

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gesundheit betrifft uns alle. Sie ist ein hohes Gut, das wir für uns und andere schützen und pflegen sollten. Genau hier setzen die Gesundheitstage 2022 in Eidelstedt an, die von der Stadteilkonferenz unseres Bezirks initiiert wurden. Vielseitige Angebote rund um das Thema Gesundheit versprechen neue Impulse, aber auch die Rückbesinnung auf Aspekte unseres Lebens, die im Alltagstrubel leicht in Vergessenheit geraten können. Eidelstedt ist Vielfalt – die Gesundheitstage sind es auch. Ihnen und Euch interessante Anregungen und viel Vergnügen!



Montag, 29.08., 16:30-17:30 Uhr
Montag, 05.09., 16:30-17:30 Uhr
Montag, 12.09., 16:30-17:30 Uhr
ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Yoga für Frauen

Senior:innentreff im Reewie-Haus

Herzlich Willkommen zum Yoga für Frauen: Entspannung für Körper & Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Matte und Hocker könnt ihr bei uns leihen. Yoga-Lehrerin Gabriela du Mesnil freut sich auf Sie und Euch!

Kosten: € 1,- pro Termin

Teilnahme nur über Anmeldung möglich: Carmen Ripper 0178 – 3292301 oder per Mail: st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Das Angebot wird aus dem Regionalfonds "Gesund in Eimsbüttel" gefördert sowie vom Bundesprogramm "Demokratie leben" des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Mittwoch, 07.09., 11-13:30 Uhr

Suppentag

Kirche³, Hörgensweg 62

Ev.- Kirchengemeinde Eidelstedt

Auch eine Suppe kann lecker und gesund sein. Wir wollen gemeinsam kochen, später kommen Sie dann gerne als Gäste vorbei, kommen zum gemeinsamen Essen (12.30 Uhr) Zum Kochen bitte anmelden, Tel: 040 - 209 48 57 13

Donnerstag, 08.09., 17-19 Uhr

Gemeinsam kochen mit Familien

ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

einfal GmbH und Ev.- Kirchengemeinde Eidelstedt

Wir wollen gemeinsam gesund kochen, was nicht viel Geld kostet muss. Zum Kochen bitte anmelden, Tel: 040 - 209 48 57 13 oder 040 - 658 694 08



Dienstag, 06.09.2022, 10-17 Uhr

Orte mit Angeboten für 60+ in Eidelstedt

Stadterkundung 60+

Mittenmang in Eidelstedt

Eidelstedter Einrichtungen mit Angeboten für die Generation 60+ stellen sich vor und laden ein zum Kennenlernen, Informieren, Mitmachen, Wiederkommen:

1. Steeedt, Alte Elbgaustraße 12, Kulturhaus/ Bücherhallen/ Machbarschaft Eidelstedt e.V. 10.00 – 11.00 Uhr
2. Kirche³, Hörgensweg 62, Projekt Mittenmang in Eidelstedt 11.30 – 12.00 Uhr
3. Lißy-Haus, Oliver-Liße-Straße 2, Café am Park 12.00 – 13.00 Uhr
4. ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58, Seniorenbüro e.V. 13.30 – 14.00 Uhr
5. Gemeindehaus der Elisabethkirche, Eidelstedter Dorfstr. 27
Seniorentreff der KG Eidelstedt/ Bürgerverein Eidelstedt/ Hamburger Sportbund (HSB) 14.30 – 15.30 Uhr
6. SV Eidelstedt, Redingskamp 25, Boulebahn 16.00 – 17.00 Uhr

Älterwerden ist nichts für Feiglinge? Mag sein. Zusammen geht es auf jeden Fall leichter – und macht mehr Spaß. Wir laden Sie ein, die Orte, Menschen und Wege kennenzulernen, an denen sich Menschen ab 60 treffen und ihre Freizeit gestalten können.

Gemeinsam erkunden wir die Orte in Eidelstedt, an denen es Angebote und Aktivitäten für Menschen mit ein paar Jährchen mehr auf der Uhr gibt: zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit Öffis.

Infos und Anmeldung bei Stefanie Janssen
Tel. 040 - 30620 339 oder per Mail: janssen@diakonie-hamburg.de

Donnerstag, 15.09., 17-21 Uhr

Casa Malta, Niekampsweg 24

Letzte-Hilfe-Kurs

Maltaser Hilfsdienst e.V.

