

Mein UTA Bewegungstagebuch



UNTERWEGS TROTZ ALLEDEM

im Juni 2024

Um den Erfolg des Bewegungstagebuches auswerten zu können,
bitten wir Sie darum, das ausgefüllte Heft Anfang Juli an folgende
Adresse zu schicken:

UTA Unterwegs trotz alledem
Gunthard Kissinger
Mauritiusstr. 8
56072 Koblenz



Selbsthilfenetzwerk



Kopf
Hals
M.U.N.D.
Krebs e.V.

Mai 2024

UTA Unterwegs trotz alledem
Ein Projekt des Selbsthilfenetzwerks
Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 0228/33889285

E-Mail: uta@kopf-hals-mund-krebs.de
www.unterwegs-trotz-alledem.de

Inhaltsverzeichnis

Über UTA	02
UTA-Aktionsmonat in Hamburg	02
Hinweise zum Bewegungstagebuch	04
Informationen und Datenschutz	05
Angaben zu Ihrer Person	06
Angaben zum Gesundheitszustand	07
Erwartungen an das Projekt	09

Unterwegs trotz alledem in Hamburgs Bezirken

Ausschnitte aus dem Programm des UTA-Aktionsmonats

Eröffnungsveranstaltung in HH-Mitte	11
Sportpark Aussenmühle in Harburg	13
Körperhaus in Hamburg Bergedorf	15
Active City Day am Rathausplatz	21
Fahrradsternfahrt durch Hamburg	25
Gesundheitstag im Bürgerhaus Bornheide.....	31
Wandern entlang der St. Jacobi Kirche in HH-Mitte	38
IRMA-Messe im Messezentrum Hamburg	42
Abschlussveranstaltung in HH-Nord	53
Zu guter Letzt: Abschließende Fragen	57
Ergebnisse des Projekts UTALoG23	60

Unterwegs trotz alledem in Hamburgs Bezirken



Fläche: 755,09 km²

Einwohnerzahl (Stand 31.11.2023): 1.908.521

Bevölkerungsdichte: 2506 Einwohner pro km²

Hamburg hat 7 Bezirke, 104 Stadtteile

Hamburg ist die zweitgrößte Stadt in Deutschland

Der Hamburger Hafen zählt zu den größten

Umschlagshäfen weltweit

Über UTA

UTA Unterwegs trotz alledem ist ein Projekt des Selbsthilfenetzwerks Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.. Ziel ist es, Betroffene von Kopf-Hals-Tumoren und Langzeitüberlebende aller Krebsarten zu motivieren, während und nach der akuten Erkrankung im Rahmen ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein. Darüber hinaus sind alle Menschen angesprochen, die gemeinsam unterwegs sein möchten für mehr Gesundheit, Aufklärung und Inklusion.

Neben der gesundheitsfördernden Bewegung bieten offene, gemeinsame Aktionen die Möglichkeit des Austauschs untereinander und mit Nichtbetroffenen, damit Kopf-Hals-Tumore in der Öffentlichkeit bekannter werden und Inklusion besser gelingt.

UTA Aktionsmonat in Hamburg

Im Juni 2024 organisiert UTA gemeinsam mit örtlichen Vereinen und Kopf-Hals-Mund-Krebs Betroffenen einen Aktionsmonat in Hamburg. In den sieben Stadtbezirken wird UTA vor Ort sein, um die breite Öffentlichkeit für das Thema Kopf-Hals-Mund-Krebs zu sensibilisieren und somit die Vermeidung, Früherkennung und Bewältigung der Krebserkrankung zu verbessern. Es finden Infoveranstaltungen und Vorträge sowie Bewegungsangebote wie Wanderungen und Radtouren statt. Das aktuelle Programm finden Sie auf der UTA Homepage (Änderungen sind vorbehalten):

www.unterwegs-trotz-alledem.de

Sollten Sie über den Monat Juni hinaus mit UTA gemeinsam aktiv bleiben wollen, dann laden wir Sie ein, sich für unser **Online-Bewegungstagebuch** zu registrieren.



