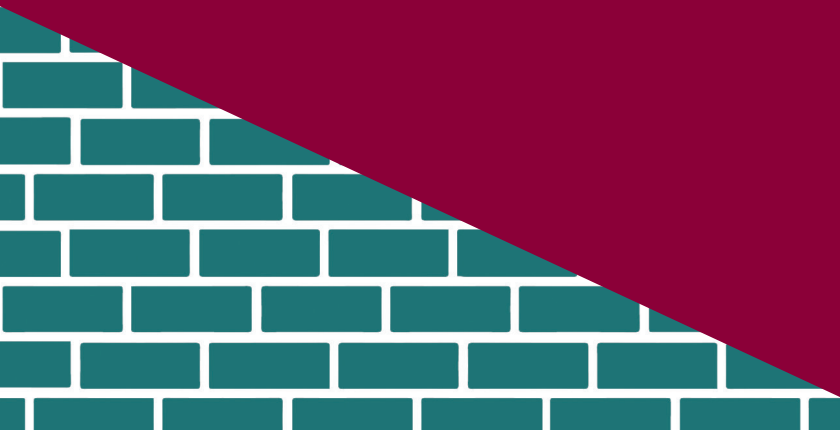


Gesunder Dulsberg

Gesundheitsangebote
für Erwachsene

1. Halbjahr 2020



Vorwort

Liebe Dulsbergerinnen und Dulsberger!

Gehören Sie zu den Menschen, die das neue Jahr mit guten Vorsätzen beginnen, z.B. mit „Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun!“? Oder möchten Sie auch ohne Vorsätze gesünder leben? Dann haben wir etwas für Sie!

Vor Ihnen liegt eine neue Broschüre
„**Gesunder Dulsberg**“.

Im Arbeitskreis Dulsberg (AKD) hat sich die Gruppe „AG Gesundheit“ Gedanken gemacht:

Wo kann man auf dem Dulsberg hingehen, um sich zu bewegen, gesundes Essen kennenzulernen oder eine Beratung zu verschiedenen Fragen im Leben zu bekommen?

Oder um einfach mal aus den eigenen vier Wänden herauszukommen und nette Menschen im Stadtteil zu treffen.

Und da gibt es schon eine ganze Menge. Schauen Sie selbst.

Wir haben gesammelt und sortiert, denn es gibt gesundheitliche Angebote

- für alle Erwachsenen
- speziell für Frauen
- speziell für ältere Menschen.

Diese Broschüre beinhaltet Angebote für das 1. Halbjahr 2020, also bis zum Sommer 2020. Eine 2. Ausgabe soll zum 2. Halbjahr 2020 folgen.

Außerdem finden Sie die Online-Version auf www.dulsberg.de

Wir danken dem Stadtteilrat Dulsberg für die finanzielle Unterstützung sowie allen anderen Beteiligten für ihre Mitwirkung.

Für den Arbeitskreis Dulsberg, AG Gesundheit:

Eva Hahn (GPD Nordost)

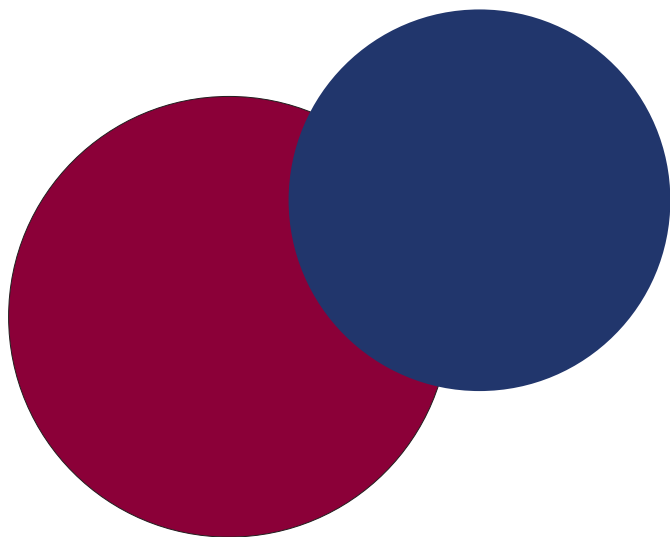
Julia Kranz & Claas Schwarz
(alsterdorf assistenz west gGmbH)

Dr. Rainer Ehmler
(Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg
& Sportverein Alter Teichweg Hamburg e.V.)

