



Stadtteilzeitung

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

Sommer-Ausgabe 2021 | Kostenlos



Fotos: Heidi Nielsen

Berge in Hamburg – auch in Langenhorn !?

Wie man Hamburgs schönen Norden neu entdecken kann – siehe auch BUCH-TIPP unten...

Berge in Langenhorn... wo bitte soll denn hier ein Berg sein? Und auch in ganz Hamburg dürfte es in Sachen ‚Berge‘ doch eher schlecht aussehen, oder? Nein, halte ich dagegen – es gibt Berge in Hamburg, sogar jede Menge. Doch lassen Sie uns doch vorab klären, wann ein Berg eigentlich ein Berg ist. Dafür gibt es keine klare Definition, selbst die genaue Anzahl von 4000ern in den Alpen ist umstritten. Denn was ist mit dem knapp unterhalb des Matterhorns liegenden kleinen Zacken, drei Meter hoch? Er liegt unbestritten auf über 4000 Metern, doch ist das mit Sicherheit kein Berg...

Wichtig bei dieser Überlegung: Es scheint weniger auf die absolute Höhe anzukommen als darauf, dass eine Erhebung das umgebende Gelände deutlich überragt. Für die Alpen gehen die meisten von dreißig Metern überragen für echtes ‚Bergsein‘ aus – in der norddeutschen Tiefebene darf es wohl ein

bisschen weniger sein. Und so bin ich für den **„Bergführer Hamburg“** (Junius Verlag, 224 Seiten, € 16,80) auf 89 Gipfel in der Hansestadt gekommen, zusammengefasst zu 80 Touren.

Einer dieser Berge ist der **Rodelberg** in Langenhorn, der sich südlich des Neuberger Wegs über Bornbach und Diekmoor erhebt. Er überragt seine Umgebung mit fast zehn Metern; dass er seinen Namen zurecht trägt, wurde im vergangenen schneereichen Winter bewiesen. Der 28,6 m über NHN hohe Berg ist nicht nur die höchste Erhebung in Langenhorn, sondern sogar im gesamten Bezirk Nord. Doch ist der Rodelberg nicht der höchste Punkt im Bezirk. Der liegt am **Jersbeker Weg**, zwei Kilometer nordöstlich des Rodelbergs, jedoch auf einer so flachen Kuppe, dass ‚Berg‘ dafür wirklich nicht in Frage kommen kann.

Möchte man in Hamburg noch höher hi-

naus, so kann der **Baursberg** in Altona bestiegen werden. Über 90 m hoch liegt der am Geesthang hoch über der Elbe. Seit mehr als 150 Jahren steht hier oben ein Wasserwerk, bis 1960 wurde aus der Elbe hochgepumptes Wasser geklärt und dann verteilt. Seitdem stammt das Wasser aus derzeit elf Tiefbrunnen. Besonders schön ist es, den Baursberg von der Elbe her in Angriff zu nehmen. Start ist das Pumpwerk Altona, dann geht es über den Römischen Garten und durch den Schinckels Park hinauf zum Wasserwerk.

Um in Hamburg noch höher zu kommen, wechseln wir die Elbseite. In den Harburger Bergen gibt es sogar einen Gipfel, der die 100 m-Marke überragt: Der **Hasselbrack** ist 116,2 m hoch und liegt südlich der Fischbeker Heide an der Grenze zu Niedersachsen. Er ist Hamburgs höchster Gipfel, wie auch der Text auf einem Findling bestätigt.

Nicht so weit von Langenhorn entfernt

überragt ein Berg die Landschaft, der künstlich erbaut wurde. Der **Müllberg Hummelbüttel** ist mit seinen knapp 80 m schon von Weitem zu erkennen. Seine Südrampe mit über 22%-Steigung lässt echtes Bergfeeling aufkommen. Und die **Aussicht auf die Hamburger Skyline** ist wirklich spektakulär: Vom Sendemast Billwerder über die Mundsburg-Türme, die Kirchtürme mit davorliegender City Nord, der Elbphilharmonie, Planetarium und Michel fast in einer Linie, Fernsehturm, Hafenkranne und -anlagen bis zum Airbusgelände. Tipp: Fernglas mitnehmen.

