

Stadtteilzeitung

INFOS UND TERMINE rund um das Quartier Essener Straße und den Raum Langenhorn

Ausgabe Juli 2016 | Kostenlos



Gemeinsam etwas bewegen!

Stadtteilverein LEiLA – „Leben in Langenhorn e.V.“

Am 26. November 2010 wurde der Stadtteilverein LEiLA – Leben in Langenhorn e.V. für das Quartier Essener Straße und Umgebung gegründet. Als Dach für Selbstorganisation und ehrenamtliches Engagement bietet er eine vielseitige Projektpalette an, die zum Aktivwerden einlädt. Naturliebhaber und Hobbygärtner können im Stadtteilgarten InPeLA (Interkultureller Permakultur-Garten Langenhorn) ihr eigenes Gemüse anbauen. Wer lieber den Stadtteil Langenhorn mit seiner Backkunst bereichern will, der ist im Lütt Café herzlich willkommen. Für bewegungsfreudige ältere Mitbürger/innen bietet das Bewegungsangebot „Raus aus dem Haus“ besondere und kreative Möglichkeiten Körper und Geist fit zu halten. Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit können Interessierte ihre journalistischen, organisatorischen und fotografischen Fähigkeiten einbringen und an der Gestal-

tung der hier vorliegenden InfoZeitung mitwirken. Im Stadtteilrat, einem öffentlichen Beteiligungsgremium, treffen sich alle zwei Monate Akteure aus u.a. der Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Politik und Einrichtungen des Stadtteils sowie zahlreiche Bürgerinnen und Bürger. Sie sprechen über Themen, die den Stadtteil bewegen und unterstützen das ehrenamtliche Engagement.

Wie letzteres möglich ist? Seit Anfang 2016 übernimmt LEiLA im Auftrag des Bezirksamtes Hamburg-Nord die Verwaltung des Verfügungsfonds. Aus dessen Mitteln sollen kleinere, in sich abgeschlossene Maßnahmen (ohne Folgekosten), die einer positiven Entwicklung der Nachbarschaft, des Quartiers und der angrenzenden Gebiete dienen, kurzfristig finanziert werden können. Über die Vergabe der Mittel entscheidet der Stadtteilrat. Darüber hinaus ist der Verein als Veranstalter von Festivitäten wie bei-

spielsweise dem Marktfest oder dem traditionellen Weihnachtszauber tätig.

Die Vereinsarbeit ist offen für alle Interessierten, dabei in jeder Hinsicht überparteilich und überkonfessionell konzipiert.

Das breite Angebotsspektrum des Vereins beruht auf seiner vielseitigen Mitgliederbasis. Die Mitglieder sind Akteure und Aktive des Stadtteils aus verschiedenen Generationen und Kulturen und aus ganz unterschiedlichen Berufen und Lebenslagen.

Mitarbeiter von LEiLA stehen Ihnen vor Ort immer mittwochs und donnerstags von 14-17 Uhr für Fragen zu Verfügung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihr Interesse. Klaus Reinhardt, Vorstand von LEiLA

Kontakt:

LEiLA – Leben in Langenhorn e.V.
Käkenflur 16h, 22419 Hamburg
Telefon +49 40 303 301 64
E-Mail: info@leila-ev.de
www.leila-ev.de

Marjan Mobayyen – Koordinatorin des Ehrenamtes rund um Flüchtlingsunterkünfte

Im Bezirk Hamburg-Nord gibt es aktuell 30 Unterkünfte für Geflüchtete (17 Folgeunterkünfte, 10 für unbegleitete Minderjährige, 3 zentrale Erstaufnahmeeinrichtungen), davon 5 im Stadtteil Langenhorn. Und es gibt großes freiwilliges Engagement in der Hamburger Flüchtlingshilfe. Für die koordinative Unterstützung dieser ehrenamtlichen Initiativen und Einzelpersonen rund um neue und bereits bestehende Unterkünfte ist auf bezirklicher Ebene seit dem 1. Januar 2016 Frau Marjan Mobayyen zuständig. Die gebürtige Iranerin, die seit fast 30 Jahren in Hamburg lebt, hat selbst vielfältige Erfahrungen in der Arbeit mit Geflüchteten gemacht – baute u. a. als Ehrenamtliche ein Bildungsprojekt für Jugendliche mit Fluchterfahrung auf und arbeitete im Auftrag des Hohen Flüchtlingskommissars der Vereinten Nationen mit Flüchtlingen im Iran.

Im Bezirk Nord hat sie nun vielseitige Aufgaben: die Organisation und Durchführung von Runden Tischen an Folgeunterkünften und die Planung von Informationsveranstaltungen für geplante Unterkünfte. Sie ist von bezirklicher Seite aus zuständig für die Vernetzung von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Akteur*innen, koordiniert das Projekt „Patenschaften für junge unbegleitete Flüchtlinge (17,5 – 27 Jahre alt) und ist vor allem konkrete Ansprechperson für Fragen, Angebote und Kritik in Bezug auf Flüchtlingsunterkünfte und das Engagement in deren Umfeld.

Ein besonderer Auftrag gehört zurzeit zusätzlich zu ihren Aufgaben: „Als Dank für das große und vielfältige Engagement der freiwilligen Helfer*innen im Bezirk Hamburg-Nord planen wir ein Sommerfest. Termin und Ort werden zeitnah bekannt gegeben.“

Kontakt: Marjan.mobayyen@hamburg-nord.hamburg.de



Foto: Marjan Mobayyen

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U-Bahn Linie U1 bis „Langenhorn Markt“, weiter mit Bus 292 Richtung Ochsenzoll, Haltestelle „Oehleckerring“ (von dort ca. 5 Min. Fußweg)



Foto: Freundeskreis Ochsenzoll

Sozialpsychiatrisches Zentrum Langenhorn

Wir sind eine regionale Einrichtung der ambulanten Sozialpsychiatrie in Hamburg-Langenhorn. Wir bieten in unserem Sozial-psychiatrischen Zentrum sowohl präventiv niedrigschwellige Hilfen an als auch personenbezogene Betreuungsleistungen für psychisch kranke / seelisch behinderte Menschen (bei entsprechender Bewilligung von ambulanter Eingliederungshilfe gemäß §§ 53/54 SGB XII).