Layout: Friederike Greiner (GPD Nordost)

Inhalt

Angebote für alle Erwachsenen	
Bewegung und Sport	5
Ernährung, Beratung, Vorträge, Infos	13
Angebote für Frauen	24
Angebote für Ältere	
Bewegung und Sport	37
Ernährung, Beratung, Vorträge, Infos	41



Angebote für alle Erwachsenen

**Bewegung
und Sport**

Walking

Was? Eine kleine Gruppe Erwachsener trifft sich rund ums Jahr immer am Donnerstag zum gemeinsamen Walken an der frischen Luft. Meist walken wir durch den Dulsberg, nach Absprache auch anderswo.

Für wen? Damen und Herren (ohne Altersbeschränkung)

Wann? Donnerstags, 16:15-17:15 Uhr

Wo? Treffpunkt ist an der Schranke der Schule Alter Teichweg (Alter Teichweg 200) oder nach Absprache

Kosten? Vereinsbeitrag 10 € pro Monat; Drei Probestunden.

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Dem Wetter entsprechende (bequeme) Kleidung; ohne Stöcke – wer bereits mit Stöcken gewalkt ist, kann diese jedoch gern mitbringen!

Anbieter: SV Alter Teichweg Hamburg e.V.

Kontakt/ Anmeldung: Anmeldung bei Eva Reiter, Tel. 040 428977-236 (mit AB)

Nordic Walking

Was? Nordic Walking; selbstorganisierte Gruppe

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Montags / 10:00 Uhr / wöchentlich

Wo? Elsässer Straße 15

Kosten? Keine Kosten

Anbieter: Nachbarschaftstreff

Kontakt/ Anmeldung:

Katharina Kehrer & Petra Schmidt,

Tel. 040/69 30094

Achtsamkeitstraining gegen Stress im Alltag

Was? Meditation, Yoga, Entspannung,
MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduktion
= Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Mittwoch, 12.2.2020, 16:30-18:30 Uhr
08.4.2020, 16:15-18:15 Uhr
06.5.2020, 16:15-18:15 Uhr
03.6.2020, 16:30-18:30 Uhr

**Es können auch einzelne Termine
wahrgenommen werden.**

Wo? Judoraum (Raum N022 im EG) der
Schule Alter Teichweg, Alter Teichweg
200; Zugang durch das Haus der Jugend
(hinter der Schranke)

Kosten? Vereinsbeitrag 5 € pro Monat
(oder 15 € pro Mal)

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Bequeme Kleidung mitbringen

Anbieter: SV Alter Teichweg Hamburg
e.V.; Kursleiterin: Jasmin Saribaf

Kontakt/ Anmeldung: Anmeldung bei
Jasmin Saribaf, Tel. 0176 51367413

Entspannung + Achtsamkeit

Was? Entspannung & Achtsamkeit
Kurs mit Anleitung

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Donnerstags / 10:00-10:45 Uhr /
Acht Termine pro Kurs

Wo? Nachbarschaftstreff, Elsässer Straße 15

Kosten? 15,00 € pro Kurs

Anbieter: Nachbarschaftstreff

Kontakt/ Anmeldung:

Katharina Kehrer & Petra Schmidt,
Tel. 040/69 30094

Wanderungen

Was? Wanderungen;
Außenaktivität mit Anleitung

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Montags / ca. 10:00-15:00 Uhr /
ca. 5 x im Jahr

Wo? Nachbarschaftstreff, Elsässer Straße 15

Kosten? HVV-Umlage

Anbieter: Nachbarschaftstreff

Kontakt/ Anmeldung:

Katharina Kehrer & Petra Schmidt,
Tel. 040/69 30094

Gymnastik ab 40 Jahren

Was? Gymnastik/ Sport in der Gemeinschaft hält fit, bringt Spaß und sorgt für gute Laune.

Für wen? Frauen und Männer ab 40 (gemischte Gruppe)

Wann? Montag und Mittwoch,
19:30-20:30 Uhr

Wo? Schule Lämmersieth 72

Kosten? 12 Euro im Monat

Anbieter: SC Urania

Kontakt/ Anmeldung:

Maria Akingunsade und Horst Martens;
Tel. 693 81 69 / 411 85 345

Türkischer Volkstanz

Was? Türkische Volkstänze. Wir starten mit dem berühmten Zeybektanz.

