

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				12
Born-Apotheke				12
Deesmoor-Apotheke				13
DRK Mobile Zahntarztpraxis				13
Gesundheitszentrum Born Center				14
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie	 			14
Mütterberatung Altona	  			15
Zentrum für Seelische Gesundheit Osdorf				15

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Aktion Augen auf!				18	
AWO Psychosoziale Krebsberatung				18	
Begegnungsstätte Vereinigung Pestalozzi				19	
Familienteam Altona West					19
Informationskurs Sucht				20	
Lebensberatung 60+				20	
Lokale Vernetzungsstelle Prävention Osdorfer Born/Lurup				21	

LuBiene Alltagshilfe-KoALA			21
Offene Beratung im Sozialkontor			22
Offene Seniorenberatung im AWO Gesundheitstreff			22
Pflegestützpunkt Altona	 		23
Schuß vor Ort: Die Budget- und Schuldnerberatung			23
Stadteilmütter Osdorf/ Lurup	 		24
StoP -Stadtteile ohne Partnergewalt	 		24
Straßensozialarbeit Osdorf			25
Verbraucherberatung im Bürgerhaus			25
WeightWatchers			26

ENTSPANNEN UND STRESS ABBAUEN

Baby-Treff				30
Bücherhalle Osdorfer Born				30
CORESZON - Gemeinsam für Wohlbefinden				31
Entspannungsgruppe				31
Lachyoga				32
NADA-Akupunktur am Ohr für Jugendliche				32
Offenes Atelier Altona - von insel e.V.				33
Offene Malgruppe				33
Raus & Reden				34

GEMEINSAM ESSEN UND GENIEßEN			
Abendbrotgruppe			38
Frühtee mit Snack (nur Schüler*innen der GSST)	 		38
Frühstück bei Maria			39
Kochen im Jugendtreff			39
Kochen für 6-14-Jährige			40
Matjes trifft Kichererbsen - Kochkurs für Familien	  		40
Obst der Woche im Juca Osdorf			41
OSBORN53			41
Veganer Kochkurs			42
Volle Kanne Frühstück			42

SPORT UND BEWEGUNG			
Borner Workout			46
Calisthenics/Streetworkout mit Calix			46
Fahrradwerkstatt vom DRK			47
Fit und agil bis ins Alter	 		47
Fitness für Frauen			48
Hamburg Blue Devils e.V.	  		48
ParkSport und Spiele für Alle			49
ParkSport im Bornpark			49
Saizadosport	  		50
SV Lurup			50
Sportverein Osdorfer Born			51

Walk & Talk	 	51
Walking-Football	  	52
Wandern	 	52
Yoga f. Mädchen u junge Frauen		53
SICH TREFFEN, AUSTAUSCHEN UND GEMEINSAME AKTIVITÄTEN		
Analoge Aktionsplattform 60+		56
AWO Aktivtreff Osdorf	 	56
Borner Frühstück - Lecker und gesund!	 	57
Borner Runde		57
Café für Alle	  	58
Gedächtnistraining: mit Spaß und ohne Leistungsdruck		58
Hamburger Volkshochschule	 	59
Haus der Jugend	 	59
JuCa Osdorf	  	60
Kaffee oder Tee?		60
LURUM - Community School Lurup		61
NahNO -Nachbarschafts (hilfe)Netz Osdorf	 	61
Offener Garten Immenbusch		62
Offener Treff		62
Russischsprachige Seniorenrunde 60+		63
Spielfieber - Born2Play -Circus AbraxKadabrax		63
Tanzen im Sitzen	 	64
Treffen der Spätaussiedler/-innen		64

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 vieler 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 der gute Austausch mit Nachbar*innen in der Born-er Runde, der Sportkurs am Nachmittag, eine kleine Übung, um sich im Alltag weniger gestresst zu fühlen, oder auch ein gemeinsames Abendbrot in netter Gesellschaft sein.

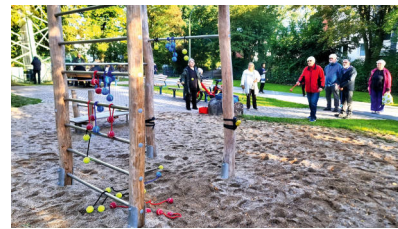
All die vielen Angebote und Einrichtungen im Osdorfer Born (und einige wenige aus Lurup), die mit Gesundheit und Sich-Wohlfühlen zu tun haben, sind in dieser Broschüre gesammelt worden. Sie sind auf den nächsten Seiten beschrieben und dargestellt.

