

# Stadtteilzeitung

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

Ausgabe Oktober-Dezember 2017 | Kostenlos



## Herbstliche und weihnachtliche Highlights rund um den Marktplatz am Käkenhof

Auch im Herbst und Winter können sich Erwachsene und Kinder in Langenhorn wieder über ein abwechslungsreiches Angebot rund um den Marktplatz im Quartier Essener Straße freuen. Die Angebotspalette reicht von herbstlichen Mitmachaktionen bis hin zu stimmungsvollen weihnachtlichen Veranstaltungen für Groß und Klein.

In den Herbstferien bietet das *ella* Kulturhaus unterstützt von Greenpeace und der NAJU (Naturschutzjugend des NABU) einen Workshop für Kinder von 7-10 Jahren zu den Themen Klimawandel, Müllvermeidung und Lebensmittelverschwendung an. Gemeinsam werden Möglichkeiten erarbeitet wie man im Alltag etwas für die Umwelt tun kann.

Ab dem ersten Adventssamstag wird es im *ella* Kulturhaus dann weihnachtlich. Am 2. Dezember backt Ökotrophologin Katharina Kammin mit Eltern und Kindern ab 8 Jahren in der Zeit von 14 bis 18 Uhr leckere Weihnachtskekse und beweist mit ihren mit-

gebrachten Rezepten, dass Gebäck auch mit weniger Zucker und Fett köstlich schmecken kann (gefördert im Rahmen des Projekts „KOBÄ – gesundes Langenhorn“). Ebenfalls am 2. Dezember kommen Schnäppchenjäger, Bummler und Genießer in den Gemeinderäumen rund um die St. Jürgen-Kirche am Eichenkamp 10 auf Ihre Kosten, denn auch in diesem Jahr lädt St. Jürgen-Zachäus von 11 bis 16.30 Uhr zu einem bunten Adventsbasar ein. Hier findet jeder etwas – von Büchern über gebrauchte Kleidung, von selbst gemachten Basteleien bis hin zu Adventsgestecken, jeder Menge Geschirr und Spielzeug. Am Kuchen-Büffet und am Wurst-Stand wird für das leibliche Wohl gesorgt. Dazu gibt es ein buntes Programm für Kleine und Große. Am darauffolgenden Dienstagabend, dem 5. Dezember, geben die Swinging Ladies ihr Weihnachtskonzert im *ella* und laden ihr Publikum wie immer auch zum Mitsingen ein.

Mit ganz besonderem Charme wird am

2. Adventssamstag, dem 9. Dezember von 14 bis 18 Uhr, der Weihnachtszauber den Marktplatz am Käkenhof erfüllen. Die Faszination des Feuers findet seinen Ausdruck in der Darbietung einer Feuershow, mit der die Gruppe „Zirkus der Generationen“ auf eindrucksvolle Weise den Platz erleuchten wird. Altes Handwerk stellt sich vor und kann bewundert werden und die Vielfalt des Hobbymarktes lädt dazu ein, kleine Weihnachtspräsentate zu erwerben. Die Kinder können sich auf den Kasperle, eine Weihnachtsbäckerei oder andere Mitmachangebote freuen. Und neben den vielen kleinen Köstlichkeiten vom Kuchenbüffet oder auch dem Herzhaften vom Grill, ist das Räuchern frisch gefangener Forellen eine Attraktion. Seinen Abschluss findet der Weihnachtszauber um 18 Uhr in der Zachäus-Kirche mit Mandolinemusik und Weihnachtsliedern zum Mitsingen. Wer die ehrenamtliche Organisationsgruppe unterstützen möchte ist herzlich willkommen und meldet sich bitte

im Stadtteilbüro 16H.

Weniger besinnlich wird es bei „Schräge Bescherung“ von Bibi & Ina am Donnerstag, dem 14. Dez. um 19.30 Uhr im *ella*. Mit einer ordentlichen Portion Satire präsentieren Bibi Maaß und Ina Twisselmann bitter-süße Gedichte und Sketche zum Fest der Liebe.

Und natürlich darf auch das obligatorische Weihnachtsmärchen für Kinder ab 4 Jahren nicht fehlen: Das Tamalan Theater zeigt am Freitag, dem 15. Dezember um 9.30 und 11 Uhr das Stück „Rumpelstilzchen oder: alles andere bleibt geheim“. Eine piffig gespielte Geschichte mit Musik und mit viel Stroh, feurigen Tänzen und einem echten Spinnradschlagzeug!

Und dann, ... steht Weihnachten schon fast vor der Tür, und das Redaktionsteam wünscht seinen Leserinnen und Lesern, dass die geschäftige und erfüllte Vorweihnachtszeit in eine besinnliche, fröhliche Weihnacht übergeht. In diesem Sinne Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

## Schutzmann, Freund und Helfer

Der bürgernahe Beamte („BÜNABE“) Nils Martin hält den polizeilichen Kontakt zur Bevölkerung

Die Begriffe Schutzmann, polizeilicher Freund und Helfer sind im heutigen Sprachgebrauch veraltet. Dabei beschreiben sie am besten, worin der bürgernahe Beamte - kurz: Bünabe - seine Hauptaufgaben für die Bevölkerung sieht. Er repräsentiert die Polizei gegenüber den Bewohnern „seines“ Bereichs. Das Einsatzgebiet des 52-jährigen Polizeioberkommissars Nils Martin endet im Norden und Westen an der Landesgrenze zu Schleswig-Holstein, im Osten am Kiwittsmoor, im Süden bilden die Straßen Tarpen und Neuberger Weg die offizielle Grenze seiner Aktivitäten als Stadtteilpolizist.

Der gelernte Kfz-Mechaniker ging 1986 nach Berlin, um sich dort zum Polizisten ausbilden zu lassen. Dort blieb der geborene Hamburger sechs Jahre, empfand die Insel-

lage der Stadt spannend, erlebte in der Folge sogar den Mauerfall sowie die Wiedervereinigung Deutschlands. 1992 kam Nils Martin nach Hamburg zurück und versah seinen Dienst zehn Jahre in St. Georg. Es folgten Stationen in Eimsbüttel und am Hamburger Flughafen. Seit August 2012 geht er nunmehr Streife – auch im Quartier Essener Straße.

