



sich
WOHL
fühlen
IM BORN

Die Gesundheitsbroschüre
für den Osdorfer Born

	Für alle Menschen		Für Kinder		Für Jugendliche/ Junge Erwachsene
	Für Erwachsene		Für Menschen ab 60 Jahren		Für Familien/ Eltern mit Kind
	Für Menschen m. chro- nischen Erkrankungen		Mehrsprachiges Angebot		

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

AWO Gesundheitstreff Osdorf- Lurup				13
Born-Apotheke				13
Deesmoor-Apotheke				14
DRK Mobile Zahnarztpraxis				14
Gesundheitszentrum Born Center				15
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie				15
Mütterberatung Altona				16
Suchtberatung im AWO Gesundheitstreff				16
Zentrum für Seelische Gesundheit Osdorf				17

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Aktion Augen auf!				21
AWO Krebsberatung				21
Begegnungsstätte Vereinigung Pestalozzi				22
Familienteam Altona West				22
Lokale Vernetzungsstelle Prävention Osdorfer Born				23
LuBiene Alltagshilfe-KoALA				23
Offene Beratung im Sozialkontor				24



Pflegestützpunkt Altona				24
SchUB vor Ort: Die Budget- und Schuldnerberatung				25
Stadtteilmütter Osdorf/ Lurup				25
StoP -Stadtteile ohne Partnergewalt				26
Verbraucherberatung im Bürgerhaus				26

ENTSPANNEN UND STRESS ABBAUEN

























Baby-Treff				29
Bücherhalle Osdorfer Born				29
GORESZON - Zusammen für die Zukunft				30
Lachyoga				30
Offene Malgruppe				31
Raus & Reden				31

GEMEINSAM ESSEN UND GENIEßEN

Frühtee mit Snack (nur Schüler*innen der GSST)				35
Kochen im Jugendtreff				35
Matjes trifft Kichererbse - Kochkurs für Familien				36
Obst der Woche im Juca Osdorf				36
OSBORN53				37
Veganer Kochkurs				37
Volle Kanne Frühstück				38



























SPORT UND BEWEGUNG

Borner Workout		41
Calisthenics/Streetworkout mit CaliX	 	41
Fit und agil bis ins Alter	 	42
Fitness für Frauen		42
Hamburg Blue Devils e.V.	   	43
ParkSport und Spiele für ALLe		43
ParkSport im Bornpark		44
Saizadosport	  	44
SV Lurup		45
Sportverein Osdorfer Born		45
Türkische Volkstänze		46
Walk & Talk	 	46
Walking-Football	  	47
Wandern	 	47

SICH TREFFEN, AUSTAUSCHEN UND GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

Analoge Aktionsplattform 60+		51
AWO Aktivtreff Osdorf	 	51
Borner Frühstück - lecker und gesund!	 	52
Borner Runde		52



Café für Alle	  	53
Gedächtnistraining: mit Spaß und ohne Leistungsdruck		53
Hamburger Volkshochschule	 	54
Haus der Jugend	 	54
JuCa Osdorf	  	55
Kaffee oder Tee?		55
Klönerei53 - die Pop-Up-Kneipe im Born		56
Konfetti-Café mobil	  	56
LURUM - Community School Lurup		57
Spielieber - Born2Play		57
Stadtteilspaziergang		58
Tanzen im Sitzen	 	58
Weight Watchers Workshop		59
Zeit für Himbeerbrause - Auszeit für pflegende Angehörige	 	59



Für alle Menschen



Für Kinder



Für Jugendliche/
Junge Erwachsene



Für Erwachsene



Für Menschen
ab 60 Jahren



Für Familien/
Eltern mit Kind



Für Menschen m. chro-
nischen Erkrankungen



Mehrsprachiges
Angebot



sich
WOHL
fühlen
IM BORN



Die Gesundheitsbroschüre für den Osdorfer Born

„Gesundheit? Damit muss ich mich nicht beschäftigen - ich bin doch nicht krank!“, ist vielleicht der erste Gedanke von vielen Menschen, wenn sie sich mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen. Doch Gesundheit ist viel mehr und nicht nur etwas für kranke Menschen:

Es geht darum, die körperliche und seelische Verfassung, genauso wie das eigene Wohlbefinden zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen - also darum sich gesund, gut und wohl zu fühlen. Das kann der Weg in die Arztpraxis, den Gesundheitstreff oder zu einer professionellen Beratung sein, genauso aber auch das nette Gespräch mit meinen Nachbar*innen in der Klönerei53, der Sportkurs am Nachmittag, eine kleine Übung, um sich im Alltag weniger gestresst zu fühlen, oder das gemeinsame Abendessen mit Freund*innen.

All die vielen Angebote und Einrichtungen im Osdorfer Born (und einige wenige aus Lurup), die mit dem Thema zu tun haben, haben wir für diese Broschüre gesammelt. Sie sind alle auf den nächsten Seiten beschrieben und dargestellt.

Damit es einfacher ist, das zu finden, was dich interessiert, ist die Broschüre in insgesamt sechs Rubriken, also inhaltliche Abschnitte, aufgeteilt:

- Gesundheitseinrichtungen
- Beratung und Unterstützung
- Entspannen und Stress abbauen
- Gemeinsam essen und genießen
- Sport und Bewegung
- Sich treffen, austauschen und gemeinsame Aktivitäten

Wir hoffen, dass es mit der Broschüre und der Übersicht einfacher wird, sich in dem ganzen Wirrwarr an Angeboten und Einrichtungen zurecht zu finden. Vielleicht lässt sich genau das Angebot finden, das dir gerade gut tun würde oder was du sowieso gesucht hast. Vielleicht bekommt die eine oder der andere beim Lesen auch Lust darauf, mal etwas Neues auszuprobieren.

Auch für die Einrichtungen und Vereine ist die Broschüre nützlich: Sie können für sich und ihre Angebote werben, haben eine bessere Übersicht über die Angebote, die genau das Richtige für ihre Klient*innen sein könnten, und sehen, welches Angebot noch fehlen könnte.

Foto: Öffentliche Veranstaltung zur ersten Zwischenbilanzierung des Integrierten Entwicklungskonzeptes 2019-2021



Gesundheits- einrichtungen

Oben links:
Gesundheitszentrum Osdorfer Born
Oben rechts:
Eröffnung des Gesundheitstreffs
Unten:
Team AWO Gesundheitstreff



AWO Gesundheitstreff Osdorf-Lurup

Der AWO Gesundheitstreff Osdorf-Lurup bietet niedrigschwellige Informationen und Beratungen zu Gesundheitsthemen und beim Umgang mit (chronischer) Krankheit.