Letzte-Hilfe-Kurse helfen, Sterben und Tod als Teil unseres Lebens zu begreifen. Ähnlich wie Erste Hilfe-Kurse befähigt die Letzte Hilfe, einen Menschen in seiner letzten Lebensphase zu begleiten. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps und konkrete Hilfestellungen, die Ängste nehmen können und Mut machen, Menschen zu Hause einen Abschied in Würde zu ermöglichen. Anmeldung erforderlich, Tel.: 040 - 603 30 01

Gesundheitstage in Eidelstedt



Wir danken

- allen Anbieter:innen von Veranstaltungen,
- dem Eidelstedt-Center,
- dem Gesundheitsamt Eimsbüttel

Organisation und V.i.S.d.P.

- Susanne Priebitz-Potocnik, einfal GmbH
- Uwe Loose, Kirchengemeinde Eidelstedt

Redaktion und Layout:

- Florian Binder, Gymnasium Dörpsweg

Donnerstag, 08.09., 11-13 Uhr
Donnersag, 15.09., 11-13 Uhr
ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Trittsicher durchs Leben
Senior:innentreff im ReeWieHaus

Für mehr Kraft, Balance & Aktivität im Alltag
Sichere Bewegungen und keine Angst mehr vor Stürzen - das ist das Ziel!
Physiotherapeutin Kim Beuckmann zeigt Ihnen Techniken, um Ihre Beweglichkeit, Balance und Ausdauer zu steigern. Dazu gibt es praktische Tipps zur Vorbeuge von Stürzen im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Hilfsmittel werden eingebunden.
Kosten: € 5,- für beide Termine; Teilnahme nur über Anmeldung möglich: Carmen Ripper 0178 – 3292301 oder per Mail: st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de
Das Angebot wird aus dem Regionalfonds "Gesund in Eimsbüttel" gefördert.

Mittwoch, 07.09., 18-20 Uhr
Casa Malta, Niekampsweg 24

Patientenverfügung
Malteser Hilfsdienst e.V.

Vorsorgevollmacht - wieso, weshalb, warum? Wir laden Sie ein zu einer Informationsveranstaltung.

Freitag, 09.09., 15-18 Uhr
Eidelstedt-Center

Erste Hilfe zum Ausprobieren
Schulsanitätsdienst Gymnasium Dörpsweg

„Schulsanis“ machen am Gymnasium Dörpsweg den Schultag sicherer.
Schüler:innen, die durch das Rote Kreuz für den Schulsanitätsdienst ausgebildet sind, präsentieren auch Ihnen Grundlagen der Ersten Hilfe.
Kommen Sie - gerne mit Ihrer Familie - vorbei und machen Sie mit!

Dienstag, 13.09., 17-19 Uhr
ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Gesundes Frühstück für Kinder ab 8 Jahren
einfal GmbH und Ev.- Kirchengemeinde Eidelstedt

Es ist ganz leicht, den Tag gesund zu beginnen. Machen Sie mit! Es gibt viel zu entdecken.

Sonntag, 11.09., 12-13 Uhr
ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Tai Chi-Ball
Senior:innentreff im ReeWieHaus

Der Tai Chi-Ball ist ein Übungsgerät, um Tai Chi zu vertiefen und zu trainieren. Wir benutzen einen leichten Strandball.

Die runden und bewussten Bewegungen dienen der Konzentration und fördern die Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Die Bewegung aus der Körpermitte wird verbessert und es ergeben sich für das Tai Chi-Training und für den Alltag positive Wirkungen.

Kosten: € 2,-
Teilnahme nur über Anmeldung möglich: Carmen Ripper 0178 – 3292301 oder per Mail: st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Freitag, 16.09., 16-18 Uhr
Eidelstedt-Center

Abschlussveranstaltung
Lokale Wirtschaft vor Ort

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die Gesundheitstage feierlich ausklingen lassen. Im Rahmen einer Abschlussveranstaltung wird es ein kleines Programm rund um das Thema Gesundheit geben. Das Event wird musikalisch von Markus Baltensberger begleitet. Wir freuen uns auf Sie und Euch!



SENIOR*INNENTREFF
im ReeWie-Haus
Seniorenbüro
Hamburg e.V.



Lißy-Haus



GYMNASIUM
DÖRPSWEG



Malteser
... weil Nähe zählt.



GEMEINSAM
GEBEN
RASSISMUS



Diakonie
Hamburg



Hamburg | Bezirksamt
Eimsbüttel

MITTENMANG
in Eidelstedt
Angebote für ältere Menschen
mit kleinem Geldbeutel



Kirche in Eidelstedt
Ev.-Luth. Kirchengemeinde

Gesundheitstage
in
Eidelstedt