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 der ganzen Vielfalt 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 der oder die eine oder andere beim Lesen auch Lust darauf, mal etwas Neues auszuprobieren.

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



Links:
Gemeinsames Sonntagsfrühstück im Born Center im Rahmen des Stadtteiljubiläums „Der Born wird 50!“

Oben:
Calisthenics-Workshop mit Calix auf der Anlage im Bornpark

Mitte:
Das Bewegungsspiel Leitertgolf, ausprobiert an einem Spielgerät auf der Spielachse Immenbusch

Unten:
Pop-Up-Kneipe Klönerei53 im OSBORN53





Gesundheits- einrichtungen

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



AWO Gesundheitstreff Osdorf-Lurup

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



Montags: 11-13.00 Uhr, dienstags: 13-15:00 Uhr, donnerstags: 9-11:00 Uhr. Und nach Vereinbarung



Kroonhorst 9C
im Born Center



040/300 367 64

www.awo-hamburg.de/beratung-service/gesundheitsstreff/
gesundheitsstreff-osdorf@awo-hamburg.de

Sprachen

Deutsch, English,
русский язык, weitere
Sprachen nach
Vereinbarung

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

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, Ärzte
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,
Dansk, Русский, Türkçe
und عربي

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



040/42811 26 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

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Wird von den Krankenkassen übernommen.

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Kinder, Jugendliche/
junge Erwachsene

Träger/verantwortlich

Asklepios Klinikum
Harburg

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 - Psychosoziale 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/
krebserkrankung

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 oder familiären Problemen und für Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden oder Unterstützung benötigen.



Verschiedene Angebote von Sonntag bis Freitag, siehe Wochenplan



Bornheide 11 im Gesundheitszentrum,
Arztehaus 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
familienteam@kinderschutzbund-hamburg.de

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

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Eltern mit Kindern
von 0 bis 3 Jahren

Veranstaltet von
Der Kinderschutzbund

Informationskurs Sucht

Der Informationskurs richtet sich an Abhängige, Gefährdete, Angehörige und alle, die mehr über das Thema Sucht erfahren möchten.



Nach Vereinbarung



Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Luruper Hauptstr. 138, 22547 Hamburg



040/970 770

www.lukas-suchthilfezentrum.de
lukas.suchthilfezentrum@diakonie-hhsh.de

Sprache
Deutsch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Erwachsene

Träger/verantwortlich
Lukas
Suchthilfezentrum

Lebensberatung 60+

Beratung von Menschen ab 60 Jahren zu persönlichen Lebensthemen, insbesondere, in Phasen des Umbruchs im Übergang vom Beruf zur Rente, bei der aktiven Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase oder in Problem-lagen wie Einsamkeit, Krankheit und finanzielle Sorgen.



Nach Vereinbarung



Gemeindehaus St. Simeon
Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg



040/306 2033 9

osdorfer-born-de, st-simeon-osdorf.de
janssen@diakonie-hamburg.de

Sprache
Deutsch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Mittel & Wege -
Perspektiven 60+

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

Lokale Vernetzungs- stelle Prävention Osdorfer Born/Lurup

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



Montags bis Freitags: 10 bis 15:00 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
Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholst

Veranstaltet von
Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholst
GEFÖRDERT DURCH
MITTEL DER HAMBURGER
SOZIALBEHÖRDE.

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

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

NEUES
ANGEBOT

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
AWO Stiftung Aktiv
für Hamburg.

DAS ANGEBOT WIRD DURCH
MITTEL DES BEZIRKSAMTS
ALTONA GEFÖRDERT



1. + 3. Mittwoch im Monat, 9:30-11:30 Uhr



AWO Gesundheitstreff
Kroonhorst 9C, 22549 Hamburg



0159-04 44 48 39
www.awostiftung.de
osdorf@aktionaugenau.de

Pflegestützpunkt Altona

Der Pflegestützpunkt berät und unterstützt gesetzlich Versicherte, pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen rund um die Themen Pflege und Hilfen im Alter.



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

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

SchuB 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
schuldnerberatung@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.diakoniehamburg.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 Pestalozzi
& Straßensozialarbeit
Osdorf

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

Straßensozialarbeit Osdorf

Die Straßensozialarbeit ist eine Einrichtung für Jugendliche und Jungerwachsene von 14 bis 27 Jahren. Wir bieten u.a. ein kostenloses Essensangebot montags und mittwochs an, außerdem Suchtberatung und Suchtakupunktur, Konfliktberatung und Beratung für junge Geflüchtete.