Dienstags: 13 bis 15:00 Uhr, donnerstags:
9 bis 11:00 Uhr | und nach Vereinbarung



Kroonhorst 9C
im Born Center



040/300 367 64
www.awo-hamburg.de/im-quartier/gesundheitsstreff/
gesundheitsstreff-osdorf@awo-hamburg.de

Sprachen

Deutsch, English,
русский язык, polski,
weitere Sprachen
nach Vereinbarung

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

AWO Landesverband
Hamburg e.V.

Deesmoor-Apotheke

Die Apotheke befindet sich im zweiten Bornrer Gesundheitszentrum, direkt neben einer Arztpraxis für Allgemeinmedizin. Sie ist eine von zwei Apotheken im Born.



Montags bis freitags: 8:00 bis 18:30 Uhr,
samstags: 9:00 bis 14:00 Uhr



Bornheide 11 im Gesundheitszentrum,
Ärztehaus Bornheide



040/800 454 5
www.apotheke-deesmoor-osdorf.de
info@apotheke-deesmoor-osdorf.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

-

Anmeldung

-

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

-

Born-Apotheke

Die Apotheke befindet sich im Gesundheitszentrum Osdorfer Born, gegenüber von der Bücherhalle und neben dem AWO Gesundheitstreff. Sie ist eine von zwei Apotheken im Born.



Montags bis freitags: 8:00 bis 19:00 Uhr,
Samstags: 9:00 bis 16:00 Uhr



Kroonhorst 9a
im Born Center



040/831 797 1
www.bornapo.de
info@bornapo.de

Sprachen

Deutsch, English,
русский язык, polski,
dansk

Teilnahmebetrag

-

Anmeldung

-

Altersgruppe

Alle Menschen

DRK Mobile Zahnarztpraxis

Die mobile Zahnarztpraxis klärt über Zahnhygiene auf. Sie bietet kostenlose Behandlungen für wohnungslose Bürger*innen in Hamburg und Bedürftige ohne Krankenversicherung.



Zwei Touren pro Woche zu
unterschiedlichen Zeiten



An unterschiedlichen Orten



0173-58 51 77 2
www.drk-altona-mitte.de/angebote/gesundheits/mobile-zahnarztpraxis
mzp@drk-altona-mitte.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

DRK Hamburg Altona
und Mitte e.V.

Gesundheitszentrum Born Center

Im Gesundheitszentrum ist die ärztliche und therapeutische Nahversorgung untergebracht, inkl. dem AWO Gesundheitstreff Osdorf-Lurup und der Born-Apotheke.



Öffnungszeiten: Je nach Einrichtung



Kroonhorst 9 - 11
im Born Center



www.borncenter.de

Sprachen

Je nach Einrichtung

Teilnahmebetrag

Je nach Einrichtung

Anmeldung

Je nach Einrichtung

Altersgruppe

Alle Menschen, ggf.
Spezialisierung

Mütterberatung Altona

Angeboten werden Sprechstunden zur Mütterberatung, Hausbesuche nach Geburten, Infos zur Kindergesundheit bis zum 3. Lebensjahr und Unterstützung bei der Hebammensuche.



Dienstags: 10:30 bis 12:00 Uhr,
Hausbesuche nach Vereinbarung



Bornheide 76c im Bürgerhaus Bornheide,
Rosa Haus, ggf. eigenes häusliches Umfeld



040/4281 126 70
muetterberatung@altona.hamburg.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

kostenlos

Anmeldung

Nur für Hausbesuche

Altersgruppe

Jugendliche/junge
Erwachsene,
Erwachsene

Träger/verantwortlich

Gesundheitsamt/
Bezirksamt Altona

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Die Klinik ist eine Institutsambulanz und Tagesklinik für psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche. Sie ist eine Außenstelle des Asklepios Klinikums Harburg.



Montags bis donnerstags: 8:00 bis
16:00 Uhr, freitags: 8:00 bis 14:00 Uhr



Kroonhorst 11, 1. OG
im Born Center



040/1818 - 86 27 81
[www.asklepios.com/hamburg/harburg/
experten/kinder-und-jugendpsychiatrie/
tagesklinik-osdorf](http://www.asklepios.com/hamburg/harburg/experten/kinder-und-jugendpsychiatrie/tagesklinik-osdorf)

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Wird von den
Krankenkassen
übernommen.

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene

Träger/verantwortlich

Asklepios Klinikum
Harburg

Suchtberatung im AWO Gesundheitstreff

Das Lukas Suchthilfezentrum bietet im AWO Gesundheitstreff Suchtberatung für Menschen ab 18 Jahren an. Weitere Angebote befinden sich in der Luruper Hauptstraße 138.



Jeden zweiten Donnerstag im Monat:
10:00 bis 12:00 Uhr



Kroonhorst 9 c
im AWO Gesundheitstreff



040/970 770
www.lukas-suchthilfezentrum.de
Lukas.suchthilfezentrum@diakonie-hhsh.de

Sprachen

Deutsch, weitere
Sprachen bei Bedarf

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Erwachsene

Träger/verantwortlich

Lukas
Suchthilfezentrum

Zentrum für Seelische Gesundheit Osdorf

Das ZSG Osdorf ist eine Außenstelle der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Asklepios Westklinikum Rissen.



Montags bis freitags:
8:00 bis 16:00 Uhr



Kroonhorst 11
im Born Center



040/181 801 60
www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/experten/psychiatrie_und_psychotherapie/pia-osdorf

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Erwachsene

Träger/verantwortlich
Asklepios
Westklinikum Hamburg



Beratung und Unterstützung



Aktion Augen auf!

Gemeinsam mit hilfsbedürftigen Senior*innen ab 65 Jahren mit geringen Einkommen und/oder gesundheitlichen Problemen suchen wir nach individuellen Lösungen.



Montags: 13:00 bis 16:00 Uhr



Bornheide 76e
im Bürgerhaus Bornheide, Oranges Haus



040/325 940 34
www.awostiftung.de
lurup@aktionaugenauf.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Erwünscht

Altersgruppe
Menschen ab 65 Jahre

Träger/verantwortlich
AWO Stiftung Aktiv
für Hamburg

DAS ANGEBOT WIRD DURCH
MITTEL DES BEZIRKSAMTS
ALTONA GEFÖRDERT.

AWO Krebsberatung

Die Krebsberatung bietet eine umfassende psychologische und sozialrechtliche Beratung für an Krebs erkrankte Menschen und deren Angehörige an.