Der sympathische Beamte hat immer ein Lächeln auf den Lippen, ist nett und freundlich. Er hat stets ein offenes Ohr für die Belange der Bevölkerung. Selbst Wünsche nach mehr Attraktivität des Stadtteils, mehr Einkaufsmöglichkeiten und einer Wiederbelebung des Schmugelstiegs werden an Nils Martin herangetragen. Positiv betrachtet der Bünabe das hohe Engagement der verschie-



Im Quartier beliebt: PK Nils Martin

denen Institutionen vor Ort, zu denen er einen guten Kontakt pflegt. Die dort geleistete Arbeit für junge und ältere Menschen, für Personen mit migrantischem Hintergrund empfindet Nils Martin als vorbildlich. Er schätzt das kulturelle Angebot im Quartier. Interesse zeigt der Beamte auch bei Gesprächen mit den Gewerbetreibenden im Norden Langenhorns. Es herrscht eine relative Ruhe im „seinem“ Quartier, meint der Bünabe. „Das war hier nicht immer so. Während der Bauphase des Quartiers Essener Straße und auch noch danach stifteten einige Personen immer wieder Unfrieden“ weiß N. Martin aus Erzählungen von Kollegen zu berichten. Seit Oktober 2015 gehört zu den Aufgaben des Stadtteilpolizisten, sich um den ständigen Kontakt zu den Flüchtlingen der Wohnunterkunft Kiwittsmoor und deren Verwaltung „Fördern und Wohnen zu kümmern.“

Nils Martin ist verheiratet und Vater eines volljährigen Sohnes. Die Familie wohnt in einem kleinen Dorf in Schleswig-Holstein. Dort hat Nils Martin vor Jahren ein älteres Haus gekauft, an dem es heute noch immer wieder etwas zu werkeln gibt. Der passionierte Angler und Fan alter Rockmusik fährt gern Motorrad. Seine Fahrten führen ihn dann an die nördliche Ostsee, Richtung Kappeln und an die Schleimündung, bisweilen weiter nach Dänemark. Ansonsten liebt er die Hamburger Gewässer. „In Hamburg halte ich mich am liebsten von Blankenese elbaufwärts auf“ betont Bünabe Martin. Dort isst er dann gern einmal Fisch. Sein Lieblingsgericht ist allerdings Spaghetti mit Sauce Bolognese. *Werner Hansen*

### Übrigens

...der „Bulle“ ist ein kluger Kopf, schon gewusst? Im 18. Jahrhundert wurden Landjäger, das sind die Vorgänger der modernen Polizisten, „Landpüller“ oder „Bohler“ genannt. Und das Wort „Bohler“ lässt sich auf das niederländische Wort „bol“ zurückführen. Und das heißt unter anderem „kluger Mensch“. Das Wort Bulle wird oft beleidigend verwendet, eigentlich handelt es sich aber um einen intelligenten Menschen.

### Preisrätsel!

In dieser Ausgabe haben wir **3 Polizei-Symbole** versteckt. Gewinnen Sie **2 Freikarten** für Erwachsene (bis 18 J. Eintritt frei!) für das **Polizeimuseum Hamburg** in der Carl-Cohn-Str. 39, bei der U-Bahn-Station Alsterdorf. Bitte Coupon ausfüllen und in den Briefkasten LEILA-Stadtteilbüro, Käkenflur 16h werfen oder eine E-Mail schreiben an: leila@leila-ev.de (Stichwort: Preisrätsel). Abgabeschluss ist der 1.11.17

Die drei versteckten Symbole sind:

Name: \_\_\_\_\_  
Telefon o. E-Mail: \_\_\_\_\_





## Oktober

**So 8.10. | 10-13 Uhr**  
**Kreativer Sonntag**

Für Jung und Alt wird ein jahreszeitliches Bastelangebot zusammengestellt. Eigene Ideen sind herzlich willkommen, es gibt eine Materialumlage. Mit Ilse Saggau Tietgen. **Elternschule Langenhorn**

**Di 10.10. | 16.30-18.30 Uhr**  
**Wirtschaftliche Beratung Katja Middendorf**

Sie werden bei behördlichen Angelegenheiten, Schriftwechseln, Antragsstellungen (Alg2/Hartz4/Elterngeld), Regulierung von Schulden und Verstehen von Leistungsbescheiden unterstützt. Parallel zum Dienstagcafé mit Kinderbetreuung. **Elternschule Langenhorn**.

**Di 10.10. | 19.30 Uhr**  
**Thomas Schwieger „Werd´erstmal Zweiter“**

Stand-up Comedy. Support: Alicja Heldt  
Eintritt € 5,- **Bauspielplatz ISUF**, Tweeltenmoor 11

**Mi 11.10. | 15-17 Uhr**  
**Kaffeezeit bei Zachäus**

Zwei Stunden Gemeinschaft, Gespräche und Musik bei Kaffee und Kuchen in der **Zachäus-Kirche**

**Mi 11.10. | 16 Uhr**  
**Bücherkoffer für Kinder von 3-6 Jahren**

Neben dem Vorlesen gibt es Spiel- und Bastelangebote in der **Elternschule Langenhorn**. Mit Silke Marglowski, Nicole Wellbrock & Team

**Mi 11.10. | 19 - 21 Uhr**  
**Stadtteilrat Essener Straße**

Ein offenes Forum für alle, denen Nachbarschaft, Quartier und Stadtteil am Herzen liegen. **Lütt Café**

**Do 12.10. | 10.30**  
**Lesefest Seiteneinsteiger**

„Wieder beste Freunde?“ Musikalische Lesung zum Thema „Freundschaft“. Mit Nicole Wellbrock und Stefan Waldow. Für € 4,- (erm. € 3,-) mit vorheriger Anmeldung im **ella Kulturhaus**

**Fr. 13.10. | 9-13 Uhr**  
**Multikulturelle Stadtteilpartie**

Frauen aller Nationen machen sich auf den Weg und erkunden die kulturelle Vielfalt Hamburgs. Anmeldung in der **Elternschule Langenhorn** ist erforderlich.

**Fr 13.10. | 17 Uhr**  
**Kinder-Kino für Alle in Langenhorn**

Einen Freitag im Monat zeigen wir einen Kinderfilm. Mit Andrea Froebe, Monja Müller und Katrin Herzog-Janson. Eintritt € 1,- **Stadtteilhaus Bornbachstieg**

**Fr 13.10. | 19.30 Uhr**  
**„Wenn die Erde still steht“**  
**Filmpremiere und Fotoausstellung**

Von und mit geflüchteten Jugendlichen aus Langenhorn. Eintritt: Spenden erbeten. **ella Kulturhaus**

**Sa 14.10. | 10-13 Uhr**  
**„Atempause für Eltern“: Alexandra Thorn & Team**

Ihre Kinder werden von 10-12 Uhr von uns betreut. Diese Zeit können Sie für sich nutzen. Anschließend treffen sich alle zu einer gemeinsamen Mahlzeit. Es gibt eine Lebensmittelumlage, eine Anmeldung in der **Elternschule Langenhorn** wird benötigt. Auch Großeltern sind herzlich willkommen.

**Di 17.10. | 14-17 Uhr**  
**Fahrradcodierung beim Polizeikommissariat 34**

Auch dieses Jahr bietet das PK 34 in Zusammenarbeit mit Marc Heilmann die Fahrradcodierung an ausgewählten Terminen an. Eine Codierung kostet pro Fahrrad € 15,-. Personalausweis und Eigentumsnachweis benötigt.

### Weihnachtsbäckerei

*Lecker und weniger süß!*  
Mit der Ökotrophologin Katharina Kammin\*



An diesem ersten Adventssamstag backen Eltern und Kinder ab 8 Jahren gemeinsam leckere Weihnachtskekse. Katharina Kammin zeigt uns Rezepte für köstliches Gebäck mit weniger Zucker und Fett. Wir bereiten verschiedene Kekse zu, probieren natürlich und nehmen unsere Backwerke und die Rezepte mit nach Hause.

