



MARTINIERLEBEN

Generationen gemeinsam in Eppendorf



Repair-Café Eppendorf, 17.1.15

MARTINIERLEBEN QUARTIERSBÜRO

im Kulturhaus Eppendorf

Julius-Reinke-Strieg 13 a, 20251 Hamburg

Fon 040/46 77 93 25, Fax 040 / 46 31 06

www.martinierleben.de; info@martinierleben.de

## Liebe Leserinnen und Leser,

vor sechs Jahren hat MARTINIERLEBEN die erste Idee- und Planungswerkstatt veranstaltet. Die grossen Bauvorhaben auf dem Gelände des Schwesternheims und Krankenhauses Bethanien warfen ihre Schatten voraus, und wir trafen den Zeitgeist mit den Themen Nachbarschaft, Quartiersentwicklung und Generationen gemeinsam. Wir signalisierten: Macht mit, kümmert Euch um Euer Wohnumfeld, bringt Eure Ideen und Wünsche ein. Der Zuspruch war groß - zu unserer ersten Ideen- und Planungswerkstatt kamen über 100 Menschen und beteiligten sich rege. Aus dieser Tagung gingen das Bücher-Café hervor, die Arbeitsgruppe Barrierefrei und Angebote für Jugendliche. Für die Werkstätten der Folgejahre holten wir uns fachkundige ReferentInnen, machten uns schlau und packten neue Themen an. Ein Buch über das Martiniquartier entstand, das Konzept für eine neue Nutzung des Krankenhauses Bethanien wurde auf den Weg gebracht und die Plattform NachbarNetz erfunden.

Titelfoto: Elisabeth Kammer

In diesem Jahr wollen wir eine Bilanz unserer bisherigen Arbeit ziehen. Was haben wir erreicht und wo sollen die Schwerpunkte für die nächsten Jahre liegen? Wer MARTINIERLEBEN verändern, kritisieren, loben, bestätigen, zukunftsfähig machen will, ist herzlich eingeladen!



**Samstag, 25. April 2015, 10:00**

**Ideen- und Planungswerkstatt 2015: Wo geht die Reise hin - Rückschau, Bilanz und Blick nach vorn.**

Kirche St. Martinus, Martinistr. 31

**Ein frohes und aktives neues Jahr wünscht das Team vom Quartiersbüro**

MARTINIERLEBEN wird unterstützt durch das Programm ‚Anlaufstellen für ältere Menschen‘.



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

## Kochprojekt 1.0

Es begann mit Orangen-Möhren-Ingwer Suppe und Blumenkohl-Kartoffel-Curry leicht und locker und endete beschwingt mit Lachsquiche und Wok-Gemüse. Die Rezepte brachten die Beteiligten dieses generationenübergreifenden ‚Pilot-Projekts‘ mit und dazu jeweils eine persönliche Geschichte, die nachher beim Essen vorgetragen wurde. Desserts und neue Beilagen tauchten ebenso ‚aus dem Nichts‘ auf wie neue Teilnehmer. Die Gruppe wuchs noch bis zum letzten Treffen, da fanden sich Vierzehn ein. Einträchtig und hingebungsvoll wurden Massen von Pfifferlingen von 16-, 46- und 76jährigen geputzt, 2 Kilo argentinische Steakhüfte in appetitliche Stücke geschnitten und Schupfnudeln unter Kasselerwürfel und Sauerkraut gemischt.



Drei Generationen fanden sich nicht immer pünktlich um 18 Uhr ein, aber alle fanden schnell eine Aufgabe und am Ende immer einen gemütlichen Platz am Tisch. Ein pünktliches Ende um 21 Uhr gab es auch nie, weil alle Mühe hatten, ein Ende der Gespräche zu finden. Viel zu lachen hatten die Kochenden und Speisenden sowieso. Ab dem Jahr 2015 soll es mit dem Kochprojekt 2.0 losgehen, das mindestens einmal stattfinden wird.