Montags



Kroonhorst 9c
im AWO Gesundheitstreff



040/4140 233 00
www.awo-hamburg.de/beratung-service/
krebsberatung

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
ALLE Menschen

Träger/verantwortlich
AWO Landesverband
Hamburg e.V.

Begegnungsstätte Vereinigung Pestalozzi

Eine Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Problemen, familiären Problemen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden oder Unterstützung benötigen.



Verschiedene Angebote von Sonntag bis Freitag, siehe Wochenplan



Bornheide 11 im Gesundheitszentrum,
Ärztehaus Bornheide



040/800 201 39
www.vereinigung-pestalozzi.de
begegnungsstaette-osdorf
osdorf@vereinigung-pestalozzi.de

Sprachen
Deutsch, nach Bedarf:
English, русский,
زبان فارسی

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
ALLE Menschen

Träger/verantwortlich
Vereinigung Pestalozzi

Familienteam Altona West

Das Familienteam Altona West leistet Unterstützung und Beratung von Schwangeren, Alleinerziehenden und Eltern mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr.



Je nach Angebot



Lurup, Iserbrook und Rissen



040/840 097 14
www.kinderschutzbund-hamburg.de
westfamilienteam@kinderschutzbund-hamburg.de

Sprachen
Deutsch, English,
bei Bedarf:
français, русский
язык, eesti keel,
bosanski jezik

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Jugendliche/junge
Erwachsene, Erwachsene

Träger/verantwortlich
Deutscher
Kinderschutzbund

Lokale Vernetzungs- stelle Prävention Osdorfer Born

Vernetzung und Beratung zu Lokaler Gesundheitsförderung, insbesondere zu Mikroprojekten der Techniker Krankenkasse.



Montags: 10:00 bis 13:00 Uhr



Bornheide 76 im Bürgerhaus Bornheide,
Rotes Haus



0176-71 06 61 11

www.buergerhaus-bornheide.de
christine.kruse@diakonie-hhsh.de

Sprachen
Deutsch, English

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
ALLe Menschen

Träger/verantwortlich
Lichtwark-Forum
Lurup e.V.

GEFÖRDERT DURCH
MITTEL VON DER HAMBURGER
SOZIALBEHÖRDE.

Offene Beratung im Sozialkontor

Der Sozialkontor berät und vermittelt bei behördlichen und alltagsbezogenen Fragen, darunter auch soziale Fragen und die Themen psychische Erkrankungen und Behinderung.



Montags: 10 bis 12:00 Uhr, mittwochs: 16 bis 18:00 Uhr, freitags: 11 bis 12:00 Uhr



Mo./Mi.: Treffpunkt West, Eckhoffplatz 28
Fr.: ServiceStelle Lurup Süd, Moorwisch 2



040/357 085 53

www.sozialkontor.de/wir-vor-ort
treffpunkt-west@sozialkontor.de

Sprachen
Deutsch, English

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Erwachsene

Träger/verantwortlich
Sozialkontor -
Treffpunkt West

LuBiene Alltagshilfe-KoALA

LuBiene leistet Alltagshilfe für Senior*innen und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags. Es richtet sich auch an Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung.



Montags bis freitags: 9:00 bis 15:00 Uhr



In Lurup und Osdorf



040/840 563 45

www.koala-hamburg.de
lubiene-alltagshilfe@koala-hamburg.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
5,- € pro Stunde

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
KoALA e.V.

GEFÖRDERT DURCH MITTEL AUS
DEM ESF UND DER BEHÖRDE FÜR
STADTENTWICKLUNG UND WOHNEN

Pflegestützpunkt Altona

Der Pflegestützpunkt berät und unterstützt gesetzlich Versicherte, pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen rund um das Thema Pflege.



Telefon. Beratung: montags, dienstags und freitags: 8-12 Uhr, donnerstags: 14-18 Uhr



Achtern Born 135



040/42899 10 10

pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Freie und Hansestadt
Hamburg und gesetz-
liche Krankenkassen

Schutz vor Ort: Die Budget- und Schuldnerberatung

Bei allen Fragen rund um die Themen Budgetplanung, Finanzen und Schulden steht Ihnen Arnd Oberfell mit Rat und Tat zur Verfügung.



Jeden dritten Montag im Monat: 10:00 bis 12:00 Uhr (außer August)



Bornheide 76 im Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus, 1. OG



040/209 475 60
www.afg-schuldnerberatung.de
schuldnberatung@afgworknet.de

Sprachen

Deutsch, English, français

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

afg worknet
Schuldnerberatung

StadtteilMütter Osdorf/Lurup

Die StadtteilMütter arbeiten ehrenamtlich. Sie kommen aus dem Born und unterstützen Familien bei verschiedenen Themen und Problemen.



Nach Vereinbarung



Bornheide 76e im Bürgerhaus Bornheide, Oranges Haus



040/30620 240
www.diakonieh.de/stadtteilmuetter
stadtteilmuetter-osdorf@diakonie-hamburg.de

Sprachen

Deutsch, English, Türkçe, français, italiano, español, اللغة العربية, زبان فارسی, Twi

Teilnahmebetrag

kostenlos

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Erwachsene

Träger/verantwortlich

Diakonisches Werk Hamburg

GEFÖRDERT DURCH MITTEL DER
SOZIALBEHÖRDE HAMBURG UND
DES BEZIRKSAMTS ALTONA

StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt

StoP ist eine aktive Nachbarschaftsgruppe gegen häusliche Gewalt. Die Gruppe besteht aus Frauen und richtet sich an Frauen.



Dienstags: 10 bis 12:00 Uhr, jeden ersten Freitag im Monat: 10 bis 12:00 Uhr



Bornheide 76b im Bürgerhaus Bornheide, Gelbes Haus



0176-55 99 46 52
www.stop-partnergewalt.org
osdorf@stop-partnergewalt.org

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Jugendliche/junge Erwachsene, Erwachsene

Träger/verantwortlich

Vereinigung PestaLozitz & Straßensozialarbeit Osdorf

GEFÖRDERT DURCH MITTEL
DER BEHÖRDE FÜR ARBEIT,
SOZIALES, FAMILIE UND
INTEGRATION UND DES
BEZIRKSAMTS ALTONA

Verbraucherberatung im Bürgerhaus

Die Verbraucherberatung berät und unterstützt bei allem rund um das Thema Verträge. Die Verbraucherberatung berät ebenfalls zum Thema Ernährung.



