



Generationen gemeinsam in Eppendorf



# NEWSLETTER

April - Juni 2018



## Liebe Leserinnen und Leser,

weniger konsumieren und stattdessen mehr selbst herstellen, tauschen oder reparieren – Nachhaltigkeit liegt voll im Trend. Unsere gut besuchten Repair-Cafés und Handarbeitstreffen zeigen, dass auch MARTINierLEBEN sich für dieses Thema einsetzt.

Auch für eine sichere und attraktive Verkehrssituation für Fußläufige und Radfahrende im Quartier engagieren wir uns seit langem.

Wie Zeit kreativ genutzt werden kann, erleben Sie im Juni bei einem experimentellen Workshop für Spachtelmalerei.

In diesem Sinne, lassen Sie uns ein Zero-Jahr einlegen!

Ihre  
Elisabeth Kammer und Larissa Rode

### Weniger ist mehr?

Unsere Wirtschaft ist auf stetigen Wachstum ausgerichtet und produziert mehr als benötigt wird. Das Ergebnis ist ein Überfluss, der alle Ressourcen bindet und viel Abfall verursacht.



Zero-Waste heißt eine Bewegung, bei der Menschen möglichst wenig Müll produzieren. Sie verzichten auf verpackte Lebensmittel und entfernen nach und nach alles Plastik aus ihrem Leben: Papiertaschentücher werden durch welche aus Stoff ersetzt, Plastikzahnbürsten durch hölzerne und Spülschwämme durch Baumwolltücher. Für fast alles gibt es eine Alternative.

Manche legen auch ein Zero-Jahr ein, sie verzichten auf das siebte Paar Schuhe und kaufen nur zum Leben notwendige Produkte.

Galt nach 1945 Selbermachen, Sparsamkeit und das Instandsetzen von Gebrauchsgegenständen als ein Indiz für Mangel, so erfährt es heutzutage einen enormen Wertewandel: Do-It-Yourself, freiwillige Einfachheit und Repair-Cafés liegen im Trend.



Wem es gelingt, auf Plastik oder aufs Autofahren zu verzichten und ohne tierische Produkte auszukommen, glaubt das Richtige zu tun. Jedoch kann daraus schnell ein Überlegenheitsgefühl denen gegenüber entstehen, die es sich nicht leisten können, Bioprodukte direkt vom Erzeuger zu beziehen oder nur nachhaltig hergestellte Kleidung zu kaufen.

Die Gefahr ist relativ groß, dass sich dadurch die Gesellschaft spaltet in eine „bewusst“ konsumierende Elite und diejenigen, die diese Lebensweise nicht bezahlen können.

Dabei geht es nicht darum, das Leben von jetzt auf gleich radikal zu ändern. Kleine Schritte in Richtung Nachhaltigkeit reichen am Anfang völlig aus. Kontraproduktiv ist es allerdings, wenn Leute mit einem dicken SUV zum Recycling-Container kurven und dort ihr überschüssiges Altpapier direkt neben die Container abladen.

Was gehört zum nachhaltigen Konsumieren? Tauschen, Reparieren oder das Ausmisten von unnötigen Dingen. Auf jeden Fall gilt, weniger zu kaufen. Sondern selbst zu produzieren oder Vorhandenes

zu reparieren. Aber auch Upcycling ist ein Teil dessen, denn es weist Gegenständen eine neue Funktion zu und haucht scheinbar Ausgedientem neues Leben ein. (Siehe das Titelbild, auf dem Glühlampen zu hängenden Gärten werden.)

**www.tatenfuermorgen.de** - diese Initiative ruft zu deutschlandweiten Aktionen zum Thema Nachhaltigkeit aus. Ob Privatpersonen, Vereine oder Kirchengemeinden: alle können mitmachen, die sich für einen bewussten Konsum einsetzen. Sei es mit Repair-Cafés, Kleidertauschpartys oder Baumpflanzaktionen.

*Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht.*

*Nico Paech*

Es heißt, dass Mahatma Gandhi an einem gewissen Punkt seines Lebens lediglich fünf Gegenstände besaß – ein durchschnittlicher Haushalt von heute besteht aus etwa 10.000 Teilen. Freiwillige Einfachheit bedeutet somit auch, sich vor jedem Kauf zu fragen, brauche ich das wirklich oder besitze ich etwas, das diese Funktion bereits erfüllt oder kann ich diesen Gegenstand irgendwo ausleihen?



Wenn wir uns mit Nachhaltigkeit befassen, merken wir schnell, dass unsere wichtigste und knappste Ressource unsere persönliche Zeit ist.