Frank Wippermann

Ab 6. April 2021 im Buchhandel

www.junius-verlag.de/Programm/Hamburg-und-der-Norden/Bergfuehrer-Hamburg.html

Ein (Buch)Tipp für Hamburg-Liebhaber

Corona erlaubt uns, tagsüber unsere Wohnungen zu verlassen. Und schon sollten wir auf Spaziergängen das schöne Hamburg genießen. Tanja Breukelchen navigiert uns in ihrem Buch **„Zu Fuß durch die Hansestadt HAMBURG“** durch unsere facettenreiche Stadt. Auf zwölf Spaziergängen bringt uns die Autorin die Gesichter der Freien und Hansestadt näher. Jeder Streifzug ist thematisiert: So ist der Gang durch die **Innenstadt** „ein Bad in Geschichte(n)“, im **Grindelviertel** entdeckt der Spaziergänger „das jüdische Hamburg“. „Auf den Spuren der Landhauskultur“ befindet sich der Wanderer in **Eppendorf**, „Wiesen, Wald und Wasser“ bietet der Gang durch den **Stadtspark** entlang der Alster. In **Blankenese** wandelt die Autorin „auf den Spuren starker Frauen“.

Auf 158 Seiten werden Leserinnen und Leser eingeladen, auf empfohlenen Routen durch **Langenhorn, Bergedorf, Wilhelms-**



Autorin Tanja Breukelchen

burg, Ohlstedt, durch die **Hafencity**, den Hafen und die **Speicherstadt** zu spazieren. Eindrücke vom „Leben am Fluss“ vermittelt der Spaziergang am **Elbufer**. Tanja Breukelchen, 1976 im Ruhrgebiet geboren, studierte in Bochum Geschichte. Die heute als freie Autorin Arbeitende kam 2001 über ein Volontariat an der Journalistenschule Axel Springer nach Hamburg, wo sie seitdem lebt: www.breukelchen.de.

Stadtteilzeitung-Fotografin **Heidi Nielsen** hat den Spaziergang aus Tanja Breukelchens Buch durch ihr Langenhorn übernommen und dabei fotografiert. Start und Ziel: U1 Langenhorn-Nord. Länge des Rundgangs: Ca. 6 Kilometer. Thema des Spaziergangs: Alte und neue Wohnquartiere. Die Route führt durch die Kleingärten **Diekmoor**, längs des **Bornbachs**, am **Haus der Schmidts** vorbei, durch das Gebiet **OxPark** und das des Krankenhauses Ochsenzoll zum **Kiwittmoor**. Über die Tangstedter Landstraße ins **Raakmoor** zur **Fritz-Schuhmacher-Siedlung** mit den Immenhöfen ist das Ziel erreicht. Tipp: Neubürger des Nordens Langenhorns können so in ca. 3 Stunden ihre neue Heimat (mit Hintergrundwissen) kennenlernen.

Werner Hansen



Stadtteilspaziergang wird wieder belebt!

Ab dem Juni 2021 bietet der **Seniorentreff Langenhorn** wieder jeden letzten Mittwoch im Monat einen Spaziergang durch den Norden von Langenhorn an. Wir starten jeweils um **13 Uhr** vor dem Stadtteilbüro auf dem Käkenhof und planen einen Rundgang von etwa einer Stunde. Mitmachen dürfen alle, die Lust und Zeit haben. Der erste Termin ist der **30. Juni**, und das Thema soll ein Rundgang durch den fast fertigen Oxpark sein. Wir freuen uns über weitere Routen- und Themenvorschläge für die zukünftigen Spaziergänge. Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

KONTAKT: dommaschk@hamburg.de

Veranstaltungen im Stadtteil

Durch die momentanen Maßnahmen zur Eindämmung der Covid19-Pandemie, finden nur vereinzelt Veranstaltungen statt. Bitte informieren Sie sich auf der jeweiligen Homepage über die Angebote in den Einrichtungen. Siehe auch die Aushänge im Stadtteilbüro 16H.