Mittwochs: 12:00 bis 14:00 Uhr



Bornheide 76 im Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus



040/24832 119
www.vzh.de
quartier@vzh.de

Sprachen

Deutsch, English

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

GEFÖRDERT DURCH MITTEL
DER BEHÖRDE FÜR JUSTIZ UND
VERBRAUCHERSCHUTZ

CORESZON-Workshop in Osdorf/Lurup

Entspannen und Stress abbauen



Baby-Treff

Offener Treff für Eltern und Frauen zum Austausch, Entspannen, Fragen rund ums Baby und Spielideen. Sensibel für Menschen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung.



Dienstags: von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)



Elternschule Osdorf, Bornheide 76c im Bürgerhaus Bornheide, Rosa Haus



040/357 729 71
www.elternschule-osdorf.de
info@elternschule-osdorf.de

Sprache

-

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene,
Erwachsene

Träger/verantwortlich

Diakonisches Werk
Hamburg-West/
Südholstein

CORESZON - Zusammen für die Zukunft

In Workshops und regelmäßigen Treffen werden Wissen und Werkzeug für mentale Gesundheit vermittelt, für Eltern, Fachkräfte und Ehrenamtliche, die mit Kindern arbeiten.



Termine nach Absprache



Ort nach Absprache



0176-44 46 81 42
www.coreszon.com/de
p.wolf@uke.de

Sprachen

Deutsch, English

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Erwachsene

Träger/verantwortlich

Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

GEFÖRDERT AUS MITTELN DER
GESETZLICHEN KRANKENKASSEN
NACH § 20A SGB V.

Bücherhalle Osdorfer Born

In der Bücherhalle kann gelesen werden, Bücher und andere Dinge können ausgeliehen werden, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Lesen entspannt und informiert.



Dienstags, donnerstags und freitags:
10:00 bis 14:00 Uhr, 15 bis 18:00 Uhr,
samstags: 10:00 bis 14:00 Uhr



Kroonhorst 11
im Born Center



040/832 017 1
www.buecherhallen.de/osdorf
osdorf@buecherhallen.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Individuell

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Bücherhalle Osdorfer
Born

Lachyoga

Lachyoga zum Kennenlernen und Mitmachen. Lachyoga ist eine Einladung zum gemeinsamen Lachen. Bitte bringt ein Getränk und lockere Bekleidung mit.



Sonntags: 13:30 bis 14:30 Uhr



Bornheide 76, im Bewegungsraum im
Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus



040/308 542 6-70
christine.kruse@diakonie-hhsh.de
www.buergerhaus-bornheide.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich

Christine Kruse,
Bürgerhaus Bornheide

Offene Malgruppe

Im neuen LeNa Kroonhorst soll eine zentrale Anlaufstelle für Menschen in der Nachbarschaft entstehen. Die Gruppe bietet freies Malen mit Acryl oder Aquarell.



Dienstags: ab 15:00 Uhr



Kroonhorst 131
im LeNa Kroonhorst



hvoigt@diakonie-lurup.de

Sprachen

Deutsch, English,
français

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Erwachsene,
Menschen ab 60 Jahre

Träger/verantwortlich

LeNa Kroonhorst



Raus & Reden

Gemeinsam wird durch den Stadtteil spaziert und miteinander geredet - für Bewegung und Gespräche. Bei Schietwetter geht es rein.



in der Regel am 4. Mittwoch im Monat:
10:30 bis 12:00 Uhr



Treffpunkt: Kirchturm St. Simeon,
Dörpfeldstraße 58



040/306 203 39
janssen@diakonie-hamburg.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich

Mittel & Wege -
Perspektiven 60+

GGEFÖRDERT AUS MITTELN DES
EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS
(ESF PLUS) UND DEM PROGRAMM
„STÄRKUNG DER TEILHABE
ÄLTERER MENSCHEN - GEGEN
EINSAMKEIT UND SOZIALE
ISOLATION“

Gemeinsam essen und genießen



Oben und unten Links:
Gemeinsam essen und sich treffen im
Bürgerhauscafé OSBORN53.

Unten rechts:
Sonntagsfrühstück im Born Center beim
Stadtteiljubiläum „Der Born wird 50“

Frühtee mit Snack

Kostenloses Schulfrühstück für alle Schüler*innen der GSST vor Unterrichtsbeginn. Das Angebot wird ausschließlich für Schüler*innen der GSST angeboten.



Montags bis freitags, 7:30 bis 8:00 Uhr vor Schulbeginn



Glückstädter Weg 70
in der Geschwister-Scholl-Stadtteilschule



www.gsst.hamburg.de
kerstin.Engler-riebow@gsst-hh.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene

Träger/verantwortlich
Geschwister-Scholl-
Stadtteilschule

GEFÖRDERT DURCH DIE
STIFTUNG KINDERJAHRE UND
STERNSCHNUPPE E.V.

Matjes trifft Kichererbse - Kochkurs für Familien

Familien mit Kindern bis 6 Jahren und junge Erwachsene kochen und essen gemeinsam. Es ist Begegnungsort, für alle, die Spaß am Kochen und Essen haben.



Freitags: 16:30 bis 19:30 Uhr



Elternschule Osdorf, Bornheide 76c im
Bürgerhaus Bornheide, Rosa Haus



040/357 729 71
www.elternschule-osdorf.de
info@elternschule-osdorf.de

Sprache
-

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene,
Erwachsene

Träger/verantwortlich
Diakonisches Werk
Hamburg-West/
Südholstein

Kochen im Jugendtreff

Einmal pro Woche findet ein offenes Kochangebot mit dem Fokus Ernährung statt. Alle Jugendlichen entscheiden mit, was gegessen wird, organisieren und kochen mit.



Freitags: 17:30 bis 20:00 Uhr



Kroonhorst 117 im JuCa Osdorf



040/890 006 76
www.movegojugendhilfe.de/juca-osdorf
jucaosdorf@movegojugendhilfe.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Jugendliche/junge
Erwachsene

Träger/verantwortlich
movego Jugendhilfe
gGmbH

Obst der Woche im Juca Osdorf

Kennst du Lila Erdbeeren? Im Rahmen des offenen Kinderangebots bis elf Jahre wird ein außergewöhnliches Obst kennengelernt und gegessen. Fokus ist gesunde Ernährung.



Mittwochs: 16:00 bis 17:30 Uhr



Kroonhorst 117
im JuCa Osdorf



040/890 006 76
www.movegojugendhilfe.de/juca-osdorf
jucaosdorf@movegojugendhilfe.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Kinder

Träger/verantwortlich
movego Jugendhilfe
gGmbH

OSBORN53

Das OSBORN53 ist geselliger Treffpunkt mit Mittagstisch und Café im Bürgerhaus. Es gibt täglich wechselnde Gerichte, Kaffee, hausgemachte Torten und Kuchen.