Wenn wir uns nicht mehr von der Wirtschaft und ihrem Ruf nach „höher,

weiter, schneller“ und vor allem nach dem „immer mehr“ vereinnahmen lassen, bleibt mehr Raum für wirkliche Lebensqualität und was uns glücklich macht: Zeit mit der Familie und Freunden, Hobbies, Nachbarschaftspflege und Ehrenamt.

In unserem Kalender finden Sie unsere eigenen Veranstaltungen sowie Angebote von ausgewählten Institutionen aus der Nachbarschaft, die mit uns kooperieren. Sofern nicht anders angekündigt, sind alle Angebote kostenfrei und können ohne vorherige Anmeldung besucht werden. Spenden sind jederzeit willkommen.

## April

Dienstag, 03. April, 15:00 - 17:00, Vortrag ab 15:30

**MARTINierLEBEN-Café:**

**So wird Hören wieder zum Erlebnis**



Eine Mitarbeiterin von OTON Die Hörakustiker stellt die wesentlichen Herausforderungen und alltagsnahe Lösungen für ein Hören mit Hörgeräten und Hörimplantaten vor.

**Veranst.:** MARTINierLEBEN

**Ort:** Begegnungsstätte, Martinistr. 33

Samstag, 14. April, 14:00 - 17:00

**Repair-Café Eppendorf - Wegwerfen? Denkste!**

**Anleitung zum Schrauben, Löten und Nähen**



Im **Repair-Café** Eppendorf reparieren Ehrenamtliche gemeinsam mit den Gästen. Elektrische Geräte, Kleinmöbel, Fahrräder, Spielzeug, Kleidung und Textilien können wieder instand gesetzt werden.

Reparaturannahme von elektronischen Geräten bis ca. 16:00 Uhr. Bei großem Andrang behalten wir uns vor, die Annahme bereits früher zu beenden.



Denken Sie bitte an das entsprechende Zubehör:  
**Betriebsanleitung, Netzteil/Netzstecker  
 Leuchtmittel, Akkus/Batterien, CDs/Kassetten,  
 Kapseln/Pads für Kaffeemaschinen  
 oder Ersatzteile für Fahrräder**

Leider können wir in diesem Rahmen keine Smartphones, TV-Geräte oder programmgesteuerte Haushaltsgeräte reparieren. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Geräte/Fahrräder in einem sauberen Zustand mitbringen.

**Veranst.:** MARTINlerLEBEN

**Ort:** Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a  
 Spenden erbeten

Mittwoch, 18. April, 10:00 - 12:00

**Boule im Eppendorfer Park -  
 die Saison wird eröffnet!**

Im Eppendorfer Park heißt es ab heute wieder jeden Mittwochvormittag ran an die silbernen Kugeln. Der Zugang zum Spielfeld ist barrierefrei, die einzige Voraussetzung ist gutes Wetter!

**Veranst.:** MARTINlerLEBEN

**Ort:** Bouleplatz am Bauspielplatz/Eppendorfer Park



Donnerstag, 19. April, zwischen 17:00 -20:00

**Eppendorfer Masche - gemeinsam handarbeiten**

Packen Sie Ihr Strickzeug und Ihre Handarbeit ein und kommen Sie in unsere lockere Handsarbeitsrunde. Anfänger\*innen helfen wir mit Tipps und Tricks, Nadeln und Wolle liegen zum Ausprobieren bereit.

**Veranst.:** MARTINlerLEBEN, **Ort:** Bistro, Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a

Donnerstag, 26. April, 10:00 -12:00

**Frauenfrühstück: Vorteil Alt -  
 Lebenslust für Fortgeschrittene**

Ein Austausch zum freud- und sinnvollen Altern mit der Autorin Renate Brackhahn-Witt.

**Veranst.:** Kulturhaus Eppendorf

**Ort:** Bistro, Kulturhaus, Julius-Reincke-Stieg 13a

**Kosten:** € 3,- (ohne Getränke)

**Mai**

Donnerstag, 17. Mai, zwischen 17:00 -20:00

**Eppendorfer Masche - gemeinsam handarbeiten**

Siehe Termin am 19. April

Freitag, 18. Mai, 10:30-11:30

**„Unter 7 über 70“**



Foto: Annette Schrader

In den Sommermonaten findet das Singen für Jung und Alt einmal monatlich im Kulturhaus Eppendorf statt. Unter der Leitung der Musikgeragogin Franziska Niemann singen Kinder der Kita Martinstraße und Vorschulkinder der Marie Beschütz-Schule gemeinsam mit Senior\*innen aus dem ELIM Seniorenzentrum und aus dem Quartier. Interessierte sind herzlich willkommen mitzusingen.