Montags, 14:00-18:30 Uhr, wöchentlich
Mittwochs, 12:00-15:00 Uhr, wöchentlich



Bürgerhaus Bornheide, Gelbes Haus,
Bornheide 76 b, 22549 Hamburg



040/42811 2961

www.streetwork-oslu.de
streetworkoslu@altona.hamburg.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Jugendliche/
junge Erwachsene

Träger/verantwortlich

Fachamt Jugend- und
Familienhilfe Altona

NEUES
ANGEBOT

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



040/248 321 19

www.vzhh.de
quartier@vzhh.de

Sprachen

Deutsch, English

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Verbrauchszentrale
Hamburg e.V.

GEFÖRDERT DURCH MITTEL
DER BEHÖRDE FÜR JUSTIZ UND
VERBRAUCHERSCHUTZ

WeightWatchers

Begleitung und Unterstützung auf deinem Weg zu gesunden Gewohnheiten. In einer wöchentlichen Session mit einer Gruppe Gleichgesinnter fällt abnehmen direkt leichter! Jede Woche gibt es neue Tipps und Strategien, die du individuell für dich und deinen Alltag nutzen kannst.



Mittwochs, 19:00 Uhr, wöchentlich



Bürgerraum im Roten Haus
Bornheide 76, 22549 Hamburg



andreas.kaempf@wwcoach.de
www.osdorfer-born.de/angebot/
weight-watchers-workshop

Sprache
Deutsch

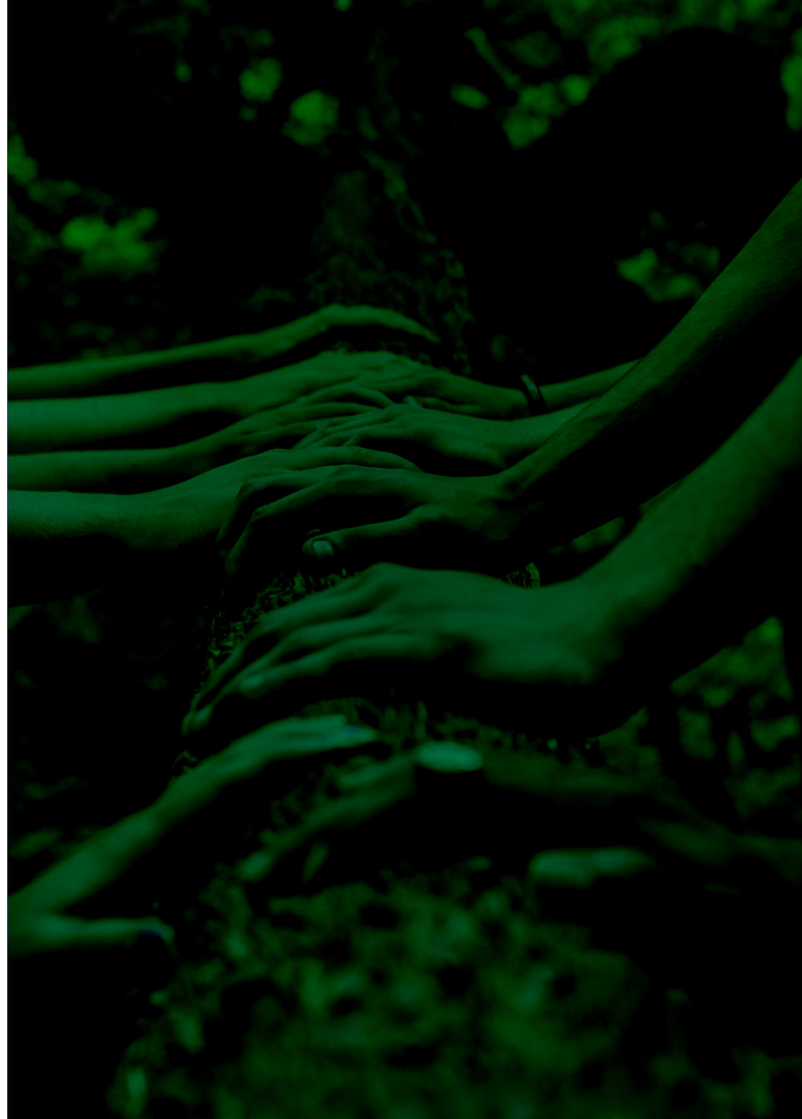
NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
premium Mitgliedschaft bei WeightWatchers, pro Monat

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
WeightWatchers Coach
Andreas Kämpf



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

CORESZN - Gemeinsam für Wohlbefinden

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
mail@coreszon.com

Sprachen

Deutsch, English

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Erwachsene

Träger/verantwortlich

CORESZN e. V.

