

Freitag, 22.09., 15-15:45 Uhr
ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58
Atemtherapie zum Mitmachen
Projekt „Sorgende Nachbarschaft“

Viele nutzen nicht ihr gesamtes Lungenvolumen beim Atmen aus. Die Atemtherapie, die für Jung und Alt geeignet ist, hilft dabei, jede Zelle besser mit Sauerstoff zu versorgen. Lernen Sie Atemübungen kennen, die Sie ganz leicht zu Hause und unterwegs anwenden können.

Sonntag, 24.09., 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. Die runden und bewussten Bewegungen dienen der Konzentration, fördern Beweglichkeit und Wohlbefinden. Kosten: € 2,- Teilnahme nur über Anmeldung möglich: Carmen Ripper 0178 – 3292301 oder per Mail: st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

17.09., 22.09.
23.09., 27.09.
Vorstellung der RAUS-Bewegungs-App
Stadtfinder Martin Legge

Die neue Outdoor- und Bewegungs-App für Eidelstedt wird im Gelände präsentiert und in der Handhabung erläutert. Die App gibt einfache Impulse und neue Anregungen für alle Altersgruppen, sich mit Fitness und Spielen in den öffentlichen Freiräumen zu bewegen.

So, 17.09., 14 Uhr: Spielplatz Wiebelstr. Fr, 22.09., 16 Uhr: Aktivzone Hörgensweg
Sa, 23.09., 11 Uhr: Gymnasium Dörpsweg Mi, 27.09., 16 Uhr: Spielplatz Sola-Bona-Park



Organisation und V.i.S.d.P.: Susanne Priebitz-Potocnik (ReeWie-Haus / einfal gGmbH), Uwe Loose (Kirchengemeinde Eidelstedt); Redaktion und Layout: Florian Binder (Gymnasium Dörpsweg)

Freitag, 15.09., 11-16:30 Uhr
Kulturhaus steedt, Alte Elbgastr. 12
Gesundheitsmesse im steedt

Lassen Sie sich von Experten zu folgenden Themen informieren und beraten:

Gute Nachbarschaft ist machbar! Werden auch Sie Teil des Vereins **Machbarschaft Eidelstedt** e.V., der ehrenamtlich Alltagshilfen für Senior:innen koordiniert. Machen Sie bei einem Quiz mit, bei dem Sie einen Gutschein gewinnen können.

In der vom Gesundheitsamt Eimsbüttel organisierten **Impfsprechstunde** beantwortet eine Ärztin Fragen rund um das Thema Impfen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit eines Impfausweis-Checks, wenn der Ausweis mitgebracht wird: Welche Impfungen fehlen, müssen aufgefrischt werden oder sind noch aktuell? 13-14 Uhr

Gesundheit? Gut informiert! Mitarbeiter:innen der kommunalen Gesundheitsförderung des Gesundheitsamts Eimsbüttel informieren über verschiedene gesundheitliche und soziale Themen. 11-15 Uhr

Anprobe eines Altersanzugs: Mitarbeiter:innen des Gesundheitsamts Eimsbüttel laden jüngere Personen ein, den Alltag älterer Menschen nachzuempfinden und sich einen Eindruck von altersbedingten Einschränkungen zu verschaffen, z. B. Gelenkversteifungen, Sehbeeinträchtigungen oder Kraftverlust. 11-15 Uhr

Die bezirkliche Seniorenvertretung informiert über **Gesundheit im Alter**, z. B. zu den Themen: „Gute Pflege - wie geht das?“ oder „an wen kann ich mich wenden, wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen zunehmen?“ 11-17 Uhr

Gesund bleiben - in Eimsbüttel und in jedem Alter: Was gehört dazu? Was können wir tun, um unsere Gesundheit zu erhalten und bis ins hohe Alter fit zu sein? Wie können wir uns ohne hohe Kosten im Alltag vielseitig ernähren, gut bewegen und auch seelisch gesund bleiben? Die Mitarbeiter:innen der Lokalen Vernetzungsstelle informieren und möchten außerdem erfahren, was Ihnen in Eimsbüttel hilft oder noch fehlt, um ein gesundes Leben zu führen. 11-15 Uhr