Uli Thomas, Pastor in St. Martinus, Eppendorf, Fotos: Sabine Burke



Wenn Sie unseren Newsletter per Post oder email erhalten (oder abbestellen) wollen, rufen Sie bitte an (Tel. 46 77 93 25) oder schreiben Sie an info@martinierleben.de.

Redaktionsschluss für den Newsletter 2015/2 ist der 5.3.2014.

# Der MARTINierLEBEN-Aktivitäten-Kalender

## Januar

Mo	5.	14:00	<b>Kegeln und Klönen*</b> Treff: Martinistr. 33
Mo	5.	18:00	<b>AG Barrierefrei*</b> Kulturhaus Eppendorf
Di	6.	14:30 – 16:30	<b>Wir tanzen wieder!*</b> Tanzschule ‚die2‘
Di	6.	15:00 – 17:00	<b>NachbarNetzCafé*</b> Gast: Rechstanwältin Sabine Knoche-Lenz gibt Tipps zum Thema Patientenverfügung
Mi	7.	19:00	<b>Spieltreffen*</b> Kulturhaus Eppendorf
Mo	12.	10:00 – 12:00	<b>Kreativwerkstatt</b> Begegnungsstätte Martinistr. 33
Mo	12.	15:30	<b>Notfallsituationen im Alter - Infovortrag vom Malteser Hilfsdienst</b> Begegnungsstätte Martinistr. 33
Mi	14.	11:00 – 12:00	<b>Seniorenchor St. Martinus*</b> Kirche St. Martinus
Do	15.	17:00 – 20:00	<b>Eppendorfer Masche*</b> Kulturhaus Eppendorf
Sa	17.	14:00 – 17:00	<b>Repair-Café Eppendorf</b> (s.u.) Kulturhaus Eppend.
Di	20.	10:20	<b>Besuch der Holsten Brauerei</b> Runter vom Sofa - zu Natur und Kultur, Kosten: Fahrt, Museumseintritte, Führungen und Kaffeebesuch, Lunchpaket mitnehmen, Verant.: Leben im Alter, Info und Anmeldung: Tel. 48 78 39. Treffen: Martinistr. 33
Fr	23.	10.30 – 11.30	<b>Singen für jung und alt*</b> Kulturhaus Eppendorf
Mi	28.	11:00 – 12:00	<b>Seniorenchor St. Martinus*</b> Kirche St. Martinus
Mi	28.	15:00 – 17:00	<b>Erzählcafé für Frauen 50+</b> Besondere Erlebnisse und wie schreibe ich sie auf. Kosten: € 5,-, Ev. Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16

## Februar

Mo	2.	14:00	<b>Kegeln und Klönen*</b> Treff: Martinistr. 33
Mo	2.	18:00	<b>AG Barrierefrei*</b> Kulturhaus Eppendorf
Di	3.	15:00 – 17:00	<b>NachbarNetzCafé*</b> Gast: Sibylle Brockstedt: Kultur im Koffer‘. Begegnungsstätte Martinistr. 33
Mi	4.	19:00	<b>Spieltreffen*</b> Kulturhaus Eppendorf
Mo	9.	10:00 – 12:00	<b>Kreativwerkstatt</b> Herstellung einer Karnevalsmaske für den 16.2., Begegnungsstätte Martinistr. 33
Mi	11.	14:30 – 16:30	<b>Wir tanzen wieder!*</b> Tanzschule ‚die2‘
Mi	11.	11:00 – 12:00	<b>Seniorenchor St. Martinus*</b> Kirche St. Martinus
Mo	16.	15:00 – 16:30	<b>Venezianischer Karneval</b> Begegnungsstätte Martinistr. 33
Di	17.	9:30	<b>Alternativer Stadteilrundgang von Hinz und Kunzt</b> Runter vom Sofa - zu Natur und Kultur, Kosten: Fahrt, Museumseintritte, Führungen und Kaffeebesuch, Lunchpaket mitnehmen, Verant.: Leben im Alter, Info und Anmeldung: Tel. 48 78 39. Treffen: Martinistr. 33
Do	19.	17:00 – 20:00	<b>Eppendorfer Masche*</b> Kulturhaus Eppendorf
Fr	20.	10.30 – 11.30	<b>Singen für jung und alt*</b> Kulturhaus Eppendorf
Mi	25.	11:00 – 12:00	<b>Seniorenchor St. Martinus*</b> Kirche St. Martinus

