



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Gesundheitstreff Hasenberg

Angebote und Beratung



GesundheitsTreff
Hasenberg



Was bieten wir an?	3
Sprechstunden und Beratung	4
Gruppenangebote	8
Gruppenangebote und Information	12
Angebote unserer Kooperationspartner*innen	14

Für alle Fragen rund um die eigene Gesundheit und das gesunde Aufwachsen Ihrer Kinder steht Ihnen hier im GesundheitsTreff Hasenberg! ein kompetentes Team zur Verfügung. Wir bieten ärztliche Sprechstunden an, klären über Krankheiten auf, unterstützen chronisch kranke Kinder und Erwachsene sowie ihre Familien und beraten zur gesunden Entwicklung.

Dafür arbeiten wir mit Ärzt*innen, Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester*innen, dem Gesundheitsladen, der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie Hasenberg! und vielen anderen Partner*innen zusammen. Zusätzlich sind unsere Gesundheitslotsinnen im Stadtteil für Sie unterwegs

Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen Überblick über unsere Angebote. Der Blick in unseren Schaukasten vor unseren Räumen in der Wintersteinstraße 14 lohnt sich zudem: Immer wieder aktualisieren wir unsere Angebote. Diese finden Sie auch im Internet unter muenchen.de/gesundheitstreff.

Der GesundheitsTreff ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München. Alle unsere Angebote sind kostenfrei, sie benötigen keine Krankenversicherungskarte. Jederzeit können wir bei Bedarf Dolmetscher*innen hinzuziehen.

Sie haben Interesse an einem unserer Angebote? Kommen Sie einfach zu unseren Öffnungszeiten vorbei oder melden Sie sich im GesundheitsTreff an.

Ärztliche Sprechstunde

Zu unseren Öffnungszeiten ohne Termin oder nach Terminvereinbarung.

Wir bieten Ihnen eine kostenfreie ärztliche Beratung rund um Ihre Gesundheit an:

- > Betreuung rund um den Besuch bei Ärzt*innen (eventuell Begleitung zum Termin)
- > Erklärung ärztlicher Befunde (Was wurde untersucht?)
- > Erklärungen zu Diagnosen (Was habe ich?)
- > Erläuterungen zur Behandlung (Wie geht es weiter? Was muss ich tun?)
- > Beratungen zu Impfungen
- > Unterstützung bei der Suche von Haus- und Fachärzt*innen und bei der Terminvereinbarung



Kostenfreier medizinischer Gesundheits-Check

Zu unseren Öffnungszeiten ohne Termin oder nach Terminvereinbarung.

Was bieten wir an?

- > Blutdruck messen
- > Blutzucker messen
- > Hörtest
- > Sehtest
- > Bestimmung von Gewicht und Größe, Erstellung des BMI (Body-Mass-Index)
- > Impfpass-Check und Beratung zu fehlenden Impfungen

Auf Wunsch ist auch eine ärztliche Beratung möglich.

Gesundheits-Check on Tour

Gerne kommen wir mit unserem Angebot auch zu Veranstaltungen oder in andere Einrichtungen.

Auf Anfrage, Termin nach Vereinbarung.

Kinderärztliche Sprechstunde

Jeden Mittwoch 10.00-13.00 Uhr, nur mit Termin nach telefonischer oder persönlicher Vereinbarung.

Was bieten wir an?

- > Nachholen versäumter Kinder-Vorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen)
- > Untersuchungen des Entwicklungsstands von Säuglingen und Kindern
- > Impfberatung

Frühkindliche Gesundheitsförderung

Unsere Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger*innen besuchen Sie zu Hause, wenn Ihr Kind jünger als 3 Jahre ist, sowie bei 3-6 jährigen Kindern mit Auffälligkeiten und chronischen Erkrankungen.

Was bieten wir an?

- > Beratung zum Stillen und zur Ernährung
- > Beratung bei Schrei- und Schlafproblemen
- > Beratung zur Pflege und Versorgung Ihres Babys
- > Beratung zur altersgerechten Entwicklung und Förderung
- > Beratung zum richtigen Medienkonsum
- > Vermittlung von passenden Hilfsangeboten und Unterstützungen sowie weiterer Stadtteilinformationen

Sollten Sie eine telefonische Beratung oder einen Hausbesuch wünschen, melden Sie sich unter:

Telefon: 089 233-47911

gvo12.gsr@muenchen.de

Soziale Beratung zu gesundheitlichen Themen

Zu unseren Öffnungszeiten ohne Termin oder nach Terminvereinbarung.