Wochentag, Datum

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: 8720

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

3,2 km gewandert und habe 10 min Gymnastik gemacht

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

die Sonne hat geschienen
ich habe mich gut gefühlt
nettes Gespräch mit der Nachbarin

Beispieldatensatz

Für mich war heute nicht so positiv:

nicht das geschafft, was ich wollte
leichte Schmerzen im Schulter-Nackebereich
starke Probleme beim Essen/ Schlucken

Hinweise zum Bewegungstagebuch 2024

Die erste Ausgabe des Bewegungstagebuches erschien 2023 im Rahmen des UTA-Aktionsmonats in Mecklenburg-Vorpommern, und diente der wissenschaftlichen Begleitung des Pilotprojekts UTA. Ziel war es, erste Erkenntnisse darüber zu gewinnen, welche Reichweite das Projekt hat und wie sich die mit UTA verbundenen Aktivitäten auf die körperliche Aktivität, die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmenden auswirken. Auf Seite 60 können Sie mehr über die Ergebnisse der Studie "UTALOG23" lesen.

Die aktuelle Ausgabe des Bewegungstagebuches erscheint im Rahmen des UTA-Aktionsmonats in Hamburg. Eine Teilnahme ist aber von überall möglich! Ein besonderer Dank gilt Frau Prof. Sabina Ulbricht der Universitätsmedizin Greifswald und Frau Dr. Sabine Felser der Universitätsmedizin Rostock für die Möglichkeit, den Erstentwurf des Bewegungstagebuches weiter nutzen zu dürfen.

Teilnahmebedingungen

Jeder Kilometer zählt: Mach mit, egal wo du bist!

- Teilnehmen kann jede/r ab einem Alter von 18 Jahren.
- Die Teilnahme ist offen für alle, unabhängig davon, ob eine Krebserkrankung vorliegt oder nicht.
- Die Teilnahme ist ortsunabhängig und von überall möglich.
- Bitte tragen Sie jeden Tag Ihre Angaben ein, unabhängig davon, wie aktiv Sie sind/waren. Einen Beispieldatensatz sehen Sie links.
- Rücksendung: Bitte schicken Sie das Tagebuch Anfang Juli an UTA Unterwegs trotz alledem, Mauritiusstr. 8, 56072 Koblenz.
- Wichtig: kreuzen Sie zuvor auf der nächsten Seite an, dass Sie ≥ 18 Jahre alt und geschäftsfähig sind.

Informationen zum Datenschutz

Für die wissenschaftliche Studie “UTAlOG23” lag ein positives Ethikvotum der zuständigen Ethikkommission vor.

Anders als im Vorjahr werden die Einsendungen des Bewegungstagebuches 2024 durch das Projekt UTA ausgewertet.

Die an der Auswertung der Umfrage beteiligten Personen werden zu keinem Zeitpunkt der Erhebung persönliche Informationen über Sie erhalten. Als personenbezogene Daten werden Ihr Geschlecht, Ihr Alter, Ihr Familienstand, Ihre Schulbildung und Berufsstatus erhoben. Es können keine Rückschlüsse auf Ihre Person gezogen werden. Alle Informationen werden in anonymisierter Form ausgewertet, das heißt, es ist keine Verbindung zwischen dem ausgefüllten Tagebuch und Ihrer Person möglich. Das Ausfüllen und die anschließende Abgabe des Tagebuchs gelten als Zustimmung zur Teilnahme.

Wir stehen Ihnen unter folgenden Kontaktdaten gerne für Rückfragen zur Verfügung.

UTA Unterwegs trotz alledem

Gunthard Kissinger-Projektleiter

Mauritiusstr. 8

56072 Koblenz

Telefon: +49 (0)228-33889285

E-Mail: gunthard.kissinger@kopf-hals-mund-krebs.de

**Mit dem Rückversandt des Tagebuches bestätige ich,
dass ich über 18 Jahre alt und geschäftsfähig bin.**

(Bitte ankreuzen, wenn zutreffend. Ansonsten können wir Ihre Daten nicht verwenden.)