**Wo:** ella Kulturhaus Langenhorn  
Käkenflur 30

**Wann:** Samstag, 2. Dezember  
von 14 - 17 Uhr

**Anmeldung:** Bettina Ramos, Tel. 53 32 71 50  
ella-kulturhaus@mookwat.de



\* gefördert durch die TK im Rahmen des Projektes „KOBÄ—Gesundes Langenhorn“  
Es wird eine Lebensmittelumlage von 2,- € pro Person erhoben



**Mi 18.10. | 11.30-13 Uhr**

**„Von Anfang an e.V.“ mit Dr. Dagmar Brandt**

In deutscher, englischer und französischer Sprache während des „Offenen Treffs“ der Familienhebammen. Hilfe und Beratung für Eltern mit Kindern von 0-5 Jahren in der **Elternschule Langenhorn**. Für individuelle Beratungsanfragen: Telefon 0176 215 216 46

**Do 19.10. | 10-13 Uhr**  
**Die Zuckerdetektive –**  
**Workshop für Kinder ab 8 Jahren**

Wir untersuchen Getränke und finden heraus, wieviel Zucker drin ist und stellen eigene Getränke her. Eine Anmeldung ist im **ella Kulturhaus** erforderlich.

**Fr 20.10. | 10-13 Uhr**  
**Die Zuckerdetektive –**  
**Workshop für Kinder ab 8 Jahren**

Wir untersuchen Getränke und stellen eigene Getränke her. Eine Anmeldung ist im **ella Kulturhaus** erforderlich.

**Fr 27.10. | 15-17 Uhr**  
**Kaffee-, Kultur-, Glaubenssachen**  
„Unser tägliches Brot – Von der Stulle bis zum Heiligen Mahl“ – **St. Jürgen-Kirche**

**Fr 27.10. | 20- Uhr**  
**Confesiones del Tango**

Miguel Wolf singt und spielt argentinische Tangos. Eintritt € 12,- (erm. € 9,-) im **ella Kulturhaus**

**Mo 30.10. | 11-12 Uhr**  
**Mütterberatung vor Ort: Ärztin Andrea Thiele**

Sie haben die Gelegenheit, medizinische Probleme oder Ernährungsfragen zu besprechen. Ihr Kind kann in der **Elternschule Langenhorn** gewogen, gemessen und untersucht werden.

## November

**Mi 1.11. | 9-17 Uhr**  
**Basar im Schröderstift**

Sehr besonderer Flohmarkt, Frühstück, Mittag und Kaffee und Kuchen. **Schröderstift**

**Do 2.11. | 20 Uhr**  
**„Dumpf ist Trumpf“**  
Kabarett mit dem Duo „Die Buschtrommel“. Eintritt € 12,- (erm. € 9,-) im **ella Kulturhaus**

**Di 7.11. | 16.30-18 Uhr**  
**Ihr Weg zur Mutter-Kind-Kur mit Regine Ohlsen**

Individuelle Beratungsgespräche zu Mutter-Kind-Kuren, Platzvermittlung, Hilfe bei der Beantragung, Reiseorganisation. Anmeldung unter Telefon 460793-12  
E-Mail: R.Ohlsen@kirche-hamburg-ost.de

**Mi 8.11. | 19 Uhr**  
**Stadtteilverein LEILA e.V.**

Jahreshauptversammlung. Mitmachen und Themen bewegen beim Stadtteilverein LEILA e.V. – Leben in Langenhorn. Im **Lütt Café**

**Do 9.11. | 10.30 Uhr**  
**Hamburger Märchentage: Indianer-Märchen**

Mit Nicole Wellbrock und Hexe Knickebein. Für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt 4€ mit vorheriger Anmeldung im **ella Kulturhaus**

**Fr 10.11. | 10-12 Uhr**  
**Frühstück bei Zachäus**

Ein gedeckter Tisch, ein interessantes Thema und gute Gespräche erwarten Sie in der **Zachäus-Kirche**

**Fr 10.11. | 17 Uhr**  
**Laternenumzug**

Vorher trifft man sich im **Stadtteilhaus Bornbachstieg** bei Zwiebelkuchen, Glühwein und Kinderpunsch. Ab 18 Uhr beginnt der Laternenumzug zusammen mit der Freiwilligen Feuerwehr Hoisdorf und deren Musikzug. Es wird gebetet, eine Laterne mitzubringen.

**Fr 10.11. | 17-20 Uhr**  
**Brotzeit – Mach's Mahl anders**

Unter Anleitung der Ökotrophologin Regine Gross bereiten wir leckere und gesunde Alternativen zum klassischen Abendbrot zu aus Gemüse, Nüssen, Öl etc., gefördert durch das Projekt „KOBÄ-Gesundes Langenhorn“. Anmeldung in der **Elternschule Langenhorn** erforderlich.

**So 12.11. | 10-13 Uhr**  
**Kreativer Sonntag**

Für Jung und Alt wird ein jahreszeitliches Bastelangebot zusammengestellt. Eigene Ideen sind herzlich willkommen, es gibt eine Materialumlage. Mit Ilse Saggau Tietgen. **Elternschule Langenhorn**

**Mo 13.11. | 10-11.30 Uhr**  
**Selbstverteidigung für Frauen**

Leitung: Fatma Keckstein. Vortrag und kleine Übungen zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbst-

verteidigung. Anmeldung erforderlich im **ella Kulturhaus**

**Di 14.11. | 16.30-18.30 Uhr**  
**Wirtschaftliche Beratung Katja Middendorf**

Sie werden bei behördlichen Angelegenheiten, Schriftwechseln, Antragsstellungen (Alg2/Hartz4/Elterngeld), Regulierung von Schulden und Verstehen von Leistungsbescheiden unterstützt. Parallel zum Dienstagcafé mit Kinderbetreuung. In der **Elternschule Langenhorn**

**Mi 15.11. | 11.30-13 Uhr**  
**„Von Anfang an e.V.“ mit Dr. Dagmar Brandt**

In deutscher, englischer und französischer Sprache während des „Offenen Treffs“ der Familienhebammen. Hilfe und Beratung für Eltern mit Kindern von 0-5 Jahren in der **Elternschule Langenhorn**. Für individuelle Beratungsanfragen Telefon 0176 215 216 46

**Mi 15.11. | 16 Uhr**  
**Bücherkoffer für Kinder von 3-6 Jahren**

Neben dem Vorlesen gibt es Spiel- und Bastelangebote in der **Elternschule Langenhorn**. Mit Silke Marglowski, Nicole Wellbrock & Team

**Do 16.11. | 19 Uhr**  
**„Spiel Zigeunistan“**

Eine Musikalische Lesung über Identitäten, Gefühle und Vorstellungen zweier Hamburger Sinti. Mit Christiane Richers und Kako Weiss. Eintritt € 5,- im **Stadtteilhaus Bornbachstieg**

**Fr. 17.11. | 9-13 Uhr**  
**Multikulturelle Stadtteilpartie**

Frauen aller Nationen machen sich auf den Weg und erkunden die kulturelle Vielfalt Hamburgs. Eine Anmeldung in der **Elternschule Langenhorn** ist erforderlich.

