



Generationen gemeinsam in Eppendorf



NEWSLETTER
Oktober - Dezember 2016



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die Tage kürzer werden, kümmern sich Eichhorn und Igel auch ohne Anweisung des Bundesinnenministers Thomas de Maizière stets um eine korrekte Vorratshaltung. Wir Menschen sollten für die kalte Jahreszeit ebenfalls unsere Maßnahmen treffen. Wenn auch nicht unbedingt mit dem Horten von eingelegtem Gemüse oder Trinkwasser, so doch mit der Stärkung unserer Abwehrkräfte. Und das geschieht am besten mit Bewegung und Musik! Und allem, was sonst noch wichtig ist, um Körper und Seele zusammenzuhalten.

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit,

Ihr MARTINierLEBEN Quartiersbüro

Gutes für Körper und Seele

Es muss nicht gleich eine schweißtreibende Extremsportart sein – auch Tanzen, Schwimmen oder Radfahren führen zu einer Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit. Oder das gute alte Spaziergehen. Laut **Psychologie Heute** halten besonders im fortgeschrittenen Alter Spaziergänge nicht nur den Körper sondern vor allem das Gedächtnis fit.

„Man kann auf verschiedene Art gesund leben; aber eine muss man wählen.“

Paul Schibler, Schweizer Aphoristiker

Bewegung ist in diesem Herbst ein Thema bei MARTINierLEBEN. Im Oktober haben wir die *Kineasthetics* Trainerin Karola Hermes eingeladen, im MARTINierLEBEN-Café über das Konzept der bewussten Bewegungswahrnehmung zu referieren. Sie gibt einen kurzen Einblick in dieses Handlungskonzept und zeigt, wie Sie sich im Alltag sparsamer und schonender bewegen können.

An einem Samstag im November besteht die Möglichkeit, diese Anregungen anhand von Praxisübungen in einem Workshop zu vertiefen und wieder in eine natürliche Körperbewegung zu kommen.

Das gemeinsame Singen ist aus unserem Alltag fast vollständig verschwunden, dabei hebt es nicht nur die Stimmung: wer singt, lebt gesünder, schützt sich vor Erkältungen und stärkt das Immunsystem. Wissenschaftler vom Institut für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt am Main stellten fest, dass nach einer Chorprobe die Anzahl Krankheitserreger bekämpfender Immunglobuline sichtlich ansteigen. Bereits eine viertel Stunde Singen oder Trällern reicht außerdem aus, um das Kreislaufsystem in Schwung zu bringen. Regelmäßig ausgeübt, wirkt sich das Singen positiv auf die Atmung aus und versorgt den gesamten Organismus mit mehr Sauerstoff.

Natürlich darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen: mit den Dona Claras hat Chorleiter Sven Rhenius eine Gesangsgruppe ins Leben gerufen, die sich in der St. Martinus-Gemeinde trifft und Evergreens wie „Mein kleiner

„Ich habe angefangen, ein bisschen vergnügt zu sein, da man mir sagte, das sei gut für die Gesundheit.“

Voltaire, französischer Philosoph und Schriftsteller

grüner Kaktus“ mit neuer geistlicher Musik verbindet. Anders als der Name vermuten lässt, singen hier nicht nur Damen. Interessierte gleich welchen Alters sind herzlich willkommen – fürs Singen ist es nie zu spät! Außerdem finden im Rahmen des KulturCafés Fünfjahreszeiten zwei Konzerte von Musiker*innen des Vereins Live Music Now für Demezranke statt.

Auch Genuss fördert das Wohlbefinden. Nach neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen erweist sich das Trinken von Kaffee als förderlich für die Gesundheit – wenn es maßvoll geschieht. Jedoch ist hier nicht das Koffein ausschlaggebend, sondern die anderen Bestandteile wie Chlorogensäure, Chinin oder Magnesium.