Montags bis freitags:
9:30 bis 17:00 Uhr



OSBORN53, Bornheide 76,
im Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus



040/333 850 78
www.osborn53.de
info@osborn53.de

Sprachen

Deutsch, English

Teilnahmebetrag

Einzelne Angebote sind kostenlos, der Mittagstisch ist kostenpflichtig. Es gibt einen Solidaritätspreis.

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

KoALA e.V.

Volle Kanne Frühstück

Ob mit Freunden oder alleine in gemütlicher Atmosphäre zum Zeitunglesen: Beim interkulturellen und inklusiven Frühstück startet ihr lecker und gesund in den Tag.



Dienstags: 9:30 bis 12:00 Uhr



LURUM - Community School
Feldstraße 15



040/219 011 99
www.lurum.de
info@lurum.de

Sprache

-

Teilnahmebetrag

Freiwilliger/
individueller Beitrag

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Eine Kooperation aus LURUM, Tantau-Stiftung, Stadtteilhaus Lurup, Unternehmer ohne Grenzen

Veganer Kochkurs

Gemeinsam mit Jugendlichen kochen wir frische vegane Gerichte. Wir legen hierbei den Schwerpunkt auf gesunde Ernährung, die auch Jugendlichen schmeckt.



Freitags: 17:00 bis 20:00 Uhr



Haus der Jugend
Glückstädter Weg 70a



040/879 341 59
hdjosdorf@altona.hamburg.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Jugendliche/junge
Erwachsene

Träger/verantwortlich

Haus der Jugend
Osdorfer Born

Sport und Bewegung

Links oben:
Bouldern auf der ParkSport-Fläche Lurup
Links unten:
ParkSport-Fläche Lurup und Sportgelände Kroonhorst
Unten:
Calisthenics auf dem Spielplatz Bornpark



Borner Workout

Das Workout ist ein Sozial- und Sportprojekt ab 14 Jahren. Es beinhaltet gemeinsames Kampfsportorientiertes Fitnessstraining: „Fitboxing“.



Donnerstags und sonntags:
19.00 Uhr



Bornheide 76, Bewegungsraum im Bürgerhaus
Bornheide, Rotes Haus



nikolai.schramm01@googlemail.com

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Jugendliche
/Junge Erwachsene

Träger/verantwortlich
Adil, Kristiano,
Kolja, Anika

GEFÖRDERT DURCH ACTIVE
CITY DURCH DIE FREIE UND
HANSESTADT HAMBURG

Fit und agil bis ins Alter

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die auch im Alter fit bleiben möchten. Im gemeinsamen Training werden Cardio, Kräftigung und Beweglichkeit gestärkt.



Donnerstags:
18:30 bis 19:30 Uhr



Kroonhorst 25 in der Sporthalle der
Schule Kroonhorst



040/832 398 5
www.svob.de
info@svob.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Vierteljährlich 48 €,
ermäßigt 33 €

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Erwachsene,
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Sportverein Osdorfer
Born e.V.

Calisthenics/ Streetworkout mit Calix

Wir bieten Calisthenics und Training mit dem eigenem Körpergewicht für Kinder und Erwachsene an. Für Trainingseinstieg und Probetraining kommt gerne auf uns zu!



Montags:
17 bis 19 Uhr



Flurstraße 15 in der Turnhalle der
Stadtteilschule Lurup oder in der
ParkSport-Anlage vor der Halle



www.calix.de
info@cali-x.de

Sprachen
Deutsch, English

Teilnahmebetrag
Erwachsene monatlich
20€, Kinder/Schüler/
Studenten monatlich
15€

Anmeldung
Nein, aber erwünscht

Altersgruppe
Alle Menschen

Träger/verantwortlich
Calix gemeinsam mit
dem SV Lurup

Fitness für Frauen

Der Kurs für Frauen jeden Alters findet im geschützten Rahmen statt. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht nötig. Ein Kind bis ein Jahr kann mitgebracht werden.



Donnerstags:
10:45 bis 12:15 Uhr



Bornheide 76, Bewegungsraum im Bürgerhaus
Bornheide, Rotes Haus



040/308 542 6-70
www.buergerhaus-bornheide.de
christine.kruse@diakonie-hhsh.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Erwachsene

Träger/verantwortlich
Bürgerhaus Bornheide

GEFÖRDERT DURCH ACTIVE
CITY DURCH DIE FREIE UND
HANSESTADT HAMBURG

Hamburg Blue Devils e.V.

Die Hamburg Blue Devils sind ein Hamburger Verein für American Football. Sie bieten American Football für alle ab zehn Jahren und Cheerleading ab fünf Jahren an.



Montags bis freitags:
17:00 bis 21:30 Uhr



Sportanlage Kroonhorst, Kroonhorst 117
und verschiedene Sporthallen



www.bluedevils.hamburg
office@bluedevils.hamburg

Sprachen

Deutsch, English

Teilnahmebetrag

Monatlich zwischen
25,- € und 40,- €,
je nach Alter und
Abteilung

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche
/Junge Erwachsene,
Erwachsene

Träger/verantwortlich

Hamburg Blue Devils
e.V.

ParkSport im Bornpark

Park- und Trendsportspiele wie Mini-Fußball, Boule, Federball, Disc Golf und vieles mehr für ALLE unter Anleitung der ParkSportPiloten, gerne auch für Eltern und Kinder.



Sonntags vom 12. Mai bis 22. September:
14:00 bis 18:00 Uhr



Bornpark, zwischen Böttcherkamp und
Osterbrooksweg



www.parksportinsel.de
info@parksportinsel.de

Sprache

-

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

ParkSportInsel e.V.

GEFÖRDERT AUS MITTELN
DES BEZIRKSAMTS ALTONA
UND ACTIVE CITY

Parksport und Spiele für Alle

Elif Solhan lädt alle ein zu Sport und Spielen, zum Mitmachen oder Zusehen, Bewegen und Spaß haben auf dem Bürgerhausgelände. Keine Vorkenntnisse oder Fitness nötig!



Donnerstags:
9:15 bis 10:45 Uhr



Bornheide 76 auf dem Bürgerhausgelände
Treffpunkt am OSBORN53



040/308 542 6-70
www.buergerhaus-bornheide.de
Christine.kruse@diakonie-hhsh.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Bürgerhaus Bornheide

GEFÖRDERT DURCH ACTIVE CITY
DURCH DIE FREIE UND
HANSESTADT HAMBURG

Saizadosport

Saizadosport ist Fitness und Respekt - Training für alle Altersgruppen: Selbstverteidigung in Kick- und Thaiboxen für Kinder ab vier Jahren, Jugendliche und Erwachsene.



