wege zu einem hilfreichen Umgang mit Depressionen in der Familie oder im sozialen Umfeld.

Termine: 2x Montags, 21.10. und 28.10.2019, 17:00 – 20:00 Uhr

Spezialkurs „Letzte Hilfe“

Begleitung am Ende des Lebens gestalten.

Termin: Dienstag, 22.10.2019, 09:30 – 13:30 Uhr

Fit durch den Winter – Jetzt gegen die Grippe impfen!

Wussten Sie, dass...

- ... die Impfung besonders chronisch Kranken einen guten Schutz bietet und keine Grippe auslösen kann?
- ... geimpfte Menschen seltener mit Folgeerkrankungen wie Lungenentzündung ins Krankenhaus müssen?
- ... Sie indirekt Menschen, Babys oder immunschwache Menschen schützen, die nicht geimpft werden können?
- ... Sie weitere Informationen bei Ihrem Arzt und im Gesundheitskiosk erhalten?

Sind Sie 60 oder älter?
Impfen schützt Sie, Ihre Familie und Ihre Mitmenschen!



Informationsveranstaltung zum Thema „Impfen“

Erfahren Sie alles Wichtige rund um das Thema Impfen und stellen Sie den Gesundheitsexperten Ihre Fragen.

Termine: Mittwoch, 23.10.2019, 11:00 – 12:00 Uhr oder
Mittwoch, 06.11.2019, 10:00 – 11:00 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 Onkologin 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, 9. Oktober, 13. November, 11. Dezember
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 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, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember
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 suchgefährdeten bzw. süchtigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol, Medien oder illegalen Drogen.

Termine: Dienstags, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember
Uhrzeit: 16:30 – 17:30 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
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 Oktober bis Dezember 2019

Gesundheitskiosk

Kostenlos, in vielen Sprachen

Bewegung



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. * Für Versicherte aller Krankenkassen.

Termine: Donnerstags, 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2019
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr



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 (bis voraussichtlich Ende November)
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.

Termine: Montags, 8 Termine, 28.10.2019 – 16.12.2019
Uhrzeit: 13:00 – 14:30 Uhr



Sportgruppe Diabetes (Herz InForm)

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

Termine: Jeden Donnerstag, 11:00 – 12:00 Uhr



Sportgruppen Herz (Herz InForm)

Kardiologe anwesend. Nur mit Reha-Verordnung vom Arzt / Bewilligung Krankenkasse

Termine: Jeden Donnerstag
Uhrzeit: 9:00 – 10:00 Uhr oder 10:00 – 11:00 Uhr

Ernährung



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

Wechselnde Themen. Einstieg jederzeit möglich.

Termine: Dienstags, 6 Termine, 01.10.2019 – 05.11.2019
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, 29.10., 26.11.2019
Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr



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, 04.11.2019 – 25.11.2019
Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr



Vorträge durch Sportspaß e.V.

Gesunde Gelenke

Bei fast jedem treten irgendwann Probleme der Knie-, Hüft- oder Schultergelenke auf. Wie man die Gelenke dagegen schützen kann, erklären wir Ihnen in diesem Seminar.

Termin: Montag, 04.11.2019, 15:00 – 16:00 Uhr

Weniger Stress im Leben

Infos, Tipps & Tricks für mehr Entspannung

Termin: Dienstag, 19.11.2019, 17:00 – 18:00 Uhr

Aktiv gegen Bluthochdruck

Egal, ob Sie selbst hohen Bluthochdruck haben oder diesem effektiv vorbeugen möchten – hier bekommen Sie nützliche Tipps, was Sie selbst tun können!

Termin: Dienstag, 03.12.2019, 15:00 – 16:00 Uhr

Unsere Empfehlung!

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, 07.11.2019 – 19.12.2019
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 ناملیمات 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.

Weitere Kurse



FIBS - Fatigue bewältigen im Selbstmanagement Umgang mit Erschöpfung nach Krebs

Der Kurs richtet sich an Krebspatienten, die nach der abgeschlossenen Behandlung an Erschöpfung leiden. Durch Übungen und Austausch mit anderen Betroffenen lernen Sie Möglichkeiten im Umgang mit den Beschwerden kennen und diese bestenfalls zu reduzieren.

Termine: Mittwochs, 6 Termine, 23.10.2019 - 27.11.2019
Uhrzeit: 16:30 – 18:00 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, 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2019
Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr



Schulung „Besser schlafen“

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

Termine: Dienstags, 05.11.2019 und 12.11.2019
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr



Besser Streiten – Lösungen und Tipps für den Alltag

Konflikte belasten, 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 Tipps für den Umgang mit Ihren Konflikten im Alltag.

Termine: Dienstags, 08.11., 19.11.2019
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr



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



Hebammensprechstunde *

Beratung zu verschiedenen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillen. Sie erhalten Anleitung beim Handling mit dem Baby, Rückbildungsübungen und wir wiegen Ihr Baby.

Termine: Dienstags, 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2019
Uhrzeit: 09:30 – 13:30 Uhr * Bitte Termin vereinbaren



Kreatives Morgen-Café für Senioren

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

Bitte für alle Kurse anmelden!