**Fr 17.11. | 15-17 Uhr**  
**Meine graue Wolke**

Wie ich lernte, mit meiner Depression zu leben – Ute Trescher, Leiterin der „Nur-Mut-Gruppe“ berichtet. **St. Jürgen-Kirche**

**Fr 17.11. | 17 Uhr**  
**Kinder-Kino für Alle in Langenhorn**

Einen Freitag im Monat zeigen wir einen Kinderfilm. Mit Andrea Froebe, Monja Müller und Katrin Herzog-Janson. Eintritt € 1,- **Stadtteilhaus Bornbachstieg**

**Sa 18.11. | 10-13 Uhr**  
**„Atempause für Eltern“: Alexandra Thorn & Team**

Ihre Kinder werden von 10-12 Uhr von uns betreut. Diese Zeit können Sie für sich nutzen. Anschließend treffen sich alle zu einer gemeinsamen Mahlzeit. Es gibt eine Lebensmittelumlage, eine Anmeldung in der **Elternschule Langenhorn** wird benötigt. Auch Großeltern sind herzlich willkommen.

**Mo 27.11. | 11-12 Uhr**  
**Mütterberatung vor Ort: Ärztin Andrea Thiele**

Sie haben die Gelegenheit, medizinische Probleme oder Ernährungsfragen zu besprechen. Ihr Kind kann in der **Elternschule Langenhorn** gewogen, gemessen und untersucht werden.

## Dezember

**Sa 2.12. | 11-16.30 Uhr**  
**Adventsbasar**

Buntes Programm: Unterhaltung, Kulinarisches, Bücherflohmarkt, Secondhand-Kleidung, Flohmarkt, selbstgemachte Basteleien bis hin zu Adventsgestecken und Tombola in der **St. Jürgen-Kirche**

**Sa 2.12. | 14-17 Uhr**  
**Weihnachtsbäckerei**

Wir bereiten leckere Kekse mit weniger Zucker und Fett zu und nehmen sie und die Rezepte mit nach Hause. Umlage € 2,- Anmeldung erforderlich **ella Kulturhaus**

**Di 5.12. | 16.30-18.30 Uhr**  
**Wirtschaftliche Beratung: Katja Middendorf**

Sie werden bei behördlichen Angelegenheiten, Schriftwechseln, Antragsstellungen (Alg2/Hartz4/Elterngeld), Regulierung von Schulden und Verstehen von Leistungsbescheiden unterstützt. Parallel zum Dienstagcafé mit Kinderbetreuung. In der **Elternschule Langenhorn**

**Di 5.12. | 19.30 Uhr**  
**Weihnachtskonzert**

Das Weihnachtskonzert der Singing Ladies. Eintritt € 10,- und vorherige Anmeldung im **ella Kulturhaus**

**Do 7.12 | 19 Uhr**  
**Stadtteilrat Essener Straße**

Weihnachtsitzung. Offenes Forum für alle, denen Nachbarschaft, Quartier und Stadtteil am Herzen liegen. Der Stadtteilrat trifft sich zum geselligen Beisammensein in weihnachtlicher Atmosphäre in der **Zachäus-Kirche**

Veranstaltungsorte

## Adressen

**BAUSPIELPLATZ ESSENER STRASSE**  
Essener Straße 87b, 22419 Hamburg,  
Tel. (040) 527 82 94

**BAUSPIELPLATZ TWEELTENMOOR**  
Tweeltenmoor 11, 22417 Hamburg

**BÜRGERHAUS LANGENHORN**  
Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg

**DAS RAUHE HAUS**  
Kesselflickerweg 9  
E-Mail: rzw-hum@rauheshaus.de

**EKIZ DORTMUNDER STRASSE**  
**KITA DORTMUNDER STRASSE**  
Dortmunder Straße 44, 22417 Hamburg

**EKIZ SANDFOORT**  
Sandfoort 39, 22415 Hamburg

**ELLA KULTURHAUS**  
Käkenflur 30, ella-kulturhaus@mookwat.de  
www.ella.mookwat.de, Tel. (040) 88230442

**ELTERNSCHULE LANGENHORN**  
Holitzberg 139a, Tel. (040) 5270240, E-Mail:  
Elternschule-Langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

**FLUWOG-GEMEINSCHAFTSRAUM**  
Walter-Schmedemann-Straße 54  
E-Mail: m.nehls@fluwog.de, (040) 53 10 91 42

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
**DES GESUNDHEITSSAMTES HH-NORD**  
Christine Dornieden, Tel. 42804-2793  
Christine.dornieden@hamburg-nord.hamburg.de

**GESUNDHEITSSPRECHSTUNDE**  
Kontakt: Tel. 42804-4176, E-Mail: schularzt-  
langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

**GRUNDSCHULE NEUBERGERWEG**  
Neubergerweg 2, 22419 Hamburg

**INPELA STADTTEILGARTEN**  
Grünzug Essener Straße neben dem Bolzplatz  
Parkeingang: Walter-Schmedemann-Straße 1a  
corneliahadeler@t-online.de / leila@leila-ev.de

**„DER KESSEL“**  
Kesselflickerweg 9  
E-Mail: Der-Kessel@rauhes-haus.de

**KOBA**  
Informationen über: Sabrina Seidensticker  
Gesundheitsamt HH-Nord, Tel. 42804-2897  
Sabrina.seidensticker@hamburg-nord.hamburg.de

**LEILA – STADTTEILBÜRO**  
LEILA e.V. – Leben in Langenhorn  
Sprechzeiten: Mi. 15-18, Do. 14-17 Uhr  
Käkenflur 16h, Tel. (040) 303 301 64  
E-Mail: leila@leila-ev.de, www.leila-ev.de

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

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

**MÜTTERBERATUNG LANGENHORN**  
Hohe Liedt 67, Haus 1, Tel. 42804-4106

**NATURBAD KIWITTSMOOR**  
Hohe Liedt 9

**PALSTEK LANGENHORN**  
Langenhorn Chaussee 161, 22415 Hamburg  
& Elternschule Holitzberg 139a  
E-Mail: kontakt@palstek-langenhorn.de  
Tel. (040) 52019106

**POLIZEI HAMBURG**  
PK34 – Abt. Prävention u. Verkehr  
Wördenmoorweg 78, 22415 Hamburg

**SCHRÖDERSTIFT**  
Kiwittsmoor 26, Tel. (040) 5370505

**SCHULE AM HEIDBERG**  
Tangstedter Landstraße 300

**SCHULE NEUBERGERWEG**  
Neubergerweg 2

**SCHULE STOCKFLETHWEG**  
Stockflethweg 160

**SELBSTLERNZENTRUM (SLZ)**  
Käkenflur 22b (links hinter der Kirche),  
E-Mail: e.wellmann@vhs-hamburg.de  
Tel. 0159 043 92 408

**SENIORENTREFF LANGENHORN**  
Käkenflur 22c, Tel. (040) 51324555  
E-Mail: dommaschk@hamburg.de

**STADTTEILHAUS BORNACHSTIEG**  
Bornbachstieg 15, Tel. (040) 537 03 65

**WELCOME LANGENHORN**  
UNTERSTÜTZUNG FÜR FAMILIEN MIT BABYS  
Holitzberg 139a, 22417 Hamburg  
hamburg.langenhorn@welcome-online.de  
Tel. (040) 53 63 09 23

**EV.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE ST. JÜRGEN – ZACHÄUS**  
Eichenkamp 10, 22417 Hamburg  
und Käkenflur 22a, 22419 Hamburg  
Kirchenbüro Tel. (040) 537 05 75





Do 14.12. | 19.30 Uhr  
„Schräge Bescherung!“

**Fr 8.12. | 20 Uhr**  
**Das komische Trio „Oh wie schön!“**  
Clowns und Komödianten. Eintritt € 5,- im **ella**

**Sa 9.12. | 12-17 Uhr**  
**Adventsmarkt für Groß und Klein**  
in der **Fibigerstraße 163**, 22419 Hamburg

**Sa 9.12. | 14-18 Uhr**  
**6. Weihnachtszauber auf dem Käkenhof**  
Ein vielseitiges Programm für Jung und Alt: Hobbymarkt, Glühwein, Grillen, Forellentrücherei, English Teatime, Organisation **LEILA** Leben in Langenhorn e.V.

