



Generationen gemeinsam in Eppendorf



# Newsletter

Oktober - Dezember 2015

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein

**MARTINierLEBEN  
Generationen gemeinsam in Eppendorf e.V.**

- Einfaches Mitglied**, € 25,- jährlich
- Fördermitglied**, jährl./monatl. gewünschter Betrag: \_\_\_\_\_  
(mind. € 30,- jährl/€ 10,- monatl.)

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Jahresende möglich.

Name, Vorname	
PLZ, Ort	Straße, Haus-Nr.
Telefon	Email-Adresse
Ort, Datum	Unterschrift

- Den Betrag zahle ich jährlich im ersten Quartal auf das Konto des Vereins: Hamburger Sparkasse  
BIC HASPDEHHXXX  
IBAN DE68200505501234136404

- Ich ermächtige den Zahlungsempfänger MARTINierLEBEN e.V. (Gläubiger-ID: DE43ZZZ00000896348, Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_ vom Zahlungsempfänger auszufüllen) den Mitgliedsbeitrag bei Fälligkeit von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger von meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

*Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Bei einer Rücklastschrift gehen anfallende Gebühren zu meinen Lasten.*

Kreditinstitut: Name und BIC	
IBAN	
Ort, Datum	Unterschrift



## Liebe Leserinnen und Leser,

wie Sie sehen, sieht unser neuer Newsletter etwas anders aus als bisher und ist als Heft nun handlicher und auch für die Email-EmpfängerInnen praktischer auszudrucken. Herzlichen Dank an den Grafiker Thomas Laukat, der uns das neue Layout geschenkt hat! Wir freuen uns über Rückmeldungen zum neuen Format und auch über Verbesserungsvorschläge.

### Wollen Sie uns kennenlernen?

Im vorigen Newsletter berichteten wir von unserer Kooperation mit dem *Projektbüro Angewandte Sozialforschung* der Uni Hamburg: Eine studentische Gruppe wollte herausfinden, ob die Angebote von MARTINierLEBEN dazu führen, dass SeniorInnen sich weniger isoliert fühlen, die zweite, inwiefern junge Familien an einem Mehrgenerationenangebot generell interessiert sind. Erste Ergebnisse liegen nun vor:



erste Ergebnispräsentation Foto: H. Loose

Bei den SeniorInnen, die mit den Studierenden einen standardisierten Fragebogen ausfüllten, bestand großer Gesprächsbedarf; viele erzählten von privaten Dingen und wünschten sich Ratschläge und Tipps. Übereinstimmend wurde das Engagement der MitarbeiterInnen und die positive Atmosphäre des Vereins MARTINierLEBEN wertgeschätzt. Die Befragten wünschten sich vor allem mehr Musikprojekte, kreative und Gesundheitsangebote.

Unter den jungen Familien scheint MARTINierLEBEN wenig bekannt zu sein. Allerdings fand hier eine qualitative Befragung statt, das heißt, statt vorgegebene Fragen an eine repräsentative Menge zu stellen, wurden nur wenige Paare intensiv befragt. Generationenübergreifende Aktivitäten fanden diese theoretisch sinnvoll, ohne dass sie bisher selbst daran teilnahmen. Zudem werden Senioren in Eppendorf von jüngeren Menschen offenbar häufig nicht wahrgenommen. Die ausführlichen Ergebnisse bekommen wir, wenn die Studierenden ihre Forschungsarbeiten abgeschlossen haben. Aber es zeichnet sich bereits ab, dass es noch viel Arbeit für uns gibt, um die jüngere Generation ins Boot zu holen.

## Willkommen im Quartier

Seit neuestem treffen sich unsere freiwilligen Helferinnen zum ‚Tüten kleben‘ in fröhlicher Runde: Für neu zugezogene NachbarInnen stellen wir eine MARTINierLEBEN-Willkommens-tüte zusammen mit Informationen über unseren Verein und Tipps zu Veranstaltungen und Beratungsmöglichkeiten im Quartier. Besonders für die vielen neuen BewohnerInnen der Bethanien-Höfe gibt es noch viel zu kleben. Möchten Sie



eine Willkommens-tüte an neue NachbarInnen verschenken oder haben Sie einen Tipp, was da noch reinsollte? Wir freuen uns auch über Firmen, die kleine Werbegeschenke beisteuern wollen.