Wie schön: Sommer, Sonne, Spaß & Ferien



LIVE-KULTUR – ich hör' dich trapsen

Endlich ist es so weit, die lang ersehnten Lockerungen stehen an und die Aussicht auf einen schönen Kultursommer hebt die Stimmung. Wir planen ein buntes Programm aus vielfältigen Open Air-Veranstaltungen für Jung und Alt. Nachdem die ersten geplanten Termine unserer mobilen

Reihe „Das rollende Sofa“ leider verschoben werden mussten, findet am 9. Juli das Blues-Konzert mit **Paul Botter & Jan Mohr** im *Naturbad Kiwittdamm* statt. Am 23. Juli folgt dann das Marionettentheater **Frantalu** mit einer Varieté-Mix-Show auf dem *Bau Esener Straße*. Die Flyer dazu gibt es im Kulturhaus und im Stadtteilbüro.

Hier wollen wir an dieser Stelle auch schon mal verraten, dass vom 2. bis 8. August die **LUFTKISTE**, die mobile Bühne des **Hohe-Luftschiffes e.V.**, bei uns zu Gast sein wird und von uns auf dem *Käkenhof* bespielt wird. Wenn unser Antrag bei der Kulturbehörde durchkommt, dann planen wir eine pralle Woche mit Highlights der Hamburger Kinderkultur und Musikszene! Wir freuen uns riesig darauf!
Bettina Ramos



Kreatives Ferienprogramm

Kunst- und Erlebniswoche für Kinder vom 19.-23.7. im ella Kulturhaus

In Kooperation mit der **talentCAMPus** der *Jungen Volkshochschule Hamburg* dürfen sich Kinder von 9-12 Jahren eine Woche lang künstlerisch im *ella* austoben. Kursleiterin **Andrea Kugler** hat jede Menge Materialien im Gepäck und bringt den Kindern vielfältige künstlerische Techniken näher. Naturrealistisches Zeichnen und Malen mit Bleistift, Kohle, Farbstiften und Aquarellfarben steht ebenso auf dem Programm wie das Gestalten abstrakter Objekte aus Ton oder Plastikmüll. Ob Albrecht Dürer oder Henry Moore... inspirierende Vorbilder gibt es genug!

Thematisch geht es um die Vielfalt der Natur: um ihre Schönheit, aber auch um die Zerstörung der Artenvielfalt. Was will ich mit meiner Kunst abbilden? Auf was will ich aufmerksam machen? Und welcher Mitteln kann ich mich dabei bedienen? Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung unter www.talencampushamburg.de oder unter: www.vhs-hamburg.de. Eine geringe Anzahl der Plätze wird auch über das ella Kulturhaus direkt vergeben: ella-kulturhaus@mookwat.de



Sommerfest im Oxpark

Oxpark-Gelände – 21. August 2021
Vorbereitungen für Musik, Flohmarkt und Kulinarik nach dem Lockdown laufen...

Mit sinkenden Inzidenzwerten und einer steigenden Impfquote steigen die Hoffnungen auf einen Sommer mit weniger Einschränkungen. Auch die Freunde des Oxparks nehmen das zum Anlass, ihre Vereinsaktivitäten wieder aufzunehmen. Seit anderthalb Jahren haben sich gut 40 Parteien aus dem Oxpark organisiert, um attraktive Angebote für alle Bewohner und Nachbarn zu schaffen: Ob Nikolausbesuch, Open Air-Konzert oder gemütliches Beisammensein – immer geht es darum, Jung und Alt im Oxpark einander näher zu bringen.