GEFÖRDT AUS MITTELN DER
STIFTUNG DER DEUTSCHEN
FERNSEHLOTTERIE

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

Entspannungsgruppe

Meditation im Sitzen fördert die Entspannung und schafft einen Raum für Ruhe, Achtsamkeit und innere Balance. Spannungen werden gelöst und das Wohlbefinden wird gestärkt.



Montags 14:30-17:00 Uhr, dienstags
15:00-18:00 Uhr, mittwochs 14:00-15:00
Uhr, jeweils wöchentlich



Vereinigung Pestalozzi,
Bornheide 11, Begegnungsstätte



040/866 231 40
vereinigung-pestalozzi.de/begegnungsstaette-osdorf
osdorf@vereinigung-pestalozzi.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Vereinigung
Pestalozzi

NEUES
ANGEBOT

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

FINANZIERT DURCH
ACTIVE CITY HAMBURG

NEUES
ANGEBOT

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Jugendliche/
junge Erwachsene

Träger/verantwortlich
Straßensozialarbeit
Osdorf in Kooperation
mit Vereinigung
Pestalozzi SOL –
sozialräumliche
Angebote in Osdorf
und Lurup



Montags, 17:30 – 18:30 Uhr, wöchentlich



Straßensozialarbeit Osdorf,
Bürgerhaus Bornheide, Gelbes Haus



040/42811 29 61
www.streetwork-oslu.de
streetworkoslu@altona.hamburg.de

Offenes Atelier Altona – von insel e.V.

Offenes Kreativ-Atelier – Wohlbefinden durch Ausdruck und Begegnung. Freies Experimentieren mit Materialien sowie Gestalten und Verändern mit Farben.



Montags, 15:00-18:00 Uhr, wöchentlich ohne Anmeldung



Chemnitzstraße 2, 22767 Hamburg



0163-38 26 01 8
www.insel-ev.de (Weitere: Insel-App)
susanne.kan@insel-ev.de

NEUES
ANGEBOT

Sprachen
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
ALLE Menschen

Träger/verantwortlich
Insel e.V.

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

Wir spazieren gemeinsam im gemächlichen Tempo durch den Stadtteil und die Stadtnatur. Das Ziel legen wir gemeinsam fest. Unterwegs gibt es ein Gedicht.



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+

GEFÖRDERT 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“

Abendbrotgruppe

NEUES
ANGEBOT

Sprache
Deutsch, Farsi

Teilnahmebetrag
Teilnahmebeitrag 2,- €

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
An alle Menschen

Träger/verantwortlich
Vereinigung Pestalozzi
Pestalozzi

Einladung zum gemeinschaftlichem Abendbrot. Es wird gemeinsam eingekauft, gekocht und gegessen - und natürlich auch geredet.



Dienstags: 15:00-18:00 Uhr



Vereinigung Pestalozzi
Bornheide 11, Begegnungsstätte

040/866 231 40



[www.vereinigung-pestalozzi.de/
begegnungsstaette-osdorf/
osdorf@vereinigung-pestalozzi.dev](http://www.vereinigung-pestalozzi.de/begegnungsstaette-osdorf/)

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](http://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

GEFÖRDT DURCH DIE
STIFTUNG KINDERJAHRE UND
STERNSCHNUPPE E.V.

Frühstück bei Maria

NEUES
ANGEBOT

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Ja

Altersgruppe
Menschen ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich
Mittel & Wege -
Perspektiven 60+

Geselliges Frühstück für Menschen ab 60 Jahren. Es gibt hilfreiche Informationen zu Themen, die gemeinsam ausgewählt werden.



Montags, 9.30-10.30 Uhr, am 1. Montag im Monat



Gemeindehaus Maria-Magdalena-Kirche,
Achtern Born 127d, 22549 Hamburg



0170-6753 212
www.osdorfer-born.de
schaffer@st-simeon-osdorf.de

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

Kochen im Jugendtreff

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Jugendliche/junge
Erwachsene

Träger/verantwortlich
movego Jugendhilfe
gGmbH

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

Kochen für 6-14-Jährige

Lust auf gutes und selbstgekochtes Essen? Gemeinsames Kochen im offenen Nachmittagstreff - gesund und lecker. Und dann natürlich zusammen aufessen.