**So 10.12. | 10-13 Uhr**  
**Kreativer Sonntag für Jung und Alt**  
Jahreszeitliches Bastelangebot für alle – eigene Ideen sind herzlich willkommen. Im Dezember gestalten wir ein Fotoalbum, es gibt eine Materialumlage. Mit Ilse Saggau Tietgen, **Elternschule Langenhorn**

**Mi 13.12. | 16 Uhr**  
**Bücherkoffer für Kinder von 3-6 Jahren**  
Neben dem Vorlesen gibt es Spiel- und Bastelangebote in der **Elternschule Langenhorn**. Mit Silke Marglowski, Nicole Wellbrock & Team

**Do 14.12. | 19.30 Uhr**  
**„Schräge Bescherung!“**  
Ein erfrischend unbesinnliches Weihnachtsprogramm von und mit Bibi Maaß und Ina Twisselmann. Eintritt € 12,- (erm. € 9,-) im **ella Kulturhaus**

**Fr 15.12. | 9.30 und 11 Uhr**  
**Tamalan Theater: „Rumpelstilzchen oder: alles andere bleibt geheim!“** Weihnachtsmärchen mit Musik für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: € 4,- Kind, € 5,- Erwachsene. Im **ella Kulturhaus**

**Fr 15.12. | 15 - 18 Uhr**  
**Weihnachtsbasteln Bauspielplatz Essener Str.**  
Wir basteln Weihnachtsgeschenke für die Eltern, Omas, Opas, Tanten, Onkel und Geschwister. Es gibt ein kleines Buffet mit selbstgebackenen Kuchen und Kinderpunsch sowie Kaffee für die großen Begleiter/Innen. Kostenlos

**Fr 15.12. | 17 Uhr**  
**Kinder-Kino für Alle in Langenhorn**  
Einen Freitag im Monat zeigen wir einen Kinderfilm. Mit Andrea Froebe, Monja Müller und Katrin Herzog-Janson. Eintritt € 1,- **Stadtteilhaus Bornbachstieg**

**Sa 16.12. | 10-13 Uhr**  
**„Atempause für Eltern“: Alexandra Thorn & Team**  
Ihre Kinder werden von 10-12 Uhr betreut. Diese Zeit haben Sie für sich. Anschließend treffen sich alle zu einer gemeinsamen Mahlzeit (Lebensmittelumlage!). Anmeldung in der **Elternschule Langenhorn** wird benötigt. Auch Großeltern sind herzlich willkommen.

## Regelmäßige Termine

### Kultur

THEATER-MUSIK-KINO-KLEINKUNST-LESUNGEN

**Gedichte für Wichte**  
Starten Sie den Montagvormittag mit Büchern, Liedern und Fingerspielen. 10-10.30 Uhr an folgenden Montagen: 9.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. 4.12. / 11.12. in der **Elternschule Langenhorn**

**Bibel teilen**  
Wir lesen miteinander in der Bibel - zurzeit im 1. Korintherbrief 18.30-20.30 Uhr in der Regel jeden 2. Montag im Monat (vom 16.10.-11.12.) in der **Zachäus-Kirche**

**Swinging Ladies**  
Frauen-Chor wöchentlich dienstags 19-21 Uhr im **ella Kulturhaus** (19.9.-19.12.). Anmeldung erforderlich.

**Theaterprojekt**  
Die Theatergruppe findet sich jeden Donnerstag zusammen und probt gemeinsam für kleine Auftritte (z.B. auf internen Sommerfesten). Do. 10-12 Uhr Anmeldung erforderlich. **„Der Kessel“**

**Malen Lernen – Kunst nach Lust & Laune**  
Wollten Sie schon immer einmal Malen? Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten und lassen sich in der Gruppe inspirieren. Eine erfahrene Kursleitung lehrt die Grundlagen des Malens: Mischen von Farben, Farbauftrag, Farbentwicklung etc. Do. 15.30-17.30 Uhr. Anmeldung erforderlich im **SelbstLernZentrum**

### Bewegung-Sport-Tanzen

**Linedance**  
Gruppentanz in Reihen und Linien zu Country, Pop und Rock'n'Roll. Wöchentlich montags 19-21 Uhr. Anmeldung im **ella Kulturhaus** erforderlich.

**BauchBeutelPo (KOBa\*)**  
Leitung: Anne-Kathrin Pflüger. Ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, Pilates und Fitness. Für Mütter nach der Rückbildung mit Kindern im Alter von 3 Monaten bis 3 Jahre. Dienstags 9.30-10.30 Uhr im **ella Kulturhaus** (7.11.-19.12.). Anmeldung im ella Kulturhaus

**Raus aus'm Haus**  
Bewegungsaktionen draußen rund ums Quartier für Menschen ab 50 Jahren. Jeden Dienstag 17-18.30 Uhr wöchentlich. € 2,- pro Termin. Treffpunkt: **MoNa Gemeinschaftshaus**, Walter-Schmedemann-Straße 84

**Zumba® fitness**  
Tanzen Sie zu Salsa, Merengue, Flamenco... Dabei wird der Körper gekräftigt und gleichzeitig die Kondition verbessert. Tanzen Sie Stress und überflüssige Pfunde einfach weg. Mittwochs 10-11 Uhr im **Fluwog-Gemeinschaftsraum**. Anmeldung und Information im **SelbstLernZentrum**

**Kraftvolles Yoga (KOBa\*)**  
Im Zentrum stehen kraftvolle Stehhaltungen, einfache Vorwärtstreckungen, Drehungen, Rückwärtstreckungen, regenerative Haltungen und Umkehrübungen. Vom 27.9.-13.12. mittwochs 19.30-21 Uhr (außer in den Herbstferien). € 20,- Reinigungspauschale. Anmeldung erforderlich im **ella Kulturhaus**

**Jungfitness – einfach mitmachen (KOBa\*)**  
Im Stadtteil fit und aktiv sein, gemeinsam bolzen, spielen und Plätze im Quartier erproben. Das können Jungs jeden Donnerstag gemeinsam mit Nils Schumacher. 4-7 Jahre 15.30 Uhr und 8-16 Jahre 16.30 Uhr. Einfach im **MONA** vorbeikommen und mitmachen!

**Taijiquan für Männer (KOBa\*)**  
Schnupperworkshop mit Ralf Meyer Ze. Spielerische Kampfkunst für Standfestigkeit und Balance. Für weniger Stress und mehr Gelassenheit. Do 19.30-21 Uhr wöchentlich im **ella Kulturhaus** (9.11.-30.11.) Reinigungspauschale € 10,- Anmeldung im ella Kulturhaus erforderlich.

**Senioren-gymnastik**  
Gymnastik im Sitzen oder Stehen. Fr 9.30-10.30 Uhr € 12,50 pro Monat. Wöchentlich im **Fluwog-Gemeinschaftsraum**, Walter-Schmedemann-Str. 54.

