

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

* Bitte Termin vereinbaren

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



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: * 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.

* 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

Januar bis März 2021

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 auf Anfrage - Online finden Sie den Kurs hier



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 auf Anfrage - Online finden Sie den Kurs hier

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 auf Anfrage

Autogenes Training

Termine auf Anfrage - Online finden Sie den Kurs hier

Unsere Empfehlung



Kreatives Morgen-Café für Senioren

Basteln, spielen, Kontakte knüpfen – Wonach uns ist!

Termine auf Anfrage

Ernährung



So isst man heute! *

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

Wechselnde Themen. Einstieg jederzeit möglich.

Termine: auf Anfrage



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 auf Anfrage

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.

Termine auf Anfrage



Liebe Besucher Besucherinnen unserer Kurse,

auf Grund der jetzigen hohen Zahlen von Corona-Infektionen können wir leider keine Kurse im Gesundheitskiosk durchführen. Wenn wir dennoch hier auf unsere Kursangebote hinweisen, dann deshalb, weil wir fest davon ausgehen, dass wir Ihnen in absehbarer Zeit die gute Nachricht geben können, dass unsere Kurse wieder stattfinden können. Bis dahin bitten wir Sie, noch Geduld zu haben und freuen uns auf ein Wiedersehen im Gesundheitskiosk.

EINZELBERATUNGEN FINDEN NACH WIE VOR STATT - UNTER EINHALTUNG ALLER HYGIENEBESTIMMUNGEN

Pflegende Angehörige



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

Letzte Hilfe – Begleitung am Ende des Lebens gestalten

Termin: 10.03.2021

Uhrzeit: 09:00 – 13:30 Uhr

Spezialkurs Diabetes

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

Termine: 2x Mittwochs, 17.03. und 24.03.2021

Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Online-Seminare

[Yoga für Mollige - hier klicken](#)



[Autogenes Training - hier klicken](#)



[Gesunder Rücken - hier klicken](#)



Online keine Anmeldung nötig