Ein Grund mehr, ins Café von MARTINierLEBEN zu kommen – nur auf den allerneuesten Trend, nämlich grünen, ungerösteten Kaffee, verzichten wir gerne und servieren Ihnen das beliebte Getränk auf herkömmliche Weise. Man muss ja nicht jede Mode mitmachen!

Beharrlichkeit zahlt sich aus

Die AG Barrierefrei von MARTINierLEBEN hat wieder einen wichtigen Meilenstein in Richtung mobiles und barrierefreies Quartier gesetzt. Bislang konnten Fußgänger*innen an der Tarpenbekstraße den gesamten Straßenbereich



So kommt die Rotphase nicht zu früh

über die Insel ohne Anforderung queren, die Grünphase kam automatisch. Deren Dauer erschien den Mitgliedern der AG Barrierefrei jedoch nicht ausreichend genug, besonders für Menschen, die nicht so schnell zu Fuß sind oder die auf Gehhilfen angewiesen sind. Bereits im Jahr 2013 hat der Arbeitskreis im Rahmen des

Busbeschleunigungsprogramms darauf gedrungen, eine verlängerte Grünzeit für Fußgänger*innen einzurichten.

Nach einem langwierigen und beharrlichen Schriftwechsel mit der LSBG (Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation / Landesbetrieb Straßen, Brücken und Gewässer) wird die Stadt demnächst an der Fußgängerampel über die Tarpenbekstraße eine sogenannte Anforderungstaste anbringen. Der Umbau wird voraussichtlich nach Beendigung der Baumaßnahmen rund um die Martinistraße erfolgen.

Die Montage eines solchen Schalters, mit dem die Grünphase zur bequemen Überquerung verlängert werden kann, ist ein absolutes Novum und wurde laut LSBG bislang noch niemals zuvor in Hamburg durchgeführt.

Somit wird die gefährliche Überquerung dieser Hauptverkehrsader, durch die täglich an die 50 000 Autos durchfahren, auch für diejenigen, die nicht mehr so schnell sind, viel leichter und vor allem stressfreier zu bewältigen sein.

Vielen Dank an dieser Stelle für das unermüdliche Engagement an die AG Barrierefrei, das zu solchen Erfolgsmeldungen führt. Das beharrliche Bohren hat sich in diesem Fall definitiv gelohnt.

Stadtteilführer „Barrierefreies Eppendorf“

Barrierefreies Einkaufen, Essen und Trinken in Eppendorf-
Wie wir bereits berichtet haben, handelt es sich bei dem Projekt **Stadtteilführer Eppendorf Barrierefrei** um eine Kooperation zwischen MARTINierLEBEN e.V. und der Kirchengemeinde St. Martinus.

Die Erfordernis eines barrierefreien Wegweisers ist offenkundig: für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind ganz alltägliche Dinge wie Einkaufen, Restaurantbesuche oder der Gang in den Friseursalon oft mit unüberwindbaren Hürden verbunden, da für sie der Zugang durch Stufen erschwert oder manchmal verhindert wird. Das betrifft nicht nur Gehbehinderte oder Rollstuhlfahrende, sondern auch Eltern mit Kinderwagen oder Senior*innen mit Rollator. Der **Stadtteilführer Eppendorf Barrierefrei** bildet für diese Gruppen eine nützliche Hilfe für den Alltag und schafft eine mühelose Orientierung im Stadtteil Eppendorf.

Nachdem alle Geschäfte und Einrichtungen mit niederschweligen und barrierefreien Eingängen in unserem Quartier erfasst worden sind, geht die Arbeit an dem Faltpapier „Eppendorf Barrierefrei“ in die nächste Phase:

- Es folgt die grafische Umsetzung der gesammelten Daten und Fakten.
- Inhaber*innen der ausgewählten Betriebe sollen dafür gewonnen werden, die Finanzierung des Faltpapiers sicherzustellen.

Unterstützer*innen gesucht!

