

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.

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.

Die Stadteilkonferenz Eidelstedt wünscht interessante Anregungen, Spaß und Gesundheit!



Zum Auftakt: Gesundheitsmesse im steedt

Freitag, 11.07., 14-18 Uhr
Kulturhaus steedt, Alte Elbgaustr. 12

Lassen Sie sich informieren und beraten, sprechen Sie mit Expert:innen:

- **Kommunale Gesundheitsförderung aus dem Gesundheitsamt Eimsbüttel:**
Themen aus dem Bereich Gesundheit und Soziales, kostenlose Blutdruckmessung, Informationen auch über die Angebote der Mütterberatung Eimsbüttel
- **DRK Tagespflege Eidelstedt:** Informationen des Deutschen Roten Kreuzes zu den sozialen Diensten und zur Tagespflege in Eidelstedt
- **Teilhabeberatung der ASBH-Hamburg e.V.:** Info-Stand für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige: Was steht mir zu? Welche Angebote gibt es? Wer unterstützt mich?
- **Lokale Vernetzungsstelle Prävention - Weiterentwicklung Gesund in Eimsbüttel:**
Mit der Ökotrophologin Jennifer Hansen gibt es einen Mitmach-Stand, an dem gemeinsam mit den Besucher:innen gesunde Erfrischungsgetränke zubereitet werden.
- **Markt-Apotheke Eidelstedt:** Blutdruckmessung, Blutzuckermessung und BMI-Bestimmung
- **Diabetikergruppe Hamburg Nord-West:** Informationsstand mit einer Blutzuckermessung
- **QplusAlter Modellprojekt:** Gespräche zum Thema „Älter werden im Quartier“
- **SVE-GesundAktiv-Zentrum:** Herzgesundheit und Stresswertanalyse, Informationsstand und Messung der Herzanpassungsfähigkeit sowie Stressbalance
- **Vitalife SVE-Gesundheitszentrum:** Informationsstand und Möglichkeit zum Mitmachen bei einigen Kursen im Rahmen der Gesundheitstage
- **Machbarschaft Eidelstedt e.V.:** Gute Nachbarschaft ist machbar! Informationen zu ehrenamtlichen Alltagshilfen für Senior:innen
- **Seniorenbeirat Eimsbüttel:** Informationsstand zur Beratung rund um das Thema „Erhalt der Lebensqualität im Alter“

Selbstmassage Sorgende Nachbarschaft

Montag, 14.07., 10:30-11:15 Uhr
ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Das Projekt „Sorgende Nachbarschaft“ unterstützt die Selbstfürsorge. Erleben Sie eine Einführung in einfache Techniken der Selbstmassage, Förderung von Körperwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit.

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse.

Ansprechperson: Elena Schultz-Bitter, elena.schultz-bitter@albertinen.de

Gesundes Abendbrot für Familien mit Kindern von 0-5 J. Elternschule Eidelstedt

Montag, 14.07., 10:30-11:15 Uhr
Elternschule im steedt,
Alte Elbgaustr. 12

Wir spielen und essen dann gemeinsam Abendbrot

Kosten: 2,50 pro erwachsener Person

Ansprechperson: Lara Lickes, laramarie.lickes@eimsbuettel.hamburg.de

Yoga für alle Treffpunkt ReeWie-Haus

Montag, 14.07., 17-18 Uhr
Wiebischenkamp 58

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matte und Hocker könnt ihr vor Ort leihen.

Yoga Lehrerin Gabriela du Mesnil freut sich auf Menschen jeden Alters!

Ansprechperson: Carmen Ripper, st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Aktiv abnehmen - nachhaltig GesundAktiv-Zentrum

Mittwoch, 16.07., nach Absprache
Furtweg 51

Übergewicht ist mittlerweile weit verbreitet. Viele Menschen haben schon vieles ausprobiert, meist nur mit kurzfristigen Erfolgen. Der Vortrag klärt auf und zeigt einen Weg für nachhaltigen und dauerhaften Erfolg.

Ansprechperson: Stephan Bauer, Stephan.Bauer@sve-hamburg.de

Tag der offenen Tür DRK Tagespflege Eidelstedt

Mittwoch, 16.07., 12-16 Uhr
Hörgensweg 59 c

Kommen Sie vorbei! Schauen, staunen und genießen Sie!

Bei uns gibt es leckere Grillwürstchen, Kaffee und Kuchen, viele Informationen, persönliche Beratung und nette Gesellschaft. Zudem können Sie einen Gutschein für einen Schnuppertag erhalten!