**Veranst.:** MARTINlerLEBEN u. ELIM Seniorenzentrum

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

Donnerstag, 24. Mai, 10:00-12:00

**Literaturwerkstatt 1618/1918**

Der Beginn des einen und das Ende des anderen bewaffnetes Konflikts kennzeichnen zwei Kriege unvorstellbaren Ausmaßes, die tiefe Spuren im kollektiven Gedächtnis Europas hinterlassen haben. Diesen Spuren wollen wir in einer Gruppe nachgehen, die sich regelmäßig einmal im Monat treffen wird.

**Veranst.:** Leben im Alter - St. Martinus

**Ort:** Begegnungsstätte, Martinstr. 33

**Anmeldung:** Pastor Veit Buttler, **Tel.:** 46 77 60 95  
 veit.buttler@alsterbund.de

Donnerstag, 24. Mai, 10:00-12:00

### Frauenfrühstück:

#### Ehrenamtlich im Kongo unterwegs

Die entwicklungspolitische Aktivistin Antje Holst gibt uns einen Einblick in ihr Engagement in Afrika.

**Veranst.:** Kulturhaus Eppendorf

**Ort:** Bistro, Kulturhaus, Julius-Reincke-Stieg 13a

**Kosten:** € 3,- (ohne Getränke)

Mittwoch, 30. Mai, 18.00-19.30

### Soundwalk - Lauschen und Rauschen

Ein Spaziergang durch Eppendorfs Klangfelder: Lässt sich Naherholung akustisch wahrnehmen? Welchen Klang hat Wohlstand? Wir sind ganz Ohr!

**Veranst.:** Stadtteilarchiv Eppendorf, Tel.480 47 87

**Treff:** Stadtteilarchiv, Julius-Reincke-Stieg 13a

**Kosten:** € 10,-

## Juni

Dienstag, 05. Juni, 15:00 - 17:00, Vortrag ab 15:30

### MARTINlerLEBEN-Café: Von der leeren Leinwand zum fertigen Bild



Die Theaterpädagogin und Künstlerin Susanne Hilbert erzählt über ihre spezielle Spachtel-Maltechnik, die sich leicht ohne Vorkenntnisse ausüben lässt. Anhand von verschiedenen Bildern demonstriert sie die Stadien ihrer Entstehung.

**Veranst.:** MARTINlerLEBEN

**Ort:** Begegnungsstätte, Martinistr. 33

Donnerstag, 07. Juni, 18:00

### MARTINlerLEBEN Mitgliederversammlung

Wir laden unsere Mitglieder zur diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

**Veranst.:** MARTINlerLEBEN

**Ort:** Begegnungsstätte, Martinistr. 33

Sonntag, 10. Juni, 16:00-17:30

### Stadtteilspaziergang: Haynspark

Der Rundgang führt durch einen der schönsten Eppendorfer Parks, der eine lange Vorgeschichte hat. Der Bürgermeister Max T. Hayn trank einst seinen Kaffee in dem noch heute existierenden Monopteros.

**Veranst.:** Stadtteilarchiv Eppendorf

**Treff:** Eppendorfer Landstraße 164



Samstag, 16. Juni, 14:00 - 17:00

### Kreativ-Workshop: Von der leeren Leinwand bis zum fertigen Bild

Die Spachtelmalerei ist eine abstrakte Kunst, die sich ohne Vorkenntnisse ausüben lässt. In diesem Kurs zeigt Ihnen Susanne Hilbert, wie Sie in wenigen Schritten mithilfe von Farbpigmenten, Marmormehl und einem Spachtel eine farbige Leinwand fertigstellen.

**Veranst.:** MARTINlerLEBEN

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

**Anmeldung:** Tel. 46 77 93 25

**Kosten:** Kurs € 15,- /Material € 8,-

Donnerstag, 21. Juni, zwischen 17:00 -20:00

### Eppendorfer Masche - gemeinsam handarbeiten

Siehe Termin am 19. April

Donnerstag, 28. Juni, 10:00-12:00

### Frauenfrühstück:

#### „Aufgewachsen in Eppendorf“

Eppendorferinnen, die vor und während des Krieges in unserem Stadtteil aufgewachsen sind, erinnern sich.

