Sprechstunden unserer Partner im Gesundheitskiosk

Sprechstunde Hamburger Wegbereiter

Informationen zu Teilhabe, Leistungsansprüchen, Vorsorgevollmacht, rechtlicher Betreu- ung etc. für Menschen mit Behinderung, Angehörige und Interessierte. Beratung auf Deutsch, Englisch und Arabisch möglich.

Termine auf Anfrage

Sprechstunde Seelische Gesundheit

Beratungen für Menschen mit seelischen Problemen. Beratung auf Farsi und Deutsch.

Termine auf Anfrage

Wussten Sie schon, dass...

- **...** eine einseitige Ernährung Mangelerscheinungen hervorrufen kann?
- **...** eine aktive regelmäßige Bewegung Rückenschmerzen vorbeugt?
- ... schon moderates Training das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verringert?
- ... gemeinsames Training nicht nur Spaß bringt, sondern auch die Motivation erhöht?

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 für eine individuelle Beratung. Wir freuen uns auf Sie!

Wir sprechen:

Deutsch – English – Русский – Polski
Türkçe – فارسی – دری

Möllner Landstraße 18
22111 Hamburg
Tel. 040 41 49 31 10
www.gesundheit-bh.de
kontakt@gesundheit-bh.de
Montag – Freitag, 09:30 – 18:00 Uhr

Ein Angebot der Gesundheit für Billstedt/Horn UG (haftungsbeschränkt)

In Kooperation mit Krankenkassen und weiteren Partnern

Kursprogramm

April - Juni 2023

Gesundheitskiosk

Mittendrin, in vielen Sprachen

Derzeit für Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg und der Mobil Krankenkasse (ehemals BKK Mobil Oil)

Bewegung und Entspannung

Fit im Alter - Gleichgewicht und Koordination

In dem Kurs werden die Gelenke mobilisiert, um die Beweglichkeit zu erhöhen. Alle großen Muskelgruppen werden stimuliert und gekräftigt.

Termine: dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr

Gesunder Rücken

Erfahren Sie, wie Rückenschmerzen vorgebeugt und gelindert werden. Gemeinsam werden Übungen für eine aufrechte Haltung und zur Verbesserung der Köperwahrnehmung durchgeführt, um den Rücken im Alltag zu entlasten.

Termine: donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr

Aktiv beweglich und fit - ein Kurs für Sportmuffel

Übungen mit verschiedenen Kleingeräten zur Mobilisierung und Stärkung der Muskeln, der Ausdauer und des Gleichgewichts. Der Spaß steht dabei im Vordergrund!

Termine: montags, 14:30 – 16:30 Uhr

Bitte für alle Kurse anmelden!

Entspannt und gelöst

Sie fühlen sich gestresst? Mit einfachen Bewegungen und einer längeren, angeleiteten Entspannungsphase finden Sie zur inneren Ruhe.

Termine: donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Beckenboden-Gymnastik

Entspannung und Kräftigung für den Beckenboden. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine: donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr

Ernährung

Abnehmen Schritt für Schritt

Wechselnde Themen zu Ernährung und Co. unterstützen die Teilnehmenden beim Abnehmen.

Termine: dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

Vor und nach der Geburt

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, 09:30 – 13:30 Uhr

NEU!

Sprechstunden des Bezirksamt Hamburg Mitte

Der **Bezirk Hamburg Mitte** berät nun auch im Gesundheitskiosk. Damit erweitern wir unsere Angebote um **hochqualifizierte fachliche Beratungen** zu speziellen Fragestellungen für Kinder im Vor- und Grundschulalter, Eltern mit Babys und Kleinkindern, Menschen mit seelischen Problemen sowie für pflegende Angehörige.

Sprechstunde Pflegestützpunkt Mitte

Beratung und Unterstützung zu allen Fragen rund um die Pflege, pflegende Angehörige, Beantragung von Pflegeleistungen sowie deren Kosten und Finanzierungen.
Termine: Jeden ersten Mittwoch im Monat,
14:00 – 16:00 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte

Hilfe und Beratung für Erwachsene bei seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen und in Krisensituationen.
Termine: Jeden dritten Mittwoch im Monat,
14:00 – 16:00 Uhr

Schulärztlicher Dienst

Hilfe und Beratung für Eltern mit Kindern im Vor- und Grundschulalter
Termine: Jeden zweiten Mittwoch im Monat ,
14:00 – 16:00 Uhr