

Sprechstunden unserer Partner im Gesundheitskiosk

Sprechstunde für Menschen mit Krebs mit Lucie Schauer

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.

Termine auf Anfrage



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 auf Anfrage



Sprechstunde Seelische Gesundheit Beratung auf Farsi und Deutsch* mit Shahnaz Ansari

Beratungen für Menschen mit seelischen Problemen.

Bitte Termin vereinbaren



Ernährungsberatung mit Marisa Bonnen

Eine gesunde und gezielte Ernährung ist der Schlüssel für Ihre Gesundheit und ein längeres Leben. Ob mit oder ohne Vorerkrankungen, wir zeigen Ihnen, wie es geht. Individuell auf Ihre Situation abgestimmt.

Bitte Termin vereinbaren



Gesundheit geht gemeinsam

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 Beratung. Wir freuen uns auf Sie!

Wir sprechen:

Deutsch – English – Türkçe – فارسی – Русский – Polisch – Arabisch

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



Mit neuen Angeboten

Kursprogramm

Oktober bis Dezember 2021

Gesundheitskiosk

Mittendrin, in vielen Sprachen

Derzeit für Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg, BARMER, DAK-Gesundheit, Mobil Krankenkasse und TECHNIKER

Bewegung und Entspannung



Beckenboden-Gymnastik

Mit gezielten Übungen kräftigen und entspannen wir den Beckenboden. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine: Jeden Donnerstag

Uhrzeit: 14:00 – 15:30 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: Jeden Donnerstag

Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr



Progressive Muskelentspannung

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.

Termine: Jeden Dienstag

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr



Fit im Alter - Gleichgewicht und Koordination

In dem Kurs werden die Gelenke mobilisiert, um die Beweglichkeit zu erhöhen. In jeder Trainingsstunde werden alle großen Muskelgruppen stimuliert und gekräftigt. Die Belastung ist gemäßigt, kann jedoch bei Bedarf gesteigert werden.

Termine: Jeden Dienstag

Uhrzeit: 14:30 – 15:15 Uhr | Es gelten die 2G-Regelungen



Nordic Walking

Termine: Jeden Dienstag von 15:30 - 17:00 Uhr

Sprechstunden des Bezirksamt Hamburg Mitte

Die Niedrigschwelligkeit des Gesundheitskiosk und die damit verbundene starke Besucherfrequenz haben das Bezirksamt Hamburg Mitte veranlasst, eine enge Kooperation mit dem Gesundheitskiosk einzugehen. Ab sofort finden daher untenstehende Sprechstunden des Bezirksamt Hamburg Mitte auch im Gesundheitskiosk statt.



Sprechstunde Pflegestützpunkt Mitte

Beratung und Unterstützung zu allen Fragen rund um die Pflege, pflegende Angehörige, Beantragung von Pflegeleistungen sowie deren Kosten und Finanzierungen.

Termine: 06.10.2021, 03.11.2021, 01.12.2021

Jeweils 14:00 bis 16:00 Uhr



Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte

Hilfe und Beratung für Erwachsene bei seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen und in Krisensituationen.

Termine: Mittwoch, 20.10.2021, 17.11.2021, 15.12.2021

Jeweils 14:00 bis 16:00 Uhr



Mütterberatung

Hilfe und Beratungen für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Termine: 10.11.2021, 08.12.2021, dann jeden zweiten Mittwoch im Januar, März, Mai, Juli, September, November 2022

Jeweils 14:00 bis 16:00 Uhr



Schulärztlicher Dienst

Hilfe und Beratung für Eltern mit Kindern im Vor- und Grundschulalter

Termine: Erstmals am 13.10.2021, dann jeden zweiten Mittwoch im Dezember, Februar 2022, April 2022, Juni 2022, August 2022, Oktober 2022

Jeweils 14:00 bis 16:00 Uhr

Pflegende Angehörige



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

Leben mit Parkinson

Grundlagen zum Krankheitsbild Parkinson. Wie kann man pflegerische und begleitende Herausforderungen meistern?

Termine: 01. November 2021, 07. Dezember 2021

Uhrzeit: 13:00 bis 16:00 Uhr

Leben mit Demenz

Informationen zum Krankheitsbild Demenz, Anregungen zum Umgang und zur Alltagsbewältigung mit Menschen mit Demenz sowie Hinweise zu Entlastungsangeboten

Termin: 06. Dezember 2021

Uhrzeit: 13:00-16:00 Uhr

Vor und nach der Geburt



Hebammensprechstunde

Beratung und Unterstützung zu allen Fragen rund um die Pflege, pflegende Angehörige, Beantragung von Pflegeleistungen sowie deren Kosten und Finanzierungen.

Termine in Billstedt: Jeden Dienstag

Uhrzeit: 09:30 - 13:30 Uhr

Termine in Mümmelmannsberg: Jeden 1./ 3. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 08:30 - 16:30 Uhr

Bitte für alle Kurse anmelden!

Bewegung für türkische Frauen 50+



Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund im Programm „Integration durch Sport“ statt, das vom Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat gefördert wird.

Termine: Ab dem 21. 10.2021 jeden Mittwoch von 09:30 - 11:00 Uhr

NEU