Montags, 14:00-18:00 Uhr, wöchentlich



DRK-Zentrum Osdorfer Born,
Bornheide 99 (hinteres Gebäude)



040/849 080 83

www.instagram.com/drk_zentrum_osdorfer_born
zentrum-osdorfer-born@drk-kiso.de

Sprachen
Deutsch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Kinder (6-14 Jahre)

Träger/verantwortlich
DRK KISO gGmbH

BEZIRKSAMT ALTONA,
TECHNIKER KRANKENKASSE

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

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. Ab 14 Uhr ein Ort zum Treffen. Kostenloses WLAN vor Ort.



Montags bis freitags: 11:30 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 Solidari-
tätspreis.

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
ALLE Menschen

Träger/verantwortlich
KoALA gGmbH

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
hdiosdorf@altona.hamburg.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Jugendliche/junge Erwachsene

Träger/verantwortlich
Haus der Jugend
Osdorfer Born

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 11:30 Uhr



LURUM - Community School
Feldstraße 15



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

Sprache
-

Teilnahmebetrag
Teilnehmerbetrag
von 3,50 €

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Alle Menschen

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





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 kampfsporiorientiertes 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, Kolja, Perihan
und Anika

GEFÖRDELT DURCH ACTIVE
CITY DURCH DIE FREIE UND
HANSESTADT HAMBURG

Fahrradwerkstatt vom DRK

Hier können Fahrräder fahrtüchtig gemacht und repariert werden. Die Werkstatt trägt dazu bei, Mobilität zu ermöglichen. Das Team hilft auch beim Radfahren-Lernen.



Montags bis freitags 10:00 bis 13:00 Uhr



DRK-Zentrum Osdorfer Born
Bornheide 99 (blaue Holzhütte)



040/849 080 83
www.drk-altona-mitte.de/angebote/
standard-titel/fahrradwerkstatt
osdorfer-born@drk-kiso.de

Sprache
Deutsch/
Türkisch

Teilnahmebetrag
individuell/
freiwillig

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
alle Menschen

Träger/verantwortlich
DRK KISO gGmbH

NEUES
ANGEBOT

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

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.

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

040/3085 426-70
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

Bewegung, Spiel und Spaß für alle - kostenfrei und ohne Anmeldung. Das Angebot läuft von Mitte Mai bis Ende September 2026 im Bornpark.



Sonntags 14:00-18:00 Uhr, in den Sommermonaten



Bornpark, zwischen Moorgraben und Sportanlage



040/374 216 42
www.parksportinsel.de
info@parksportinsel.de

Sprache
sprachbarrierefrei

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Alle Menschen

Besondere Zielgruppen
auch für Menschen mit
Behinderung oder
Fluchterfahrung
Träger/verantwortlich
ParkSportInsel e.V.

BEZIRKSAMT ALTONA, ACTIVE
CITY HAMBURG, BEHÖRDE FÜR
INNERES UND SPORT

Parksport und Spiele für Alle

Spaß haben auf dem Bürgerhausgelände. Bei Regen oder Kälte findet es im Bewegungsraum, Rotes Haus statt. Keine Vorkenntnisse oder Fitness nötig!



Donnerstags:
9:15 bis 10:45 Uhr



Bornheide 76 auf dem Bürgerhausgelände
Treffpunkt am OSBORN53



040/3085 426-70
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

Das Ziel von SaizadoSport ist es, Kinder in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, ihnen Selbstverteidigung und Notwehr beizubringen und besonders Opfer von Mobbing und Gewalt in ihrer inneren Stärke, Disziplin und Motivation zu fördern.



Trainingszeiten: Montag & Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr (Anfänger), 18:00–19:00 Uhr (Fortgeschrittene)



Bewegungsraum im Bürgerhaus Bornheide, Rotes Haus



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

Sprache

Deutsch, English, हिंदी, Urdu

Teilnahmebetrag

Wird individuell bestimmt.

Anmeldung

Nein

Altersgruppe

Kinder von 6 bis 16 Jahren

Träger/verantwortlich

Saizadosport e.V.

GEFÖRDERT DURCH TAXI POINT

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
infosvob.de

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Je nach Sportart

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Alle Menschen

Träger/verantwortlich

Sportverein Osdorfer Born e.V.

Sportverein 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.

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, Platz vor dem Alten Pastorat, Achtern Born 127d



Gemeindebüro der Maria-Magdalena-Kirche
040/831 50 85. Das Angebot wird erweitert, fragen Sie gerne nach bei:
Silke Schaffer, 0170-6753 212

Sprache

Deutsch

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Ja

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.

Yoga für Mädchen und junge Frauen (12-21 Jahre)

Wir bewegen uns achtsam, dehnen uns, atmen tief durch und lassen den Alltagsstress los. Perfekt, um zur Ruhe zu kommen!