Ansprechperson: Yvonne Siedlaczek, info@drk-tagespflege-eidelstedt.de

Stadteilrundgang 60+ steedt

Donnerstag, 17.07., 10-16 Uhr
Start im Foyer des steedt, Alte Elbgaustr. 12

Zum fünften 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 und Café steedt,
- die Islamische Gemeinde,
- den Sportverein SV Eidelstedt,
- die Kirchengemeinde Eidelstedt,
- das Galerie-Projekt SameSame,
- das ReeWie-Haus.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Die Veranstaltung ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Infos und Anmeldung über das Seniorennetzwerk 60+
st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Zellkrafttraining GesundAktiv-Zentrum

Donnerstag, 17.07., nach Absprache
Furtweg 51

Chronische Müdigkeit und Erschöpfung betreffen immer mehr Menschen. Auch Energielosigkeit im Alltag ist weit verbreitet. Der Vortrag zeigt einfache Wege auf, wieder mehr Energie und Vitalität zurückzugewinnen. Das Zellkrafttraining ist ein bequemer und einfacher Weg zu mehr Lebensenergie und Gesundheit für nahezu jeden.

Ansprechperson: Stephan Bauer, Stephan.Bauer@sve-hamburg.de

Bewegung leicht gemacht
alsterdorf assistenz west gGmbH

Donnerstag, 17.07., 10-10:45 Uhr
Ekenknick 3

Sie möchten sich gerne bewegen, haben aber schon lange keinen Sport mehr gemacht? Hier können Sie unter Anleitung mit einfachen Übungen wie Dehnen und Strecken die Freude am Bewegen wieder entdecken.
Ansprechperson: Birgit Okken, b.okken@alsterdorf-assistenz-west.de

Tai-Chi
Treffpunkt ReeWie-Haus

Donnerstag, 17.07., 17-18 Uhr
Wiebischenkamp 58

Durch das regelmäßige Üben mit Tai-Chi-Lehrerin Anne Schmidt verbesserst du deine Beweglichkeit & dein Gleichgewicht. Spaß in netter Runde sind inklusive.
Du brauchst: Bequeme Kleidung und Getränke.
Ansprechperson: Carmen Ripper, st-eidelstedt@seniorenbuero-hamburg.de

Gesundes Frühstück
für Familien mit Kindern von 0-3 J.
Elternschule Eidelstedt

Donnerstag, 18.07., 9:30-11:30 Uhr
Elternschule im steedt,
Alte Elbgastr. 12

Wir frühstücken, dann gibt es Gedichte für Wichte und wir singen gemeinsam, begleitet von Gitarrenmusik.
Kosten: 2,50 Euro pro erwachsener Person
Ansprechperson: Lara Lickes, laramarie.lickes@eimsbuettel.hamburg.de

Ohr-Akkunktur
Treffpunkt ReeWie-Haus

Freitag, 18.07., 14 -16 Uhr
ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58

Zertifizierte Akupunkturinnen 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: € 2,- pro Teilnehmer:in
Teilnahme nach Anmeldung bei Corinna Edenharter, Tel. 040 - 18 07 45 78 oder per Mail: ov-eimsbuettel@asb-hamburg.de

Weitere Angebote im Rahmen der Gesundheitstage

- **Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Augenkrankheiten**
Brillen Krille empfiehlt Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von "Altersbedingter Makuladegeneration" (AMD), Glaukom, Grauem Star oder Diabetischer Retinopathie.
Die Ergebnisse kann man direkt mitnehmen.
Preis: während der Gesundheitstage 30,- € statt sonst 39,- Euro
Ekenknick 3, Kurzfristige Terminabsprache erbeten unter: 040 / 570 92 22
- **Rabatt auf Sonnencreme**
Die Markt-Apotheke bietet während der Gesundheitstage 3,- Rabatt für Sonnencreme der Firma Medipharma Cosmetics. Eidelstedter Platz 18
- **Rabatt auf Medima-Waren**
Das Sanitätshaus Schroll gewährt während der Gesundheitstage 20% Rabatt auf das vorhandene Medima-Sortiment. Eidelstedter Platz 18
- **VITALIFE SVE-Gesundheitszentrum**
Mitmachangebote in zahlreichen Kursen, z. B. zu Rücken und Entspannung, Cycling, Zumba.
Nähere Informationen unter: infoservice@sve-hamburg.de oder 040/ 570 007-15
Steinwiesenweg 30



Organisation und v.i.S.d.P.: Hartmut Thiem (Quartiersbeirat Eidelstedt-Nord)
Redaktion und Layout: Florian Binder (Gymnasium Dörpsweg)

Gesundheitstage
in
Eidelstedt