Höhepunkt in diesem Jahr soll das Sommerfest am 21. August werden. „Wir hoffen, dass die Kontaktbeschränkungen es uns bis dahin erlauben, wieder unter freiem Himmel zusammen zu kommen und gemeinsam

den Sommer in unserem schönen Parkgelände feiern zu können“, sagt Vereinsvorstand **Ingo Schellhammer**. Starten soll das Sommerfest schon am Vormittag mit einem Flohmarkt. Nachmittags wird es *Live-Musik* und verschiedene *Kinderspielangebote* geben. Mit Einbruch der Dämmerung soll es dann für die Erwachsenen am illuminierten Wasserturm mit *elektronischer Musik* weitergehen. „Wir möchten alle Nachbarn aus der Umgebung herzlich zu unserem Sommerfest einladen und hoffen auf einen unvergesslichen Sommertag im schönen Oxpark“, lädt Schellhammer ein.

Nähere Informationen sowie Anmeldung für den Flohmarkt werden ab Ende Juli auf der Webseite des Vereins zu finden sein: www.freunde-des-oxparks.de



Hilkes Erfrischungs-Tipp

Selbstgemachtes
HIMBEER-EIS
(oder Erdbeer)
Richtig lecker!



Für
3 Portionen



ZUTATEN

- 1 Banane, muss reif sein
- 150 g tiefgefrorene Himbeeren (es können auch eingefrorene Erdbeeren sein)
- 100 ml Milch oder Hafermilch





Unser Flyer: Ab Anfang Juni an allen Grundschulen

Draussen im Grünen: PLANTEN UN BLOMEN Der Hamburger Sommer Comedy Pokal

Samstag 26. Juni: Erst- und einmalig findet alles unter freiem Himmel in einer großen abendfüllenden Show statt. Comedy, Stand-up, Musik-Comedy: Sechs nominierte Comedians (JAN PREUSS vs. KORFF & LUDEWIG / EVA KARL FALTERMEYER vs. CÜNEYT AKAN / MARTINA SCHÖNHERR vs. RAINER HOLL) kämpfen zum 19. Mal um die heißbegehrte Trophäe aus Stoff. Gewohnt moderiert von Comedian **Sebastian Schnoy**. In kurzen Sets stellen die Comedians ihr Können unter Beweis. Anschließend entscheidet das Publikum über eine App mit der Schirmherrin **Helene Bockhorst** und den Veranstalter*innen (Brakula, Eidelstedter KulturContainer, ella Kulturhaus, Goldbekhaus, Kulturhaus Süderelbe, Kulturhof Dulsberg, Kulturzentrum BiM, LOLA, Die Motte und Zinnschmelze) darüber, wer in das Finale einzieht. Die drei Finalist*innen kämpfen um die begehrten Puschel-Pokale und um Preisgelder. Gefördert durch: SAGA Unternehmensgruppe und NEUSTART KULTUR. Nähere Infos unter: www.hamburgercomedypokal.de

Ferien am Holitzberg

Das **Haus der Jugend Kiwitmoor** und die **Elternschule Langenhorn** veranstalten gemeinsam ein buntes Ferienprogramm in den Hamburger Sommerferien vom 24.6.–9.7. Freut Euch auf: Nähen mit der Nähmaschine, Niedrigseilparcours, Siebdruck, Kochen ist kinderleicht, Flechten & Weben, Fensterbilder und das mobile Bastel Wimmelbild in ganz GROSS und einiges mehr!!!

Achtet auf unseren Flyer mit dem Igel, der wird Anfang Juni an alle Grundschulen verteilt!

Alle weiteren Infos bei **Corinne Meyering** vom Haus der Jugend, Tweeltenbek 27, Tel. 537 79 070 oder bei **Ulrike Schliephack** in der Elternschule, Holitzberg 139a, Tel. 527 02 40.