Wir betreuen Menschen im eigenen Haushalt: entweder in der eigenen Wohnung oder in trägereigenen Einzelappartements bzw. Wohngruppen. Im Mittelpunkt stehen Kontakt- und Unterstützungsmöglichkeiten in unserer Begegnungsstätte (Offener Treff / Gruppen- und Freizeitangebote) sowie erforderliche Einzelfallhilfen zur Sicherstellung des selbst-bestimmten Lebens, zur All-

tagsbewältigung und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft.

UNSER LEISTUNGSANGEBOT

Präventive niedrigschwellige Hilfen:

- Information, Klärung und Beratung, auch für Angehörige
- Begleitende Gespräche in schwierigen Lebenssituationen
- Offener Treff mit Gruppen- und Freizeitangeboten
- Nachsorgekontakte
- Versorgungsangebote in begrenztem Umfang und auf Selbstkostenbasis

Personenbezogene Betreuungsleistungen (bei Bewilligung ambulanter Eingliederungshilfe):

- Unterstützung bei der Alltagsbewältigung
- Hilfen bei der Tages- und Kontaktgestaltung
- Hilfen bei der Krankheitsbewältigung
- Hilfen im Bereich Arbeit und Ausbildung
- Einzelgespräche mit einer festen Bezugsperson
- Themenzentrierte Gruppenangebote

Information und Anmeldung

Persönliche oder telefonische Informationen zum Leistungsangebot des SPZ Langenhorn erhalten Sie während der regelmäßigen werktäglichen Öffnungszeiten der Begegnungsstätte: Montag, Mittwoch, Donnerstag von 10-16 Uhr, Dienstag von 13-19 Uhr, Freitag von 10-14 Uhr.

Für Interessierte gibt es jeden Donnerstag von 11-12 Uhr eine Infosprechstunde. In dieser Zeit sind auch Anmeldungen für personenbezogene ambulante Eingliederungshilfeleistungen möglich.

Wir sind...

Kontakt: © marKontakt
auxiliar Gesellschaft mbH
SozialPsychiatrisches Zentrum Langenhorn
Buurredder 34, 22419 Hamburg
Telefon 040 53 24 38 8
Fax 040 537 59 688
E-Mail: spz.lh@freundeskreis-ochsenzoll.de
www.freundeskreis-ochsenzoll.de

Juli

Mo 4.7. | 15-16 Uhr
Gesundheitssprechstunde
Kostenlose ärztliche Sprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie.
Grundschule Neuburger Weg

Di 5.7. | 14-15 Uhr
Gesundheitssprechstunde
Kostenlose ärztliche Sprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie.
Stadtteilschule Am Heidberg

Do 7.7. | 19 Uhr
Treffen SG Langenhorn
1. Altersarmut – soziales Elend mit Ansage für jede/n Zweite/n. 2. Brasilien, Venezuela: Rollback des Imperiums in Latein
Bürgerhaus Langenhorn

Mo 11.7. | 15-16 Uhr
Gesundheitssprechstunde
Kostenlose ärztliche Sprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie.
Schule Stockflethweg 160

Do 14.7. | 15-17 Uhr
Andacht für Trauernde
Pastor Oliver Spies lädt alle Trauernden ein, eine halbe Stunde innezuhalten, um Kraft für den Alltag zu schöpfen.
Zachäus-Kirche

Do 14.7. | 15-18 Uhr
Kinderfest
Viele lustige Spiele-Stationen, Glücksrad, Essen und Trinken – ein fröhlicher Familiennachmittag.
1 €. **Schulgelände der Schulen Am Heidberg**

Fr 15.7. | 19 Uhr
Woher komme ich – wohin gehe ich?
Theaterprojekt mit unbegleiteten, minderjährigen, männlichen Flüchtlingen aus dem Stadtteil Langenhorn.
ella Kulturhaus

Di 19.7. | 15.30-18.30 Uhr
Fahrrad-Codierung
Das Polizeikommissariat 34 bietet die Codierung ihres Fahrrads an, um die Diebstahlsicherheit zu erhöhen. 12 €.
Polizeikommissariat 34

Mi 20.7. | 15-17 Uhr
Chor für einen Nachmittag
Unter der Leitung von Andrea Messerschmidt findet jede Stimmprobe ihren Platz.
Zachäus-Kirche

Mi 20.7. | 19 Uhr
Mitmachen und Themen Bewegen
Vollversammlung des Stadtteilvereins LEiLA – Leben in Langenhorn e.V.
Lütt Café

Fr 4.7. – 6.7. | 8-16 Uhr
Sicherheit auf Reisen
Infostand der Polizei Hamburg zum Thema „Sicherheit auf Reisen“
Flughafen Hamburg im Terminal 1, Check in 1-2

August

Mi 3.8. | 19 Uhr
Mitmachen und Themen Bewegen
Stadtteilverein LEiLA – Leben in Langenhorn e.V.
Stadtteilbüro 16H

Do 4.8. | 19 Uhr
Treffen SG Langenhorn
1. Hartz IV und Leiharbeit – es geht noch dreister.
2. aktuelles Thema. **Bürgerhaus Langenhorn**

Di 16.8. | 15.30-18.30 Uhr
Fahrrad-Codierung
Das Polizeikommissariat 34 bietet die Codierung ihres Fahrrads an, um die Diebstahlsicherheit zu erhöhen. 12 €.
Polizeikommissariat 34

Do 18.8. | 18 Uhr
Sommerbeirat mit Rundgang und sommerlichem Grillen.
Näheres sowie Startzeit und Ort kann bei **LEiLA** / im Stadtteilbüro erfragt werden oder auf der Website: www.leila-ev.de



September

Do 1.9. | 15-17 Uhr
Andacht für Trauernde
Pastor Oliver Spies lädt alle Trauernden ein, eine halbe Stunde innezuhalten, um Kraft für den Alltag zu schöpfen.
Zachäus-Kirche

Do 1.9. | 19 Uhr
Treffen SG Langenhorn
1. Hamburg braucht echten Kommunalen Wohnungsbau. 2. Wir brauchen Frieden – heute nötiger denn je: Zum Antikriegstag.
Bürgerhaus Langenhorn

Sa 3.9. | 15 - 18 Uhr
Großer Flohmarkt mit Café im Stadtteilhaus Bornbachstieg
Verkaufen und kaufen! Kleidung, Spielsachen und alles aus dem Haushalt. Reservieren Sie sich einen Stand! Standgebühr: 500 g Kaffee und 1 selbstgebackener Kuchen. Kautions für den Stand 5 €. Anmeldung unter: Tel. 527 02 40.

