

Qualmfrei – Neukölln atmet auf

Nachbarschaftsheim Neukölln

Schierker Strasse 53, 12051 Berlin

Tel. 848 556 86

e-mail: m.lumme@nbh-neukoelln.de

Aktionstag für Schulklassen (5.Kl.)

An einem Aging-Computer können die Kinder auf dem Monitor verfolgen, wie sich nach einigen Jahren des Rauchens ihr Aussehen verändert - und im Vergleich dazu ohne Rauchen. Mit einer moderierten Feinstaubmessung können die Kinder live erleben, wie beim Rauchen in geschlossenen Räumen die Feinstaubbelastung ansteigt. Alles andere als harmlos!

31.05.2010 10.00-13.30 Uhr

klassenweise nach Voranmeldung

Durchführung Thomas Lahrz, Landeslabor Berlin-Brandenburg und Karuna e.V.

Info-Veranstaltung „Rund um die Geburt“

Frau Dr. Prigge hat ihre Praxis bei uns im Kiez. Sie gibt Tipps und Informationen, worauf Sie achten sollten, wenn Sie ein Kind erwarten, und beantwortet Ihre Fragen.

22.09.2010 16.30 Uhr, im Rahmen des Kiezcafés

Referentin Dr. Gisela Prigge, Frauenärztin

Frauencafé Gropiusstadt

Löwensteinring 22, 12353 Berlin

Tel. 602 46 17

e-mail: frauencafe-berlin@gmx.de

Frauenfrühstück

mit dem Thema „Rauchfrei und trotzdem glücklich“

25.05.2010 11.00-13.00 Uhr

Referentin Barbara Westphal, Gesundheitsberaterin

Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Tel. 681 60 64

e-mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Qualmfrei - Kurs für Stadtteilmütter

Raucherinnenentwöhnung unter Anleitung: 5 Termine

ab Dienstag, 31.08.2010, jeweils 10.00-11.30 Uhr

Kursleitung Wolfgang Hardt, Dipl.Psychologe

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80

Tel. 605 66 00

e-mail: SHKGropiusstadt@t-online.de

Nikotinentwöhnung: Nichtraucher/in werden - mit Hypnose leichter gemacht!

Sie erfahren, was Hypnose ist, dass sie sicher und völlig ungefährlich ist. Warum mit Hypnose jede/r Raucher/in sofort aufhören kann - ohne Entzugserscheinungen.

23.06.2010 18.30-20.00 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Referent Ingolf Kind, Hypnosetherapeut

Gebühren 1,50 €

Workshop: Rauchfrei mit Yoga

Im Yoga gibt es hilfreiche Anregungen, wie wir uns von Mustern, die wir als schädlich erkannt haben, trennen können. Dabei werden sowohl der Körper und der Atem als auch die Fähigkeit, den Geist auszurichten, genutzt. Es wird auch Raum für einen Austausch in der Gruppe geben, um die Erfahrungen bewusster werden zu lassen.

09.10.2010 11.00-16.00 Uhr

Ort Löwensteinring 13a

Kursleitung Nives Bercht, Yoga-Lehrerin/ Therapeutin

Gebühren 8 €

elele-Nachbarschaftszentrum

Kottbusser Damm 79 A, 10967 Berlin

Zugang: Hobrechtstr. 55

Tel. 623 60 92

e-mail: elele.berlin@freenet.de

Gesunde Mütter - Gesunde Kinder

Im Rahmen unseres gesunden Frühstücks erhalten Sie Informationen rund um die Themen gesunde Lebensweise und Schwangerschaft, Geburt und die ersten Kinderjahre. Der Zusammenhang zwischen der Gesundheit von Mutter und Kind wird aufgezeigt. Nach dem Vortrag ist wie immer genug Raum für Fragen und Diskussion.

08.10.2010 10.00-13.00 Uhr

Referentin Gabriele Barz, Fachstelle für Suchtprävention, Berlin

Aging- Computer - Feinstaubmessung

An einem Aging-Computer können die Kinder auf dem Monitor verfolgen, wie sich nach einigen Jahren des Rauchens ihr Aussehen verändert - und im Vergleich dazu ohne Rauchen. Mit einer moderierten Feinstaubmessung können die Kinder live erleben, wie beim Rauchen in geschlossenen Räumen die Feinstaubbelastung ansteigt. Alles andere als harmlos!

Veranstaltung ab Klassenstufe 5, Anmeldung erforderlich.

27.10.2010 vormittags

Moderation Thomas Lahrz, Landeslabor

Berlin-Brandenburg und Karuna e.V.