## März

Mo	2.	14:00	<b>Kegeln und Klönen*</b> Treff: Martinistr. 33
Mo	2.	18:00	<b>AG Barrierefrei*</b> Kulturhaus Eppendorf

## \*Informationen zu den regelmäßigen Terminen:

### AG Barrierefrei

1. Montag im Monat, 18:00, gemeinsam ein 'Musterquartier' für barrierefreies Leben gestalten, Verant.: MARTINierLEBEN, Ort: Kulturhaus Eppendorf, Kontakt: Wolfgang Hinsch, Tel. 480 31 19, Interessierte sind herzlich eingeladen!

### Eppendorfer Masche

3. Donnerstag im Monat, 17:00 – 20:00, Strickzeug o. Handarbeit mitbringen und dazukommen - für AnfängerInnen haben wir Material zum Ausprobieren da. Verant.: MARTINierLEBEN, **neuer Ort ab Oktober: Kulturhaus Eppendorf (Bistro)**

### NachbarNetz (siehe Rückseite)

1. Dienstag im Monat, 15:00 Café, 17:00 AG, Plattform für gelebte Nachbarschaft. Verant.: MARTINierLEBEN, Ort: Martinistr. 33

### Spieltreffen

1. Mittwoch im Monat, 19:00, Gemeinsam spielen und tüfteln: Spielautoren treffen auf begeisterte Spieler, um spannende unveröffentlichte Brett- und Kartenspiele auszuprobieren. Eintritt frei, Verant.: Spielwerk Hamburg, Ort: Kulturhaus Eppendorf

### Seniorenchor St. Martinus

2. + 4. Mittwoch im Monat, 11:00 – 12:00, Leitung: Sven Rhenius, Notenkenntnisse nicht erforderlich. Info: 48 78 39, Verant.: Leben im Alter, Ort: Kirche St. Martinus, Martinistr. 31

### Wir tanzen wieder!

Monatlich für Menschen mit und ohne Demenz mit ADTV-Tanzlehrern, Kosten: € 5,-, Anmeldung: 460 21 58, www.hamburgische-bruecke.de, Verant.: Hamb. Brücke, Ort: Tanzschule ‚die2‘, Überseering 25

### Kegeln und Klönen

1. Montag im Monat, Treffen: 14:00 Martinistr. 33, Kosten: ca. € 3,- + Verzehr, Anmeldung: 48 78 39, Kegelbahn Adolph-Schönfelder-Str. 49

### Kreativwerkstatt

2. Montag im Monat, 10:00-12:00. handwerklich-kreative Arbeiten. Kosten: Materialkosten, Anmeldung: 48 78 39., Verant.: Leben im Alter, Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33

ist ein Netzwerk aus sozialen, kulturellen und kirchlichen Einrichtungen sowie engagierten Bürgerinnen und Bürgern, die sich in Hamburg-Eppendorf unter dem Motto 'Generationen gemeinsam' zusammengeschlossen haben. Wir freuen uns auf viele Mitglieder, die unsere Arbeit unterstützen und ermöglichen!