An die Eppendorfer Geschäftsinhaber*innen:
Sie finden dieses Projekt unterstützenswert, möchten Barrierefreiheit als Merkmal für Ihren Betrieb hervorheben um damit ihren Kundenkreis erweitern? Dann schalten Sie doch eine Anzeige im barrierefreien Stadtteilführer oder unterstützen Sie diese Aktion mit einem Geldbetrag Ihrer Wahl. Sprechen Sie uns gerne auf unsere günstigen Konditionen an. Tel. 040-46 77 93 25; info@martinierleben.de
Natürlich können auch die Bewohner*innen Eppendorfs unser Projekt mit einem Geldbetrag unterstützen. Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich mit einer Spende beteiligen.
Bankverbindung siehe Seite 11.

In unserem Kalender finden Sie unsere eigenen Veranstaltungen sowie Angebote von ausgewählten Institutionen aus der Nachbarschaft. Sofern nicht anders angekündigt, sind alle Angebote kostenfrei. Spenden sind jederzeit willkommen.

regelmäßige Termine

1. Dienstag im Monat, 15:00 - 17:00

MARTINierLEBEN-Café: Austausch, Info und Kultur

Am ersten Dienstag des Monats findet das MARTINierLEBEN-Café statt, bei dem ein Gast ein interessantes Thema vorstellt. Den jeweiligen Inhalt des Vortrags finden Sie auf den folgenden Seiten oder auf unserer Website.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33

1. und 3. Dienstag im Monat, 10:00 - 11:00

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Steigern Sie Ihre Merkfähigkeit und Ihre Konzentration mit praktischen Übungen.

Leitung: Brigitte Kersten, **Kosten:** 3,50 €/Stunde

Veranst.: Leben im Alter, **Tel.:** 48 78 39

Ort: St. Martinuskirche, Martinistr. 31

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

Die Dona Claras - ein Chor mit Humor

Anders als der Name vermuten lässt, ist der von Sven Rhenius geleitete Chor nicht ausschließlich mit Damen besetzt. Gesungen werden Evergreens wie „Mein kleiner grüner Kaktus“ oder Werke neuer geistlicher Musik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich - auf Einsingen und richtige Tonwahl wird jedoch Wert gelegt. Interessierte, gleich welchen Alters, sind herzlich willkommen!

Leitung: Sven Rhenius

Veranst.: Leben im Alter, **Tel.:** 48 78 39

Ort: St. Martinuskirche, Martinistr. 31

1. Donnerstag im Monat, 10:00 - 12:00

Biografie- und Schreibwerkstatt

Unter der kreativen und kompetenten Anleitung von Pastor Veit Butler und Anette Riekes können Sie Ihre persönliche Lebensgeschichte aufschreiben – ob für sich

selbst, Ihre Kinder oder Enkelkinder.

Veranst.: Leben im Alter, **Tel.:** 48 78 39

Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33

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

Eppendorfer Masche

Gemeinsam stricken, häkeln, oder handarbeiten (lernen): Einfach Strickzeug u.ä. mitbringen und dazukommen - Könnner*innen helfen Anfänger*innen mit Tipps und Tricks. Material zum Ausprobieren ist vorhanden.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Kulturhaus Eppendorf, Bistro

1. und 2. Freitag im Monat, 10:30 - 11:30

Unter 7 - Über 70

Unter der Leitung der Musikpädagogin Franziska Niemann treffen sich einmal im Monat Vorschulkinder aus umliegenden Kitas und Schulen und Senior*innen aus dem Quartier zum gemeinsamen Singen und Musizieren.

Veranst.: MARTINierLEBEN, **Tel.:** 46 06 34 - 11

Ort: ELIM Seniorenzentrum, Frickestr. 22

Oktober

Dienstag, 4. Oktober, 15:00 - 17:00

MARTINierLEBEN-Café: Kinaesthetics

Kinaesthetics Trainerin (Stufe 2) und Krankenschwester Karola Hermes referiert über die Lehre der Bewegungsempfindung, die bereits in den 1970er Jahren entwickelt wurde.