Di 6.9. | 15 Uhr
Malen und Zeichnen auf Mallorca 6. -13.9.
Kreativwoche abseits des Tourismus in kleiner Gruppe (max. 6 Pers.) mit erfahrener Kursleiterin. 300 €. Anmeldung erforderlich: anne.erban@wt.net.
Casa d'art, Campos, Mallorca

Mi 7.9. und 21. 9. | 16-17.30 Uhr
Familienstag auf dem Baui Tweeltenmoor
In Kooperation mit dem ISUF (Regine Gross / Sumita Rui). Wir backen mit Euch Waffeln und bereiten Obstsalat vor. Dabei ist Zeit zum Austausch und Klönen mit den Eltern.
Bauspielplatz Tweeltenmoor

Do 8.9. | 16 Uhr
Der Bücherkoffer
Vorlesen mit Spiel- und Bastelangeboten zu einem Thema, für Kinder von 3 – 6 Jahren.
Silke Marglowski und Team.
Elterschule Langenhorn

Kreatives Engagement gesucht!

Unsere Redaktionsgruppe besteht aus engagierten Köpfen verschiedener Altersgruppen, die mit dem Stadtteil auf unterschiedliche Weise verbunden sind. Seit 2015 haben wir zahlreiche Ausgaben publiziert (<http://www.leila-ev.de/unsere-projekte/die-stadtteilzeitung/>). Wenn Sie Spaß am Schreiben kleiner Artikel, Lust am Fotografieren, Freude am Organisieren und Koordinieren haben oder ein Ideengeber sind, dann kommen Sie vorbei und bringen Ihre Fähigkeiten ein. Für einen kleinen Snack und Getränke ist gesorgt.

Für weitere Informationen können Sie sich an Frau Elma Delkic wenden.
Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt
LEiLA – Leben in Langenhorn e.V.
Elma Delkic | Redaktionsleitung
Käkenflur 16H, 22419 Hamburg
Telefon (040) 303 301 64
E-Mail: leila@leila-ev.de | www.leila-ev.de



Fr 9.9. | 10-12 Uhr
Frühstück bei Zachäus
Im frisch umgebauten Gemeindezentrum steht bei diesem Frühstück die Zachäus-Kirche ganz im Mittelpunkt.
Zachäus-Kirche

Fr 9.9. | 9-13 Uhr
Multikulturelle Stadtpartie
(Silke Marglowski) Frauen aller Nationalitäten erkunden gemeinsam die Vielfalt Hamburgs.
Anmeldung unter: 527 02 40
Start: Elternschule Langenhorn

Fr 9.9. | 15-17 Uhr
Sommerfest an der Fritze
Die Fritz-Schumacher-Schule lädt zu einem bunten Sommerfest für die ganze Familie ein.
Timmerloh 27-29, 22417 Hamburg

So 11.9. | 10-13 Uhr
Kreativer Sonntag für ALLE
(Ilse Saggau-Tietgen) Wir basteln mit Papier, Karton und anderen Materialien. Für Groß und Klein. Kinder kommen in Begleitung. Materialumlage.
Elterschule Langenhorn

Mo 12.9. | 15-16 Uhr
Gesundheitssprechstunde
Kostenlose ärztliche Sprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie.
Grundschule Neuburger Weg

Di 13.9. | 16.30-18.30 Uhr
Wirtschaftliche Beratung
mit Katja Middendorf. In Kooperation mit Palstek. Sie werden bei behördlichen Angelegenheiten wie Schriftwechsel, Antragstellung, Regulierung von Schulden und beim Verstehen von Leistungsbescheiden unterstützt.
Gebührenfrei / Kinderbetreuung
Elterschule Langenhorn

Mo 13.9. | 14-15 Uhr
Gesundheitssprechstunde
Kostenlose ärztliche Sprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie.
Stadtteilschule Am Heidberg

Fr 16.9. | 16.30-ca. 18.45 Uhr
Kinderkino für ALLE in Langenhorn
Einmal im Monat zeigen wir einen Kinderfilm, die Filmtitel werden rechtzeitig bekannt gegeben.
(A. Froebe / K. Herzog-Janson). Eintritt 1 €

Sa 17.9. | 10-13 Uhr
Atempause für Eltern am Samstagvormittag
(Gabi Bootz-Thom & Team) Ihre Kinder werden von 10-12 Uhr von uns betreut. Diese Zeit können Sie für sich persönlich nutzen. Anschließend treffen sich alle zu einer gemeinsamen Mahlzeit.
Lebensmittelumlage. **Elterschule Langenhorn**

Mo 19.9. | 15-16 Uhr
Gesundheitssprechstunde
Kostenlose ärztliche Sprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie.
Schule Stockflethweg 160

Di 20.9. | 15.30-18.30 Uhr
Fahrrad-Codierung
Das Polizeikommissariat 34 bietet die Codierung ihres Fahrrads an, um die Diebstahlsicherheit zu erhöhen. 12 €. **Polizeikommissariat 34**

Mi 21.09 | 15-17 Uhr
Chor für einen Nachmittag
Unter der Leitung von Andrea Messerschmidt findet jede Stimmprobe ihren Platz.
Zachäus-Kirche

Sa 24.9. | 15-17 Uhr
Hurra der Herbst ist da!
Landart für Familien mit Kindern ab 5 Jahren (Claudia Rüdiger). Wir gehen ins Kiwittsmoor auf Entdeckungsreise und gestalten Kunstwerke mit natürlichen Materialien. Natur-Spiele ergänzen den Nachmittag. Gebühr: 2 €. Anm. unter: 527 02 40
Elterschule Langenhorn

Mo 26.9. | 11-12 Uhr
Gesundheitssprechstunde
Kostenlose ärztliche Sprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie
Elterschule Langenhorn

Mi 28.9. | 9.30-12.30 Uhr
Internationale Küche
(S. Marglowski / R. Gross) Frauen verschiedener Kulturen kochen und essen gemeinsam Speisen aus ihren Heimatländern.
Lebensmittelumlage 3 €. Anm. unter: 527 02 40
Elterschule Langenhorn

