



**Gesundheitskiosk**

Im Gesundheitskiosk Billstedt  
Möllner Landstraße 18, 22111 Hamburg

Die Kursangebote wenden sich an pflegende/sorgende Angehörige Nahestehende und ehrenamtlich Unterstützende sowie Interessierte. Die Teilnahme ist **kostenfrei**.

---

### **Ernährung, Mobilität und Sturzprävention – Fitter bleiben**

Sturzunfälle vermeiden. Die Bedeutung von Ernährung und Bewegung im Alter und bei Krankheit.

2x dienstags, **26.03. & 02.04.2019**, 17.00 - 20.00 Uhr

---

### **Orientierungskurs: Was leistet die Pflegeversicherung?**

#### **Antrag-Gutachten-Leistungen**

In dem dreistündigen Orientierungskurs wird hilfreiches Wissen rund um die Pflegeversicherung vermittelt.

Dienstag, **23.04.2019**, 17.00-20.00 Uhr

---

### **Demenz-Modul IX: Entstehung von Demenz, Risikofaktoren, Vorbeugen**

#### **"Was kann ich selber tun?"**

Dienstag, **21.05.2019**, 16.30 -20.15 Uhr

---

### **Schluckbeschwerden im Alter**

Ein häufiges, unerkanntes Phänomen. Ursachen, Auslöser, Symptome. Was hilft?

Dienstag, **04.06.2019**, 17.00-20.00 Uhr

---

Bitte melden Sie sich unbedingt telefonisch an unter **040 /416 24 651** bei der Hamburger Angehörigenschule oder im Gesundheitskiosk.

Oder per E- Mail unter [info@hamburgerangehoerigenschule.de](mailto:info@hamburgerangehoerigenschule.de)