Anhand von einfachen Praxisübungen lernen die Café-Besucher*innen, ihre Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und auf unnötige und kräftezehrende Bewegungen zu verzichten, was den Alltag enorm erleichtern und die Gesundheit fördern kann.



Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Begegnungsstätte, Martinistr. 33

Mittwoch, 19. Oktober, 14:30 Uhr

KulturCafé Fünfjahreszeiten

Junge Musiker*innen des Vereins Live Music Now, das vom Ausnahme-Geiger und Dirigenten Yehudi Menuhin gegründet wurde, spielen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Ziel dieser Veranstaltung ist, dass die Musik Menschen zugutekommen soll, die aufgrund ihrer Lebensumstände nicht in Konzerte gehen können.

Veranst. Hamburgische Brücke, **Tel.:** 460 21 58

Ort: St. Martinuskirche, Martinistr. 31

November

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

**MARTINierLEBEN-Café:
Freunde alter Menschen**

Reiner Behrens vom Verein „Freunde alter Menschen e.V.“ berichtet über die Arbeit seiner international ausgerichteten Organisation. Menschliche Nähe, Freundschaft und Zuwendung können nicht durch Dienstleistungen ersetzt werden. Deshalb hat der Verein es sich zur Aufgabe gemacht, alte einsame Menschen vor Einsamkeit und Isolation zu bewahren. Es werden soziale Kontakte und persönliche Begegnungen geschaffen, damit Hoffnung und Lebensfreude wieder einziehen.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Begegnungsstätte, Martinistr. 33



Samstag, 05. November, 14:00 - 17:00

Repair-Café Eppendorf - ‚Wegwerfen? Denkstel!‘

Reparaturannahme bis ca. 16:30 Uhr. Bei einem sehr regen Andrang behalten wir uns vor, die Reparaturannahme bereits früher zu beenden.

Im Repair-Café Eppendorf bringen ehrenamtliche Reparatur-Profis den Gästen bei, wie sie defekte Gegenstände selbst reparieren können. Werkzeuge für Reparaturen sind zum großen Teil vorhanden; so können Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug, Kleidung und vieles mehr wieder in Instand gesetzt werden. Ersatzteile sollten nach Möglichkeit mitgebracht werden. Bei

Kaffee und Kuchen kann man sich austauschen und die Wartezeit entspannt überbrücken. Zwei linke Hände? Keine Angst - mit unserer Hilfe schaffen Sie das!

Für den Elektrobereich suchen wir fortlaufend Reparaturprofis. Ebenso werden starke Hände für den Auf- und Abbau des Cafés benötigt. Wir freuen uns über Spenden, damit wir dieses tolle Angebot fortsetzen können.

Anspr.: Elisabeth Kammer, **Tel.:** 46 77 93 25

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a

Sonntag, 6. November, 13:00 - 16:00

Schenkvergnügen - schenken und beschenkt werden

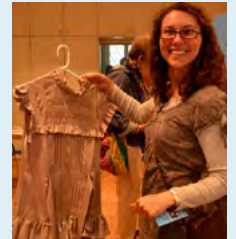
Alle dürfen Dinge und Taten verschenken, die anderen Freude bereiten. Größere oder sperrigere Sachen können Sie als Foto präsentieren. Wir behalten uns vor, Dinge abzulehnen, wenn sie funktionsuntüchtig, beschädigt oder schmutzig sind. Was übrig bleibt, schenken wir dem Umsonstladen in der Stresemannstraße 150.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anspr.: Sabine Siehl, **Tel.:** 42 93 53 66

Veranst.: wellyunit

Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33



Samstag, 19. November, 14:00 - 17:00

Workshop: Kineasthetics

Kineasthetics ist eine Bewegungslehre, die Menschen jedes Alters in ihrer Bewegungswahrnehmung sensibilisiert. Anhand von einfachen Praxisübungen lernen Sie an diesem Nachmittag, ihre eigenen Bewegungsmuster zu beobachten und neue Abläufe zu entwickeln, die Ihnen ermöglichen, alltägliche Bewegungen so durchzuführen, dass sie nicht unnötig Energie kosten.