Donnerstags, 18:00-19:00 Uhr, wöchentlich



ASB Mädchentreff Osdorf, Bornheide 76 C, Rosa Haus auf dem Bürgerhaus-Gelände, 22549 Hamburg



0170-93 49 99 7

www.osdorfer-born.de/einrichtung/maedchentreff@asb-hamburg.de

Sprache
Deutsch

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Jugendliche/Junge Erwachsene

Träger/verantwortlich
ASB

NEUES ANGEBOT



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+

Offene Treffen, um neue Menschen kennenzulernen, lecker zu essen, gute Gespräche zu führen und sich zu verbreden zu Aktivitäten, die in Gemeinschaft mehr Spaß machen!



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 ein leckeres und gesundes Frühstück, Rezepte zum Mitnehmen und ein kurzweilig aufbereitetes Gesundheitsthema. Mit Ernährungsberaterin Jenny 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
Mittel & Wege
Perspektiven 60+;
Jennifer Hansen

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 auch Gesundheitsangebote oder -projekte für den Born kommen hier zur Sprache.



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



Verschiedene Termine je nach Kurs



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 und donnerstags



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

Ja

Altersgruppe

Erwachsene

Träger/verantwortlich

Hamburger
Volkshochschule

Haus der Jugend

Willkommen im HdJ - Treffpunkt für 10-21-Jährige (Durchschnittsalter ca. 15). Hier können Besuchende kochen, sich sportlich betätigen oder in Freizeiträumen entspannen. Im Gym stehen Hanteln, Lastzug, Springseil, Hula-Hoop und Bälle bereit. Die pädagogischen Fachkräfte bieten jederzeit Gespräche und Beratung an.



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. Das Jugendcafé bietet z.B. ein Koch- und Backangebot sowie viele Spielangebote, z.B. Tischtennis und Tischkicker, im offenen Cafébereich, an.



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

LURUM - Community School Lurup

Ein offener Begegnungs-, Beratungs-, Bildungs-, Kultur- und Gesundheits-treffpunkt, 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

Lichtwerk Forum
Lurup e.V.

Kaffee oder Tee?

Unser offenes Café ist eine zwanglose Möglichkeit, sich zu treffen und ins Gespräch zu kommen. Kommt auch gerne als thematische Gruppe, z.B. zu den Themen Klima, Ruhestand, Kreativität oder als Spielegruppe.



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+

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

NahNO - Nachbarschafts(hilfe) Netz Osdorf

Netzwerk für nachbarschaftliche Unterstützung und Kontakte. Anlaufstelle für Engagierte und Hilfesuchende in Osdorf.



Nachbarschaftstreffen einmal im Quartal



Verschiedene Orte in Osdorf



040/306 203 39

www.osdorfer-born.de, st-simeon-osdorf.de
janssen@diakonie-hamburg.de

Sprache

Deutsch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag

Kostenlos

Anmeldung

Ja

Altersgruppe

Erwachsene, Menschen
ab 60 Jahren

Träger/verantwortlich

Mittel & Wege -
Perspektiven 60+

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

Offener Garten Immenbusch

Lust auf frische Luft, Sonne und gemeinsames Werkeln im Grünen? Dann komm zu unserer Gartengruppe im „Garten für Alle“! Gemeinsam gärtnern, kreativ sein, Ideen umsetzen. Oder einfach nur vorbeikommen und mal reinschnuppern.



Montags von 12-14 Uhr und mittwochs von 15-18 Uhr



Immenbusch 33
22549 Hamburg



0170-482 359 9
www.werkstatt@insel-ev.de
werkstatt@insel-ev.de

Sprache
Deutsch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Alle Menschen

Träger/verantwortlich
Insel e.V.

Offener Treff

Nachmittagstreff für Kinder von 6 bis 14 Jahren - Raum für Begegnung, Spiel und gemeinsame Aktivitäten. In den Ferien findet ein Ferienprogramm mit abweichenden Zeiten und Anmeldung statt.



Montags bis donnerstags 14:00-18:00 Uhr,
freitags 13:00-17:00 Uhr, wöchentlich



DRK-Zentrum Osdorfer Born,
Bornheide 99 (hinteres Gebäude)



040/849 080 83
www.drk-altona-mitte.de/angebote
zentrum-osdorfer-born@drk-kiso.de

Sprache
Deutsch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Kinder (6-14 Jahre),
Menschen mit Behinderung,
Menschen mit
Migrationsgeschichte,
Menschen mit Fluchterfahrung

Träger/verantwortlich
DRK KISO gGmbH

GEFÖRDERT DURCH
BEZIRKSAMT ALTONA

Russischsprachige Seniorenrunde 60+

In der russischsprachigen Seniorenrunde am Freitag im DRK-Zentrum Osdorfer Born haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 60 Jahren die Möglichkeit, sich zu treffen, auszutauschen und gemeinsam Zeit zu verbringen.