Informationen zu **pharmazeutischen Dienstleistungen** gibt es von der Markt-Apotheke Eidelstedt. Erfahren Sie mehr über die professionelle Dreifachblutdruckmessung, über das richtige Inhalieren z.B. bei Asthma (bringen Sie hierzu Ihr eigenes Medikament mit) oder über die passende Dosierung von Pillen. Hierbei können Sie auch Beratungstermine erhalten, wenn Sie Fragen zur Einnahme weiterer Medikamente stellen möchten (z. B. bei der Einnahme von

Chronische Müdigkeit und Long Covid: Mögliche Wege zu mehr Energie und Lebensfreude. Stephan Bauer, Stoffwechselexperte und Leiter des SVE Gesund-Aktiv-Zentrums Furtweg, erklärt mögliche Ursachen und zeigt Wege aus dem Kreislauf von Erschöpfung und Überforderung auf. 14:30-16:00 Uhr

Leichte Sprache: Wer gut informiert ist, kann selbstbestimmter leben. Wichtige Inhalte für alle verständlich aufzuschreiben, ist ein Weg dahin. Informationen zur Unterscheidung von leichter und schwerer Sprache vom aa west Treffpunkt Ekenknick, 15-15:45 Uhr

Gut informiert und **selbstbestimmt beim Arzt**, geht das? Wie können Sie sich gut auf den Arztbesuch vorbereiten? Welche Rechte haben Sie beim Arztbesuch? Barrieren beim Arztbesuch und Lösungen: Vortrag in leichter Sprache mit anschließendem Austausch vom aa west Treffpunkt Ekenknick, 16-17Uhr

Demenz - was Sie schon immer wissen wollten: Was ist Demenz? Wie kann man den Umgang positiv gestalten? Welche Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Berend Schultz von der Alzheimer Gesellschaft e.V. gibt Antworten.

Schlaf - manchen fällt er leicht, anderen nicht. Er prägt jedoch einen wichtigen Teil unseres Lebens. Heike Adams von der Gesundheitsberatung Hamburg Arbeit stellt wichtige Fragen und Antworten rund um das Thema Schlaf vor.

Info-Stand für **Menschen mit Behinderungen** und deren Angehörige: Was steht mir zu? Welche Angebote gibt es? Wer unterstützt mich? Informationen vom EUTB der ASBH-Hamburg e.V., 13-15 Uhr

Sinnes-Quiz für Kinder: fühlen, schmecken, riechen, sehen, hören - Fragen zu allen 5 Sinnen vom EUTB der ASBH-Hamburg e.V., 13-15 Uhr

Den **Schweinehund anleinen** - Christoph Ramcke von der BGS aktiv GmbH stellt Möglichkeiten zur langfristigen und dauerhaften Verhaltensveränderung vor.

Mitarbeiter:innen des Vereins **TuS Eidelstedt** informieren über Sport-Angebote sowie über Gratis-Schnupperstunden.

Mit einem Infostand ist auch die **Kirchengemeinde Eidelstedt** vertreten. Hier können Sie sich beispielsweise über das Sport- und Tanzangebot informieren.

Erfahren Sie außerdem mehr über die **RAUS-Bewegungs-App**, mit der vielseitige, lustige und sportliche Outdoor- und Bewegungsangebote an vielen Stellen des Bezirks kinderleicht über das Handy genutzt werden können.



Liebe Leserin, lieber Leser!



Gesundheit betrifft uns alle. Sie ist ein hohes Gut, das wir für uns und andere schützen und pflegen sollten. Hier setzen auch in diesem Jahr wieder die Gesundheitstage in Eidelstedt an, die von der Stadtteilkonferenz 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.

Susanne Priebitz-Potocnik (ReeWie-Haus / einfal gGmbH) und Uwe Loose (Kirchengemeinde Eidelstedt) bündelten bei der Planung des Programms die Fäden. Finanzielle Mittel kamen vom Stadtteilbeirat Mitte, vom Regionalfonds „Gesund in Eimsbüttel“, von der Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke und vom Bundesprogramm „Demokratie leben“.

Montag, 11.09., 16-18 Uhr

Infos in leichter Sprache

Ekenknick 3

aa west treffpunkt.ekenknick

Wir stellen das Programm der Gesundheitstage vor. Gemeinsam schauen wir im Internet: Wo finden die Veranstaltungen statt? Um was geht es?