Für wen? Teilnehmen können alle Erwachsenen, die Freude an tänzerischer Bewegung haben.

Wann? Ab Freitag, 17.04.2020, 16:30-18:00 Uhr

Wo? Villa Dulsberg, Kulturhof
(in der Schule Alter Teichweg),
Alter Teichweg 200

Kosten? Kostenfrei

Anbieter: Villa Dulsberg

Kontakt/ Anmeldung: 040 87094849;

Sprechzeiten: Mittwoch, 15-17 Uhr,
Donnerstag, 10-12 Uhr

**Ernährung, Beratung,
Vorträge, Infos**

Suppenküche

Was? Mitmach-Aktion
zu gesunder Ernährung mit Anleitung

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Montags/ 10:00-13:30 Uhr/
1 x im Monat

Wo? Nachbarschaftstreff, Elsässer Straße 15

Kosten? 3,00 €

Anbieter: Nachbarschaftstreff

Kontakt/ Anmeldung:

Katharina Kehrer & Petra Schmidt,
Tel. 040/69 30094



Einfach Günstig Lecker

Was? Ein Kochkurs in Kooperation mit der Hamburger Tafel.

Sie probieren Neues aus, essen in Gemeinschaft und bekommen nützliche Tipps rund um die Ernährung.

Für wen? Familien und andere Interessierte

Wann? Mittwoch 29.01./05.02./12.02./
19.02./26.02.2020

Wo? Schulküche der Schule Alter Teichweg, Alter Teichweg 200

Kosten? 5,00 €

Sonstiges (Material/ Kleidung): Bitte Geschirrtücher, Schürzen, Vorratsdosen mitbringen.

Anbieter: Villa Dulsberg

Kontakt/ Anmeldung: Anmeldung unter villa-dulsberg@basisundwoege.de oder Tel. 040 87 0948 - 49

Gemeinsames Kochen

Was? Kochen in Gemeinschaft ist soviel mehr als nur Nahrungsaufnahme.

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Samstags, 11:00-15:00 Uhr

Wo? treffpunkt.dulsberg, Dithmarscher Straße 26

Kosten? 3,00€

Anbieter: alsterdorf assistenz west gGmbH

Kontakt/ Anmeldung:

Telefon 040/22 63 57 711;

l.reichert@alsterdorf-assistenz-west.de;

Anmeldung nicht erforderlich

Kochkurs für gesundes Essen

Was? Möchten Sie lernen, wie Sie ein gesundes Essen kochen, das zur Jahreszeit passt? Wir überlegen im Kurs gemeinsam: Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahreszeit?

Wir kaufen auf dem Wochemarkt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen, die Sie zuhause nachkochen können.

Für wen? Alle Erwachsenen, höchstens 12 Teilnehmende.

Wann? Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen: Samstag, 8.2., 7.3., 4.4., 9.5., 13.6., 11.7., 12.9., 10.10., 7.11., 5.12. 2020; von 10:00-15:00 Uhr.

Wo? Treffpunkt Wandsbek, Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof). Erreichbar über die U- und S-Bahnstation Wandsbeker Chaussee (U1, S1, S11). 5 Minuten Fußweg.

Kosten? 70,- € (Kursgebühr); 45,- € (Lebensmittel-Geld); das Geld kann in Raten bezahlt werden. Sie können 2 x 40,- € und am Ende 35,- € zahlen.

Anbieter/ Kursleiter:

Leben mit Behinderung;
Bettina Maruska-Stuhr, Claudia Maruska

Kontakt/ Anmeldung:

François Huguenin; Tel. 040/33 42 40 531;
E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de

Vorträge zu Gesundheit

Was? Info-Veranstaltung,
z.B. Pflegeleistungen, Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Nach Bedarf

Wo? Nachbarschaftstreff, Elsässer Straße 15

Kosten? Keine Kosten

Anbieter: Nachbarschaftstreff

Kontakt/ Anmeldung:

Katharina Kehrer & Petra Schmidt,

Tel. 040/69 30094

Psychosoziale Beratung

Was? Kostenlose Beratung für Menschen in Krisensituationen, bei scheinbar unlösbaren Konflikten, psychischen Erkrankungen und/ oder Belastungen.