## Verschenken leicht gemacht

Im MARTINierLEBEN NachbarNetz kann man per Anzeige nach Kontakten suchen, für gemeinsame Unternehmungen, wenn man Hilfe braucht oder Hilfe anbieten will. Immer wieder werden wir gefragt, ob man auch Gegenstände verschenken darf. Dafür gibt es jetzt unsere Verschenkebox. Auf den vorgedruckten Kärtchen wird eingetragen, was man verschenken oder suchen will - alles kostenfrei -, dazu trägt man seine Kontaktdaten und das aktuelle Datum ein. Als Grundregel gilt: Der oder die Beschenkte holt den Gegenstand ab. Die Kiste steht im Foyer des Kulturhauses Eppendorf und geht manchmal auf Reisen, z.B. zum NachbarNetzCafé und zum Schenkvergnügen (siehe Kalender).

## Reparatur-ExpertInnen gesucht!

Sie sind handwerklich geschickt und haben Lust, Ihr Wissen ehrenamtlich weiterzugeben? Sie sind ExpertIn für Näh- oder Holzarbeiten, Fahrradmechanik, Reparaturen von Alltagsgegenständen oder ausgebildete Elektrofachkraft? Dann machen Sie mit bei uns im Repair-Café Eppendorf.

Alle drei Monate veranstalten wir einen Reparatur-Treff. In gemütlicher und entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird gemeinsam repariert und Wissen geteilt.

**Ansprechpartnerin: Elisabeth Kammer, info@martinierleben.de, Tel. 467 793 25**

In unserem Kalender finden Sie unsere eigenen Veranstaltungen und andere ausgewählte Angebote aus der Nachbarschaft. Teilen Sie uns Ihren Veranstaltungstipp gern mit!

## Termine regelmäßig/auf Anfrage

### Computer-Schule für ältere Menschen

individuelle Unterstützung bei Bedienungs- und Softwarefragen.  
**Termin-Vereinbarung über das MARTINierLEBEN Quartiersbüro; um eine Spende ab € 5,- pro Stunde wird gebeten. Wieder ab Januar!**

jeden Mittwoch, 10:00 - 13:00

### Spielegruppe

Doppelkopf, Scrabble, tolle Brettspiele. **Ort: Kulturhaus Eppendorf**

1. Montag im Monat, 18:00

### AG barrierefrei



Wir arbeiten an den Themen: Altersgerechte Stadt, Barrierefreiheit, Mobilität, Gestaltung des öffentlichen Raums für Kinder, Alte und Behinderte. **Ort: Kulturhaus Eppendorf, Kontakt: Wolfgang Hinsch, Tel. 480 31 19**

3. Donnerstag im Monat, 17:00 - 20:00

### Eppendorfer Masche

Gemeinsam stricken, häkeln, nähen, handarbeiten (lernen): Einfach Strickzeug u.ä. mitbringen und dazukommen - für AnfängerInnen gibt es Material zum Ausprobieren, und die KönnnerInnen helfen mit Tipps und Tricks. **Teilnahme frei, Ort: Kulturhaus Eppendorf**

1. Donnerstag im Monat – 10:00 - 12:00 Uhr

### Biografie- und Schreibwerkstatt

Schreiben Sie Ihre persönliche Lebensgeschichte auf, – für sich selbst, Ihre Kinder und Enkelkinder. **Anmeldung: 48 78 39, Veranstaltung: Alsterbund, Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33**

2. + 4. Mittwoch im Monat, 11:00 - 12:00

### Seniorenchor St. Martinus

Leitung: Sven Rhenius, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.  
**Info: 48 78 39, Veranst.: Leben im Alter, Ort: Martinistr. 31**