Freitags, 10:00-12:00 Uhr, wöchentlich



DRK-Zentrum Osdorfer Born,
Bornheide 99 (rote Holzhütte)



040/849 080 83
www.osdorfer-born.de/angebot/russischsprachige-seniorenrunde-60/
zentrum-osdorfer-born@drk-kiso.de

Sprache
Russisch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Menschen ab 60
Jahren, Menschen mit
Migrationsgeschichte

Träger/verantwortlich
DRK KISO gGmbH,
Seniorenbüro Hamburg

Spielfieber - Born2Play Circus ABRAX KADABRAX

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



Freitags: von März bis September: 16:00
bis 18:30 Uhr, von Oktober bis Februar:
15:00 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 und Familien

Träger/verantwortlich
Circus ABRAX KADABRAX
- Diakonisches Werk
Hamburg-West/
Südholstein

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

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 14:00 Uhr (siehe Website und Aushänge)



Bornheide 76, Bewegungsraum im Bürgerhaus
Bornheide, Rotes Haus



040/3085 426-70
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

Treffen der Spätaussiedler/-innen

Einladung zu gemeinsamen Kaffeerunden mit Möglichkeiten des Austauschs oder auch der gegenseitigen Unterstützung. Hier können gut Kontakte geknüpft werden.



Mittwochs, 10:00-12:00 Uhr, wöchentlich



DRK-Zentrum Osdorfer Born
Bornheide 99



040/849 080 83
www.drk-altona-mitte.de/angebote
zentrum-osdorfer-born@drk-kiso.de

Sprache
Deutsch

NEUES
ANGEBOT

Teilnahmebetrag
Kostenlos

Anmeldung
Nein

Altersgruppe
Erwachsene, Menschen
mit Migrationsge-
schichte

Träger/verantwortlich
DRK Kiso



HILFE/HELP TELEFON/TELEPHONE	
ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST 116 117	
Dringende, aber nicht Lebensbedrohliche Situationen	Mo bis Fr, 7-19.00 Uhr
MEDICAL HELP Urgent, but not life-threatening situations	Mon to Fri, 7 a.m. to 7 p.m.
BEHÖRDENTELEFON 115	
Auskünfte zu allen Fragen der Hamburger Behörden	Mo bis Fr, 7-19.00 Uhr
AUTHORITIES NUMBER Information on all matters concerning Hamburg authorities	Mon to Fri, 7 a.m. to 7 p.m.
ELTERNTELEFON 0800/111 0 550	
Beratung in schwierigen Lebenslagen in Bezug auf Kinder/Enkelkinder	Mo bis Fr 9-17.00 Uhr, Di und Do bis 19.00
PARENTS HELPLINE Counselling on difficult situations relating to children/grandchildren	Mon to Fri 9 a.m. to 5 p.m. Tue + Thu to 7 p.m.
FEUERWEHR 112	
FIRE DEPARTMENT	24h helpline
GIFTINFORMATIONSZENTRUM GIZ 0551/19240	
	erreichbar 24/7
POISON INFORMATION SERVICE	24h helpline

HAMBURGISCHES KRISENTELEFON 040/428 11 300	
Für akute psychische Krisen	Mo bis Do 17-23.30 Uhr Fr 17 bis Sa 7.30 Uhr Sa 10 bis So 7.30 Uhr Sonn- und Feiertags 10-23.30 Uhr
MENTAL HEALTH HELPLINE For acute mental health problems	Mon to Thu: 5 p.m.-11.30 p.m. Fri: 5 p.m.-Sa 7.30 a.m. Sat: 10 a.m. - Su 7.30 a.m. Sun/public holidays: 10a.m.-11.30p.m.
NUMMER GEGEN KUMMER FÜR KINDER UND JUGENDLICHE 116 111 ODER/OR 0800 - 111 0 333	
Beratung in schwierigen Lebenslage	Mo bis Fr, 14-20.00 Uhr
COUNSELLING SERVICE FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE	Mon to Fri, 2 pm to 8 pm
KINDER- UND JUGENDNOTDIENST 040/428 15 32 00	
	erreichbar 24/7
CHILD AND YOUTH EMERGENCY SERVICE	24h helpline
POLIZEINOTRUF 110	
POLICE EMERGENCY NUMBER	24h helpline
RETTUNGSDIENST NOTRUF 112	
Lebensbedrohliche Situation einer oder mehrerer Personen	erreichbar 24/7
EMERGENCY SERVICE Life-threatening situation involving one or more persons	24h helpline