Angaben zu Ihrer Person

- Geschlecht:** weiblich
 männlich
 divers

Alter: _____ Jahre

- Familienstand:** alleinlebend
 mit Partner/Kind(ern) zusammenlebend

Höchster allgemeinbildender Schulabschluss:

- keinen Abschluss
 8. oder 9. Klasse
 10. Klasse
 Abitur/Fachhochschulreife

Aktueller Berufsstatus:

- berufstätig
 nicht berufstätig (Arbeitssuchend, Hausfrau, etc.)
 krankgeschrieben
 Renter / Rentnerin

Postleitzahl Ihres Wohnortes: _____

Angaben zum Gesundheitszustand 1

1. Sind oder waren Sie jemals an Krebs erkrankt?

Ja

Nein. Bitte weiter mit Frage 5.

2. Welche Krebsart (z.B. Kopf-Hals-Tumor) haben/hatten Sie?

3. Wann (Jahr) wurde bei Ihnen erstmals Krebs diagnostiziert?

4. In welcher Phase der Krebstherapie sind Sie aktuell?

vor Therapie

unter Therapie (z.B. Chemo oder Bestrahlung)

Nachsorge

5. Auf einer Skala von 0 (ganz schlecht) bis 100 (sehr gut), wie würden Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand beurteilen?

Bitte geben Sie eine Zahl zwischen 0 und 100 an.

Erwartungen an das Projekt

1. Wie sind Sie auf das Projekt "Unterwegs trotz alledem" aufmerksam geworden?

- Selbsthilfegruppe / Selbsthilfenetzwerk
- Reha-Klinik
- Arzt(praxis)
- Lokale Medien (Fernsehen, Zeitung)
- soziale Medien (Facebook, Instagram, etc.)
- sonstiges

2. Schreiben Sie bitte in 3 Stichpunkten auf, was Sie von diesem Projekt erwarten bzw. warum Sie daran teilnehmen:

START



So, jetzt kann es losgehen.

Lassen Sie sich von unseren Aktionen in Hamburg und den Mut-Sätzen der selbst betroffenen UTA-Mitglieder inspirieren, und bleiben Sie in Bewegung.

Wir freuen uns, dass Sie dabei sind!

Eröffnungsveranstaltung in Hamburg Mitte



Am 01. Juni findet die Eröffnungsveranstaltung
des UTA AKTIONSMONATS
in der Asklepiosklinik St. Georg statt.

Mit MUSIK und VORTRÄGEN



Tipp

Ob vor Ort in Hamburg oder anderswo, starten Sie mit einer
Wanderung oder einem Spaziergang am Abend in den neuen
Monat.

Samstag, 01.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



Sportpark Aussenmühle in Harburg



150 öffentliche Sportplätze, die durch die Bezirkssportreferate der Freien und Hansestadt Hamburg vergeben werden, gibt es derzeit. Die Sportpark Anlage Aussenmühle ist komplett erneuert worden und wird am 01. Juni feierlich eröffnet.

UTA ist dabei!

Tipp

Besuchen sie zu Fuß oder per Rad eine Sportanlage in Ihrer Region. Wie zügig schaffen sie heute eine 400 Meter Runde? Am Ende des Monats wiederholen sie das erneut.

Sonntag, 02.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Körperhaus in Hamburg Bergedorf



Am 03. und 04. Juni nehmen Vertreter*innen von UTA an der Stakeholder-Konferenz des Projektes „Pandora forscht“ zum Thema “Digitale Gesundheitsforschung gemeinsam gestalten“ im barrierefreien KörperHaus teil. Bei der Konferenz sollen die nachhaltigen Veränderungen der Gesundheitsforschung und -versorgung, die die Digitalisierung mit sich bringt, thematisiert werden. Dieser Prozess erfordert die Partizipation von relevanten Akteuren wie Patient*innen- und Selbsthilfeorganisationen. www.pandora-forscht.de

Tipp

Gerade an Tagen, an denen Sie viel sitzen, ist es wichtig, immer wieder einmal Pausen einzubauen mit kleinen aktiven Bewegungsübungen. Wenn möglich, gehen Sie am Abend noch eine Runde um den Block oder fahren Fahrrad.