Für wen? Erwachsene, An- und Zugehörige, auf Wunsch anonym

Wann? Freitags von 11:00-13:00 Uhr

Wo? GPD Nordost, Alter Teichweg 55a – 2. Stock, kein Aufzug

Kosten? Kostenlos;
keine Überweisung nötig

Anbieter: GPD Nordost,
Zentrum Alter Teichweg

Kontakt/ Anmeldung:

Tel. 040-682 826 30;
auch auf englischer Sprache

Online-Beratung www.gpd-nordost.de;
ohne Voranmeldung

Soziale Beratung

Was? Beratung zu sozialen Themen,
Schwerpunkt Eingliederungshilfe

Für wen? Alle Erwachsenen

Wann? Mittwoch, 09:00-11:00 Uhr und
17:00-19:00 Uhr

Wo? treffpunkt.dulsberg,
Dithmarscher Straße 26

Kosten? Keine Kosten

Anbieter: alsterdorf assistenz west gGmbH

Kontakt/ Anmeldung: 040/22 63 57 711;
ohne Anmeldung

Gesundheitsberatung für pflegende An- und Zugehörige mit Profitipps...

Was? ... zu Themen wie: Gesund bleiben trotz häuslicher Pflegeaufgabe – wie geht das? Welche zusätzlichen Hilfen gibt es? An wen kann ich mich wenden? Bloß den Humor nicht verlieren!

Für wen? Pflegende An- und Zugehörige sowie Interessierte

Wann? Montag, 14-tägig, ab 09.03.2020, 10.30-12.00 Uhr

Wo? Hamburger Gesundheitshilfe, Alter Teichweg 55 – 2. Etage ohne Lift

Kosten? Kostenlos

Anbieter/ Beraterin:

Hamburger Gesundheitshilfe;
Petra Wittenberg, Pflegeberaterin

Kontakt/ Anmeldung: 040 20 98 82 -43 /
p.wittenberg@hgh-ggmbh.de

Man will ja auch nichts falsch machen

Was: Information und Gespräch zum Umgang mit Trauer und trauernden Menschen.

„Was soll ich jetzt bloß sagen?“ und „Was kann ich da schon tun?“ sind häufig gestellte Fragen bei der Begegnung mit Trauernden. Es macht Sinn, diese Fragen in geschütztem Rahmen zu besprechen, es entspannt und macht uns sicherer – das tut gut!

Für wen? Alle Interessierten

Wann? Dienstag, 31.03.2020, 17:30-19:30 Uhr

Wo? Hamburger Gesundheitshilfe, Alter Teichweg 55 – 2. Etage ohne Lift

Kosten: Kostenlos

Anbieter: Hamburger Gesundheitshilfe, Beratungsstelle Charon, Anja Dose, Trauerberaterin

Kontakt / Anmeldung: 040 226 30 300 / a.dose@charon-hamburg.de

Letzte Hilfe

Mehr Sicherheit und weniger Angst im Umgang mit Menschen am Lebensende

Was: Vergleichbar mit den Kursen in „Erste Hilfe“ wird Basiswissen und Ermutigung in kompakter Form zur Begleitung von Menschen am Lebensende vermittelt. Wir alle dürfen uns trauen, können uns mehr zutrauen und damit zu einer mitmenschlichen Gesellschaft beitragen, die sich Sterbenden zuwendet. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am meisten brauchen – auch am Ende des Lebens.