Veranstaltungsorte

Adressen

BABYMASSAGE
Familienhebammen Langenhorn, Gabriele Biehl
(040) 33 35 96 37, gf.biehl@kifaz.de
www.barmbek-basch.info/kifaz

BÜRGERHAUS LANGENHORN
Tangstedter Landstraße 41

BLAUES HAUS
Twisselwisch 63, 22415 Hamburg

DEUTSCHKURS FÜR FRAUEN
Integrationszentrum Hamburg-Nord
Flachland 23, 22083 Hamburg (Barmbek)
(040) 3577199-75, bagatar@diakonie-hamburg.de

EKIZ / KITA DORTMUNDER STRASSE
Dortmunder Straße 44

EKIZ SANDFOORT
Sandfoort 39

ELLA KULTURHAUS
Käkenflur 30, (040) 533 27 150
ella-kulturhaus@mookwat.de

ELTERNSCHULE LANGENHORN
Holitzberg 139a, (040) 5270240

FIT FÜR MÜTTER
Familienhebammen Langenhorn, Zahra Khosravi
(040) 33 35 96 36 zahra.khosravi@kifaz.de
www.barmbek-basch.info/kifaz

FLUWOG-GEMEINSCHAFTSRAUM
Walter-Schmedemann-Straße 54

STADTTEILSCHULE FRITZ SCHUMACHER
Timmerloh 27, 22417 Hamburg

GRUNDSCHULE NEUBERGERWEG
Neuburgerweg 2

KOCHEN MIT KLEINEM GELDBEUTEL
Schule Neuburger Weg 2 / Kontakt:
Gesundheitsamt HH-Nord, Tel. 42804-2793
christine.dornieden@hamburg-nord.hamburg.de

LÜTT CAFÉ
Käkenflur 16b (direkt am Marktplatz)
(040) 531 23 43, Heidi.nielsen@arcor.de

MALEN U. ZEICHNEN AUF MALLORCA
Anne-Kathrein Erban, Künstlerin im Kettenwerk
anne.erban@wt.net, www.kathreinkunst.de

MONA GEMEINSCHAFTSHAUS DER SAGA GWG
Walter Schmedemann Str. 84, (040) 42 66 69 745

MÜTTERBERATUNG LANGENHORN
Hohe Liedt 67, Haus 1

NORDIC WALKING
Kontakt: Ursula Bülow, (040) 53 23 700

POLIZEIKOMMISSARIAT 34
Wördenmoorweg 78

SCHRÖDERSTIFT
Kiwittsmoor 26, (040) 53 70 505

SCHULE EBERHOFWEG
Eberhofweg 63

SCHULE STOCKFLETHWEG
Stockflethweg 160

SELBSTLERNZENTRUM (SLZ)
Käkenflur 16, (040) 94 36 08 08,
e.wellmann@vhs-hamburg.de
geöffnet Mo. 13.30-15.30 / Mi. 10.30-13 Uhr

SENIOREN TREFF LANGENHORN
Käkenflur 16, (040) 513 24 555

SIB-CLUB E.V.
Fr. Groth, (040) 42 88 92 194
info@sibclub.de, www.sibclub.de

SPORTPLATZ BECKERMANNWEG 23

STADTTEILBÜRO 16H | KÄKENFLUR 16H
Käkenflur 16h, (040) 303 301 64

STADTTEILHAUS BORNACHSTIEG
Bornbachstieg 15, (040) 537 03 65

STADTTEILSCHULE AM HEIDBERG
Tangstedter Landstr. 300, (040) 42 88 92 101

TALA 300
Tangstedter Landstraße 300

ZACHÄUS-KIRCHE
Käkenflur 22a, (040) 527 05 68
Oliver.Spies@stjuergen-zachaeus.de

Montags

Frauen-Sprach-Café im Kulturhaus

Eingeladen sind Frauen aus allen Kulturen zu deutschsprachiger Unterhaltung im Frauen-Sprach-Café. 11.7. Treff im Kulturhaus / 15.7. Ausflug / 5.9. Treff im Kulturhaus / 19.9. Ausflug. Jeweils 10-13 Uhr. **ella Kulturhaus**

Mit Qigong die eigene Vitalität fördern

Die achtsamen Übungen fördern die innere Ruhe und das gesundheitliche Wohlbefinden. Sie wirken belebend im Alltag. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, für Jung und Alt. Mo. 13-14.30 Uhr ab 12.9. Anmeldung im SelbstLernZentrum, Veranstaltung im **Fluwog-Gemeinschaftsraum**

DLV- Nordic-Walking-Treff Twisselwisch

Hier kann jederzeit zum Termin ein Nordic-Walking-Gesundheitskurs absolviert werden. 10 Termine mit 90 Minuten. Kosten: 75,- Euro, 2,50 € pro Termin. Mo. 16.15-17.45 Anmeldung und Informationen bei **Ursula Bülow**, Telefon 532 37 00, Twisselwisch 63

Englisch für Senioren

Ein fortlaufender Kurs für Damen und Herren mit leichten Vorkenntnissen. Jeweils Mo. 14-15 Uhr. 30 €. Anmeldung erforderlich. **Seniorentreff Langenhorn**

Pilates

Sanftes und effektives Workout zur Kräftigung des Körpers und zur Entspannung. Vereinsmitgliedschaft monatlich 14,50 €. Mo.19-20.15 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Theateraum der Schulen Am Heidberg**

Fitness mit ZUMBA und BBP

Ausdauer und Kräftigung zu mitreißender ZUMBA-Musik. Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 €. Mo. 20-21 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Theateraum der Schulen Am Heidberg**

Bauch-Beine-Po

Stärkung der Muskulatur an den typischen Problemzonen, zu Musik und Rhythmus für Jedermann! Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 €. Mo.18.45-19.45 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Sporthalle Stockflethweg 160**

Bewerbungstraining

Sie wollen sich bewerben, wissen aber nicht wie? Lernen Sie einen Lebenslauf zu schreiben, ein Bewerbungsschreiben zu verfassen und sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Montags von 9.30-11 Uhr im **SelbstLernZentrum**, Anmeldung und Information im SLZ.