Montags und donnerstags:17-18 Uhr für
Kinder ab 4 Jahre, 18-19 Uhr für
Jugendliche, 19-20 Uhr für Erwachsene



Bornheide 76, Bewegungsraum im Bürgerhaus
Bornheide, Rotes Haus



www.instagram.com/saizadosport_e.v
hamburg@saizadosport.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Wird individuell
bestimmt.

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene,
Erwachsene

Träger/verantwortlich

Saizadosport e.V.

GEFÖRDERT DURCH TAXI POINT

SV Lurup

Sport - Vielfalt - Leidenschaft.
Es gibt viele Sportangebote und Fitnesskurse beim SV Lurup, angefangen beim Kindersport bis hin zur Seniorengymnastik oder Rehasport.



Je nach Kurs und Sportart - tägliche Angebote von vormittags bis abends



In verschiedenen Sporthallen in Lurup, Kurs- und Mehrzweckraum, Flurstraße 7



040/986 70-300
www.svlurup.de
info@svlurup.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Je nach Sportart

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
ALLE Menschen

Träger/verantwortlich
SV Lurup-Hamburg
von 1923 e.V.

Türkische Volkstänze

Die Kursleitung Şebnem Çakmak führt euch in die klassischen Figuren unterschiedlicher Tanztraditionen und Ethnien der Türkei ein.



Sonntags:
11:00 bis 13:00 Uhr



Feldstr. 15,
Lurum - Community School



040/219 011 99
www.lurum.de
info@Lurum.de

Sprache
-

Teilnahmebetrag
Monatlich 5,- €

Anmeldung
Nein, aber erwünscht

Altersgruppe
Erwachsene

Träger/verantwortlich
Kooperation aus LURUM
Community School und
dem SV Lurup

GEFÖRDERT DURCH DEN
HAMBURGER SPORTBUND

Sportverein Osdorfer Born

Der SVOB bietet eine breite Palette an Sport- und Fitnessangeboten für alle Altersgruppen an, von Tanzen, Handball und Fußball bis hin zu Wandern oder Walking Football.



Je nach Kurs und Sportart - tägliche Angebote von morgens bis abends



In verschiedenen Sporthallen im Osdorfer Born und darüber hinaus



040/832 398 5
www.sv-osdorfer-born.de
info@svoeb.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Je nach Sportart

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
ALLE Menschen

Träger/verantwortlich
Sportverein Osdorfer
Born e.V.

Walk & Talk

Wir walken durch die Osdorfer Feldmark in einem Tempo, bei dem alle mitkommen und Gespräche möglich sind. Stöcker und Beleuchtung können bei Bedarf ausgeliehen werden.



Jeden ersten Mittwoch im Monat: 17:30 bis 18:30 Uhr



Draußen, Treffpunkt am Labyrinthplatz vorm KLICK Kindermuseum/altes Pastorat, Achtern Born 127d



Kichenbüro Maria-Magdalena: 040/831 508 5
oder Silke Schaffer: 0170-67 53 21 2
schaffer@st-simeon-osdorf.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein, aber erwünscht

Altersgruppe
Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
mittel & wege
Perspektiven 60+

GEFÖRDERT AUS MITTELN DES
EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS
PLUS

Walking-Football

Gemeinsam spielen wir Fußball im Geh- und Walking-Schritt. Es ist ein inklusiver Sport, auch für Menschen mit Behinderung und Menschen mit chronischen Krankheiten.



Donnerstags: 19:30 Uhr



Sportplatz auf der Sportanlage Kroonhorst, Kroonhorst 117-119



040/832 398 5
www.svob.de
info@svob.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Vierteljährlich
48,- €, ermäßigt 33,- €

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Jugendliche/junge Erwachsene,
Erwachsene,
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Sportverein Osdorfer Born e.V.



Wandern

Gemeinsam wandern wir in und um Hamburg. Neben den wöchentlichen Wanderungen innerhalb Hamburgs unternehmen wir auch zwei- bis sechstägige Wanderungen mit Übernachtungen.



freitags: 8:50 Uhr



Draußen, Treffpunkt am Born Center, Bornheide 55



040/832 398 5
www.svob.de
info@svob.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Vierteljährlich 48,- €, ermäßigt 33,- €

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Erwachsene,
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Sportverein Osdorfer Born e.V.

Sich treffen, austauschen und gemeinsame Aktivitäten

Links:

Eröffnung des erneuerten Bürgerhauscafés
OSBORN53

Unten von Links nach rechts:
Borner Runde im Bürgerhaus, Klönerei53
und Klima-Workshop im OSBORN53



Analoge Aktionsplattform 60+

Ein offenes Treffen, um Menschen kennenzulernen, zum (Ideen-) Austausch, für Verabredungen und gemeinsame Aktivitäten - um ganz einfach eine gute Zeit zu haben.



Meistens am 3. Mittwoch im Monat:
17:30/18:00 bis 20:00 Uhr



Dörpfeldstraße 58



0170-67 53 212
schaffer@st-simeon-osdorf.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Menschen ab
60 Jahren

Träger/verantwortlich
Mittel & Wege
Perspektiven 60+

GEFÖRDERT DURCH DAS ESF PLUS-PROGRAMM „STÄRKUNG DER TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN – GEGEN EINSAMKEIT UND ISOLATION“

Borner Frühstück - Lecker und gesund!

Es gibt viele Tipps rund um Ernährung und Infos (nicht nur) zum Leben 60+. Zusammen essen wir ein Leckeres Gericht und kommen ins Gespräch, mit Jennifer Hansen.



Bis Dez. 2024 am 1. Mittwoch im Monat:
9:00 bis 10:30 Uhr (Ausnahme 9.Oktober)



OSBORN53, Bornheide 76, im Bürgerhaus
Bornheide, Rotes Haus



0151-62 80 49 50
www.buergerhaus-bornheide.de
info@jenniferhansen-ernaehrung.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein, aber erwünscht

Altersgruppe
Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Jennifer Hansen

GEFÖRDERT DURCH MITTEL VON "MITTEL & WEGE"

AWO Aktivtreff Osdorf

Ein buntes Programm für Menschen ab 50 Jahren, z.B. Kaffee- und Spielernachmittag, internationales und politisches Frühstück oder Smartphone-sprechstunde.