Für wen: Alle Interessierten

Wann? Dienstag, 09.06.2020, 17:30-21:00 Uhr

Wo? Hamburger Gesundheitshilfe,
Alter Teichweg 55 - 2. Etage ohne Lift

Anbieter: Hamburger Gesundheitshilfe,
Beratungsstelle Charon, Anja Dose und
Annika Schlichting, Trauerberaterinnen

Kontakt / Anmeldung: 040 226 30 300/
a.dose@charon-hamburg.de

Angebote für Frauen

Frauenfitness

Was? Frauenfitness, Kurs mit Anleitung

Für wen? Frauen ab 40 Jahre

Wann? Dienstags, 9:45-10:45 Uhr

Wo? Nachbarschaftstreff, Elsässer Straße 15

Kosten? 1,60 € pro Termin

Anbieter: Nachbarschaftstreff Dulsberg

Kontakt/ Anmeldung:

Katharina Kehrer & Petra Schmidt,

Tel. 040/69 30094

Die Hupfdohlen

Was? Gymnastikangebot

Für wen? Frauen ab 50 Jahre

Wann? Montag, 19:30-20:30 Uhr,
zweimal im Monat

Wo? Gemeindehaus der
Frohbotschaftskirche am
Straßburger Platz

Kosten? 5€ pro Treffen

Anbieter: Kirche Dulsberg

Kontakt/ Anmeldung: Anmeldung bei
Frau Coordes im Büro, Tel. 040/ 61 69 80

Yoga und Entspannung für Mütter

Was? Nehmen Sie sich eine Pause vom Muttersein, Alltags- oder Arbeitsstress mit Yoga und anderen Entspannungsübungen.

Für wen? Max. 11 Mütter

Wann? Mittwochs 16:30-18:00 Uhr

Wo? Elternschule Barmbek
(in der Stadtteilschule),

Alter Teichweg 200, 1. OG,

Kosten? 16€, Befreiung möglich

Anbieter: Elternschule Barmbek

Kontakt/ Anmeldung:

Mit Voranmeldung unter 040/42804-5009
oder unter

elternschule-barmbek@hamburg-nord.

hamburg.de

Still-Café

Was? Still-Café mit Verena.

Eine Hebamme steht Ihnen zu allen Fragen rund ums Stillen und Beikost zur Verfügung.

Für wen? Mütter mit Kleinkindern 0-5 Jahre (offene Gruppe)

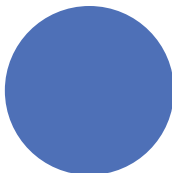
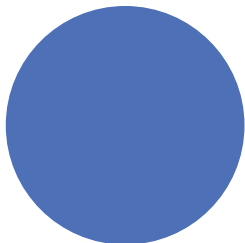
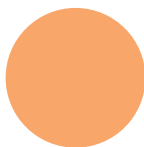
Wann? Donnerstags ab 19.03.2020, 10:30-12:30 Uhr

Wo? Villa Dulsberg, Alter Teichweg 139

Kosten? kostenfrei

Anbieter: Villa Dulsberg

Kontakt/ Anmeldung: Infos unter Tel. 040-87 0948-49



Frauensport International

Fitness 1

Was? Fitnessangebot für Frauen;
Besonderheiten: sichtigeschützte
Räumlichkeiten, Stützpunktverein für
Integration im Hamburger Sportbund.

Für wen? Nur Frauen, Anzahl 8-12

Wann? Montags, 9:45-11:15 Uhr

Wo? Turnhalle Alsterring

Gymnasium Wittenkamp 15

Kosten? 6 € pro Monat

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Sportkleidung

Anbieter: SC Urania, N. Salhi

Kontakt/ Anmeldung:

frauensport@scurania.de; aktuelle Infos
auf unserer Homepage unter

www.scurania.de/Abteilungen/Frauensport

Frauensport International

Fitness 2

Was? Fitnessangebot für Frauen;
Besonderheiten: sichtgeschützte
Räumlichkeiten, Stützpunktverein für
Integration im Hamburger Sportbund.

Für wen? Nur Frauen, Anzahl 8-12

Wann? Mittwochs, 9:45-11:15 Uhr

Wo? Turnhalle Alsterring

Gymnasium Wittenkamp 15

Kosten? 6 € pro Monat

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Sportkleidung

Anbieter: SC Urania, H. Samra

Kontakt/ Anmeldung:

frauensport@scurania.de;

aktuelle Infos auf unserer Homepage

unter

www.scurania.de/Abteilungen/Frauensport

Frauensport International

Fitness 3

Was? Fitnessangebot für Frauen;
Besonderheiten: sichtgeschützte
Räumlichkeiten, Stützpunktverein für
Integration im Hamburger Sportbund.