**Veranst.:** Kulturhaus Eppendorf

**Ort:** Bistro, Kulturhaus, Julius-Reincke-Stieg 13a

**Kosten:** € 3,- (ohne Getränke)

## In eigener Sache

Wir suchen noch Freiwillige für die Begleitung von im Rollstuhl sitzenden Senior\*innen, die 1 x monatlich von Mai bis September, aus der Frickestraße ins Kulturhaus Eppendorf geschoben werden müssen, um beim Singen von Jung & Alt mitzumachen. Bitte melden Sie sich im ELIM Seniorenzentrum, Tel. 460 634 - 11.

Wir informieren regelmäßig über aktuelle Themen rund um den Verein und das Martini-Quartier auf unserem **Blog**: [www.martinierleben.blogspot.de](http://www.martinierleben.blogspot.de)

Auf unserer **Facebookseite** posten wir regelmäßig Neues und Aufschlussreiches aus Hamburg und der ganzen Welt: [www.facebook.com/MARTINierLEBEN/](http://www.facebook.com/MARTINierLEBEN/)

## MARTINierLEBEN Sprechzeiten

Dienstags 10:00 - 13:00 Uhr, und nach Vereinbarung  
Raum 4 im Kulturhaus Eppendorf  
Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg  
Tel.: 040 - 46 77 93 25  
E-Mail: [info@martinierleben.de](mailto:info@martinierleben.de)



Rampe an der Rückseite des Gebäudes  
Rollstuhlfahrer\*innen-Toilette

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

**Redaktion:** Larissa Rode/Elisabeth Kammer

**Präsentieren Sie Ihr Unternehmen in einem passenden Umfeld und unterstützen Sie damit unsere Arbeit. Wir schicken Ihnen gerne eine Preisliste zu. Kontakt unter [info@martinierleben.de](mailto:info@martinierleben.de) oder Tel.: 040 46 77 93 25**

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein  
**MARTINierLEBEN e.V.**

Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

- Einfaches Mitglied**, € 25,- / Jahr
- Einmalige Spende**, € \_\_\_\_
- Fördermitglied** (Mindestbeitrag/Jahr € 30,-)  
jährlicher/monatlicher Beitrag € \_\_\_\_

Die 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 Vereinskonto:  
Hamburger Sparkasse  
IBAN DE68200505501234136404
- Ich erteile bis auf Widerruf eine Einzugsermächtigung von meinem Konto:

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



[www.martinierleben.de](http://www.martinierleben.de)

[www.martinierleben.blogspot.de](http://www.martinierleben.blogspot.de)

[www.facebook.com/MARTINierLEBEN](http://www.facebook.com/MARTINierLEBEN)

# 100 Teilnehmer für Hörstudie in Hamburg gesucht

**IMMER KLEINER UND NAHEZU UNSICHTBAR** – mit der neuesten Hörgeräte-Generation setzt die Hamburger Hörsystem-Manufaktur HANSATON einen Maßstab für unauffällige Hörlösungen. Im Rahmen einer Hörstudie sucht die Hochschule Aalen in Kooperation mit OTON Die Hörakustiker 100 Teilnehmer in Hamburg.

Klein und unauffällig sollen Hörgeräte aussehen und dabei gut und leicht zu bedienen sein – so lautet der Wunsch der meisten Hörgeräteträger. HANSATON kommt diesem Wunsch mit der Entwicklung neuer, leistungsstarker und unauffälliger Im-Ohr-Hörssysteme nach.

Im Rahmen einer Hörstudie sucht die Hochschule Aalen in Kooperation mit HANSATON und OTON Die Hörakustiker 100 Teilnehmer in Hamburg, die die neueste Technologie hinsichtlich ihrer klanglichen Leistungsfähigkeit, ihrer Optik und der Handhabung beurteilen.

## Ablauf der Hörstudie

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, die neuen Im-Ohr-Hörssysteme eine Woche kostenfrei zu testen und mit ihrem Erfahrungsbericht aktiv an der Weiterentwick-



Prof. Dr. Steffen Kreikemeier  
*Leiter der Studie an der Hochschule Aalen*

lung der Hörsystem-Technologie mitzuwirken. Das Hörsystem wird dabei individuell an jeden Probanden angepasst.

## So nehmen Sie teil

Interessenten wenden sich telefonisch an den Hörakustiker. Bei dem Termin vor Ort erhält der Proband alle wichtigen Informationen. Weitere Informationen finden Sie auch unter:

**[www.besser-hoeren.de](http://www.besser-hoeren.de)**

---

**Sie haben Interesse an der Hörstudie teilzunehmen oder wünschen weitere Informationen?**

## Info und Anmeldung:

OTON Die Hörakustiker am UKE GmbH  
Martinistraße 64 Spectrum UKE  
Tel. 040/23 80 19 11