Je nach Programm, i.d.R. Montag- bis
Freitagnachmittags: 14-18:00 Uhr, vormittags



AWO Aktivtreff Osdorf, Bornheide 76e
im Bürgerhaus Bornheide, Oranges Haus



040/832 585 2
www.awo-hamburg.de/wer-wir-sind/
awo-hamburg-kreise/kreis-altona

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein, außer zur
Smartphonesprechstunde

Altersgruppe
Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
AWO Landesverband
Hamburg e.V.

Borner Runde

Das Beteiligungsgremium im Osdorfer Born, um sich einzubringen und für den Born einzusetzen, mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen und andere Menschen zu treffen.



Am 2. Dienstag im Monat: 19:00 bis 21:00 Uhr
(Sondertermine: siehe Aushänge u. Website)



Meist im OSBORN53, Bornheide 76, im
Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus



040/257 669 20
www.buergerhaus-bornheide.de/einrichtung/
beteiligungsgremium-borner-runde
info@borner-runde.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
ALLE Menschen

Träger/verantwortlich
Borner Runde

Café für Alle

Das Café für ALLE ist ein offenes Angebot für Kinder, Jugendliche und Eltern zum Austausch, Spielen oder Beratung.



Mittwochs:
16:00 bis 17:30 Uhr



JuCa Osdorf
Kroonhorst 117



040/890 006 76
www.movegojugendhilfe.de/juca-osdorf
jucaosdorf@movegojugendhilfe.de

Sprache

-

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene,
Erwachsene

Träger/verantwortlich

movego Jugendhilfe
gGmbH

Hamburger Volkshochschule

Englisch, Spanisch, Stricken, Malen, Impro-Theater, Saz spielen, ... - die VHS bietet viele Kurse, unter anderem zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Kultur, Sprachen und Politik



Mittwochs:
10:00 bis 11:30 Uhr



In unterschiedlichen Einrichtungen
am Osdorfer Born



040/609 295 701
vhs-hamburg.de
k.wolf@vhs-hamburg.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Je nach Kurs

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Jugendliche/junge
Erwachsene,
Erwachsene, alle
Menschen

Träger/verantwortlich

Hamburger
Volkshochschule

Gedächtnistraining: mit Spaß und ohne Leistungsdruck

"Wer rastet, der rostet" gilt nicht nur für die körperliche Beweglichkeit, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Gemeinsamer Denksport, die Fantasie anregen und Konzentration verbessern.



Mittwochs:
10:00 bis 11:30 Uhr



AWO Aktivtreff Osdorf, Bornheide 76e, im
Bürgerhaus Bornheide, Oranges Haus



040/609 295 701
www.buergerhaus-bornheide.de/einrichtung/
bliz-borner-lernen-im-zentrum
k.wolf@vhs-hamburg.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

46,- € für 10 Termine
à 20 Unterrichts-
einheiten

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Erwachsene

Träger/verantwortlich

Hamburger
Volkshochschule

Haus der Jugend

Das HdJ ist eine Einrichtung der offenen Jugendarbeit. Es ist Treffpunkt für 11- bis 19-Jährige und junge Erwachsene mit verschiedenen offenen Angeboten.



Montags bis freitags:
13:00 bis 21:00 Uhr



Haus der Jugend
Glückstädter Weg 70a



040/879 341 59
www.instagram.com/hdj.53
hdjosdorf@altona.hamburg.de

Sprache

-

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene

Träger/verantwortlich

Haus der Jugend
Osdorfer Born

JuCa Osdorf

Das JuCa ist eine Einrichtung der offenen Kinder- und Jugendarbeit mit verschiedenen Angeboten, Kindertreff für 6- bis 11-Jährige und einem Jugendtreff für 12- bis 21-Jährige.



Mo: 14:15-20:00 Uhr, Di: 15:00-17:00, Mi: 14:30-20:30, Do: 16:00-20:30, Fr:13:30-20:00, 1. Sa im Monat: 16:00-20:00 Uhr



JuCa Osdorf, Kroonhorst 117



040/890 006 76

www.movegojugendhilfe.de/juca-osdorf
jucaosdorf@movegojugendhilfe.de

Sprache

-

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche/
Junge Erwachsene,
Erwachsene

Träger/verantwortlich

movego Jugendhilfe
gGmbH

Klönerei53 - die Pop-Up-Kneipe im Born

Rettet den Feierabend! Eine Nachbarschaftskneipe von ehrenamtlichen Born*innen für den Born, zum Klönen und teilweise mit Programm wie Konzerten und Spieleabenden.



Wöchentlich abwechselnd mittwochs oder donnerstags: 19:00 bis 22:00 Uhr



OSBORN53, Bornheide 76, im Bürgerhaus
Bornheide, Rotes Haus



www.buergerhaus-bornheide.de/angebot/pop-up-kneipe-kloenerie153
info@borner-runde.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Erwachsene

Träger/verantwortlich

AG Klönerei53 der
Borner Runde

Kaffee oder Tee?

Bei Kaffee und Tee gibt es die Möglichkeit, mit einem offenen Ohr zwanglos ins Gespräch zu kommen, sich und Ideen auszutauschen und zu spielen.



Montags, außer am 1. Montag im Monat:
14:00 bis 16:00



St. Simeon Unterdeck
Dörpfeldstr 58



0170-67 53 212

schaffer@st-simeon-osdorf.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Mittel & Wege
Perspektiven 60+

GEFÖRDERT DURCH DAS ESF PLUS-PROGRAMM „STÄRKUNG DER TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN - GEGEN EINSAMKEIT UND ISOLATION“

Konfetti-Café mobil

Bei Kaffee und Kuchen gemeinsam Zeit verbringen, Musik oder Geschichten hören, für Menschen mit Demenzerkrankung, deren Angehörige und Freund*innen.



Am 4. Dienstag im Monat:
14:30 bis 16:00 Uhr



OSBORN53
Bornheide 76



040/308 542 6-60

www.buergerhaus-bornheide.de
information@buergerhaus-bornheide.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich

Konfetti im Kopf e.V.

GEFÖRDERT DURCH DEN VERFÜGUNGSFONDS DER BORNER RUNDE AUS MITTELN DES RAHMENPROGRAMMS INTEGRIERTE STADTTEILENTWICKLUNG.

LURUM - Community School Lurup

Ein offener Begegnungs-, Beratungs-, Bildungs-, Kultur- und Gesundheitstreffpunkt, Anlaufstelle und Aktivitätsort für alle Luruper:innen und ihre Gäste.



Täglich:
9:30 bis 21:30 Uhr



LURUM und in den Räumlichkeiten der
Stadtteilschule Lurup, Feldstraße 15



040/219 011 99
www.lurum.de
info@Lurum.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Alle Menschen

Träger/verantwortlich
Lichtwark Forum
Lurup e.V.

