

ANMELDUNG FÜR GRUPPEN AB 5 PERSONEN

Ansprechpartnerin: Jasmin Skutecki
Telefon: 040 428 68 4467
E-Mail: gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de



Gesundheitsberatung

Tel. 040 428 68 4470
gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de
hamburger arbeit GmbH
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg
www.hamburger-arbeit.de

GESUNDHEITSTAG

16. Oktober 2024
9:30–15:30 Uhr

Im Gemeinde-Haus am Hamburger Michel

VERANSTALTUNGS-ORT

Gemeinde-Haus am Hamburger Michel
→ Englische Planke 1 / Kraysenkamp 4a
20459 Hamburg



Der Gesundheitstag sowie alle Angebote und Beratungs-Leistungen der Gesundheitsberatung werden durch die Sozialbehörde Hamburg im Rahmen des Projektes „Gesundheitsförderung für arbeitslose und sozial benachteiligte Menschen“ und das GKV-Bündnis für Gesundheit im Rahmen des Programms „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ finanziert.

Der Flyer ist in einfacher Sprache.

EINE ENTDECKUNGS-REISE ZU

- **Gesundheit**
- **Bewegung**
- **Ernährung**
- **Stress-Regulation**
- **Beratungs-Stellen**

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit


Hamburg | Sozialbehörde

jobcenter
team.arbeit.hamburg

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Hamburg

 GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsstag

S1 **S3** Stadthausbrücke

U3 Rödingsmarkt oder Baumwall

Bus **16** oder **17** Michaeliskirche

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



 **hamburger arbeit**
... für soziale Perspektiven



PROGRAMM

MITTWOCH, 16. OKTOBER 2024, 9:30–15:30 UHR



Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir laden Sie herzlich auf eine Entdeckungs-Reise durch den Gesundheitstag 2024 im Gemeinde-Haus am Hamburger Michel ein. Im Programm haben wir Aktionen, Trainings, Informationen und Tipps rund um die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Entspannung für Sie vorbereitet.

Reisen Sie mit und entdecken Sie Ihre Gesundheit!

KOSTENFREI!

GESUNDHEIT

Erste Hilfe

...✚ Erfahren Sie die Grundlagen für Erste Hilfe.

Mobile Zahnarzt-Praxis

...✚ Untersucht Ihre Zähne.



Sucht-Hilfe

...✚ Finden Sie Hilfs- und Beratungs-Angebote zum Thema Sucht.

Gesundheits-Beratung

...✚ Lernen Sie die Gesundheits-Beratung der hamburger arbeit kennen.

Gesundheits-Quiz

...✚ Testen Sie Ihr Gesundheits-Wissen.



Vorträge

...✚ Stärken Sie Ihre Gesundheits-Kompetenzen mit neuen Impulsen.

Körper-Analyse-Station

...✚ Misst Ihr Gewicht, Leistungs-Fähigkeit, Muskel- und Fett-Masse.

Herz-Kreislauf-Station

...✚ Bewertet Ihr Cholesterin, Ihren Blutzucker und Ihren Blutdruck.



Schutz-Impfungen

...✚ Informieren Sie sich über Schutz-Impfungen und erhalten Sie eine Impfung gegen Grippe.

WER SICH IMPFEN LASSEN MÖCHTE – IMPFPASS MITBRINGEN!

BEWEGUNG

Bewegung im Freien

...✚ Üben Sie Ausdauer, Gleichgewicht und Kräftigung an der frischen Luft.

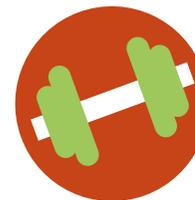


Rücken-Station

...✚ Misst die Stärke Ihres Rückens.

Bewegungs-Trainings

...✚ Trainieren Sie Ihre Muskeln, üben Entspannungs-Techniken und stärken Ihren Körper.



ERNÄHRUNG

Essen und Trinken

...✚ Stärken Sie sich mit einer Kleinigkeit.

Ernährungs-Parcours

...✚ Erfahren Sie, in welchen Lebensmitteln sich viele Kalorien verstecken.

Ernährungs-Beratung

...✚ Lernen Sie, was für eine abwechslungsreiche Ernährung wichtig ist.

STRESS-REGULATION

Achtsamkeits-Training

...✚ Fördern Sie einen achtsamen Umgang mit sich und Ihrer Umwelt.

Virtual-Reality-Erlebnis

...✚ Tauchen Sie mit Kopf und Körper in eine virtuelle Welt ein.

Stress-Mess-Station

...✚ Identifiziert Ihre körperlichen Stress-Faktoren.

BERATUNGS-STELLEN

Lernen Sie öffentliche Beratungs-Stellen kennen:

...✚ **Patienten-Beratung**

...✚ **Psychische Gesundheit**

...✚ **Selbsthilfe**

...✚ **Kultur und Gesundheit**

... UND VIELE WEITERE ANGEBOTE!