Handarbeitstreff

Lernen Sie stricken oder häkeln oder arbeiten Sie an einem eigenen Handarbeits-Projekt. Mo ab 12.9. bis 19.12. jeweils 15.30-17 Uhr im **SelbstLernZentrum**, Anmeldung und Information im SLZ

Gut organisiert im Alltag

Im Kurs können Sie lernen, wie es möglich ist, den Haushalt zu managen und auch Zeit für sich zu haben. Montags von 11.15-12.45 Uhr im **SelbstLern-Zentrum**, Anmeldung und Information im SLZ

Willkommen in Langenhorn

Ab Mo. 4.7. wöchentlich 15-16.30 Uhr (Sabine Dsirne / Frauke Hennings / Charlotte Puls) Frauen aus aller Welt treffen sich bei Tee und Gebäck, um sich in der deutschen Sprache zu üben. Ohne Anmeldung. **Elternschule Langenhorn**

Gedichte für Wichte

Nicole Jänisch (in Kooperation mit „Buchstart Hamburg“). Ab Mo. 5.9. wöchentlich 10-10.30 Uhr Buchschau, Vorlesen, Fingerspiele und Kniereiter laden zum Mitmachen ein. **Elternschule Langenhorn**

Montags-Frühstück

(Max Cornels / Nicole Jänisch) Ab Mo. 5.9. wöchentlich 10-12 Uhr. Schauen Sie auf einen Kaffee herein und stärken sich mit einem Frühstück! Kinder haben Raum zum Bewegen, Spielen und Kontakte knüpfen. Lebensmittelumlage. **Elternschule Langenhorn**

Dienstags

Beratung zum freiwilligen Engagement

Wir beraten und vermitteln Interessierte zum ehrenamtlichen Engagement in Langenhorn und im ganzen Bezirk Hamburg-Nord. 15-17 Uhr jeden 1. und 3. Dienstag im Monat. **Bürgerhaus Langenhorn**

Eltern-/Angehörigengruppe

Offene Gesprächsgruppe zu den Themen Alkohol, Drogen, Mediennutzung. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt anonym! Di. 19-20 Uhr. **Wisshöfen 1**

Kreativ-Café

Ab Di. 6.9. wöchentlich 16.30-18.30 Uhr. Für Eltern und Kinder. Sie können neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder sich Rat holen. Ihre Kinder erhalten kreative Angebote. (Silke Marglowski und Team). Es gibt einen kleinen Imbiss. Lebensmittelumlage. **Elternschule Langenhorn**

Workout & Stretching

Fitnessprogramm zur Stärkung der Ausdauer und der Muskulatur. Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 € Di. 18-19 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Theateraum der Schulen Am Heidberg**

Erste Schritte am PC

Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texte gestalten, speichern und öffnen, und vieles mehr. Ab dem 19.7. Di. 19-20.30 Uhr. Anmeldung erforderlich im **SelbstLernZentrum**

Nähen leicht gemacht

Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschine und setzen selbstständig ein Näh-Projekt um. Di. ab dem 19.7. bis 27.9. jeweils 18-21 Uhr. Anmeldung erforderlich im **SelbstLernZentrum**. **EKiZ Dortmund Straße**

Dienstag-Nachmittag-Café

Haben Sie bereits Erfahrung und möchten sich mit anderen Näh-Begeisterten austauschen? Kommen Sie einfach vorbei. 10-13 Uhr in der **MoNa – Mobile Nachbarschaft**

Mittwochs

Faustball

Seniorengruppe freut sich auf Verstärkung bei diesem schönen Ballsport. Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 €. Mi.19.15-20.45 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Sporthalle Stockflethweg 160**

Fitness f. Damen & Herren

Buntes Sportprogramm: Nach Warm-up zu Musik => Ballspiele, Federball, Tischtennis, Zirkel und mehr. Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 €. Mi. 18-19 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Sporthalle Stockflethweg 160**

Tanz-Gymnastik

Rhythmische Bewegung zu flotter Musik. Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 €. Mi. 17-18 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Sporthalle Stockflethweg 160**

Fitness in der Schwangerschaft

Dies ist ein auf die Schwangerschaft abgestimmtes Krafttraining, welches Dich fit durch die Schwangerschaft bringt. Mi. 18-19 Uhr. 8,50 €. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Theateraum der Schule Am Heidberg**

Mittwoch-Café

Ab Mi. 7.9. wöchentlich 10-12.30 Uhr (außer Schulferien). Kommen Sie zu einem leckeren, gemütlichen Frühstück – mit oder ohne Kinder (Heike Schmoll / Katrin Herzog-Janson / Melanie Schleus). Lebensmittelumlage. **Elternschule Langenhorn**

Musik mit den Kleinsten

Ab Mi. 7.9. wöchentlich 9.30-10.30 Uhr (außer Schulferien). Wir lernen Lieder, Bewegungsspiele und erste Musikinstrumente kennen (Nicole Jänisch). Gebührenfrei. **Elternschule Langenhorn**

Sprachcafé für Frauen

Ab Mi. 7.9. wöchentlich 9.30-11 Uhr für Frauen mit guten Sprachkenntnissen, 11-12.30 Uhr für Frauen mit wenigen Sprachkenntnissen. In diesem Angebot geht es um eine bessere sprachliche Verständigung im Alltag und um den Austausch über Kita, Schule, Gesundheit etc. (Silke Marglowski). Anmeldung unter: 527 02 40. **Elternschule Langenhorn**

Hoppla Zwillinge!

Ein Gruppenangebot für Eltern mit Zwillingen von 0-3 Jahren mit Juliana Poppe. Ab Mi 29.9. wöchentlich 15.30-17 Uhr. Wir singen, spielen und tauschen uns über die besondere Herausforderung unserer Elternschaft aus. Gebühr 8 €, Anmeldung unter: 527 02 40. **Elternschule Langenhorn**

Fit für Mütter

Ein Fitness Angebot für Mütter nach der Rückbildungsgymnastik. Mit Kinderbetreuung Mi. 10-11 Uhr. Anmeldung bei Familienhebammen Langenhorn. **Elternschule Langenhorn**

Babymassage

Ein Angebot für Eltern mit Babys bis zum Krabbelalter. Mi. 10.30-11.30 Uhr. 8 €. Anmeldung bei Familienhebammen Langenhorn. **Elternschule Langenhorn**

Zumba® Fitness

Tanzen Sie zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco mit Spaß in der Gruppe. Dabei wird der Körper gekräftigt und fit. Mi. ab 14.9. jeweils 10-11 Uhr. Ort und Anmeldung im **SelbstLernZentrum** unter Telefon 94 36 08 08