Montag, 03.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Bergedorfer Dünen



© Mario Müller

Leben heißt Bewegung!

Alfred B.

Dienstag, 04.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Mittwoch, 05.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



Donnerstag, 06.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Rathausplatz in Hamburg Mitte



Am 7. Juni sind wir beim Active City Day vor dem Rathaus dabei. Überall in der Stadt finden an diesem Tag Mit-Mach Angebote statt, um die Menschen zu aktivieren. Mehr Infos unter: www.activecitysummer.de

Tipp

Fast überall finden Sie Naherholungsgebiete, die zum Bummeln, Wandern oder Radfahren einladen. Parks und Seen sind ideale Ausflugsziele und bieten häufig mehr Sauerstoff als die Innenstädte. Auch der Blick in die Natur ist hilfreich für das innere Gleichgewicht. Somit ist der Weg nach draußen gut für Körper und Geist.

Freitag, 07.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Deichstraße in Hamburg Mitte



© Mario Müller

**Jede Reise beginnt
mit dem ersten Schritt!**

Samstag, 08.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Fahrradsternfahrt durch Hamburg



Am 9. Juni findet in Hamburg die Fahrradsternfahrt statt, eine Aktion des Vereins Mobil ohne Auto Nord e.V. Dieser besteht aus ADFC Hamburg/Schleswig-Holstein/Niedersachsen, Autofreies Wohnprojekt Saarlandstraße, NaturFreunde Hamburg, Nordkirche, Umwelthaus am Schüberg und VCD Nord. Mehr Infos: www.fahrradsternfahrt.hamburg.de

Die beliebte Tour über die Köhlbrandbrücke steht ebenso auf dem Programm wie eine große Abschlussveranstaltung, bei der UTA-Unterwegs trotz alledem mit dabei ist!

Tipp

Der ADFC bietet in vielen Städten geführte Radtouren an, auch für wenig Trainierte. Vielleicht eine gute Möglichkeit, um mit anderen gemeinsam zu fahren.

Sonntag, 09.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung?

Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



Montag, 10.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Dienstag, 11.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



Haus des Engagements in Altona



Bildquelle: BürgerStiftung Hamburg/Kirsten Haarmann

Engagement braucht eine große und vielfältige Gemeinschaft und ein kreatives und lebendiges Miteinander. Nur so können Ideen und Projekte gut und dauerhaft wachsen. Für Vereine und Initiativen stehen im Haus des Engagements Meeting Räume bereit.

Tipp

Spazieren Sie durch den Schanzenpark und/oder in Pflanzen und Blumen, wenn sie in Hamburg sind. Fast überall gibt es tolle botanische Gärten und sonstige Parkanlagen, in denen man seine Runden gehen kann.

Mittwoch, 12.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Osdorfer Born in Altona



Bildquelle: Bürgerhaus Bornheide, Pauli Pirat/Wikimedia Commons

Am 13. Juni ist UTA beim "Gesundheitstag Ernährung" im Bürgerhaus Bornheide im Osdorfer Born mit dabei! Auf der Internetseite des Bürgerhauses wird es als ein "Ort der Fröhlichkeit und Lebensfreude" bezeichnet, welcher in den Osdorfer Born und darüber hinaus positiv ausstrahlt. "Jeder Mensch ist hier herzlich willkommen! Das Bürgerhaus ist das „Wohnzimmer“ des Osdorfer Borns, wo die Bewohner:innen sich auch auf Gäste von außerhalb freuen."

Tipp

Besuchen Sie, zur Erweiterung ihrer Ideen, doch einmal einen Gesundheits-Tag oder ein Sportfest in Ihrer Region.

Donnerstag, 13.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung?

Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Nach vorne schauen, sehen,
was und wieviel noch geht!