SEXUELLER MISSBRAUCH HILFETELEFON		0800/22 55 530
Anonym, mehrsprachig	Mo, Mi, Fr: 9-14.00 Uhr Di, Do. 15-20.00 Uhr	
SEXUAL ABUSE HELPLINE Anonymous, multilingual	Mon, Wed, Fri, 9 a.m. - 2 p.m Tue, Thu, 3 p.m. - 8 p.m.	
TELEFONSEELSORGE		800/111 0 111, 0800/111 0 222 ODER/OR 116 123
Bei Problemen und Krisen	erreichbar 24/7	
TELEPHONE COUNSELLING In case of problems and crises	24h helpline	
HAUPTKIRCHE ST. PETRI		040/325 038-70
Beratungs- und Seelsorgezentrum	Mo-Sa 11-18.00 Uhr; Mi 18-21.00 Uhr Sonn- und Feiertags 11.30-15.00 Uhr	
SAINT PETER'S CHURCH (ST. PETRI KIRCHE) Counselling and pastoral care center	Mon - Sat 11a.m.- 6p.m. Wed 6p.m.- 9p.m. Sun & bank holidays 11.30a.m.- 3p.m.	
ZAHNÄRZTLICHER NOTDIENST		040/18030561
EMERGENCY DENTAL CARE		
KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE UKE		040/7410 - 0
Schnelle Hilfe bei akuten psychischen Krisen	erreichbar 24/7	
DEPARTMENT OF PSYCHIATRY AND PSYCHOTHERAPY UKE Fast help in acute mental health crises	24h helpline	



Sie haben nicht gefunden,
was Sie suchen?
Sie haben eine allgemeine Frage
zum Thema Gesundheit im Born?

Hier finden Sie Ansprechpartner:innen im
Born, die Ihnen weiterhelfen.



AWO Gesundheitstreff

gesundheitstreff-osdorf@awo-hamburg.de,
Tel.: 040/300 36 76



Lokale Vernetzungsstelle Prävention Lurup/Osdorf

christine.kruse@diakonie-hhsh.de,
Tel.: 0176-71 06 61 11



Bezirksamt Altona

www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/
bezirke/altona/themen/gesundheit

Bildnachweis

Seite 3

© Stadtteilbüro Osdorfer Born/Lurup,
Lawaetz-Stiftung

Seiten 4/5

Links: © Tanja Birkner
Oben und unten links: © Stadtteilbüro Osdorfer
Born/Lurup, Lawaetz-Stiftung
Mitte rechts: © Martin Legge

Seiten 6/7

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

Seiten 12/13

© AWO Hamburg/Vielmo

Seiten 23

© Shane Rounce/unsplash

Seiten 24

© CORESZON e.V.

Seiten 26/27

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

Seiten 32

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

Seiten 40/43

Alle: Stadtteilbüro Osdorfer Born/Lurup,
Lawaetz-Stiftung

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.: Renate Jurgesa

Inhalt: Rixa Gohde-Ahrens, Renate Jurgesa

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/Lurup
Borner Runde und Stadtteilkonferenz Osdorf

2. Auflage

Auflagenhöhe: 2.500 Exemplare

Stand: Dezember 2025

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



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

Notfallnummern

Hilfe und Telefon
Help/Telephone S. 66

**Kontakt allgemein**

Sie haben nicht gefunden,
was Sie suchen? Sie haben
eine allgemeine Frage zu
Gesundheit im Born? S. 69

sich WOHL fühlen IM BORN

„Gesundheit? Damit muss ich mich nicht beschäftigen – ich bin doch nicht krank!“, ist vielleicht der erste Gedanke vieler 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 der gute Austausch mit Nachbar*innen in der Borner Runde, der Sportkurs am Nachmittag, eine kleine Übung, um sich im Alltag weniger gestresst zu fühlen, oder auch ein gemeinsames Abendbrot in netter Gesellschaft sein.

Die Broschüre soll einen Überblick geben über all die vielen Einrichtungen und meist sogar kostenfreien Angebote im Osdorfer Born (und einige auch in Lurup), die es zum Thema Gesundheit und Sich-Wohlfühlen im Osdorfer Born und im engen Umkreis gibt und für alle Interessierten offen sind.