**Sprechzeiten im Quartiersbüro**

**Dienstag 10:00 - 13:00**

**Donnerstag 10:00 - 13:00**

im Kulturhaus Eppendorf

Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg  
Tel. 040 / 46 77 93 25, info@martinierleben.de  
www.martinierleben.de

Der Newsletter erscheint mit freundlicher Unterstützung von



**Selbsthilfeberatung für pflegende Angehörige**  
Tel. 040/399 26 355  
Do 10 - 14 Uhr

Wir bieten:

- Information, Beratung und Vermittlung der Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- Beratung und Begleitung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen
- Informations- und Kooperationsveranstaltungen zum Thema Selbsthilfe und Pflege

Weitere Informationen rund um die Selbsthilfe finden Sie unter [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)



KISS ist ein Angebot des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes Hamburg e.V.

**MITMACHEN**

**MARTINIERLEBEN NachbarNetz ist eine nicht-kommerzielle Plattform. Alle Angebote, Gesuche und Aktivitäten sind kostenfrei. Geld wird hier nicht verdient!**

- Ich will**
- bieten
  - suchen
  - gemeinsam aktiv werden
  - meine Anzeige ändern/löschen
  - mich melden auf Kontaktnr.

**Beschreibung**

---



---



---

**Meine Daten**

Name			
Adresse			
Kontakt per	<input type="checkbox"/> Telefon		
	<input type="checkbox"/> Handy		
	<input type="checkbox"/> Email		
Alter (Angabe freiwillig)			
	Ich bin	<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> weiblich

Meine Daten liegen beim NachbarNetz bereits vor

**Einsenden oder abgeben: MARTINIERLEBEN e.V., im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a 20251 Hamburg, 040/46 77 93 25 info@martinierleben.de, www.martinierleben.de**

Di	3.	15:00 – 17:00	<b>NachbarNetzCafé*</b> Gast: Christian Hillermann, Inhaber von Trostwerk berichtet über andere Bestattung unter dem Motto 'Trauerkultur-Schutzgebiet'
Mi	4.	19:00	<b>Spieltreffen*</b> Kulturhaus Eppendorf
Mo	9.	10:00-12:00	<b>Kreativwerkstatt</b> Begegnungsstätte Martinistr. 33
Mi	11.	11:00 – 12:00	<b>Seniorenchor St. Martinus*</b> Kirche St. Martinus
Do	19.	17:00 – 20:00	<b>Eppendorfer Masche*</b> Kulturhaus Eppendorf
Fr	20.	10.30 – 11.30	<b>Singen für jung und alt*</b> Kulturhaus Eppendorf
Mi	25.	11:00 – 12:00	<b>Seniorenchor St. Martinus*</b> Kirche St. Martinus
So	29.	13:00 – 17:00	<b>Schenkvergnügen</b> (s.u.)Martinistr. 33

**Wöchentliche Termine (nicht im Kalender aufgeführt)**

**Singen für jung und alt**  
Freitag 10:30 – 11:30, gemeinsames Musizieren im Zuge unseres generationenübergreifenden Musikprojekts, zu dem Senioren eingeladen sind. Verant.: MARTINierLEBEN/Kulturhaus Epp., Ort: Seniorencentrum Elim, Frickestr. 22 / 1mal monatl. Kulturhaus Epp. (Termine im Kalender)

**Spielegruppe - Doppelkopf, Scrabble und tolle neue Brettspiele**  
Mittwoch, 10:00 – 13:00, Bistro im Kulturhaus Eppendorf

**Verschenken und reparieren - die neue Nachhaltigkeit**

Zum wiederholten Mal finden 2015 das Repair-Café Eppendorf und das Schenkvergnügen statt. Beide Veranstaltungen sind sehr beliebt und zeigen den Trend, weniger Ressourcen zu verschwenden und nachhaltiger zu leben, indem man kaputte Dinge mit Hilfe freiwilliger Helfer repariert oder Dinge weiterschenkt, die man selbst nicht mehr braucht bzw. sich beschenken lässt, statt immer neu zu kaufen. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

**Repair-Café Eppendorf, 17.1., 14:00 - 17:00**

Besucher bringen ihre defekten Gegenstände mit und ma-

chen sich gemeinsam mit ehrenamtlichen Fachleuten an die Arbeit. Werkzeuge und Material für vieles sind vorhanden. Info: 46 77 93 25, info@martinierleben.de

**Schenkvergnügen, 29.3., 13:00 - 17:00** Dinge (oder Taten) zum Verschenken mitbringen und sich selbst beschenken lassen. Info: Sabine Siehl, 42 93 53 66, Verant.: wellyunit/MARTINierLEBEN, Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33

das Schenkvergnügen-Team



Sie möchten Ihre Anzeige bei uns schalten? Fragen Sie uns gern.