Montag, 11.09./18.09., 17-18 Uhr

Yoga für Frauen

ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Senior:innentreff im ReeWie-Haus

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 Euch! Kosten: € 1,- pro Termin
Teilnahme nur über Anmeldung möglich: Carmen Ripper 0178 – 3292301 oder per Mail: st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Montag, 11.09./18.09., 17:30-19 Uhr

Ran ans Display

ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Senior:innentreff im ReeWie-Haus

Im Rahmen unseres laufenden Kurses bieten wir zwei Termine zu Gesundheitsthemen an.
11.9.: Die elektronische Gesundheitskarte - mehr als nur eine Karte.
18.9.: Wie hilft mir das Smartphone im Notfall?! Kosten: € 2,- pro Termin
Teilnahme nur über Anmeldung möglich: Carmen Ripper 0178 – 3292301 oder per Mail: st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Montag, 11.09., 17-19 Uhr

Gesundes Kochen ab 60+

Kirche³, Hörgensweg 62

Ev. Kirchengemeinde Eidelstedt

Wir kochen gemeinsam leichte und gesunde Gerichte. Bitte anmelden (begrenzte Anzahl) unter: Tel. 040 / 209 46 57 13 oder loose@kirchengemeinde-eidelstedt.de



Dienstag, 12.09., 10-16 Uhr

Stadtteilerkundung 60+

Start im Foyer des Steedt, Alte Elbgaustr. 12

Mittentag in Eidelstedt

Zum dritten Mal erkunden wir den Stadtteil und lernen gemeinsam Menschen, Wege und Orte kennen, an denen sich Menschen (nicht nur) ab 60 Jahren treffen und ihre Freizeit gestalten können. Folgende Orte werden wir besuchen:

Das steedt mit Kulturhaus Eidelstedt, Heimatmuseum, Fotoausstellung und Café steedt, die Aktivzone Oliver-LiBy-Str., die DRK-Tagespflege Eidelstedt, das LiBy-Haus, Kirche, das Café a Park, das ReeWie-Haus und verschiedene Vereine.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Die Veranstaltung ist kostenlos, die Teilnehmerzahl begrenzt.

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

Dienstag, 12.09./19.09., 16-18 Uhr

Obstpicknick und Bewegung

Spielplatz Duvenacker

SpielTiver e.V.

Wir gestalten und genießen Obstspieße, dazu machen wir Bewegungsspiele an den Spielgeräten des Spielplatzes Duvenacker.

Mittwoch, 13.09., 16-20 Uhr

Kochkurs um die Welt

ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Senior:innentreff im ReeWie-Haus

Christoph Menker kocht mit den Teilnehmenden zusammen leckere Gerichte aus aller Welt. Wir starten bei diesem September-Termin mit köstlichen Speisen aus Griechenland. Beim Folgetermin am 11.10. reisen wir kulinarisch nach Spanien. Am letzten Termin, dem 8.11., werden die Teilnehmenden mit Gastköch:innen überrascht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Speisen werden ohne Schweinefleisch zubereitet und auch Vegetarier:innen kommen auf ihre Kosten. Kosten: € 2,- pro Termin
Teilnahme nur über Anmeldung möglich: Carmen Ripper 0178 – 3292301 oder per Mail: st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Mittwoch, 13.09., 16-18 Uhr

Frauen und Gesundheit

Ekenknick 3

aa west treffpunkt.ekenknick

Die Frauengruppe im Treffpunkt Ekenknick lädt zum Gespräch ein. Viele verschiedene Themen gehören zur Gesundheit für Frauen. Wir stellen einige Themen vor und tauschen uns aus. Die Veranstaltung ist in leichter Sprache.



Mittwoch, 13.09., 15-17 Uhr

Tagespflege: Tag der offenen Tür

DRK-Tagespflege, Hörgensweg 59 c

DRK und Kirchengemeinde Eidelstedt

Demenz und Alzheimer - was ist das? Besucher:innen lernen unsere Einrichtung kennen und erhalten Informationen dazu, wie man gut versorgt den Tag genießen kann.

Donnerstag, 14.09./21.09., 10:30-11:30

Tanzen im Sitzen 60+

Elisabethkirche, Eidelstedter Dorfstr. 27

Ev.-Luth. Kirchengemeinde

Man kann auch im Sitzen wunderbar tanzen. Probieren Sie es einfach einmal aus!