**Oktober**

**Aktionswoche „Anlaufstellen für ältere Menschen“:**

Dienstag, 13. Oktober, 11:00 - 13:00

**offenes Quartiersbüro MARTINierLEBEN**

Wir laden alle Interessierten herzlich ein, uns im Quartiersbüro zu besuchen. Bei einem Kaffee, Tee oder Saft erzählen wir, was wir hier im Stadtteil tun und wie Sie mitmachen können, wenn Sie wollen. Mitglieder unserer Arbeitsgruppen sind offen für Ihre Fragen und Anregungen. **Ort: Kulturhaus Eppendorf (Raum 3 + 4)**

Dienstag, 13. Oktober, 15:00 - 17:00

**MARTINierLEBEN NachbarNetzCafé**

**(ausnahmsweise eine Woche später als gewohnt)** Thema: Der Journalist und Politologe Klaus Tornier stellt sein Buch vor: ‚Hamburg Hoheluft, der Jahrhundert-Stadtteil‘. **Eintritt frei, (Kuchen-) Spenden willkommen. Begegnungsstätte Martinistr. 33**



Freitag, 16. Oktober, 10:30 - 11:30

**Singen für Jung und Alt**

Im Zuge unseres generationenübergreifenden Musikprojekts ‚Unter 7 über 70‘ gibt es einmal im Monat ein gemeinsames Singen und Musizieren, zu dem Senioren herzlich eingeladen sind. Jedes Mal ist eine Kindergruppe aus einer der umliegenden Kindertagesstätten dabei sein. **Teilnahme kostenlos, Ort: Kulturhaus Eppendorf**

Sonnabend, 31. Oktober 2015, 14:00 - 17:00 (Einlass bis 16:30)

**Repair-Café Eppendorf: ‚Wegwerfen? Denkste‘**

Anleitung zum: Schrauben, Hämmern, Löten und Nähen. Ehrenamtliche Reparatur-ExpertInnen helfen den BesucherInnen, ihre mitgebrachten Gegenstände zur reparieren. Werkzeuge sind vorhanden; Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug, Schmuck, Kleidung und vieles wird wieder in Schuss gebracht. Ersatzteile nach Möglichkeit mitbringen. Bei Kaffee und Kuchen kann man die Wartezeit entspannt überbrücken. **Die Veranstaltung ist kostenfrei; wir freuen uns über Spenden, damit wir dieses tolle Angebot fortsetzen können. Verant: MARTINierLEBEN, Ort: Kulturhaus Eppendorf**



**November**

Dienstag, 3. November, 15:00 - 17:00

**MARTINierLEBEN NachbarNetzCafé**

Thema: Pflege - leicht erklärt. Fragen rund um das Thema Pflege und das neue Pflegestärkungsgesetz beantworten Verena Rattey und Dennis Krause von der AOK. **Eintritt frei, (Kuchen-)Spenden willkommen, Begegnungsstätte Martinistr. 33**

Montag, 16. November, 19:00

**‚Nebelkinder‘ - Kriegenkel treten aus dem Traumaschatten der Geschichte**

Lesung und Vortrag mit Michael Schneider und Joachim Süß mit anschließender Diskussion bei Brot und Wein. **Eintritt: € 5,-, Verant.: Alsterbund, Ort: Kirche St. Martinus, Martinistr. 31**

Mittwoch, 25. November, 14:30

**KulturCafé Fünfjahreszeiten**

Junge Musiker des Vereins LMN spielen vorrangig für Menschen mit Demenz. Im Anschluss findet ein Kaffeetrinken statt. **Konzert frei, Kaffeetrinken: € 5,- € p.P., Anmeldung: Tel. 48 78 39, Verant.: Hamburgische Brücke, Ort: Kirche St. Martinus, Martinistr. 31**

Sonnabend, 28. November, 13:00 - 17:00

**Basar in St. Martinus-Eppendorf**

Kirchencafé mit Live-Musik, leckerem Kuchen, Adventlichem und Selbstgemachtem, Büchern, Kinderprogramm und Tombola. **Verant.: St. Martinus, Ort: Martinistr. 31 - 33**

**Dezember**

Dienstag, 1. Dezember, 15:00 - 17:00

**NachbarNetzCafé mit Weihnachtsfeier**

Weihnachtliche Geschichten, Gedichte, Lieder zum Mitsingen und Zeit für Kaffee, Kuchen und Gespräch. **Eintritt frei, (Kuchen-) Spenden willkommen. Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33**