## Wie geht das?

**Ich will suchen/bieten/gemeinsam aktiv werden oder mich auf eine Anzeige melden:** Geben Sie den untenstehenden Abschnitt ausgefüllt bei uns ab oder schicken Sie ihn ans MARTINlerLEBEN Quartiersbüro oder rufen Sie uns an und machen alles telefonisch. Online können Sie hier mitmachen: [nachbarnetz.blogspot.de](http://nachbarnetz.blogspot.de).

**Komplette Adresse angeben:** Aus Sicherheitsgründen darf nur mitmachen, wer seine vollständige Adresse angibt – wir geben aber nur die gewünschten Kontaktdaten weiter (Telefon, Handy oder email). Selbstverständlich sind all Ihre Daten nicht öffentlich zugänglich.

**Kontakt:** Wir tauschen zwischen Anbietenden und Nachfragenden die Kontaktdaten aus. Die Kontaktaufnahme liegt dann bei Ihnen! Ohne Papierkram oder Internet: Kommen Sie einfach zum monatlichen NachbarNetzCafé. Da gibt es persönlich und direkt biete/suche/gemeinsam aktiv.

**Sie entscheiden selbst,** ob der entsprechende Kontakt passt und sympathisch ist und wieviel von Ihrer Zeit Sie aufbringen wollen. Unser Tipp: Verabreden Sie sich zum Kennenlernen im NachbarNetzCafé.

**Immer am 1. Dienstag des Monats von 15-17 Uhr findet das NachbarNetz-Café in der Begegnungsstätte Martinistraße 33 statt:** Jedes Mal gibt es ein interessantes Thema, und wir zeigen, wie man mitmachen kann - über die Homepage oder offline über unsere monatliche NachbarNetz-Post. Kommen Sie zum Kennenlernen, Klönen und Pläne schmieden, stöbern Sie in den Angeboten oder bieten Sie selbst etwas an.

## MARTINlerLEBEN NachbarNetzCafé, Termine

*Dienstag, 6. Januar, 15:00 - 17:00*

**Rechtsanwältin Sabine Knoche-Lenz gibt Tipps zum Thema Patientenverfügung.** Keiner von uns setzt sich gern mit der eigenen Vergänglichkeit auseinander - und doch wünschen wir uns alle, über unser Leben in allen Bereichen und zu jeder Zeit selbst bestimmen zu können. Eine frühzeitige Beschäftigung mit der Frage, wer uns versorgen soll, wenn wir dies selbst nicht mehr können, hilft sicherzustellen, dass unsere Interessen gewahrt werden. Über die bestehenden Gestaltungsmöglichkeiten soll in dem Vortrag informiert und danach darf lebhaft gefragt und diskutiert werden.

*Dienstag, 3. Februar, 15:00 - 17:00*

**Sibylle Brockstedt von und mit Kultur im Koffer packt aus:** Kultur im Koffer bringt kulturelle Veranstaltungen zu Menschen, die ihr Zuhause nicht mehr verlassen können. An diesem Nachmittag stellt die Kulturbotschafterin Sibylle Brockstedt das Thema Heimat vor.

*Dienstag, 3. März, 15:00 - 17:00*

**Christian Hillermann, Inhaber von Trostwerk, berichtet über andere Bestattung unter dem Motto 'Trauerkultur-Schutzgebiet'** Der Name Trostwerk steht für eine moderne individuelle Bestattungskultur mit einer besonderen Wertschätzung der emotionalen und kreativen Bedürfnisse von Trauernden sowie für eine intensive Begleitung auch der Verstorbenen. Christian Hillermann stellt uns seine Philosophie und sein in Hamburg einzigartiges Abschiedshaus in Eimsbüttel vor und beantwortet Ihre Fragen rund um Sterben, Tod und Abschiednehmen. Und er verspricht, dass es dabei lebendig zugehen wird!