Handarbeitstreff

Lernen Sie stricken oder häkeln oder arbeiten Sie an einem eigenen Handarbeits-Projekt. Mi. ab 14.9. bis 21.12. jeweils 11-13 Uhr. **MoNa Gemeinschaftsraum**, Anmeldung und Information im SelbstLernZentrum

Bewerbungsschreiben am PC

Sie lernen das richtige Formatieren von Bewerbungsschreiben und Lebensläufen. Außerdem eine Online-Bewerbung. Mi. ab 20.7. bis 31.8. jeweils 10-12 Uhr. Anmeldung und Veranstaltung im **SelbstLernZentrum**

10-Finger-Tast-Schreiben am PC

Schreiben Sie schneller und sicherer mit der Tastatur. Lernen Sie mit Spaß den einfacheren Umgang mit der PC-Tastatur. Mi. 18.30-20 Uhr. Anmeldung und Veranstaltung im **SelbstLernZentrum**

Deutschkurs für Frauen

Rund um die Deutsche Sprache für Frauen ohne oder mit Vorkenntnissen. Mi. ab 29.6. bis 10.8. jeweils 9.30-12.45 Uhr. Anmeldung beim Integrationszentrum Hamburg-Nord. **Elternschule Langenhorn**

Kochen mit kleinem Gelbeutel

An fünf Terminen werden in einer kleinen Gruppe unter fachlicher Anleitung leckere, preisgünstige Gerichte gekocht. Mi. ab dem 14.9. bis 12.10. jeweils 16-19 Uhr, 5 € für 5 Termine. Anmeldung beim Gesundheitsamt Hamburg-Nord. **Grundschule Neubergerweg**

Lerncafé: Lesen-Schreiben-Rechnen-Computer

Lernen Sie in Ihrem eigenen Tempo Deutsch am Computer. Oder bereiten Sie sich auf einen Schulabschluss vor. Auch für Computer-Neulinge geeignet. Mi10-12 Uhr. Ort und Anmeldung im **SelbstLernZentrum** unter Telefon 94 36 08 08

Donnerstags

Malen und basteln - Eltern und Kinder

Schenken Sie Ihren Kindern (5-8 Jahre) Zeit und Aufmerksamkeit beim gemeinsamen Malen und Basteln. Do. ab dem 22.9. jeweils 16-17.30 Uhr. Anmeldung im SelbstLernZentrum

Eltern lernen Deutsch

Üben Sie Deutsch für Gespräche im Alltag. Lernen Sie das deutsche Schulsystem kennen und unterstützen damit Ihr Kind. Do. ab dem 8.9. bis 22.12. jeweils 9-12.10 Uhr **Grundschule Neuberger Weg**, Anmeldung und Information im SelbstLernZentrum

Tanz-Fitness für Frauen

Beweg Dich zu Musik, lerne Schrittfolgen und starke Körper und Geist Vereinsmitgliedschaft mtl. 14.50 €, Do. 19.30-20.30 Uhr. Anmeldung beim SiB-Club e.V. **TALA 300**

HATHA-Yoga

Yoga-Einführungskurs. Vereinsmitgliedschaft mtl. 14.50 €. Do. 17-19 Uhr. Anmeldung erforderlich beim SiB-Club e.V. **Theateraum der Schulen Am Heidberg**

Spielen und toben in der TALA300

Freies Spielen und Toben für Kids von 1-10 Jahren mit Cafeteria. Jeden Do. 15-19 Uhr. Beitrag 3,50 €. **TALA 300**



Gesundheitssprechstunde

Kostenlose Gesundheitssprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie. Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 13-14 Uhr. **EKiZ Dortmund Straße**

Acrylmalerei – (nicht nur) für Einsteiger

Sie lernen die Grundlagen des Malens, z.B. Mischen von Farben, Farbauftrag, Farbentwicklung. Malen Sie ein Bild auf Leinwand. Donnerstags von 15.30 – 18 Uhr im **SelbstLernZentrum**, Anmeldung und Information im SLZ

Frühstücksgruppe für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

in Kooperation mit der Mütterberatung (Marina Czekalla / Andrea Kaiser). Ab Do. 1.9. wöchentlich 10 – 12 Uhr. Ein Baby revolutioniert den Familienalltag. Hier können Sie sich mit anderen Eltern austauschen und ihre Kinder entdecken erste Spielkameraden. Die beiden erfahrenen Kursleiterinnen bereiten ein leckeres Frühstück und finden Antworten auf Ihre Fragen. Lebensmittelumlage. Anm. unter: 527 02 40, **Elternschule Langenhorn**

DLV- Nordic-Walking-Treff Twisselwisch

Hier kann jederzeit zum Termin ein Nordic-Walking-Gesundheitskurs absolviert werden. 10 Termine mit 90 Minuten. Kosten: 75,- Euro, 2,50 € pro Termin. Do. 10-11.30 sowie 17-18.30 Anmeldung und Informationen bei **Ursula Bülow**, Tel. 532 37 00 Twisselwisch 63

Gesundheitssprechstunde

Kostenlose Gesundheitssprechstunde zu Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 12.30-13.30 Uhr **EKiZ Sandfoort**

Freitags

Nähen leicht gemacht

Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschine und setzen selbstständig ein Näh-Projekt um. Fr. ab 2.9. bis 21.10. jeweils 9-12 Uhr. Anmeldung im SelbstLernZentrum. **EKiZ Dortmund Straße**

Senioren gymnastik

Gymnastik im Sitzen und im Stehen. Fr. 9.30-10.30 Uhr. 13,50 € / Monat. **fluwog-Gemeinschaftsraum**

Verspannungen lösen mit Shiatsu

Sie gehen gemeinsam im Quartier spazieren und lernen einfache Shiatsu-Übungen. Damit lösen Sie körperliche Verspannungen. Fr. ab 16.9 bis 7.10 jeweils 17-20 Uhr Anmeldung im SelbstLernZentrum erforderlich , Treffpunkt im **SelbstLernZentrum**

Verspannungen lösen mit Shiatsu

Sie gehen gemeinsam im Quartier spazieren und lernen einfache Shiatsu-Übungen. Damit lösen Sie körperliche Verspannungen. Fr. ab 16.9. bis 7.10. jeweils 17-20 Uhr. Anmeldung im SelbstLernZentrum erforderlich. **Seniorentreff Langenhorn**