ZUBEREITUNG

Zunächst muss die geschälte und klein geschnittene **Banane** eingefroren werden. Das sollte einen Tag vorher geschehen.

Alle Zutaten – eingefrorene Banane, eingefrorene Himbeeren und Milch – kommen in den Mixer. Dann mixen...

Tipp:

Es ist sinnvoll, das Mixen immer wieder kurz zu unterbrechen. Das Eis sollte dabei mit einem Löffel oder Schaber heruntergedrückt werden, so dass der Mixer alles wieder richtig packen kann.

Mixe die Masse **so lange**, bis es cremiges Himbeereis ist.

Fülle es in drei **Schälchen**, und fertig ist der kühle Genuss!

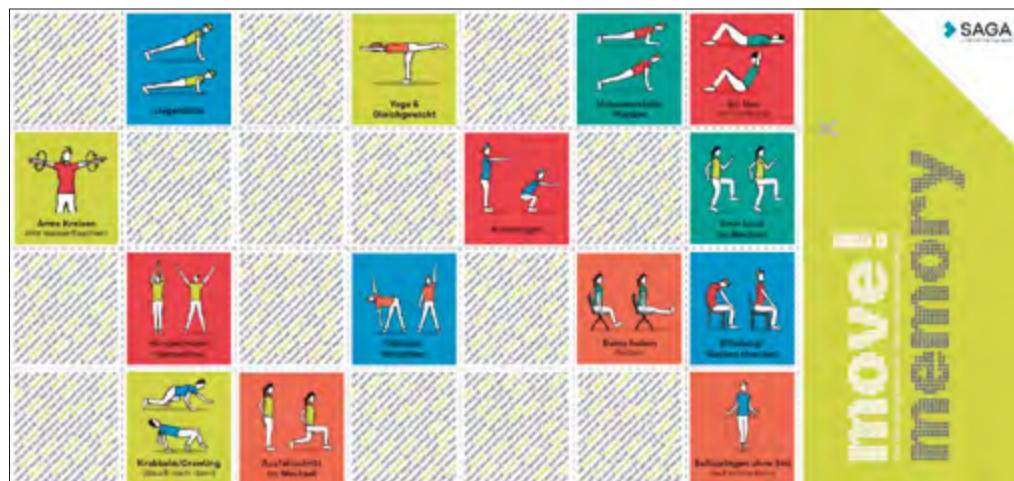


Bastelspaß!



Von der gefilzten Fee bis zum kleinen Floß

Ein Schmetterling aus Papier, ein Blütenkranz mit Papierblumen, eine gefilzte Fee, oder ein kleines Floß... das alles ist im Bastelprogramm von **LEILA** möglich. Am 6., 7. und 8. Juli können Kinder im Alter zwischen 9 und 12 Jahren verschiedene Dinge basteln. Sie können an einem der drei Tage kommen oder gern auch an allen. Das Angebot ist kostenfrei. Gebastelt wird von 10 bis 12 Uhr. Die Anmeldung ist bis zum 5. Juli möglich unter info@leila-ev.de. Das Basteln findet statt im **Stadtteilbüro**, Käkenflur 16H.



Wieder in Form kommen!

Vielen von uns hat sie in den letzten Monaten gefehlt: **DIE BEWEGUNG!**

Gemeinsam im Verein, bei Kursen des Projektes „Koba – Gesundes Langenhorn“ wie Nordic Walking, Taiji und Qi-gong oder niedrigschwellig und Outdoor in Gruppen wie „Raus aus'm Haus“. Seit mehr als einem halben Jahr waren diese Angebote aufgrund der Verordnungen nicht möglich und der gefühlte lange Winter machte wenig Lust auf individuelle Aktivität im Freien. Aber nun – zu Beginn des Sommers – lohnt es sich zu schauen, was in Langenhorn-Nord möglich ist, und welche Ideen viele Einrichtungen und Akteure zu diesem wichtigen gesundheitsfördernden Thema entwickelt haben.