Donnerstag, 14.09., 15-18 Uhr

Erste Hilfe zum Ausprobieren

Eidelstedt-Center

Schulsanitätssteam 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. Machen Sie mit - gerne mit Ihrer Familie!

Donnerstag, 14.09., 9:30-11:30 Uhr

Gesund und aktiv

Dienstag, 19.09., 18-19 Uhr

Sportverein Eidelstedt (SVE)

SVE-Fitness- und Rehasentrum, Steinwiesenweg 30

Herzlich willkommen zum kostenlosen Schnuppertraining!
Pilates: Donnerstag, 14.09., 9:30-11:30 Uhr, Cycling: Donnerstag, 14.09., 10:30-11:30 Uhr,
Rücken: Dienstag, 19.09., 18-19 Uhr
Anmeldung unter Tel. 040 - 570 007 15 oder per Mail: infoservice@sve-hamburg.de

Freitag, 15.09., 16-18 Uhr

Gesunde Leckereien für Kinder

Kirche³, Hörgensweg 62

Ev.-Luth. Kirchengemeinde

Leckerer, gesundes Essen sowie gemeinsames Basteln: für Kinder im Alter von 5-12 Jahren

Freitag, 15.09., 15-17 Uhr

Gesundheitstraining für Zuhause

Eidelstedt-Center

SVE-Fitness- und Rehasportzentrum

Machen Sie mit beim Gesundheitstraining für jeden Tag. Sie erhalten eine Übungsanleitung für Gymnastik im Stehen. Bewegen Sie sich unter Anleitung einer Physiotherapeutin einmal 10 Min. lang von Kopf bis Fuß!



Freitag, 15.09./22.09., 14 und 15 Uhr

Ohrakupunktur

ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

ASB Ortsverband Eimsbüttel e.V.

Zertifizierte Akupunkteurinnen setzen an beiden Ohren fünf Akupunktur-Nadeln nach dem NADA-Protokoll. Diese Ohrakupunktur wirkt auf die inneren Selbstheilungs-Kräfte und kann Störungen im Wohlbefinden regulieren. Kosten: € 1,- pro Teilnehmer:in
Teilnahme nach Anmeldung bei Corinna Edenharter, Tel. 040 - 18 07 45 78 oder per Mail: ov-eimsbuettel@asb-hamburg.de

Samstag, 16.09., 10:30-12:30

Brunch für Alleinerziehende

Kulturhaus steedt, Alte Elbgaustr. 12

Elternschule Eidelstedt

Kommen Sie bei einem gesunden Brunch ins Gespräch, tauschen Sie Erfahrungen aus und knüpfen Sie neue Kontakte. Für Kinder bis 10 Jahre gibt es ein betreutes Spielzimmer.

Montag, 18.09., 10-12 Uhr

Gesprächsgruppe Demenz

Eidelstedter Dorfstr. 27, 1. Stock

Ev.-Luth. Kirchengemeinde

Sie haben Angehörige mit Demenz? Wir laden Sie herzlich ein zu einem Austausch in unserer Gesprächsgruppe.

Dienstag, 19.09., 14:30-16:30 Uhr

Spiele-Nachmittag 60+

Redingskamp 25

Sportverein Eidelstedt (SVE)

Spielen Sie mit! Vor Ort können verschiedene Gesellschaftsspiele gespielt werden. Sie können gerne auch Ihr Lieblingsspiel mitbringen. Anmeldungen sind nicht zwingend, aber willkommen: heike.velten@sve-hamburg.de

Mittwoch, 20.09., 16-18 Uhr

Seife selber machen

Ekenknick 3

aa west treffpunkt.ekenknick

Stellen Sie Ihr eigenes Stück Seife her! Das inklusive Angebot ist in Leichter Sprache.

Donnerstag, 21.09., 11-15 Uhr

Gesundheits- u. Pflegeberatung

Wördemanns Weg 23 a

Gesundheit.LOKAL

Das Lokale Gesundheitszentrum bietet eine kostenlose Pflege-, Gesundheits-, Sozial- und Stillberatung an, dazu mehrere Stationen mit Glücksrad, Popcorn und mehr.