Sonntag, 6. Dezember, 13:00 - 17:00

**Schenkvergnügen: Schenken & beschenkt werden**

Dinge und Taten verschenken und Was übrig bleibt, schenken wir dem CAFÉE mit Herz in Hamburg-St.Pauli. Anmeldung nicht erforderlich. **Verant.: wellyunit, Sabine Siehl, 42 93 53 66, info@wellyunit.com, Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33, Teilnahme frei, Spenden willkommen**

Das MARTINierLEBEN NachbarNetz ist eine nichtkommerzielle Plattform. Alle Angebote, Gesuche und Aktivitäten sind kostenfrei. Geld wird hier nicht verdient!

### Wie geht das?

**Ich will suchen/bieten/gemeinsam aktiv werden oder mich auf eine Anzeige melden:** Geben Sie den Abschnitt von Seite 11 ausgefüllt bei uns ab oder schicken Sie ihn ans MARTINierLEBEN Quartiersbüro oder rufen Sie uns an und machen alles telefonisch. Online können Sie hier mitmachen: [nachbar-netz.blogspot.de](http://nachbar-netz.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.

### NachbarNetzCafé

#### Austausch, Info und Kultur

**Immer am 1. Dienstag des Monats** von 15:00 - 17:00 Uhr findet das MARTINierLEBEN NachbarNetzCafé in der Begegnungsstätte Martinistraße 33 statt - die einzelnen Termine finden Sie im Kalender.

**Jedes Mal stellt ein Gast ein interessantes Thema vor,** und wir zeigen, wie man beim Nachbar-Netz mitmachen kann - über die Homepage, den Newsletter, per Telefon oder ganz persönlich.

Kommen Sie zum Kennenlernen, Klönen und Pläne schmieden, stöbern Sie in den Angeboten oder bieten Sie selbst etwas an.

**Der Eintritt ist frei, Spenden (auch Kuchenspenden) sind willkommen.**



### gemeinsam aktiv



**gemeinsam aktiv:** Ich möchte meinen Freundeskreis erweitern um Frauen zwischen 45 und 54 Jahren, wegen meiner Atemwegserkrankung bitte nur Nichtraucherinnen. Ich mag kulturelle Veranstaltungen, fotografieren,

Natur, Nordsee, Ostsee und Alster, zeichnen und malen und Kreativmärkte, z. B. den Kreativmarkt in den Schnelsenener Messehallen (Frau, 50 J., jünger aussehend, Altona). **Kontakt-nr. 1516**

**gemeinsam aktiv:** Ich möchte mich einer Walking-Gruppe anschließen (Frau, Eppendorf). **Kontakt-nr. 1512**

**gemeinsam aktiv:** Ich möchte mit dem Laufprogramm ‚60 Minuten laufen in 60 Lauftagen‘ wieder aktiv werden. Es beginnt ganz vorsichtig und man/frau kann es gut schaffen ohne Muskelkater und Überlastung. Wer hat Lust, wieder in Bewegung zu kommen und im Eppendorfer Park zukünftig immer größer werdende Runden zu drehen (Frau, 59 J., Eppendorf)? **Kontakt-nr. 1511**

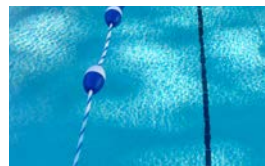


### Ihre Anzeige in unserem Newsletter?

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen in einem passenden Umfeld und unterstützen Sie damit unsere Arbeit.

**Wir freuen uns über Ihre Nachfrage unter per email: [info@martinierleben.de](mailto:info@martinierleben.de) oder Tel.: 040 / 46 77 93 25.**

**gemeinsam aktiv:** Ich suche Frau/Mann für Aktivitäten wie z. B. Kino, Restaurant, Ausstellungen etc.. Freue mich über neue Kontakte (Frau, 62)! **Kontakt-nr. 1510**



**gemeinsam aktiv:** Wer geht mit mir gelegentlich schwimmen - gern in der Alsterschwimmhalle (Frau, 59, Winterhude)? **Kontakt-nr. 1507**