Was bieten wir an?

- > Hilfe bei Anträgen, zum Beispiel Reha, Krankenkasse, Pflege, Schwerbehindertenausweis, Haushaltshilfe, Krankenversicherung, Krankengeld, Kostenübernahme
- > Unterstützung bei der Suche nach Hausärzt*innen, Fachärzt*innen, Therapeut*innen
- > Vermittlung an Fachstellen, Beratungsstellen und weiterführende Hilfsangebote

Bewegungssprechstunde

Zu unseren Öffnungszeiten ohne Termin oder nach Terminvereinbarung.

Was bieten wir an?

- > Beratung zu Angeboten für mehr Bewegung im Stadtviertel
- > Beratung zu sportlichen Aktivitäten für Ihr Kind

Beratung zu sexuell übertragbaren Infektionen

Zweimal im Monat, Mittwoch 14.00-17.00 Uhr ohne Termin

Was bieten wir an?

- > Kostenfreie und anonyme Beratungen zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und HIV, Risiken und Übertragungswegen, Schutz- und Behandlungsmöglichkeiten
- > Kostenfreie und anonyme Testungen unter anderem nach individuellem Risiko auf Hepatitis A, B, C, Chlamydien, Gonorrhoe, Syphilis und HIV
- > Überprüfung des Hepatitis A, B und C Status und Beratung zu Impfungen
- > Bei Bedarf spezifische Beratungsangebote zu Fragen rund um das Thema Sexualität und Beziehung sowie Unterstützung in Krisensituationen und Problemlagen

Interkultureller Frauentreff

Offener Treff, alle Frauen sind herzlich eingeladen!
Jeden zweiten Montag 10.00-12.00 Uhr ohne Termin

Was bieten wir an?

- > Gespräche
- > Spaziergänge
- > Kaffee und Tee
- > Gesundes Frühstück – alle bringen etwas mit
- > Gemeinsames Kochen
- > Ausflüge
- > Vorträge und Gäste zu Gesundheitsthemen
- > Kinder dürfen gerne mitgebracht werden, es findet jedoch keine Kinderbetreuung statt

Stark und gesund – mach mit, sei fit!

Für alle Kinder zwischen 6 und 10 Jahren, die Übergewicht haben.

Sie wollen ihr Kind aktiv unterstützen ein gesundes Körpergewicht zu erreichen? Dann beraten und begleiten wir Sie gerne.

Was bieten wir an?

- > Regelmäßige Beratungstermine bei einem oder einer Ärzt*in des Gesundheitsreferats
- > Ernährungsberatung
- > Bewegungsberatung
- > Kindergruppe
- > Bei Bedarf Dolmetscherdienst

Gesund durch gehen

Offenes Angebot. Jede*r ist herzlich eingeladen!
Kommen Sie einfach vorbei!
Dienstag 10.30 Uhr ohne Anmeldung
Treffpunkt vor dem GesundheitsTreff

Was bieten wir an?

- > Regelmäßiger Austausch mit anderen Menschen
- > Bewegung in der Natur
- > Gemeinsame Spaziergänge im Wald, auf der Panzerwiese oder anderen Grünflächen im Hasenberggl.

Fit mit Kind

Mittwoch 9.00-10.00 Uhr mit Anmeldung

Kostenloses Sportangebot für Mütter und Väter mit Kind. Eine Physiotherapeutin von Donna Mobile AKA e.V. leitet einen Sportkurs.

Treffpunkt vor dem GesundheitsTreff.
Bei schlechtem Wetter findet der Kurs drinnen statt.

Was bieten wir an?

- > Mit Kinderwagen in der Natur walken
- > Zwischenstopps mit physiotherapeutischen Übungen:
 - Rückengymnastik
 - Balance
 - Ganzkörpertraining

Bitte mitbringen:

- > bequeme, wetterfeste Kleidung
- > Kinderwagen oder Buggy für das Kind
- > feste Schuhe/Sportschuhe für draußen
- > Getränk

Entspannungskurs

Angeleitete Entspannungseinheiten mit progressiver Muskelrelaxation. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Einheit je 60 Minuten.