**Nordic-Walking-Treff**  
Jeden Montag von 16.15-17.45 Uhr sowie jeden Donnerstag von 10-11.30 Uhr und von 17-18.30 Uhr Nordic-Walking-Training. Offenes Angebot für Kurs und Dauerangebot. Treff: **„Blaues Haus“**

### Beratung, Information

**Gesundheitssprechstunde**  
Kostenlose Gesundheitssprechstunde ohne Anmeldung. Für Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie steht Ihnen eine Ärztin zur Verfügung. Mo, 9.10. / 20.11. von 15-16 Uhr in der **Schule Stockflethweg**. Montag, 30.10. / 27.11. von 11-12 Uhr in der **Elternschule Langenhorn**. Montag, 30.10. / 27.11. von 15-16 Uhr in der **Grundschule Neubergerweg**. Dienstag, 7.11. / 12.12. von 13.30-14.30 Uhr in der **Stadtteilschule Am Heidberg**. Jeder 1., 3. und ggf. 5. Donnerstag von 13-14 Uhr im **EKiZ Dortmund Str. 2**. Jeder 2. und 4. Donnerstag von 12.30-13.30 Uhr im **EKiZ Sandfoort**

**„Ich schaff's“**  
In Kooperation mit Jobclub Solturn und Iris Berkel. (Allein)erziehende Frauen und Männer erhalten Unterstützung für die Entwicklung einer beruflichen Perspektive – vom Schulabschluss bis zum Wiedereinstieg in den Job. Sprechstunde dienstags 9.30-12 Uhr in der **Elternschule Langenhorn** oder mit Terminabsprache unter Telefon 278 824 75

**Offene Sprechzeiten (Beratung und Anmeldung) im SelbstLernZentrum**  
Haben Sie Lernwünsche? Jeden Dienstag können Sie sich persönlich beraten lassen. Di. 11-13 Uhr und 16-18 Uhr oder nach Vereinbarung im **neuen Büro des SelbstLernZentrums** im Pfarrhaus links hinter der Kirche Zachäus, Käkenflur 22b

**Beratung zum Ehrenamt**  
Die Freiwilligenagentur Nord informiert und berät Interessierte zum Ehrenamt in Langenhorn. 15-17 Uhr jeden 1. und 3. Dienstag im Monat im **Bürgerhaus Langenhorn**, 1.OG, Raum 4, Tangstedter Landstraße 41. Infos unter [www.freiwilligenagentur-nord.de](http://www.freiwilligenagentur-nord.de), E-Mail: [info@freiwilligenagentur-nord.de](mailto:info@freiwilligenagentur-nord.de), Tel. (040) 28 47 42 77

**Wirtschaftliche Beratung**  
Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten, beim Stellen von Anträgen, Lesen von Leistungsbescheiden der Arge. Dienstags 16-18 Uhr. **Palstek-Sozialraumprojekt Langenhorn**. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Mittwoch-Café**  
Während des gemütlichen Frühstücks können Sie

sich über die Angebote im Stadtteilhaus informieren. Mittwochs 10-12.30 Uhr, wöchentlich bis 21.12. im **Stadtteilhaus Bornbachstieg**

**Wellcome, Unterstützung für Familien mit Babys**  
Wellcome unterstützt Familien mit Babys im 1. Lebensjahr. Dafür suchen wir noch dringend ehrenamtliche Mitarbeiter/innen. Gerne können sich auch Familien mit Unterstützungsbedarf melden. Sprechzeit Mittwochs 10-12 Uhr, Anmeldung im **Wellcome** erforderlich.

**Schwangerentreff**  
Fortlaufendes Angebot für Schwangere – vom Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt. Gespräche, Infos, Entspannung. Mittwochs 10.30-12 Uhr. Anmeldung erforderlich in der **Elternschule Langenhorn**

**Offener Treff mit Zahra Khosravi**  
Eltern mit ihren Babys treffen sich in gemütlicher Atmosphäre zum Austauschen und Kontakte knüpfen. Mittwochs 11.30-13 Uhr i. d. **Elternschule Langenhorn**

**Angehörigen-Beratung**  
Hier berät Sie unsere ausgebildete Angehörigen-Beraterin J. Gehrmann gerne zum Thema „psychische Erkrankungen bei Angehörigen“. Jeder 2. Mittwoch im Monat 15.30-18.30 Uhr. Anmeldung erforderlich. **„Der Kessel“**

**Offene Hebammensprechstunde und Sozialpädagogische Beratung**  
Mit Tanja Anthony-Babayigit (Familienhebamme) und Kirsten Rabiaga (Sozialpädagogin). Für Schwangere und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Freitags 10-12 Uhr **Elternschule Langenhorn**

**Offene Bürgersprechstunde mit Werner Hansen**  
(Mitglied des Bezirksseniorenbeirats). Beratung rund um soziale Belange in Hinblick auf Verbesserung der Lebensqualität. Montags 10-13 Uhr **LEILA-Stadtteilbüro**

### Lernen und Bildung

**Englisch für Ältere in Kooperation mit dem Seniorentreff Langenhorn**  
Englischkurs für Menschen ab dem 55. Lebensjahr. Lernen mit Spaß und ohne Zeitdruck. Montags 13.30-14.30 Uhr für Anfänger mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen, 14.45-15.45 Uhr mit mittleren Vorkenntnissen. In der **Elternschule Langenhorn**. Info und Anmeldung bei Hr. Dommaschk unter Telefon 513 245 55

**Bewerben – gewusst wie!**  
Sie wollen sich bewerben, wissen aber nicht wie? Lernen Sie einen Lebenslauf zu schreiben, ein Bewerbungsschreiben zu verfassen und sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Montags 19-20.30 Uhr. Anmeldung erforderlich 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 und trainieren Sie Ihr Gedächtnis dabei. Mittwochs 18.30-20 Uhr. Anmeldung erforderlich im **SelbstLernZentrum**

**Mütter lernen Deutsch**  
Mütter von zweisprachig aufwachsenden Vorschulkindern und Grundschulkindern können in der **Schule Neubergerweg** kostenlos Deutsch lernen. Donnerstags 9-12 Uhr. Kommen Sie einfach vorbei und melden Sie sich im Schulbüro Neubergerweg 2.

**Stress- und Zeitmanagement**  
Im Kurs können Sie lernen, wie es möglich ist, sich stressfrei im Alltag und Beruf zu organisieren. Lernen Sie (fast) mühelos, Arbeit, Familie, Behördengänge usw. zu managen. Donnerstags 10-11.30 Uhr. Im **MoNa Gemeinschaftsraum**, Walter-Schmedemann-Str. 84. Anmeldung erforderlich im **SelbstLernZentrum**.

