

# ANMELDUNG FÜR MITTWOCH, 7.9.2022

Möchten sie am Gesundheitstag teilnehmen?  
Dann melden Sie sich bitte an!  
Es gibt drei Einlasszeiträume:

- ...❖ 10.00 – 11.45 Uhr
- ...❖ 12.00 – 13.45 Uhr
- ...❖ 14.00 – 15.45 Uhr



Anmeldeformular:  
[www.hamburger-arbeit.de/gesundheitstag](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitstag)  
oder: Tel. 040 42868 4470

## VERANSTALTUNGSORT

### Gemeindehaus am Hamburger Michel

Hauptkirche St. Michaelis  
Englische Planke 1, 20459 Hamburg



Erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
S1, S3 (Stadthausbrücke)  
U3 (Rödingsmarkt oder Baumwall)  
Bus 17 oder Bus 37 (Michaeliskirche)



## Gesundheitsberatung

Tel. 040 428 68 4470  
[gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)  
**hamburger arbeit GmbH**  
Hammer Steindamm 44  
22089 Hamburg  
[www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)



# Gesundheitstag

## 7. SEPTEMBER 2022

Im Gemeindehaus am Hamburger Michel

Der Gesundheitstag findet im Rahmen des Projekts des GKV-Bündnisses für Gesundheit „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ und mit Unterstützung der Sozialbehörde Hamburg, Agentur für Arbeit und Jobcenter team.arbeit.hamburg statt. Der Gesundheitstag wird durch die hamburger arbeit GmbH umgesetzt.



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## IM PROGRAMM:

- ...❖ Gesundheitsberatung
- ...❖ Mitmachaktionen
- ...❖ Markt der Möglichkeiten
- ...❖ Individuelle Gesundheitschecks
- ...❖ Tombola

Programm und Anmeldung:  
[www.hamburger-arbeit.de/gesundheitstag](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitstag)





# PROGRAMM

## FÜR MITTWOCH, 7.9.2022



### Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir laden Sie herzlich zum Gesundheitstag 2022 im Gemeindehaus am Hamburger Michel ein. Dort erwarten Sie zahlreiche Aktionen, Informationen und Tipps zu Gesundheitsthemen, die wir mit unterschiedlichen Partnern für Sie zusammengestellt haben.

**KOSTENFREI!**

Machen Sie mit und stärken Sie Ihre Gesundheit.

Wir freuen uns auf Sie!

### GESUNDHEITSBERATUNG

#### Gesundheitsberatung der hamburger arbeit:

In einem Beratungsgespräch beantworten wir Ihre Fragen rund um Ihre körperliche und seelische Gesundheit.

#### Impfzentrum Hamburg:

Hier erfahren Sie alles rund um die Themen Impfen und Vorsorge.



#### Zentrale für Ernährungsberatung e.V. :

Hier finden gesunde und erkrankte Menschen Beratung und Informationen über ausgewogene Ernährung.

### MITMACHAKTIONEN FÜR MEHR GESUNDHEIT

#### Schnuppertrainings:

Hier können Sie Muskelverkürzungen entgegenwirken und sich zu einem entspannten Körpergefühl verhelfen.

#### Ernährungsparcours:

Wir geben Tipps für gesünderes Essen, die Sie im Alltag ohne großen Aufwand umsetzen können.

#### Smoothie-Bike:

Sie mixen sich auf dem Fahrrad eine Vitaminbombe nach Ihrer eigenen Rezept-Idee.



#### Snack-Kreation:

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihren Lieblingszutaten unwiderstehliche gesunde Snacks erschaffen.

#### Entspannungseinheiten:

Hier ist für jeden etwas dabei – egal ob Sie allein, zu zweit oder lieber in einer Gruppe entspannen möchten.

#### Virtual-Reality-Erlebnis:

Tauchen Sie in das Metaversum ein und entspannen Sie Kopf und Körper.

### INDIVIDUELLE GESUNDHEITSCHECKS

#### Mobile Zahnarztpraxis des DRK:

Wir untersuchen und informieren Sie über den Gesundheitszustand Ihrer Zähne.



#### Stresspilot:

Erfahren Sie mehr über Ihre biologischen Stressfaktoren!

#### Rücken-Check:

Wir prüfen die Stärke Ihres Rückens.

#### Herz- und Kreislauf-Check:

Wir bestimmen Ihre Cholesterinwerte, Ihre Körperfettzusammensetzung und Ihren Blutdruck.



### MARKT DER MÖGLICHKEITEN

- ...❖ Psychische Gesundheit
- ...❖ Suchtprävention
- ...❖ Sozialberatung
- ...❖ Schuldnerberatung
- ...❖ Selbsthilfe
- ...❖ Kultur und Gesundheit
- ...❖ und viele weitere Angebote

**TOMBOLA –  
MIT VIELEN  
GEWINNEN!**