Was bieten wir an?

- > Kurze Einführung mit Hintergrundinformationen in das Konzept der Progressiven Muskelrelaxation
- > Durchführung der Entspannungseinheiten unter Anleitung eines oder einer zertifizierten Trainer*in

Auf Anfrage, Termin nach Vereinbarung

Hands up 4 your future – Mach dich fit für dein Leben

In dem Projekt können ältere Kinder und Jugendliche in Feldmoching-Hasenberg abwechslungsreiche Workshops besuchen, Erfahrungen sammeln und sich aktiv mit einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise auseinandersetzen.

Folgende Bausteine können entweder als Gesamtpaket oder als Einzelworkshop gebucht werden:

- > Respect yourself – Körper und Bewusstsein
In diesem Workshop werden Fragen rund um die Themen Gesundheit und Körperbewusstsein beleuchtet und beantwortet.
- > Move ya – Abenteuer und Bewegung
In den Workshops erfahren Kinder und Jugendliche, welchen positiven Einfluss Bewegung auf den eigenen Körper hat.
- > Taste it – Kochen und Entdecken
Spielerisch und interaktiv setzt sich die Gruppe mit bewusster Ernährung auseinander und lernt, wie man günstige Gerichte zubereiten kann. Es wird dabei selbst gekocht, zubereitet, probiert und gemeinsam gegessen.

- > Take care – Gesundheit und Entspannung
Der Umgang mit Emotionen und die Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins stehen im Vordergrund der Workshops. Die Teilnehmer*innen erhalten praktische Tipps, wie sie mit Herausforderungen im Alltag umgehen können.

Alle Workshops werden mit den Themen Medienkompetenz und Medienbewusstsein verknüpft.

Das Angebot richtet sich an interessierte Einzelpersonen oder Gruppen aus dem Stadtteil. Die Teilnahme an den 3- bis 4-stündigen Workshops ist kostenlos und die Durchführungen finden in Kleingruppen direkt vor Ort statt.

Auf Anfrage, Termin nach Vereinbarung.



Teddybären-Sprechstunde

Für Kindertagesstätten: Vorschulkinder

Die Kinder bringen einen Teddy oder ein Kuschtier in die Sprechstunde. Diese werden dort „behandelt“. Ziel ist es den Kindern die Angst vor Ärzt*innen oder einem Krankenhausbesuch zu nehmen und den eigenen Körper kennenzulernen.

Auf Anfrage, Termin nach Vereinbarung

Zuckerfalle

Für Kindertagesstätten und Grundschulen

Informationen über gesunde Ernährung und versteckten Zucker für Kinder im Vorschul- und Schulalter. Anhand praktischer Beispiele kommen wir gemeinsam dem Zucker auf die Spur und sprechen über seine schädliche Wirkung

Auf Anfrage, Termin nach Vereinbarung

Ausbildung zur Gesundheitslotsin

Gesundheitslotsinnen beraten mehrsprachig Frauen aus dem Stadtteil in verschiedenen Lebensphasen zu Gesundheitsthemen zum Beispiel gesunde Ernährung, Impfen, Kinderkrankheiten. Wir suchen für die Ausbildung Frauen aus dem Stadtteil, die gerne etwas für die Gesundheit anderer Frauen im Hasenberg tun wollen.

Was bieten wir an?

- > Schulung mit Zertifikat
- > Aufwandsentschädigung

Bei Interesse melden Sie sich gerne für die nächste Schulung im GesundheitsTreff an.

Workshops, Vorträge und Informationen zu gesundheitlichen Themen

Sie möchten in ihrer Einrichtung ein Angebot zum Thema Gesundheit machen? Gerne unterstützen wir Sie bei der Planung und Durchführung.

Was bieten wir an?

- > Aufsuchende Angebote, zum Beispiel in Eltern-Cafés
- > Informationsveranstaltungen für Kindertagesstätten und Schulen
- > Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen z.B. Gesundheitsförderung, Impfen, Stressprävention auf Anfrage für Fachkräfte, Eltern und Interessierte.

