



# Duha e.V.

## Über uns

Duha e.V. ist ein Verein für soziale Dienste mit dem Schwerpunkt der kultursensiblen Betreuung in den Bereichen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, Menschen mit Demenz sowie der Betreuung und Beratung von Menschen mit Behinderung.

### Kontaktieren Sie uns

☎ 0621 4373 1701

✉ projekt@duha-ev.de

🔍 [www.duha-ev.de](http://www.duha-ev.de)



Gemeinsam für ein  
gesundes Leben:  
Gesundheitsförderung mit  
und für Menschen mit  
Migrationshintergrund im  
Quartier

Das Projekt wird von dem Paritätischen Gesamtverband koordiniert und von den gesetzlichen Krankenkassen (Verband der Ersatzkassen e. V., BKK Dachverband e. V., IKK e. V., KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau) finanziell gefördert und inhaltlich begleitet. Die wissenschaftliche Begleitevaluation erfolgt durch das Institut für Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

UKE Institut für  
Medizinische Soziologie

DER PARITÄTISCHE  
GESAMTVERBAND

HAMBURG



“

Die Gesundheit, ist der wahre Reichtum, nicht Gold- oder Silberstücke (Mahatma Gandhi).

”

Wir engagieren uns für die Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheiten von Menschen mit Migrationshintergrund und beteiligen uns am Projekt:  
„Gemeinsam für ein gesundes Leben: Gesundheitsförderung für und mit Menschen mit Migrationshintergrund im Quartier.“



## Ziele



### Bewegung

Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen

Verminderung von Risikofaktoren

Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

### Stressmanagement



Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen

Gesundheitsbewusster Umgang mit Stresssituationen



### Ernährung

Informationsvermittlung über die Themen bewusste und gesunde Ernährung

Nachhaltige Umstellung zu einer bedarfsgerechten Ernährung

## Angebote

- **Workshops zu den Themen:**  
Bewegung  
Stressmanagement  
Ernährung
- **Gesundheitssportliche Aktivitäten:**  
Entspannungsübungen  
Yoga  
Walken  
Ausdauertraining
- **Austausch** mit Teilnehmenden
- **Austausch** mit Fachkräften



Sie sind herzlich  
Willkommen !