

**Gesund bleiben  
in Eimsbüttel!**

BEWEGUNG.  
ERNÄHRUNG.  
ENTSPANNUNG.

# PROGRAMM

# Gesundheitswerkstatt Schnelsen-Süd

## MONTAG

### Sprechzeiten der LVS Prävention: Weiterentwicklung Gesund in Eimsbüttel

Du möchtest deine Nachbarn zusammen bringen und hast eine Idee wie das gehen soll?  
Bei einem Kaffee/Tee kommen wir ins Gespräch und unterstützen dich bei der Umsetzung deiner Idee.

**Datum/Uhrzeit:**

Jeweils immer am Montag, 11 - 13 Uhr

**Kontakt:**

Elma Adedeji und Maren Bormann  
Johann Daniel Lawaetz-Stiftung  
Lokale Vernetzungsstelle Prävention -  
Weiterentwicklung Gesund in Eimsbüttel  
0157 50136374  
gesundheit-eimsbuettel@lawaetz.de

### Blutdruckmessung to go

Bei uns könnt ihr euren Blutdruck ganz entspannt messen lassen. Ganz ohne lange Wartezeiten und ohne Anmeldung.

### Interkulturelle Lesecke

Für alle, die gerne Bücher lesen und tauschen. Eine bunte Auswahl an Büchern für Klein- und Grundschulkindern, Jugendliche sowie Erwachsene.

## MITTWOCH

### Sprechzeiten Aktion Augen auf!

Für Nachbarn ab 65+ und ihre Familien. Wir beraten und unterstützen Sie bei Fragen rund um Pflegeleistungen oder anderen Sozialleistungen.

**Datum/Uhrzeit:**

Jeden Mittwoch, 10 - 12 Uhr mit Termin

**Kontakt:**

Ursula Weise, AWO - Aktion Augen auf!  
0173 3068706  
schnelsen@aktionaugenauf.de

**Datum/Uhrzeit:**

**Kontakt:**

MiMi – Mit Migranten für Migranten  
c/o Werkstatt Drei  
0176 57350553, info@mimi-hamburg.de

### Gesundheitscafé\*

Einmal im Monat kommt das Gesundheitscafé nach Schnelsen-Süd. Bei Kaffee/Tee und gesunden Snacks kannst du dich über verschiedene Aspekte der Gesundheit informieren. An unseren Mit-Mach-Stationen bekommst du praktische Tipps für deine Gesundheit im Alltag.

\* Das Gesundheitscafé ist ein Kooperationsprojekt mit der Lokalen Vernetzungsstelle Prävention: Weiterentwicklung Gesund in Eimsbüttel

## DONNERSTAG

### Ohrakupunktur nach dem NADA Protokoll

Bei Stress, Angst oder Sorge. Für mehr Stabilität, Energie, Wachheit, Konzentration und Schlaf.

**Datum/Uhrzeit:**

Jeden Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

**Kontakt:**

Ulla Kutter  
KiFaZ Schnelsen Süd  
040 57201859  
ulla.kutter@kifaz-schnelsen.de

## FREITAG

### Interkulturelles Frühstück für Nachbarn ab 55+

Für alle Nachbarn, die gerne in netter Gesellschaft frühstücken und sich austauschen möchten.

**Datum/Uhrzeit:**

Jeden Freitag, 10 - 12 Uhr

**Kontakt:**

Jutta Falkenhain  
Seniorenbüro Hamburg e. V.  
040 581215

## SONNTAG

### Kulturtreff Schnelsen-Süd

Wir sind ein lebendiger Treffpunkt für alle, die Kultur lieben. Bei uns erlebt man die Vielfalt der Kulturen mit interkulturellen Dichtern, Musikern, Künstlern und Schriftstellern.

**Datum/Uhrzeit:**

Jeden Sonntag, 18 - 22 Uhr

**Kontakt:**

Yildiz und Ali Köylüce

### Kontakt Gesundheitswerkstatt:

Johann Daniel Lawaetz-Stiftung | Lokale Vernetzungsstelle Prävention (LVS): Weiterentwicklung Gesund in Eimsbüttel  
| Elma Adedeji und Maren Bormann | Neumühlen 16 - 20, 22763 Hamburg  
0157 50136374 | gesundheit-eimsbuettel@lawaetz.de | www.gesund-bleiben-eimsbuettel.de