Da sind die Wohnungsunternehmen wie die **fluwog**, die schon im Winter über den Sender noa4 Frühgymnastik per Fernsehen in die Haushalte brachte oder die **SAGA Unternehmensgruppe**, die für kommenden Herbst erneut ein „Balkonsport“-Angebot plant und ein „Bewegungs-Memory“ entwickelt und an 40.000 Haushalte verteilt hat. Einige Exemplare dieses aktiven Gesellschaftsspiels des Sportprogramms **move!** sind noch im Stadtteilbüro am Käkenflur 16h kostenfrei erhältlich.



Während der kommenden wärmeren Monate – und nun hoffentlich auch wieder gemeinsam mit anderen – lohnt es sich, die nähere Wohnumgebung als kostenfreien und ständig geöffneten Bewegungsraum zu nutzen. Dazu kann ein Blick auf die Webseite www.raus-aus-dem-haus-langenhorn.de viele Anregungen geben. Übungen für Mobilität, Balance, Kraft und Ausdauer werden von Menschen aus Langenhorn gezeigt. Alle „Bewegungsorte“ liegen im öffentlichen Raum und rund um das Quartier Essener Straße. Ein leichtes Programm für Bewegung im Freien enthält auch das neue Übungsblatt vom **Hamburger Sportbund** und der **Kampagne Active City**. „Draußen



Gemeinsam fit bleiben

AKTIV“ heißt es und zeigt mit verständlichen Abbildungen, wie man Treppen, Parkbänke oder Laternenmasten als „Sportgeräte“ nutzen kann. Auch diese Faltblätter liegen für Interessierte im Stadtteilbüro aus. Ganz entspannt auf schönen Langenhorner Routen unterwegs sein, die **Tarpenbek** und das **Bornbachtal**, das **Kiwittmoor** und

das **Raakmoor** entdecken – dazu lassen sich die in dieser Zeitung beigelegten Routenbeispiele nutzen. Im Rahmen der „Spazier- und Wanderrouten durch den Bezirk“ wurden sie vor einigen Jahren vom **Bezirksamt Hamburg-Nord** veröffentlicht und zeigen zwei- bis dreistündige Touren im Stadtteil.

Wer es lieber spielerisch mag: auch dazu finden sich auf der Website raus-aus-dem-haus-langenhorn.de Beispiele. Oder wie wäre es, mit Kindern und/oder Enkeln wieder die alten Schulhofspiele wie Himmel und Hölle oder Gummitwist zu erproben?

Last but not least wird auch „**Koba-Gesundes Langenhorn**“, sobald wie möglich, wieder mit den Einrichtungen vor Ort Bewegungskurse planen und so gezielt Angebote für verschiedene Altersgruppen machen. Ein erster Taiji-Kurs im Park ist bereits mit dem **ella** Kulturhaus für August geplant. Bei großer Nachfrage werden es vielleicht sogar zwei Kurse... *Sabrina Seidensticker*

Preisrätsel!

GEWINN: Jubiläumsausgabe „100 Jahre Fritz-Schumacher Siedlung“

Bitte Coupon ausfüllen, ausschneiden und in den Briefkasten werfen: **STADTTEILBÜRO 16H, Käkenflur 16h** oder eine E-Mail schreiben an: leila@leila-ev.de (Stichwort: Preisrätsel) Abgabeschluss ist der 1. Juli 2021.

Unsere Preisfrage lautet:

Wie viele Spaziergänge beschreibt Tanja Breukelchen in ihrem Buch „Zu Fuß durch die Hansestadt Hamburg“?

12 13 15

Name _____

Telefon _____

E-Mail _____



Hamburger Ausbildungszentrum (HAZ) e.V. sucht Auszubildende

Die Ausbildungsplätze sind für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 25 gedacht, die einen schwachen ESA / Hauptschulabschluss haben. Kein Problem, wenn der Schulabschluss nicht von 2021 ist, denn die Plätze stehen auch Bewerberinnen und Bewerbern offen, die in den Jahren zuvor keinen Ausbildungsplatz gefunden haben! Finanziert wird die Ausbildung in der „Initiative NEUSTART“ des HAZ von acht öffentlichen Hamburger Unternehmen.

