

Sprechstunden unserer Partner im Gesundheitskiosk



HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

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 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, 22. Juli, 26. August, 30. September 2020 Uhrzeit: 14:00 – 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, 6. Juli, 3. August, 7. September 2020

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 im Alter von 14 bis 27 Jahren, zu Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol, Medien oder illegalen Drogen.

Termine: Dienstag: 4. August 2020, Uhrzeit: 15:00 – 16:00 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



Gesundheit für
Billstedt/Horn



ÄRZTENETZ
BILLSTEDT-HORN E.V.

**Kosten-
frei**

Kursprogramm

Juli bis September 2020

Gesundheitskiosk

Kostenlos, in vielen Sprachen

Bewegung und Entspannung



Yoga für Mollige

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.

Termine: Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 17.09., 24.09., 01.10.2020



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: Donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr
13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.2020

Entspannung und Gemeinschaft



Fühlen Sie sich oft angespannt? Möchten Sie gerne mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen? Dann sind unsere das Richtige für Sie! Genaue Termine bitte im Gesundheitskiosk anfragen.

Progressive Muskelentspannung

Termine: Jeden 1., 3. und 5. Mittwoch im Monat
Uhrzeit: Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

Autogenes Training

Termine: Montags, 8:30 – 10:00 Uhr



Kreatives Morgen-Café für Senioren

Basteln, spielen, Kontakte knüpfen – Wonach uns ist!

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

Unsere
Empfehlung

Ernährung



So isst man heute! *

Bei diesem Kurs lernen Sie eine gesunde Ernährung kennen, ohne Verzicht, Pillen und Punkte. Wir besprechen, wie man sich seinen Teller ideal belädt, welche Lebensmittelkombinationen für unseren Stoffwechsel hilfreich sind und die Lebensmittelgruppen.

Termine: Montags, 13:30 – 14:30 Uhr
03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09.2020
* Dieser Kurs ist für Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Adipositas, Übergewicht und/oder zu hohen Blutfettwerten geeignet.



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, 10:30 – 12:00 Uhr
14.09., 21.09., 28.09.2020

Weitere Kurse



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.

* Bitte Termin vereinbaren



Mein Herz und Ich

Die fünfteilige Herz-Schulung richtet sich an Menschen mit einer Herzinsuffizienz und hat zum Ziel, einen positiven Umgang mit der Erkrankung zu erlangen. Sie lernen Durchhaltevermögen und Selbstmotivation sowie sich realistische Ziele zu setzen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Symptome erkennen und positiv beeinflussen können. Angepasste Bewegungsübungen bei Herzinsuffizienz und die hohe Bedeutung der richtigen Medikamenteneinnahme sind weitere Themen der Schulung

Termine: Montags, 03.08., 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2020
Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Pflegende Angehörige



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

Spezialkurs Schlaf im Alter

Schlaf ein Grundbedürfnis, Veränderung des Schlafverhaltens im Alter und bei Krankheit, Möglichkeiten der Schlafförderung, Rituale.

Termine: 2x Mittwochs, 01.07. und 08.07.2020
Uhrzeit: Jeweils 17:00 – 20:00 Uhr

Spezialkurs Konfliktfreie Kommunikation

Wie funktioniert Kommunikation ohne dass es zu Konflikten kommt? Wie wird eine zielorientierte Kommunikation gestaltet?

Termine: 2x Dienstags, 21.07. und 28.07.2020
Uhrzeit: Jeweils 17:00 – 20:00 Uhr

Umgang mit den eigenen Gefühlen bei Pflege und Unterstützung kranker Menschen

„Was mir gut tut...“ Handreichungen zur Selbstfürsorge im Alltag und zur Weitergabe. Wahrnehmen und Achten der eigenen Bedürfnisse

Termine: Freitag, 21.08. und Samstag, 22.08.2020
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr und 10:00 – 13:00 Uhr

Demenz Modul IX Entstehung, Risikofaktoren, Vorbeugen-Was kann ich selber tun?

Termin: Dienstag, 15.09.2020
Uhrzeit: Jeweils 17:00 – 20:00 Uhr

Spezialkurs Diabetes

Informationen zum Krankheitsbild, den Folgeerkrankungen und Hinweise zu medikamentöser Behandlung. Es gibt Tipps zur Ernährung und weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

Termine: 2x Mittwochs, 16.09. und 23.09.2020
Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Bitte für
alle Kurse
anmelden!