**Englisch lernen ohne Druck**  
Lernen Sie Englisch oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Mit kleinen Dialogen üben Sie mit anderen Interessierten, Englisch zu sprechen. Zudem werden Sie individuell gefördert. Donnerstags 10.30-12 Uhr. Anmeldung und Information im **SelbstLernZentrum**

**Malen & Deutsch lernen Kunst nach Lust & Laune**  
Erlernen Sie die Grundlagen des Malens: Mischen von Farben, Farbauftrag, Farbentwicklung etc. und verbessern Sie durch das gemeinsame Tun in der Gruppe Ihre Deutsch-Kenntnisse. Donnerstags 15.30-17.30 Uhr. Anmeldung erforderlich im **SelbstLernZentrum**

**Lerncafé: Lesen – Schreiben – Rechnen**  
Streben Sie einen Schulabschluss an? Lernen Sie online Schreiben und Rechnen oder verbessern Sie Ihre Kenntnisse in Deutsch, Mathe und Englisch. Ein erfahrener Tutor unterstützt Sie. Donnerstags 19-20.30 Uhr. Anmeldung erforderlich im **SelbstLernZentrum**

**Computerkurse für Senioren**  
Anfängerkurs – Word, Excel, PowerPoint, Fotobearbeitung, E-Mail und Internet. Freitags 11-12 Uhr. Kosten € 30,- monatlich. Anmeldung erforderlich im **Seniorentreff Langenhorn**

**Englisch für Senioren**  
Englisch-Anfängerkurs für Senioren ohne oder mit ganz wenig Vorkenntnissen. Freitags 12-13 Uhr. Kosten € 30,- monatlich. Anmeldung erforderlich im **Seniorentreff Langenhorn**

### Freizeit

**Weihnachtliches Handarbeiten**  
Neues Lernen oder eigene Projekte umsetzen. Weihnachten naht! Deko oder Geschenke herstellen. Wöchentlich montags 15.30-17 Uhr (bis 18.12.) im **Seniorentreff Langenhorn** und/oder mittwochs 11-13 Uhr (bis 20.12.) im **MoNa**. Kommen Sie einfach vorbei.

**Spiel- und Klönggruppe**  
Hier wird gespielt, geklönt und gelacht. Zur Spielgruppe kann jeder ohne Anmeldung erscheinen. Montags 10-12 Uhr und dienstags 15-17 Uhr. **„Der Kessel“**

**Kreativ – Café**  
Sie können neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder Rat holen. Es gibt kreative Angebote für Kinder und einen kleinen Imbiss (Lebensmittelumlage). Dienstags 16.30-18.30 Uhr wöchentlich bis zum 12.12. in der **Elternschule Langenhorn**

**Aktuelle Stunde**  
Es wird über aktuelle Themen aus Politik, Gesellschaft, Wirtschaft usw. diskutiert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mittwochs 11-12 Uhr. **„Der Kessel“**

**Kochen mit kleinem Geldbeutel**  
An fünf Terminen werden unter fachlicher Anleitung leckere, gesunde und preisgünstige Gerichte zubereitet und gemeinsam gegessen. Mittwochs 16-19 Uhr in der Grundschule Neubergerweg. Kursgebühr insgesamt € 5,- (8.11.-6.12.) Anmeldung erforderlich bei der Gesundheitsförderung des **Gesundheitsamtes HH-Nord**

**Lütt Café**  
Kaffee und Kuchen in netter „Kaffeehaus-Atmosphäre“. Jeden Donnerstag 14.30-17 Uhr im **„Lütt Café“**.

**Nähen leicht gemacht**  
Anfänger/innen lernen den Umgang mit der Nähmaschine und setzen selbstständig ein kleines Projekt um. Fortgeschrittene werden bei eigenen Nähprojekten unterstützt. Donnerstags 18-21 Uhr in der **Kita Dortmund Str. 2**. Anmeldung im **SelbstLernZentrum** erforderlich: Telefon 0159 04 39 24 08

**InPeLa – Langenhorner Gemeinschaftsgarten**  
Es besteht die Möglichkeit, einzelne Beete in Selbstregie zu bewirtschaften, sich an der Pflege und Entwicklung des gesamten Gartens zu beteiligen oder auch nur die Gemeinschaft zu genießen. Interessierte und Neueinsteiger sind herzlich willkommen. In den Wintermonaten trifft sich die Gartengruppe zu Planung und Austausch am 2. Samstag im Monat (11.11. bis 10.3.2018) von 16-18 Uhr im **LEILA-Stadtteilbüro**

**Brunch**  
An jedem 4. Sonntag im Monat findet ein gemeinsamer Brunch im „Kessel“ statt, zu dem jeder herzlich eingeladen ist. Ab 11 Uhr. Kostenbeitrag € 4,50, ermäßigt € 3,- Anmeldung erforderlich. **„Der Kessel“**

### Weihnachtszauber auf dem Käkenhofer Markt Ein Fest der besonderen Art



Bald ist es wieder soweit – die Adventszeit rückt näher und die Vorbereitungen für den 6. Weihnachtszauber im Quartier Essener Straße laufen auf Hochtouren. Dieses Jahr findet der Weihnachtszauber am:

**Samstag, den 9. Dezember 2017 von 14-18 Uhr**  
auf dem **Marktplatz** und den Räumen vom **Lütt Café** statt.

In vorweihnachtlicher Atmosphäre präsentiert sich ein **vielseitiges Programm** für Erwachsene und insbesondere für Kinder: **Theater, Kasperle, Feuershow** oder Mitmachangebote wie z.B. die **Weihnachtsbäckerei**. Zahlreiche **Köstlichkeiten** und **Glühwein** laden zum Schlemmen ein. Der **Hobbymarkt** bietet viele Möglichkeiten kleine Weihnachtspresente zu erwerben oder auch nur seine Kunst zu bestaunen und neue Anregungen mitzunehmen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie einen ganz besonderen Weihnachtsmarkt.  
**Möchten Sie den Weihnachtsmarkt unterstützen?** Eventuell sogar selbst etwas anbieten oder Kontakt mit der Vorbereitungsgruppe aufnehmen? Dann wenden Sie sich gerne an uns! Wir freuen uns über weitere Helferinnen und Helfer.  
**Kontakt:** LEILA – Leben in Langenhorn e.V. / LEILA-Stadtteilbüro, Käkenflur 16H, 22419 Hamburg, Tel. 040 303 301 64, E-Mail: [info@leila-ev.de](mailto:info@leila-ev.de)





Foto: Sebastian Raasch

## In der ASB-Tagespflege Langenhorn ist kein Tag wie jeder andere

Im September letzten Jahres eröffnete der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) in Langenhorn seine dritte Tagespflege in Hamburg. Die Einrichtung ist ein Angebot für ältere und pflegebedürftige Menschen, den Tag in netter Gemeinschaft zu verbringen und gleichzeitig gut betreut zu sein. Dabei spricht die ASB-Tagespflege zum einen ältere Menschen an, die sich fit halten und den Alltag mit anderen gestalten möchten und zum anderen gerontopsychiatrisch veränderte Menschen, z.B. demenzerkrankte Menschen, mit speziellem Betreuungsbedarf. Außerdem werden pflegende Angehörige durch die Tagespflege entlastet und sind nicht mehr nur ans Haus gebunden.

Die Besucherinnen und Besucher werden zwischen 8.30 und 16.00 Uhr vom Fachpersonal betreut und mit zahlreichen Freizeitangeboten gefördert. „Neben den gemeinsamen Mahlzeiten werden zum Beispiel Zeitungsrunden, Tischkegeln, Bewegungsförderung angeboten“, so Sebastian Raasch. „Die persönlichen Interessen und Fähigkeiten der Gäste stehen dabei im Vordergrund“, fügt er hinzu. Sie werden morgens vom Fahrdienst von zu Hause abgeholt und am späten Nachmittag wieder zurückgebracht.

