

ANMELDUNG

FÜR GRUPPEN AB 5 PERSONEN

Gruppen bitten wir um Anmeldung.

Anmeldeoptionen:
gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de
Tel. 040 42868 4467

Anmeldeformular:
[www.hamburger-arbeit.de/
gesundheitsstag](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsstag)



VERANSTALTUNGSORT

Gemeindehaus am Hamburger Michel

→ Englische Planke 1 / Krayenkamp 4a
20459 Hamburg



Erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
S1, S3 (Stadthausbrücke)
U3 (Rödingsmarkt oder Baumwall)
Bus 17 oder Bus 37 (Michaeliskirche)



Gesundheitsberatung

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

WISSEN MACHT FIT!

Gesundheitstag 11. Oktober 2023

Im Gemeindehaus am Hamburger Michel

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

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
team.arbeit.hamburg

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Hamburg

 **GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**

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



Hamburg | Sozialbehörde

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



IM PROGRAMM:

- Gesundheitsberatung
- Impulsvorträge
- Mitmachaktionen
- Gripeschutzimpfung
- Gesundheits-Check-ups
- Markt der Möglichkeiten

www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsstag



PROGRAMM

MITTWOCH, 11. OKTOBER 2023, 9:30–15:30 UHR



Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir laden Sie herzlich zum Gesundheitstag 2023 im Gemeindehaus am Hamburger Michel ein. „Wissen macht fit!“ – unter diesem Motto stellen wir Ihnen ein Programm mit zahlreichen Aktionen, Trainings, Informationen und Tipps rund um Ihre Gesundheit zur Verfügung.

Machen Sie mit – Wissen macht fit!

KOSTENFREI!

GESUNDHEITSBERATUNG

Gesundheitsberatung

- ...❖ Lernen Sie die Gesundheitsberatung der hamburger arbeit kennen. Wir beantworten Ihre Fragen rund um Ihre körperliche und seelische Gesundheit.



Impulsvorträge

- ...❖ In kurzen Vorträgen geben wir Ihnen fachliche Impulse zur ausgewogenen Ernährung, Stressbewältigung und zur Stärkung Ihrer mentalen Gesundheit.

MITMACHAKTIONEN FÜR MEHR GESUNDHEIT

SBB Socialeatery-Foodtruck

- ...❖ Stärken Sie sich mit einem Snack und einem Getränk.

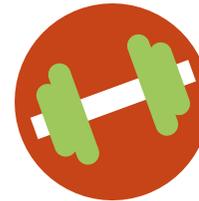


Zentrale für Ernährungsberatung e.V.

- ...❖ Erfahren Sie, was eine ausgewogene Ernährung ist und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren.

Bewegungstrainings

- ...❖ Trainieren Sie Ihre Muskeln, üben Sie Entspannungstechniken und stärken Sie Ihren Körper.



Virtual-Reality-Erlebnis

- ...❖ Tauchen Sie in das Metaversum ein und entspannen Sie Kopf und Körper.

Bewegungsparcours

- ...❖ Entdecken Sie durch Geschicklichkeits- und Balanceübungen Ihre körperliche Beweglichkeit.



Impfzentrum Hamburg

- ...❖ Informieren Sie sich über Schutzimpfungen.

IMPFPASS MITBRINGEN – GRIPPESCHUTZIMPfung MÖGLICH!

GESUNDHEITS-CHECK-UPS

Mobile Zahnarztpraxis des DRK

- ...❖ Wir untersuchen Ihre Zähne.



Arzt Mobil Hamburg

- ...❖ Wir beraten Sie zu medizinischen Themen.

Stressmessung

- ...❖ Wir messen Ihre biologischen Stressfaktoren.

Rücken-Check

- ...❖ Wir zeigen Ihnen die Stärke Ihres Rückens.

Körperanalyse

- ...❖ Wir messen BMI, Leistungsfähigkeit, Muskel- und Fettmasse.

Herz-Kreislauf-Check

- ...❖ Wir bestimmen Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerwerte.



MARKT DER MÖGLICHKEITEN

...❖ Patientenberatung

...❖ Psychische Gesundheit

...❖ Suchtprävention

...❖ Selbsthilfe

...❖ Kultur und Gesundheit

... UND VIELE WEITERE ANGEBOTE!