Für wen? Nur Frauen, Anzahl 8-12

Wann? Dienstags, 19:00-20:30 Uhr

Wo? Turnhalle Schule Lämmersieth 72

Kosten? 6 € pro Monat

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Sportkleidung

Anbieter: SC Urania, B. Kaliqui

Kontakt/ Anmeldung:

frauensport@scurania.de; aktuelle Infos
auf unserer Homepage unter

www.scurania.de/Abteilungen/Frauensport

Frauensport International

Fitness 4

Was? Fitnessangebot für Frauen;
Besonderheiten: sichtgeschützte
Räumlichkeiten, Stützpunktverein für
Integration im Hamburger Sportbund.

Für wen? Nur Frauen, Anzahl 15-20

Wann? Freitags, 16:00-17:30 Uhr

Wo? Turnhalle Emil Krause Schule,
Tieloh 28 (U3 Habichtstraße)

Kosten? 6 € pro Monat

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Sportkleidung

Anbieter: SC Urania, H. Samra/B. Kaliqui

Kontakt/ Anmeldung:

frauensport@scurania.de; aktuelle Infos
auf unserer Homepage unter

www.scurania.de/Abteilungen/Frauensport

Frauensport International

Schwimmen

Was? Schwimmkurse; Besonderheiten: sichtgeschützte Räumlichkeiten, Stützpunktverein für Integration im Hamburger Sportbund.

Für wen? Nur Frauen, offenes Angebot

Wann? Samstags, 19:00-21:00 Uhr

Wo? Schwimmbad Berufsförderungswerk (BFW), Marie Bautz Weg 15 (U1 Farmsen)

Kosten? 6 € pro Monat

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Schwimmkleidung

Anbieter: SC Urania Frauensport

Kontakt/ Anmeldung:

frauensport@scurania.de; aktuelle Infos auf unserer Homepage unter

www.scurania.de/Abteilungen/Frauensport

Frauensport International

Fahrradlernkurse

Was? Kurs für erwachsene Frauen, die das Fahrradfahren erlernen möchten. Stützpunktverein für Integration im Hamburger Sportbund.

Für wen? Nur Frauen, Anzahl 8-12

Wann? Kurse über 7 Tage à 2 Std.

Wo? SC Urania, Habichtstrasse 14

Kosten? Auf Anfrage

Sonstiges (Material/ Kleidung):

Räder und Roller sind vorhanden

Anbieter: SC Urania

Kontakt/ Anmeldung:

frauensport@scurania.de; aktuelle Infos auf unserer Homepage unter

www.scurania.de/Abteilungen/Frauensport

Beweglich bleiben im Leben

– körperlich und seelisch!

Was? Sanfte Bewegung der Gelenke im Sitzen, Stehen und Gehen – mit schöner Musik und erfahrener Anleitung, ohne jeden Leistungsdruck.

Für wen? Frauen ab 50 Jahren – maximal 6 Teilnehmerinnen

Wann? 14tägig, 6 Termine vom 11.02.-21.04.2020 und vom 12.05.-21.07.2020

jeweils von 10:30-11:30 Uhr

Wo? Hamburger Gesundheitshilfe, Alter Teichweg 55 – 2. Etage ohne Lift

Kosten? Kostenlos

Sonstiges (Material/ Kleidung): Bitte auf bequeme Kleidung achten und warme Socken mitbringen.

Anbieter: Hamburger Gesundheitshilfe, Ursula Steiner/ Koordinatorin

Kontakt/ Anmeldung: Anmeldung unter 040/20 98 82 77; u.steiner@hgh-ggmbh.de

Angebote für Ältere

**Bewegung
und Sport**

Yoga auf dem Stuhl 60+

Was? Yoga-Übungen auf dem Stuhl

Für wen? Menschen ab 60 Jahre,
max. 15 Teilnehmer

Wann? Montags, 10:00-11:00 Uhr;
nächster Termin/ Anfang des neuen
Kursus: 13.01.2020.

Der Kurs findet immer statt (außer in den
Sommerferien). Einstig jederzeit möglich.

Wo? Servicewohnen am Eulenkamp 37-39/
Straßburger Straße 86-88;
im Gemeinschaftsraum

Kosten? 70€ für 10 Unterrichtsstunden/ 8 €,
wenn man nur eine Stunde nehmen will

Sonstiges (Material/ Kleidung): Keine
Ausrüstung nötig, nur Anti-Rutsch-Socken/
weiche Schuhe, wenn man nicht gerne
barfuß ist.