**gemeinsam aktiv:** Ich bin neu in der Stadt und suche Kontakt zu anderen

Frauen, um gelegentlich gemeinsam etwas zu unternehmen, sei es kulturell oder Spaziergänge oder andere Veranstaltungen besuchen, damit ich Stadt und Leute besser kennenlernen kann (Frau, 57, Eppendorf). **Kontakt-nr. 1506**

**suche**

**suche:** Begleitung zu Veranstaltungen im Kulturhaus Eppendorf; ich bin Rollstuhlfahrerin (E-Rolli) und brauche jemanden, der mich in der Anscharhöhe abholt und wieder nach Hause bringt (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1515**



**suche:** Ich suche eine Person, die mich gegen Fahrtkostenerstattung in ihrem Auto ca. alle zwei Monate nach Barmstedt (bei Elmshorn) und zurück fährt. Nichtraucherin! (Frau, Eppendorf), **Kontaktnr. 1514**

**suche:** PC-Hilfe für Mac und modernen Drucker (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1513**

**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:** Ohrakupunktur zur Linderung von vegetativen Beschwerden, z. B. Schmerzen, Übelkeit, innerer Unruhe, Depressionen, Burnout, Unruhe, Schlaflosigkeit, zur körperlichen und seelischen Stabilisierung, für verbesserte Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung, zur Reduktion von Ängsten (Frau, Ottensen). **Kontaktnr. 1509**

**biete:** Unterstützung bei Ärger (ausschliesslich) mit Ämtern, Behördengängen, Hilfe beim Lesen und Beantworten schwieriger Schriftstücke - keine Rechts- und Lebensberatung (Frau, Eppendorf). **Kontaktnr. 1508**

**biete:** Hundebesuchsdienst für Menschen mit Demenz. Unsere geschulten Mensch-Hund-Teams besuchen Sie zu Hause. **Kontakt direkt über: Angela Harms, HAMBURGISCHE BRÜCKE, Telefon 460 21 58 bst@hamburgische-bruecke.de**



**biete:** Ich gehe gern unentgeltlich ein bis zweimal wöchentlich mit Ihrem Hund Gassi - Erfahrung vorhanden, Termine nach Absprache (Frau, Hoheluft). **Kontaktnr. 1505**

**mitmachen**

**MARTINierLEBEN NachbarNetz ist eine nichtkommerzielle 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: \_\_\_\_\_

**Meine Anzeige:**


**Meine Daten**

Name		
Adresse		
Stadtteil		
Kontakt per	<input type="checkbox"/> Telefon	
	<input type="checkbox"/> Handy	
	<input type="checkbox"/> Email	
Ich bin	<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> weiblich
<input type="checkbox"/> Meine Daten liegen beim NachbarNetz bereits vor		

**MARTINierLEBEN Quartiersbüro**  
**Julius-Reincke-Stieg 13a - 20251 Hamburg**  
**040/46 77 93 25, info@martinierleben.de**  
**www.martinierleben.de - nachbarnetz.blogspot.de**

Kultur, Bildung, Hilfsangebote - seit 2006 arbeiten wir in diesen drei Bereichen. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels setzen wir uns ein für eine Stadt für alle Lebensalter, ermöglichen die Begegnung der Generationen und unterstützen die gesellschaftliche Integration und Teilhabe insbesondere älterer Mitbürger.

## **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](mailto:info@martinierleben.de)  
[www.martinierleben.de](http://www.martinierleben.de)  
[martinierleben.blogspot.de](http://martinierleben.blogspot.de)

[facebook.com/MARTINIERLEBEN](https://facebook.com/MARTINIERLEBEN)  
[twitter.com/MARTINIERLEBEN](https://twitter.com/MARTINIERLEBEN)

behindertengerecht: Rampe an der Rückseite des Gebäudes,  
Rollstuhlfahrer-WC

Der Newsletter erscheint  
mit freundlicher Unterstützung  
des Bauvereins der Elbgemeinden eG.



Wenn Sie unseren Newsletter per Post oder email erhalten  
(oder abbestellen) wollen, rufen Sie bitte an, schreiben Sie  
uns per Post oder email.

Redaktionsschluss für den Newsletter 2016/1 ist der  
5.12.2015.

