

Unterstützung in Hamburg bei Fragen rund um die psychische Gesundheit

INFORMATIONSWORKSHOPS - online
am Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

02.11.2021 **Gemeinsam einen Weg finden – Selbsthilfegruppen in Hamburg**

KISS Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Hamburg stellen vor: Was passiert in einer Selbsthilfegruppe? Wie kann mich eine Selbsthilfegruppe unterstützen? Diese und ähnliche Fragen rund um das Thema Selbsthilfe wollen wir in dem Informationsworkshop aufgreifen.

09.11.2021 **VIVA Wandsbek - Suchtberatung und Behandlung**

VIVA Wandsbek informiert über das Beratungsangebot rund um Sucht und Suchtgefährdung u.a. zu den Themen: Therapiehilfe, Gruppenangebote, Antragstellung und Unterstützung von Angehörigen.

16.11.2021 **Wenn die Welt mal Kopf steht – Hilfe bei psychischen Problemen**

PST - Psychosoziale Betreuung Hamburg gGmbH informiert über Hilfe- und Beratungsmöglichkeiten in Lebenskrisen und über die Möglichkeiten der langfristigen Begleitung wie Offener Treff, betreute Wohngemeinschaften, Unterstützung im eigenen Wohnraum.

23.11.2021 **ARINET – Wege in Arbeit für Menschen mit psychischen Erkrankungen**

ARINET stellt in dem Informationsworkshop verschiedene Unterstützungsformen und Wege in Arbeit vor und geht dabei u.a. auf Fragen ein: Welche vermittlungsorientierten Angebote gibt es bei ARINET? Welche individuellen Voraussetzungen sind dafür wichtig? Was verbirgt sich hinter dem Begriff berufliche Rehabilitation und wie funktioniert deren Beantragung? Darüber hinaus gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

30.11.2021 **Gesundheitsberatung – Unterstützung bei Fragen zur psychischen Gesundheit**

Die Gesundheitsberatung der hamburger arbeit GmbH stellt ihr Angebot mit dem Fokus auf psychische Gesundheit vor: Beratung, Unterstützung und Begleitung bei der Suche nach passenden Angeboten, digitale Workshops und Präsenzkurse zur präventiven Stressbewältigung.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Zoom-Plattform statt. Eine Anmeldung bei Zoom ist dafür nicht erforderlich. Der Zugang erfolgt über den Link: <https://zoom.us/j/92194868863> im Browser oder in der Zoom-App, die automatisch über den Zugangslink installiert wird. Für die Teilnahme benötigen Sie möglichst einen Internetzugang mit unbegrenztem Datenvolumen. Sie können mit Kamera und Mikrofon oder auch ohne teilnehmen. Alternativ ist die Teilnahme per Telefon (Mobil/Festnetz) möglich: +496938079883 Ihre Daten werden nicht gespeichert.



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



BEWEGUNGSTRAININGS - online am Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

04.11.2021 **Ganzkörperdehnung für mehr Beweglichkeit**

Wer rastet, der rostet! In dieser Einheit halten wir unsere Gelenke gesund, indem wir ihren vollen Bewegungsumfang nutzen. Zusätzlich entspannen Muskeln, Sehnen und Bänder durch intensives Stretching für ein schmerzfreies, bewegliches Körpergefühl.

11.11.2021 **Starker Oberkörper**

Hier heißt es: „Haltung bewahren“. Wir wollen eine gesunde Körperhaltung fördern und Rückenschmerzen vorbeugen, indem wir den ganzen Oberkörper stärken. So spüren Sie Ihre Rumpfmuskulatur wieder, kräftigen Ihren Rücken und stärken Ihre Arme!

18.11.2021 **Wasserflaschen Training**

Keine Hanteln, kein Problem. Wasserflaschen sind ein toller Ersatz für Gewichte, um das Training noch ein kleines bisschen wirkungsvoller zu gestalten. So können Sie herausfinden, wie vielfältig dieser Alltagsgegenstand in diverse Übungen integrierbar ist.

25.11.2021 **Starke Beine und eine bewegliche Hüfte**

Unsere Beine tragen uns durch unser ganzes Leben. Geben wir ihnen also die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Zudem lockern wir die Muskulatur rund um die Hüfte für einen entspannten, leichtfüßigen Unterkörper.

Zugang zum Live-Training: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung**

Falls Sie das Training wiederholen möchten, dann haben Sie die Möglichkeit, es in der Mediathek abzurufen: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> / Passwort: **bewegung**

Unsere digitalen Gesundheitsangebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Gesundheitsberatung:

T: 040 428 68 4470

E: gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

<http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/>

<https://twitter.com/DeArbeit>

<https://www.facebook.com/hamburger-arbeit-GmbH-100171832229541>



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