Ab September 2021 werden folgende **AUSZUBILDENDE GESUCHT:**

- ★ **KFZ-Mechatroniker*in** (m/w/d) [4 Plätze]
- ★ **Zerspanungsmechaniker*in** (m/w/d) [4 Plätze]
- ★ **Konstruktionsmechaniker*in** (m/w/d) [10 Plätze]
- ★ **Elektroniker*in Betriebstechnik** (m/w/d) [2 Plätze]
- ★ **Kaufmann/-frau für Büromanagement** (m/w/d) [1 Platz]

BEWERBUNGEN bitte online an NEUSTART@haz-ev.de oder Hamburger Ausbildungszentrum (HAZ) e.V. Frau Bushell-Kaya Lademannbogen 134-136 22339 Hamburg Tel. (040) 593931-35 oder -24 www.haz-ev.de



Neue Gesichter im Quartier



De Börner – moin moin

Seit der Mai Ausgabe vom „De Börner“ bin ich „salopp“ gesagt, die „Neue“ hier im Presseteam. Ich habe von meinem Vorgänger, **Jürgen Beecken**, der immerhin stolze 16 Jahre lang das Amt des Pressobmannes des „de Börner“ unter seiner Obhut hatte, das

Projekt übernommen. Wenn ich nicht gerade das Langenhorner Heimatblatt betreue und layoute, und nicht gerade Lockdown herrscht, dann leite ich, zusammen mit **Tony Groß**, das Match Langenhorn, also die Gastronomie im Herzen der Fritz Schumacher Siedlung.

Für den neuen „de Börner“ habe ich mir Dinge überlegt, die hoffentlich die Gemeinschaft und natürlich auch die Nachbarn wieder stärker zusammenbringen. Dazu zählt eine „Tausche/Biete“ – Rubrik, eine Teenager Ecke und ein Rate-Spaß für die ganz kleinen Börner – also die Mitglieder der Fritz Schumacher Siedlung.

Damit „de Börner“ auch optisch und vom Material her besser zu unserer grünen Siedlung passt, ist er künftig auf Blauer Engel zertifiziertem weißem Papier gedruckt und hinterlässt keinen Co2 Fußabdruck mehr. Ich freue mich auf die neue Herausforderung!

Patricia Kahl

Elena Epp

Projektkoordinatorin bei Unternehmer ohne Grenzen e.V.

Geboren in Sibirien, lebe ich seit meinem 7. Lebensjahr mit meiner Familie in Norddeutschland. Früh erkannte ich mein Interesse an multikulturellen Menschen, absolvierte meine Ausbildungen als Sozialpädagogische Assistentin und Erzieherin. Nach mehreren Jahren in Spanien und Litauen studierte ich Sozialpädagogik.

Nun arbeite ich für mein persönliches Herzensprojekt „**Elternlotsen**“: Unser Ziel ist es, Familien mit Migrationsgeschichte ein gesundes und gutes Aufwachsen ihrer Kinder zu ermöglichen, durch ein chancengerechtes Leben in den Bereichen Familie, Bildung, Gesundheit und Arbeit. Unser Angebot für unsere ElternlotsInnen sind qualifizierte und kostenlose Basis- und Aufbauqualifizierungen.



Kitas und Einrichtungen der Familienförderung profitieren von unseren ElternlotsInnen durch Sprach- und Kulturvermittlung bei Gesprächen mit Familien. Gleichzeitig sollen Ideen und Konzepte zur Weiterentwicklung der interkulturellen Elternarbeit erarbeitet werden.