Stadtteilspaziergang

Unter dem Motto "Ich war noch niemals in ..." gehen wir durch verschiedene Viertel, um sie gemeinsam zu entdecken.



Montags, kein fester Rhythmus



Wechselnde Orte und Treffpunkte



040/306 203 39
janssen@diakonie-hamburg.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Mittel & Wege
Perspektiven 60+

GEFÖRDERT DURCH DAS ESF PLUS-PROGRAMM „STÄRKUNG DER TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN – GEGEN EINSAMKEIT UND ISOLATION“

Spielfieber - Born2Play

Zirkus, Spiele und mehr. Entfacht das Spielfieber in Euch - kommt vorbei und macht mit! Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, Kinder unter 6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.



Freitags: von März bis September: 16:00 bis 18:30 Uhr, von Oktober bis Februar: 5:00 bis 17:30 Uhr



Zirkuszelt Circus ABRAX KADABRAX,
Bornheide 76 oder Bürgerhaus Bornheide



040/357 729 10
www.abraxkadabrax.de/de/Projekte
sarah.weber@abraxkadabrax.de

Sprache
-

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Kinder

Träger/verantwortlich
Circus ABRAXKADABRAX
- Diakonisches Werk
Hamburg-West/
Südholstein

GEFÖRDERT DURCH DAS BÜRGERHAUS BORNHEIDE, SOL - SOZIALRÄUMLICHE ANGEBOTE IN OSDORF & LURUP, SPIELHAUS BORNHEIDE

Tanzen im Sitzen

Gemeinsames Tanzen im Sitzen zu bekannten Melodien für alle Fitnesslevels, auch für Menschen mit Behinderung, Demenz und anderen chronischen Erkrankungen.



Ein- bis zweimal pro Monat, donnerstags: 13:30 bis 14:30 Uhr (siehe Website und Aushänge)



Bornheide 76, Bewegungsraum im Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus



040/308 542 6-70
www.buergerhaus-bornheide.de
christine.kruse@diakonie-hhsh.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
AWO Aktivtreff Osdorf

Weight Watchers Workshop

Fühl dich gesünder, fitter und rundum wohl. In einer wöchentlichen Session mit Coach und gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter fällt Abnehmen direkt leichter!



Mittwochs: 19:00 Uhr



Bornheide 76, Bürgerraum im Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus



www.weightwatchers.com/de/coaches/andreas-kaempf
andreas.kaempf@wwcoach.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenpflichtige
premium Weight
Watchers
Mitgliedschaft

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Erwachsene

Träger/verantwortlich
Weight Watchers
Coach Andreas Kämpf

Zeit für Himbeer- brause - Auszeit für pflegende Angehörige

Ein offenes Treffen für pflegende Angehörige zum Erfahrungsaustausch, für Tipps und Informationen zur Pflege. Gleichgesinnte können sich austauschen und beraten.



Einmal pro Monat mittwochs: 14:00 bis 15:30 Uhr



Dörpfeldstr. 58



040/306 203 39
janssen@diakonie-hamburg.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein, aber erwünscht

Altersgruppe
Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Mittel & Wege -
Perspektiven 60+

GEFÖRDERT DURCH DAS ESF PLUS-PROGRAMM „STÄRKUNG DER TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN - GEGEN EINSAMKEIT UND ISOLATION“



Bildnachweis

Seite 3

© Stadtteilbüro Osdorfer Born/Lurup,
Lawaetz-Stiftung

Seiten 4/5

Oben: © Stadtteilbüro Osdorfer Born/Lurup,
Lawaetz-Stiftung
Unten: © AWO Hamburg/Krippner

Seiten 12/13

© AWO Hamburg/Vielmo

Seiten 20/21 und 25

© CORESZON e.V.

Seiten 26/27

Oben und unten Links: © Stadtteilbüro Osdorfer
Born/Lurup, Lawaetz-Stiftung
Unten rechts: © Tanja Birkner

Seiten 32/33

Links oben und unten: © Stadtteilbüro Osdorfer
Born/Lurup, Lawaetz-Stiftung
Unten Mitte: © Timo Knorr
Rechts unten: © Calix

Seiten 42/43

Alle: Stadtteilbüro Osdorfer Born/Lurup,
Lawaetz-Stiftung

Impressum

Herausgeber:

STADTTEILBÜRO OSDORFER BORN/LURUP,
JOHANN DANIEL LAWAEZ-STIFTUNG
Bürgerhaus Bornheide, Oranges Haus
Bornheide 76e, 22549 Hamburg

osdorferborn-lurup@lawaetz.de

www.osdorfer-born.de/einrichtung/stadtteilbuero-2

V.i.S.d.P.: Moritz Plebs

Inhalt: Rixa Gohde-Ahrens, Moritz Plebs

Grafisches Konzept, Gestaltung und Layout:

Joachim Sperl, Büro für visuelle Gestaltung, Hamburg

Druck:

Scharlau GmbH, Hühnerposten 14, 20097 Hamburg

Mit Unterstützung von:

AWO Gesundheitstreff Osdorf und Lokaler Vernetzungsstelle
für Prävention Osdorfer Born
Borner Runde und Stadtteilkonferenz Osdorf

1. Auflage

Auflagenhöhe: 500 Exemplare

Stand: Mai 2024

Die Broschüre wurde aus Mitteln des Rahmenprogramms der Integrierten Stadtteilentwicklung (RISE) gefördert.

sich WOHL fühlen IM BORN

„Gesundheit? Damit muss ich mich nicht beschäftigen
- ich bin doch nicht krank!“ Das ist vielleicht
der erste Gedanke von vielen Menschen, wenn sie sich
mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen. Doch
Gesundheit ist viel mehr und nicht nur etwas für
kranke Menschen:

Es geht darum, die körperliche und seelische
Verfassung, genauso wie das eigene Wohlbefinden zu
fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen - also
darum, sich gesund, gut und wohl zu fühlen. Das
kann der Weg in die Arztpraxis, den Gesundheitstreff
oder zu einer professionellen Beratung sein, genauso
aber auch das nette Gespräch mit meinen
Nachbar*innen in der Klönerei53, der Sportkurs am
Nachmittag, eine kleine Übung, um sich im Alltag
weniger gestresst zu fühlen, oder das gemeinsame
Abendessen mit Freund*innen.

Die Broschüre soll einen Überblick geben über all
die vielen Angebote und Einrichtungen im Osdorfer
Born (und einige wenige aus Lurup), die mit dem
Thema Gesundheit und Sich-Wohlfühlen zu tun haben.