Anbieter: Servicewohnen am Eulenkamp

Kontakt/ Anmeldung: Voranmeldung im
AWO Büro unter 040/ 43 17 00 34

Gymnastik/ Arthrose-Prophylaxe 55+

Was? Spielerisches, sanftes Training, gelenkschonend; teilweise im Sitzen, Dehn- und Gleichgewichtsübungen, sanftes Muskeltraining, Gedächtnis-, Reaktions- und Koordinationstraining; Besonderheiten: Arthrose-Prophylaxe

Für wen? Senioren ab 55 Jahren (auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen), max. 11 Teilnehmer

Wann? 2. + 4. Montag im Monat, 15:00-16:00 Uhr

Wo? Seniorentreff Dulsberg, Dulsberg Süd 12

Kosten? 3,- € Unkostenbeitrag

Sonstiges (Material/ Kleidung): Bequeme Tageskleidung, bequeme Schuhe (Sportzeug nicht erforderlich)

Anbieter: Verein Interaktiv Hamburg, Claudia Duden

Kontakt/ Anmeldung: Renate Koops; Voranmeldung erbeten unter folgender Tel.-Nummer: 0176 24945609

Tanzgymnastik 60+

Was? Tanzgymnastik und gelenkschonende Gymnastik; Besonderheiten sind z.B. sprachliche Vielfalt. Der 1. Teil der Tanzgymnastik findet im Stehen statt, der 2. Teil im Sitzen. Wir probieren jedes Mal neue Schritte und wiederholen die bisher gelernten Tänze.

Für wen? Bewegungsfreudige Damen und Herren ab 60 Jahren; höchstens 12 TeilnehmerInnen

Wann? Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17:15-18:15 Uhr

Wo? Seniorentreff Dulsberg,
Dulsberg Süd 12

Kosten? 3,- € Unkostenbeitrag

Sonstiges (Material/ Kleidung): Bequeme nicht eng anliegende Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe

Anbieter: Seniorentreff Dulsberg,
Gabriele Bartz

Kontakt/ Anmeldung:

celtic-oriental@web.de;

Voranmeldung unter: 040/ 69658084

Gymnastik 70+

Was? Gymnastikangebot

Für wen? Frauen und Männer
ab 70 Jahren

Wann? Mittwochs, 10:00-11:00 Uhr

Wo? Gemeindehaus der
Frohbotschaftskirche am
Straßburger Platz

Kosten? Geringer Unkostenbeitrag

Anbieter: Kirche Dulsberg

Kontakt/ Anmeldung:

Anmeldung bei Frau Coordes im Büro,
Tel. 040/ 61 69 80

**Ernährung, Beratung,
Vorträge, Infos**

Gesundheitsvorträge

Was? Z.B. über Sturzprophylaxe, Bewegungsübungen, Ernährung im Alter, Harninkontinenz uvm.

Für wen? Menschen ab 60 Jahre

Wann? Die Daten, wann diese kleinen Vorträge stattfinden, sind im AWO-Büro (s.u.) zu erfragen.

Wo? Servicewohnen am Eulenkamp, Eulenkamp 37-39/ Straßburger Straße 86-88; im Gemeinschaftsraum

Kosten? Keine

Anbieter: Servicewohnen am Eulenkamp

Kontakt/ Anmeldung: Voranmeldung bei Frau Pompeo im AWO-Büro unter 040/ 43 17 00 34

Folgende Dulsberger Einrichtungen haben sich mit Angeboten beteiligt:

alsterdorf assistenz west
Elternschule Barmbek (Standort Alter Teichweg)
GPD Nordost
Hamburger Gesundheitshilfe
Kirche Dulsberg
Leben mit Behinderung
Nachbarschaftstreff
Seniorentreff Dulsberg
Servicewohnen am Eulenkamp
SC Urania
SV Alter Teichweg Hamburg e.V.
Villa Dulsberg

Herausgeber

Arbeitskreis Dulsberg – AG
Gesundheit
c/o Stadtteilbüro Dulsberg
Probsteier Str. 15
22049 Hamburg



alsterdorf assistenz west