Auf Anfrage, Termin nach Vereinbarung

Online Gesundheitswegweiser Feldmoching-Hasenberg

Sie suchen Einrichtungen, die im Stadtteil etwas für Ihre Gesundheit anbieten?

Dann Schauen Sie rein: gesund-in-muenchen.de

Neben Arztpraxen finden Sie zum Beispiel Fachgeschäfte und Beratungsstellen mit zusätzlichen Angeboten wie Mehrsprachigkeit, Hausbesuche oder Begleitdienste. Sie erfahren hier auch, ob die Angebote leicht zugänglich sind.

Sie haben selbst kein Internet oder brauchen Hilfe bei der Bedienung des Gesundheitswegweisers?

Dann kommen Sie im GesundheitsTreff Hasenberg vorbei. Wir beraten Sie gerne!

Auch in der Stadtbibliothek Hasenberg (Blodigstraße 4) oder im Alten- und Service-Zentrum Hasenberg (Stanigplatz 8a) erhalten Sie Hilfe bei der Bedienung des Gesundheitswegweisers.

Angebote unserer Kooperationspartner*innen

Hebammenpraxis Hasenberg

Die Hebammenpraxis bietet eine offene Sprechstunde, so wie Schwangerschaftsberatung Wochenbett-Betreuung, Stillberatung und Rückbildungskurs an.

Mittwoch und Freitag 14.00-17.00 Uhr ohne Termin
Sprechzeiten für den Rückbildungskurs:

Dienstag 10.30-11.45 Uhr

Wintersteinstr.12

Telefon: 0176 13140151 und 154

hebammenpraxis@diakonie-hasenberg.de

diakonie-hasenberg.de/hebammenpraxis-hasenberg

Patientenberatung im Hasenberg – Gesundheitsladen München e.V.

Einmal im Monat kommt ein*e Berater*in vom Gesundheitsladen in den GesundheitsTreff und bietet eine unabhängige und kostenfreie Beratung bei Fragen und Problemen im Gesundheitssystem an.

Einmal im Monat, Mittwoch 13.00- 16.00 Uhr ohne Termin

Die Beratungsthemen sind zum Beispiel Fragen zur Krankenversicherung (Leistungen, Mitgliedschaft und mehr), Patientenrechte, Verdacht auf Behandlungsfehler, Gesundheitsleistungen, Zahnarztkosten, Wirtschaftliche Absicherung bei Krankheit, Rehabilitation, Vorsorgeformen (wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht) und Orientierung im Gesundheitswesen.

Rückfragen:

Gesundheitsladen München e.V.

Telefon: 089 772565

sarah.kurzak@gl-m.de

Erziehungs- Jugend- und Familien- beratungsstelle

Wir beraten Sie gerne bei Erziehungsthemen, bei Paar- und Familienkonflikten und allen Fragen des familiären Zusammenlebens.

Offene Sprechstunde (nicht in den Schulferien):
Montag 10.00-12.00 Uhr ohne Termin

Rückfragen:

Erziehungs- Jugend- und Familienberatungsstelle

Telefon: 089 452235280

eb@diakonie-hasenberg.de

diakonie-hasenberg.de/eb

Oder:

GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14

Telefon: 089 203236511

gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de

muenchen.de/gesundheitstreff

GesundheitsTreff HasenbergI

Wintersteinstraße 14

Telefon: 089 203236511

gesundheit-hasenbergI.gsr@muenchen.de

muenchen.de/gesundheitstreff

Persönliche Sprechzeiten

Montag-Donnerstag 9.00-15.00 Uhr

Mittwoch zusätzlich bis 17.00 Uhr

Telefonische Sprechzeiten:

Freitag: 9.00-12.00 Uhr

oder nach Vereinbarung.



Mehr Informationen erhalten Sie hier:



Herausgeberin:

Landeshauptstadt München

Gesundheitsreferat

Bayerstraße 28a

80335 München

muenchen.de/gsr

facebook.com/gsrMuenchen

instagram.com/gsr_muenchen

twitter.com/gsr_muenchen

Gestaltung: Claudia Adam

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier,
das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.

Stand: Juni 2023