Anmeldung: Tel. 46 77 93 25, info@martinierleben.de

Kosten: 15,- € pro Person

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33

Dezember

Dienstag, 6. Dezember, 15:00 - 17:00

MARTINierLEBEN-Café: Advents-Café

Wie alle Jahre wieder, so werden auch bei diesem vorweihnachtlichen Zusammensein gefühlvolle Geschichten, besinnliche Gedichte und stimmungsvolle Weihnachtslieder zum Mitsingen nicht fehlen. Plätzchenspenden sind willkommen, es darf, es muss aber nichts Selbstgebackenes sein!



Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Begegnungsstätte, Martinistr. 33

„Musik heilt, Musik tröstet,

Musik bringt Freude.“

Yehudi Mehinin, Geiger und Dirigent

Mittwoch, 20. Dezember, 14:30 Uhr

KulturCafé Fünfjahreszeiten

Junge Musiker*innen des Vereins Live Music Now, das vom Ausnahme-Geiger und Dirigenten Yehudi Mehinin gegründet wurde, spielen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Ziel dieser Veranstaltung ist, dass die Musik Menschen zugutekommen soll, die aufgrund ihrer Lebensumstände nicht in Konzerte gehen können.

Veranst.: Hamburgische Brücke, **Tel.:** 460 21 58

Ort: St. Martinuskirche, Martinistr. 31

Ihre Anzeige in unserem Newsletter!

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

Auf Nachfrage senden wir Ihnen gern unsere Anzeigen-Preisliste zu. Kontaktieren Sie uns unter:

info@martinierleben.de oder 040 - 46 77 93 25

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein
MARTINierLEBEN
Generationen gemeinsam in Eppendorf e.V.

- Einfaches Mitglied***, € 25,- /Jahr
- Einmalige Spende**, € ____
- Fördermitglied***, (Mindestbeitrag/Jahr € 30,-) jährlicher/monatlicher Beitrag € ____
- *Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Jahresende möglich.

Name, Vorname

PLZ, Ort

Straße, Haus-Nr.

Telefon

E-Mail-Adresse

Ort, Datum

Unterschrift

- Den Beitrag 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 Beitrages 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

MARTINierLEBEN, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg



2014 gründete der Bauverein der Elbgemeinden eG die Kindergenossenschaft namens BVE KIDS und lädt damit die Kinder zum Mitmachen ein.

Mitbestimmung, Workshops und Angebote für die Familie gehören zum Programm der BVE KIDS. Die Mitgliedschaft ist kostenlos.



Weitere Informationen, sowie das Anmeldeformular gibt es unter: www.bve.de



MARTINierLEBEN Sprechzeiten:

Dienstags 10:00 - 13:00 Uhr, und nach Vereinbarung im Kulturhaus Eppendorf, Raum 4

Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

Tel. 040 - 46 77 93 25, info@martinierleben.de

Barrierefrei: Rampe an der Rückseite des Gebäudes, Rollstuhlfahrer*innen-Toilette

Wenn Sie unseren Newsletter erhalten oder abbestellen möchten, rufen Sie uns gern an oder schreiben Sie uns eine Email.

Redaktionsschluss für den Newsletter Januar - März 2017 ist der 22.11.2016.

Text/Layout: Larissa Rode u. Elisabeth Kammer



www.martinierleben.de

www.martinierleben.blogspot.de

www.facebook.com/MARTINierLEBEN

www.twitter.com/MARTINierLEBEN