ZUMBA

Tanz-Fitness zu Musik, die Laune macht! Power Dich aus und hab Spaß dabei! Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 €. Fr. 18.30-19.30 Uhr. Anmeldung beim SiB-Club e.V. **Theateraum der Schulen Am Heidberg**

Sprechstunde der Familienhebammen

In Kooperation mit dem KiFaZ im BarmbekBasch (Zahra Koshravi/Tanja Anthony-Babayigit/ Gabriele Biehl). Ab Fr. 1.7. wöchentlich 10-12 Uhr Für Schwangere und Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr. Ohne Anmeldung. **Elternschule Langenhorn**

Einrad für Erwachsene

Erlerne die Kunst des Einradfahrens! Vereinsmitgliedschaft mtl. 14,50 €. Fr. 17.15-18.30 Uhr. Anmeldung im SiB-Club e.V. **Große Sporthalle der Schulen Am Heidberg**

Spielen und Toben in der TALA 300

Freies Spielen und Toben für Kids von 1-10 Jahren mit Cafeteria. Jeden Fr. 15-20 Uhr. Beitrag 3,50 €. **TALA 300**

Samstags

Spielen und Toben in der TALA 300

Freies Spielen und Toben für Kids von 1-10 Jahren mit Cafeteria. Jeden Sa. 11-19 Uhr. Beitrag 3,50 €. **TALA 300**



Foto: Elke Wellmann

Aktives Lernen im SelbstLernZentrum

Ein Interview von Elke Wellmann, Projektkoordinatorin des SelbstLernZentrums der Hamburger Volkshochschule, mit Eskuhi Khodavardy am 8. Februar 2016

„Ich möchte noch mehr lernen. Immer wenn ich lerne, ist mein Gehirn beschäftigt, mein Gehirn arbeitet. Man kann bis zum Lebensende lernen.“

Wie sind Sie auf das SLZ aufmerksam geworden?

Ich habe immer geschaut, was für Angebote es hier im Quartier gibt. Ich dachte zuerst, das SLZ sei etwas für ältere Leute [Anmerkung: Das Büro des SLZ befindet sich im Seniorenzentrum]. Dann habe ich einen Flyer von einem Nähkurs gesehen. Da habe ich dann mitgemacht. Da hat mir jemand von dem Computerkurs erzählt. Und im Computerkurs habe ich gehört, dass es einen Malkurs gibt.

Was haben Sie gelernt in den Kursen?

Beim Nähen habe ich gelernt, wie ich Änderungen machen kann. Im Computerkurs

erst einmal die Grundlagen: Anschalten, ausschalten, speichern. Dann wie ich Briefe schreiben kann und wie man E-Mails und Fotos sendet. Beim Malen habe ich gelernt, wie man Farben mischt, wie man mit Pinseln malt, wie man eine Vorlage vergrößert und wie man Räumlichkeit malt. Und ich habe gelernt, dass man beim Malen alles ändern kann: Wenn mir etwas nicht gefällt, male ich drüber. Beim Malen kann nichts kaputt gehen.

Was hat Ihnen am meisten gefallen?

Das Malen!!! Da denkt man an nichts anderes. Das beruhigt mich, wenn ich nervös bin. Ich habe erst gedacht, ich kann gar nichts. In dem Kurs habe ich dann immer mehr dazu gelernt und habe meine eigenen Erfahrungen gemacht. Ich bin glücklich, wenn ein Bild fertig ist. In meiner Wohnung hängen

nur noch meine Bilder und meine Familie freut sich darüber.

Was machen Sie jetzt mit dem Gelernten?

Ich male zu Hause. Weil ich durch den Kurs Erfahrungen gesammelt habe, habe ich keine Angst mehr alleine zu malen. Ich mische erst eine Farbe und wenn sie mir gefällt, fange ich an. Ich kaufe auch keine Bilder mehr, weil ich denke, das kann ich auch. Es macht mich doch glücklich etwas selbst zu machen. Ich freue mich dann noch mehr, wenn da ein eigenes Bild an der Wand hängt.

Haben Sie im SLZ auch etwas für das Leben gelernt?

Ich habe mein Leben gut organisiert. Am Tag vor dem Kurs habe ich alles für den nächsten Tag vorbereitet, also den Haushalt, den Einkauf usw., damit ich am nächsten Tag Zeit für den Kurs habe. Das war mir wichtig. Ich habe mich schon tagelang immer auf den Kurs gefreut. Und ich habe keine Angst, wenn ich etwas nicht kann. Ich weiß, dass ich es lernen kann, wie beim Malen.

Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Ich möchte noch mehr lernen. Immer wenn ich lerne, ist mein Gehirn beschäftigt, mein Gehirn arbeitet. Man kann bis zum Lebensende lernen. Lernen ist viel besser als immer nur zu Hause zu sitzen und Kaffee zu trinken. Ich weiß ganz viel und das tut gut, weil ich anderen etwas beibringen kann, weil ich ihnen helfen kann. Leben ist nicht nur essen und schlafen, sondern auch sich unterstützen. Jeder sollte so sein.

Eskuhi Khodavardy hat an folgenden Kursen des SelbstLernZentrums (SLZ) teilgenommen: „Computerkurs für Anfänger/innen“, „Nähen und Schneidern von Kinderkleidung“, „Frauen malen mit Acryl“, „Malen & Entspannung“ und „Landschaften malen“. Aktuell lernt sie im SLZ wie man Socken strickt.



Die InfoZeitung braucht Ihre Unterstützung!

Die Stadtteilinfo steht unter der Trägerschaft des Stadtteilvereins „LEILA – Leben in Langenhorn e.V.“. Auch wenn die InfoZeitung keine direkte Nachfolgerin des kürzlich eingestellten Stadtteilmagazins Klang&Farbe darstellt, so ist auch eine ihrer wichtigsten Zielsetzungen die Schaffung von Teilhabemöglichkeiten für alle Interessierten aus dem Stadtteil Langenhorn, an der Gestaltung der InfoZeitung mitzuwirken. Außerdem bietet sie allen Akteuren aus dem Stadtteil die Gelegenheit, ihre Kurs- und Veranstaltungstermine kostenfrei im Kernstück des Infoblattes – dem Terminkalender – zu platzieren.