Sylvia

Freitag, 14.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Volkspark Altona



Bildquelle: Pavillon im Schulgarten, Abubiju/ Wikimedia Commons

Tipp

Auch in Ihrer Region gibt es sicher einen Schulgarten, Klostersgarten oder Schulbauernhof. Ein großartiges Ziel für eine Wanderung oder Radtour. Es lohnt, sich vielleicht sogar mit den Kindern oder Enkelkindern dahin auf den Weg zu machen.

Samstag, 15.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung?

Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



Sonntag, 16.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Montag, 17.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



St. Jacobi Kirche in Hamburg Mitte



Bildquelle: Ajezbah / Wikimedia Commons

Am 18. Juni ist UTA mit der offenen Wandergruppe der Hamburger Krebsgesellschaft und der Pilgerführerin Marlen Sievert unterwegs.

Hier kommen wir auch zur St. Jacobi Kirche.

In der Hauptkirche St. Jacobi in Hamburg Mitte ist das „Pilgerzentrum im Norden“ angesiedelt. Interessierte können sich hier beraten lassen zu Pilgerwegen in Hamburg, Norddeutschland und Europa.

Informationen unter www.pilgern-im-norden.de

Tipp

Ein bekannter Spruch der Pilger ist: „Wenn nichts mehr geht-dann gehe“. Gehen, laufen, wandern, pilgern, wie auch immer. Mit sich unterwegs sein hilft oft, neben dem körperlichen Ausgleich, auch innerlich zu mehr Klarheit zu finden.

Dienstag, 18.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Mittwoch, 19.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Jede Leistung fängt mit der
Entscheidung an es zu versuchen!

Ines M.

Donnerstag, 20.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Messestadt Hamburg in Altona



Bildquelle: Hamburg Messe und Congress/ Michael Zapf

Am 21. Juni sind die Aktiven des UTA Projektes auf der IRMA Messe im Messezentrum Hamburg, Halle A3 zu finden.



Bildquelle: Halle und Flaggen, Escates-Verlag

Die Internationale Reha-, Reise- und Mobilitätsmesse (IRMA) für Alle findet vom 20. - 22. Juni statt.

www.irma-messe.de

Tipp

Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind Rehamessen wie z.B. die IRMA in Hamburg wichtige Anlaufpunkte, um zu erfahren, welche praktischen Hilfen es gibt. Zudem gibt es oft einen Testparcours, auf dem Messebesucher Rollstühle und behindertengerechte Fahrräder ausprobieren können.

Freitag, 21.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung?

Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



Binnen- und Aussenalster



Eines der beliebtesten Ziele in Hamburg sind die Binnen- und Aussenalster. Der Rundweg mit seinen knapp 10 km ist in 2,5 bis 3 Std. bequem zu wandern.

Tipp

Suchen Sie sich Ihre Lieblingsstrecke für das Wandern oder Radfahren, Schwimmen, Kanufahren, Rudern, Standup-Paddeln. Genießen Sie die unterschiedlichen Eindrücke zu verschiedenen Tages- und Jahreszeiten.

Samstag, 22.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Sonntag, 23.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung?

Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



Montag, 24.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Dienstag, 25.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

**Mut steht am Anfang
des Handelns, Glück am Ende!**

Martha H.

Lurup in Altona



Die Luruper Hauptstraße. Ansicht beim Landeanflug auf den Hamburger Flughafen.
Bildquelle: Dkvtig/Wikipedia Commons

In Hamburg vereinfachen die „Lokalen Vernetzungsstellen Prävention“ den Zugang zu Gesundheitsinformationen und Angeboten der Gesundheitsförderung für Bürgerinnen und Bürger. Sie sind derzeit in 22 Stadtteilen aktiv. Am 26. Juni lädt die „Lokale Vernetzungsstelle Prävention“ zur Bürgerversammlung in Lurup ein. UTA wird vor Ort sein, um Interessierte über Kopf-Hals-Tumore zu informieren.

Tipp

Lurup liegt an der Grenze nach Schleswig-Holstein. Grenzen können schöne Routen vorgeben. Dorfgrenzen, Stadtgrenzen, Landesgrenzen: Wie wäre es, wenn Sie die Region, in der Sie leben, zu Fuß oder mit dem Rad umkreisen.

