



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

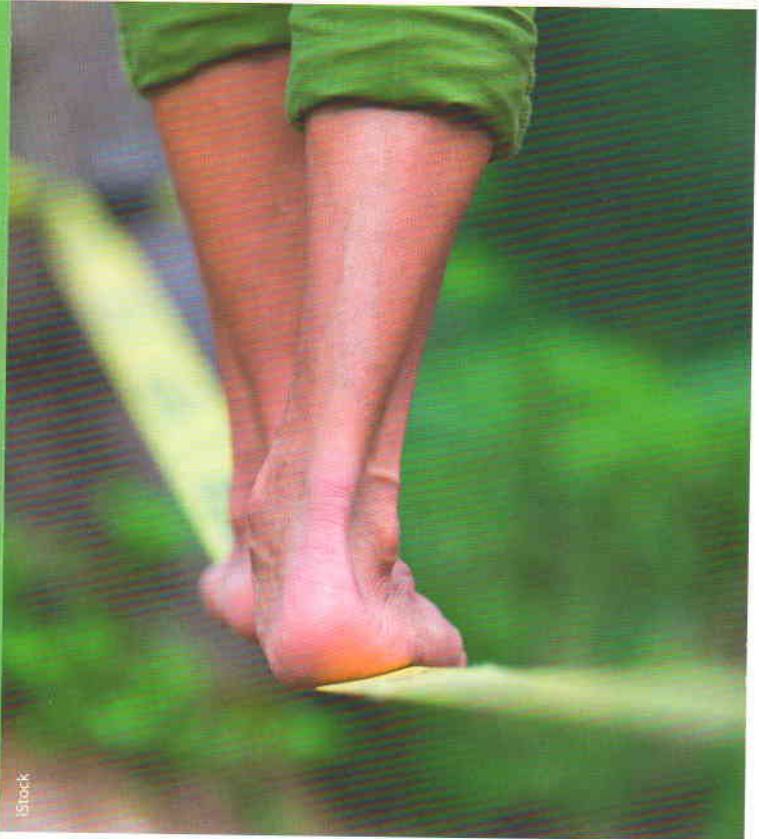
**Telefon 0800 – 746 22 24**

**Billstedter Hauptstraße 90 (bei der Kreuzkirche)  
22117 Hamburg**

**Erreichbar durch:**

Maja Kühn  
**0176/12 38 84 17**  
Michael Keturi  
**0176/12 38 84 27**

**Gesundheitsberatung**  
Ein Projekt von NAVIGATOR 16A



istock



Gefördert durch:



Behörde für Arbeit,  
Soziales, Familie  
und Integration

Dieses Projekt wird gefördert über die HAG aus Mitteln  
der Hamburger Gesundheitsbehörde und Krankenkassen

# Schritt für Schritt zu neuer Kraft!



Durch längere Arbeitslosigkeit kann das körperliche und seelische Gleichgewicht verloren gehen. Erfahrene Berater hören Ihnen zu und nehmen sich Zeit für Sie und Ihre Anliegen. Wir stellen Sie wieder auf die Füße, wenn Sie den Boden verloren haben.

Gemeinsam mit Ihnen beraten wir, welche Schritte hilfreich sein können, um Sie zu stärken und wie sie in die Praxis umgesetzt werden können.

Bei Interesse entscheiden Sie nach dem Gespräch, ob Sie an weiteren Angeboten teilnehmen möchten. Unsere Angebote im Überblick:

- Kontakte zu Beratungsstellen
- Kostenlose Kurse, zum Beispiel zu den Themen Stressabbau, Bewegung und Ernährung
- Gesundheits-Check-ups
- Eventuell Kontakte zu Ärzten
- Weitere Angebote in Wohnortnähe rund um das Thema Gesundheit.

Wir geben Ihnen einen Überblick über die zur Verfügung stehenden Angebote.

Wir unterstützen Sie bei der Auswahl und der Kontaktaufnahme.

Wir sind für Sie da bei weiteren Fragen und Hilfebedarf.

Und, unser Angebot ist freiwillig, kostenlos und absolut vertraulich.