Die Einrichtung befindet sich in der Fibiger Straße 163, im barrierefrei umgebauten Hermann-Ehlers-Haus, in unmittelbarer Nähe zum U-Bahnhof Kiwitte. Die Räumlichkeiten sind hell und teilweise mit alten Möbelstücken ausgestattet, wie z.B. mit einem alten Abwaschtisch und einer Nähmaschine, die Senioren an ihre alte Wohnsituation erinnern sollen.

Interessenten sind herzlich eingeladen, jederzeit einen kostenlosen Probetag in der Tagespflege zu verbringen. Außerdem freut sich das Team, allen Bewohnerinnen und Bewohnern aus Langenhorn und der Nachbarschaft ihre Tagespflege anlässlich des Adventmarktes, am Samstag, 9. Dezember 2017, von 12.00 bis 17.00 Uhr, vorzustellen.

Das Team der Tagespflege ist telefonisch unter (040) 18 13 86 98 zu erreichen, im Internet unter [www.asb-hamburg.de/senioren](http://www.asb-hamburg.de/senioren).

Angelika Henkel-Oltrop

Angelika Henkel-Oltrop / Marketing  
ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH  
Heidenkampsweg 81, 20097 Hamburg  
Tel. (040) 833 98 203, Fax 833 98 236  
E-Mail:

Angelika.Henkel-Oltrop@asb-hamburg.de  
[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

## Jetzt Bürgersprechstunde für die Generation 60+

**Auch auf eine Tasse Kaffee willkommen!**

Der Bezirks-Seniorenbeirat ist das Sprachrohr der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger des Bezirks. Er ist aktiv in allen Bereichen tätig, welche die Belange von Seniorinnen und Senioren berühren. Seine Arbeit dient dem Erhalt und möglichst der Verbesserung der Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger im Alter. Zwei Vertreter unseres Quartiers sind Mitglieder des Gremiums, dem eine ständig wachsende Bedeutung zukommt. In ihrer Bürgersprechstunde nehmen sich Dr. Petra Sellenschlo und Werner Hansen der Sorgen und Anliegen der Generation 60+ an. Da wo möglich, stehen sie den Ratsuchenden des Quartiers hilfreich zur Seite. Beide sind in der Hansestadt gut vernetzt und verfügen daher über gute

Kontakte auch zur Verwaltung. Die Bürgersprechstunde findet jeweils montags von 10 – 13 Uhr im Stadtteilbüro 16 H, Käkenflur 16h, 22419 Hamburg statt. Werner Hansen: „Auch wer keine Sorgen hat, ist in der Sprechstunde auf eine Tasse Kaffee und einen Klönschnack natürlich willkommen.“

Werner Hansen



Dr. Petra Sellenschlo Werner Hansen

## Gesünder leben in Langenhorn – mit KOBA\* gelingt's!

Seit Mitte 2013 wird das Projekt „KOBA\* - Gesundes Langenhorn“ im Stadtteil umgesetzt. Und auch wenn der Name KOBA (\*Koordinierungsbausteine für Gesundheitsförderung) zunächst etwas sperrig war, wissen inzwischen doch viele Menschen und Einrichtungen im Stadtteil, was sich dahinter verbirgt und welcher gesundheitliche Nutzen damit verbunden ist. Denn über KOBA werden mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse (TK) und des Gesundheitsamtes Hamburg-Nord kostenlose Präventionsangebote in Langenhorn umgesetzt.

Kurse oder Workshops in den Bereichen Ernährung, Bewegung oder Entspannung können für unterschiedlichste Gruppen angeboten werden – immer mit qualifizierten Kursleitungen. Nordic Walking oder Qigong für Erwachsene, Mamafitness für Mütter mit ihren Babys, Ferienkochkurse für Grundschulkindern, Yoga für Mädchen, Fitness für Jungs, Taiji und Outdoor Games für Männer oder Bewegungsförderung für ältere Menschen, wie sie aktuell in der Tagespflege Langenhorn des ASB angeboten wird – diese Liste bisheriger und aktueller Kurse ließe sich weiter fortsetzen! Die angebotenen Kurse richten sich ganz nach den Bedarfen im Stadtteil. Häufig sind es Einrichtungen, die

so eine Nachfrage vermitteln, aber auch Anwohnergruppen selber melden sich inzwischen, wenn sie z. B. Bewegungs- oder Entspannungsangebote wahrnehmen wollen. Dann kann das passende Format mit Sabrina Seidensticker (der Koordinatorin im Gesundheitsamt Hamburg-Nord) besprochen werden, die danach die weiteren Formalitäten erledigt (Antrag an die TK, Kursleitungssuche, evtl. Raumsuche).

Die KOBA-Kurse werden inzwischen so gut genutzt, dass die Techniker Krankenkasse den Finanzierungsrahmen (Verfügungsfonds) für Langenhorn deutlich erhöht hat. Auch wenn dieser für 2017 fast ausgeschöpft ist, kann die Planung für 2018 natürlich schon beginnen und jetzt im Herbst starten einige Kurse, die noch freie Plätze haben.

Wer wissen möchte, bei welchen Angeboten für Kinder, Erwachsene, Männer, Frauen oder Senioren noch mitgemacht werden kann, wer eine Kurs-Idee für eine spezielle Zielgruppe besprechen möchte oder einfach die Dokumentation des letzten Jahres als Inspiration bekommen möchte, meldet sich gerne bei der Projektkoordinatorin Sabrina Seidensticker, Tel. 42804-2897, E-Mail: [sabrina.seidensticker@hamburg-nord.hamburg.de](mailto:sabrina.seidensticker@hamburg-nord.hamburg.de)

Sabrina Seidensticker



Foto: Sabrina Seidensticker

## Versteckt im Quartier: Das SelbstLernZentrum

Anfang des Jahres ist das SelbstLernZentrum in neue Räumlichkeiten gezogen. Zwar nicht mehr für alle sichtbar direkt am Marktplatz liegt das Büro immer noch im Herzen des Quartiers. Sie finden es nun links hinter der Zachäus-Kirche am Ende des Parkplatzes im Erdgeschoss des Pfarrhauses, im Käkenflur 22b.

Foto: Elke Wellmann



Jeden Dienstag von 11 bis 13 Uhr und von 16 bis 18 Uhr bietet die Koordinatorin des SLZ, Elke Wellmann, eine offene Sprechstunde an. In dieser Zeit können Sie einfach vorbeikommen und sich für Kurse anmelden oder sich über Bildungsangebote des SLZ oder bei anderen Trägern informieren. Wenden Sie sich auch an uns, wenn Sie weitere Lernwünsche haben. Wir unterstützen Sie gerne!

Von Montag bis Donnerstag können Sie auch gerne anrufen um einen Beratungstermin zu einer anderen Zeit zu vereinbaren. Telefon: 0159 043 92 408, E-Mail: [e.wellmann@vhs-hamburg.de](mailto:e.wellmann@vhs-hamburg.de). Im Veranstaltungsteil dieser Ausgabe finden Sie wieder viele neue Lernmöglichkeiten, die das SLZ anbietet. Nutzen Sie die Angebote, es lohnt sich.

Elke Wellmann