Mittwoch, 26.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Donnerstag, 27.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Freitag, 28.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Universitätsklinikum in Hamburg-Nord



Die Abschlussveranstaltung des UTA-Aktionsmonats findet am 29. Juni im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf statt. Seit seiner Gründung im Jahr 1889 ist das UKE eines der führenden Kliniken Europas. Im Jahr 1934 wurde es zum Universitätsklinikum. Anfang 2009 wurde der Neubau eröffnet und verbindet damit Tradition und modernste Technologie.

Tipp

In Hamburg-Nord gibt es viel Wasser und Grün. Hier kann man wunderbar draußen unterwegs sein: Per Boot, zu Fuß oder per Rad. Sicher gibt es auch dort, wo Sie sich befinden, herrliche Gebiete, in denen es Spaß macht, sich im Freien zu bewegen.

Samstag, 29.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:

Sonntag, 30.06.2023

Vor Ort - Teilnahme

Teilnahme von einem anderen Ort aus (z.B. dem zu Hause)

Schrittzahl: _____

Waren Sie heute körperlich in Bewegung? Nein

Ja, ich habe/bin ...

Ihre heutige **Stimmung**:



Ihr heutiges **Wohlbefinden**:



Für mich war heute positiv:

Für mich war heute nicht so positiv:



DANKE
für Ihre Teilnahme!

Was uns als eine schwere
Prüfung erscheint, erweist
sich oft als Segen.

OSCAR WILDE (1854 - 1900)

Zu guter Letzt ...

Wie würden Sie den Monat Juni 2024 rückblickend mit wenigen Stichworten beschreiben?

Was hat Ihnen gut getan?

Was hat Sie in den letzten 4 Wochen überrascht?

Können Sie sich vorstellen, im nächsten Jahr wieder an dem UTA-Projekt teilzunehmen?

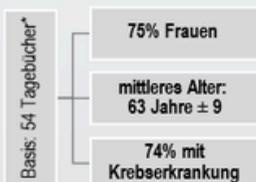
Haben Sie Gestaltungsvorschläge oder Wünsche für 2025?

Ergebnisse des Projekts UTALoG23



Das Aktivitätstagebuch im Projekt „Unterwegs trotz alledem- UTA“

Merkmale und Herkunft der Teilnehmenden



*ausgegeben wurden 102 Tagebücher

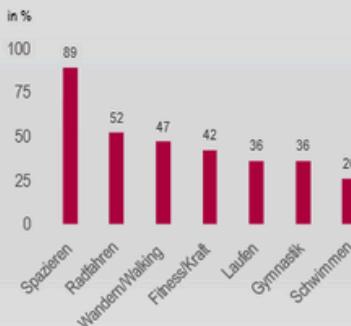


Schritte pro Tag: Mittelwert = 8.528 | Minimum = 3.187 | Maximum = 15.062

Stimmen nach Tag 1



TOP 7 der beliebtesten Aktivitäten



Am Projekt beteiligt: Sabine Felser¹, Gunthard Kissinger², Ute Kalinowski³, Ernst Klar⁴, Christian Junghanss¹, Sabina Ulbricht⁵
¹Universitätsmedizin Rostock, Medizinische Klinik III - Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin, ²SelbsthilfenetzwerkKopfHalsM.U.N.D.-Krebs e. V., ³Rostocker Selbsthilfegruppe für Tumor im Mund, Kiefer, Gesicht und Hals, ⁴KrebsgesellschaftLeibkicker-Vorposten e. V., ⁵Universitätsmedizin Greifswald, Institut für Community Medicine, Ableitung Präventionsforschung und Sozialmedizin

UTA



Unterwegs trotz
alledem

Selbsthilfenetzwerk



Kopf
Hals
M.U.N.D.
Krebs e.V.

UTA Unterwegs trotz alledem

Ein Projekt des
Selbsthilfenetzwerks Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 0228/33889285

E-Mail: uta@kopf-hals-mund-krebs.de
www.unterwegs-trotz-alledem.de