Für 2016 sind insgesamt 4 Ausgaben geplant. Die ersten Ausgaben haben eine erfreulich positive Resonanz bei den Lesern der 2.500 kostenlos verteilten Exemplare im Quartier Essener Straße und Umgebung (z.B. Neubaugebiet OxPark, Lokale, Geschäfte und Institutionen am U-Bahnhof Ochsenzoll und Langenhorn Markt, Holitzberg) erfahren. Alle Ausgaben stehen darüber hinaus kostenlos als Download auf der Vereinshomepage von LEiLA zur Verfügung (www.leila-ev.de/unsere-projekte/die-stadtteilzeitung).

Derzeit ist die Finanzierung durch einen Förderbeitrag der Stadt Hamburg zur Sicherung der Druck- und Layoutkosten sichergestellt. Diese Förderung ist voraussichtlich bis Jahresende wirksam. Damit Sie auch in 2017 und darüber hinaus diese InfoZeitung erhalten und über die aktuellen Ereignisse und Termine informiert werden, brauchen wir Ihre Unterstützung. Wenn Sie Interesse haben dieses öffentlichkeitswirksame Medium durch einen finanziellen Zuschuss zu fördern, dann wenden Sie sich bitte an die Redaktionsleitung. Jörn J. Bormann

Wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!

LEiLA – Leben in Langenhorn e.V.
Elma Delkic | Redaktionsleitung
Käkenflur 16H, 22419 Hamburg
Telefon: (040) 303 301 64
Fax (040) 359 692 64
E-Mail: info@leila-ev.de
www.leila-ev.de

„Unser Stadtteil verändert sich“

Auftaktveranstaltung zur Gründung einer Stadtteilkonferenz für Langenhorn

Am 06.04.2016 startete eine erste Stadtteilkonferenz in der Aula der Schule Eberhofweg. Die Idee dazu hatte der Arbeitskreis Langenhorn, ein Zusammenschluss von sozialen Trägern und Einrichtungen des Stadtteils. Ziel ist, möglichst viele verschiedene Akteure zusammenzubringen und gemeinsam die anstehenden Themen des Stadtteils zu bearbeiten. Daher richtete sich die Einladung an Vertreter/innen von Wohnungsunternehmen, Gewerbe, Politik, Vereinen, Polizei, Feuerwehr, Kirchen und an interessierte Bürger/innen.

Bei diesem ersten Treffen sollte aber auch grundsätzlich der Bedarf im Stadtteil geklärt werden – im Vorfeld hatte es deutliche Kritik an der Einrichtung eines weiteren Gremiums gegeben: „Langenhorn ist gut vernetzt und braucht das nicht“ – so der Tenor eines kritischen Presseberichts im Wochenblatt.

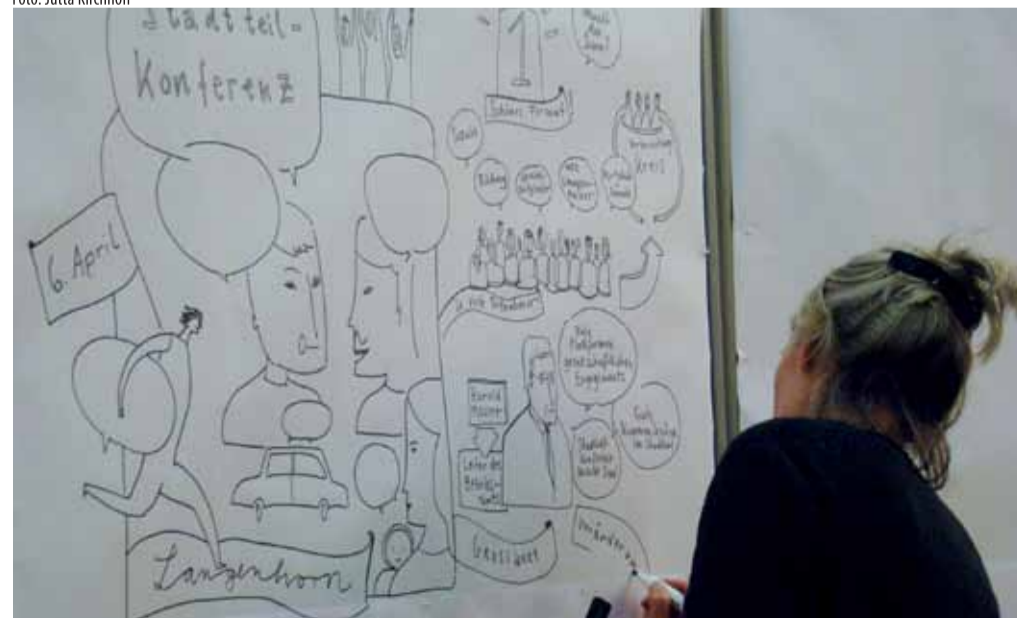
Um ein Ergebnis vorweg zu nehmen: Es folgten über 140 Menschen aus dem gesamten Spektrum der Stadtteilakteure der Einladung, darunter auch viele Bürgerinnen und Bürger aus Langenhorn!

Der einleitende Gastvortrag des Bezirksamtsleiters Herr Rösler streifte alle aktuellen Themen des Stadtteils. Die anschließende Diskussion konzentrierte sich dann stärker auf die Themen Geflüchtete und deren Unterbringung, Schließung des DRK Hauses am Wördenmoorweg und die Ver-

kehrsanbindung. Angesprochen wurden aber auch Spezialthemen wie die Weiterentwicklung der Elektromobilität.

Im zweiten Veranstaltungsteil wurden die Konferenzteilnehmenden selbst aktiv: sie schrieben auf acht vorbereiteten Thementafeln ihre Vorschläge und Wünsche auf. Das Fotoprotokoll der Ergebnisse kann auf Stadtteilkonferenz@unser-langenhorn.de eingesehen werden – es wird die Basis der weiteren Arbeit der Stadtteilkonferenz sein.

Foto: Jutta Kirchhoff



Denn: es wird weitergehen! Die große Mehrheit der Teilnehmenden hat sich für die Weiterführung dieses Veranstaltungsformats ausgesprochen und es fanden sich vier Personen, die die Planungsgruppe verstärken.

Eine Besonderheit trug auch zur konstruktiven Atmosphäre der Veranstaltung bei: Alle Stellwände wurden von der Grafikerin Elke Ehninger gestaltet, die während der Veranstaltung auch ein Bildprotokoll anfertigte. Jutta Kirchhoff