Elena Epp

Projektkoordinatorin **Elternlotsen** unter der Trägerschaft von Unternehmer ohne Grenzen e.V. Sprechstunde im Käkenflur 22b, Montag + Donnerstag von 9-14 Uhr oder mobil unter: 0177 347 34 70 e.epp@uog-ev.de / www.uog-ev.de

Mahsa Narimani

Neue Kollegin für Interkultur im ella Kulturhaus

Um meine Träume zu verwirklichen habe ich meine Heimat, den Iran, verlassen und lebe seit 2016 in Deutschland, wo ich mein zweites Masterstudium im Bereich **Kunst- und Kulturwissenschaften** erfolgreich beendet habe. Nach dem Abschluss habe ich für 1,5 Jahre im Projektmanagement für „Hamburg Open Science“ an der Hochschule für Musik und Theater gearbeitet. Danach führte mich mein beruflicher Weg zur Arbeitsgemeinschaft interkultureller Jugendverbände (AGIJ) in den Bereich „Arbeit mit jungen Geflüchteten in interkulturellen Jugendverbänden“. Dort plante und organisierte ich Kurse und Veranstaltungen für Jugendliche mit Migrationshintergrund.

Nun bin ich ein Teil des *ella* Teams und freue mich auf die neue Herausforderung. Meine Hobbys sind Tanzen, Zeichnen und persische Literatur. Infos im Kulturhaus: immer Do. 16-18 Uhr E-Mail: interkulturella@mookwat.de



Führt gern Kulturen zusammen: Mahsa Narimani



Wege zu mehr Bewegung!

Lebensqualität in Hamburg-Nord fördern

Dies ist der Titel der geplanten Gesundheitskonferenz des Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagements (KGFM) des **Gesundheitsamtes Hamburg-Nord**. Ziel der Veranstaltung ist es, an einem Hamburger Aktionsplan zur Gesundheitsförderung durch mehr Bewegung mitzuwirken. Eingebettet ist das Vorhaben in die **Strategie Active City** des Hamburger Senats. Leider musste die Konferenz als Präsenzveranstaltung ausfallen. Das KGFM freut sich, eine gute Lösung gefunden zu haben, um die Inhalte über den Internetauftritt des KGFM sowohl Privatpersonen als auch der Fachöffentlichkeit zugänglich zu machen.

Voraussichtlich ab Juli können Sie auf unserer Internetseite www.hamburg.de/hamburg-nord/kommunales-gesundheitsfoerderungsmanagement unter der Rubrik ‚Gesundheitskonferenzen, GK 2021‘ wertvolle Hinweise für einen bewegten und gesunden Lebensstil entdecken. Sie finden Beispiele, wie gleich vor der Haustür Fitness in den Alltag eingebaut werden kann und welche Möglichkeiten auch der städtische Raum für eine aktive Bewegungskultur bietet. Die Strategie Active City wird näher beleuchtet und auch die Wissenschaft kommt mit einer Übersicht zum Bewegungsverhalten in Deutschland zu Wort.

Vertiefen kann man das Thema, indem man den ‚**Markt der Projekte**‘ anklickt. Dort sind über 30 niedrigschwellige Bewegungsprojekte aus Hamburg mit Kurzbeschreibungen, Fotos und Kontaktdaten eingestellt. Lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren. Bei Nachfragen können Sie gerne mit dem KGFM Kontakt aufnehmen, telefonisch: (040) 42804 2793/2897 oder per Mail: christine.dornieden@hamburg-nord.hamburg.de

Übrigens

Wer sich morgens noch nicht so richtig wach fühlt, sollte diese Methode befolgen: Das Allererste, das jeden Morgen zu tun ist, ist: Lächeln! Alleine die Bewegung der Mundwinkel nach oben sorgt nämlich für die Ausschüttung zahlreicher Glückshormone im Gehirn und prompt wirkt der beginnende Tag bunter. Anfänger dürfen sich zur Kontrolle eines Spiegels bedienen, Routiniers verspüren den Erfolg ohne ihr Konterfei.