## gemeinsam aktiv

**gemeinsam aktiv:** Suche Frau/Mann zwischen 50 und 65 für gemeinsame Aktivitäten (Kino, Theater, Spaziergänge, Restaurant etc. (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1417**

**gemeinsam aktiv:** Ich bin 47 und würde gern ab und zu werktags die langen Winterabende nach der Arbeit mit Kartenspielen verbringen. Am liebsten mit Rometee oder Canasta (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1413**

## suche

**suche:** Wer hat ein Auto und wäre bereit, gelegentlich Kleinmöbel von A nach B zu transportieren, z. B. einen Stuhl zur Reparatur zu bringen? Benzingeld wird erstattet (Frau, Winterhude) **Kontaktnr.: 1420**

**suche:** Welche Frau hat Freude am Garderobeneinkaufen und würde mich gerne farb- und stilmäßig dabei beraten? Gerne lade ich Sie/Dich hinterher zum Kaffee ein. Wegen einer Sehbeeinträchtigung fehlt mir der geübte Blick (Frau, 55 aus Winterhude). **Kontaktnr. 1419**

**suche:** Rollifahrer (Wohnung Parterre mit Garten) sucht eine Person für vielseitige Aufgaben je nach Absprache und Zeit. Hundertprozentige Zuverlässigkeit erwünscht. (Mann, Eppendorf). **Kontaktnr. 1418**

**suche:** Sehbehinderte kultivierte Jung-Seniorin sucht unterstützende Begleitung (m/w) für Ausstellungen, Vorträge usw., gern auch zum Vorlesen. (Frau, Winterhude). **Kontaktnr. 1416**

**suche:** Hilfe beim Hecken- und Baumschnitt - anschließend gemütlicher Kaffeeklatsch (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1414**

**suche/biete:** Der Besuchsdienst von St. Martinus sucht Menschen, die besucht werden möchten und solche, die Besuche machen möchten unter dem Motto 'Besuch mit Buch, Spiel etc.'. **Direkter Kontakt: Pastor Veit Butler, Tel. 46 77 60 95**

## biete

**biete:** Wir bieten Hilfe bei Einkäufen bzw. bringen gern für ältere Damen oder Herren Samstags Getränke und weitere Einkäufe aus Geschäften der Umgebung (Kegelhofstraße) mit nach Hause (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1407**

**biete:** Wem kann ich mit Freude etwas von Tief- bis Frohsinn vorlesen (Frau, Eppendorf)? **Kontaktnr. 1320**

**suche/biete:** Der Besuchsdienst von St. Martinus sucht Menschen, die besucht werden möchten und solche, die Besuche machen möchten unter dem Motto 'Besuch mit Buch, Spiel etc.'. **Direkter Kontakt: Pastor Veit Butler, Tel. 46 77 60 95**

**biete:** Hilfe bei Ärger mit Ämtern, Behördengängen, Lesen und Beantworten schwieriger Schriftstücke (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1234**

**biete:** Unterstützung bei Bedienungs- und Softwarefragen am Computer, auf Wunsch auch Einführung in die Benutzung der NachbarNetz-Homepage, nach Vereinbarung über das MARTINlerLEBEN Quartiersbüro (Mann, Eppendorf). **Kontaktnr. 1229**

Neue Anzeigen werden im kommenden Newsletter und auf [nachbarnetz.blogspot.de](http://nachbarnetz.blogspot.de) veröffentlicht. Nach Ablauf des Newsletters werden sie automatisch gelöscht. Anzeigen können gern regelmäßig neu eingestellt oder verlängert werden.