

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## Programm Oktober 2024

Mi.,	<b>02.10.</b>	<b>Hummustopia #Leckerstreiten</b> Zum 125jährigen Bestehen der Hamburger Bücherhallen <b>Debattenkultur, 17:00 – 19:00 Uhr im steeedt, Alte Elbgastr. 12, 22523 HH</b>	Eintritt frei, wir freuen uns über Spenden
Mo. bis Fr.,	<b>07.10. bis 11.10.</b>	<b>Unterwegs mit dem Klangschiff</b> In Kooperation mit der Elbphilharmonie <b>Klingendes Mobil für Kinder von 4 – 6 Jahren, jeweils um 9:30 Uhr und 11:00 Uhr, buchbar unter: <a href="https://www.elbphilharmonie.de/de/schule-und-kita-buchung">https://www.elbphilharmonie.de/de/schule-und-kita-buchung</a></b>	
Mi.,	<b>09.10.</b>	<b>Feierabendsingen</b> Du singst doch auch, dann singe mit uns! <b>Freies Singen, Outdoor, 18:00 – 19:00 Uhr</b>	Eintritt frei, wir freuen uns über Spenden
Mi.,	<b>09.10.</b>	<b>UNSICHTBAR</b> Ein Film über Menschen, die unsere Gesellschaft tragen Filmvorführung und Gespräch – anlässlich 125 Jahre Bücherhallen <b>Film, 18:00 Uhr, im steeedt, Alte Elbgastr. 12, 22523 HH</b>	Eintritt frei, wir freuen uns über Spenden
Do.	<b>10.10.</b>	<b>Welcome Music Session</b> Opener:tba Musik aus aller Welt für Menschen aus aller Welt <b>Session mit Opener, 20:00 Uhr</b>	Eintritt frei, Spenden willkommen
Fr.,	<b>11.10.</b>	<b>Unsichtbar</b> Im Rahmen der Wochen der Vielfalt im Bezirk Altona <b>Film, 18:00 Uhr, im Lurum, Community School Lurup, Flurstr. 15, 22549 Hamburg</b>	Eintritt frei, Spenden willkommen
So.,	<b>13.10.</b>	<b>Eins + Eins = Drei</b> Lutz Flörke & Vera Rosenbusch präsentieren 25 neue eigensinnige Geschichten <b>Buchpremiere, 17:00 Uhr</b>	Eintritt frei
Mi.,	<b>16.10.</b>	<b>Stadtteil Gespräch Barmbek Nord</b> Parks und öffentliche Plätze in Barmbek - Orte für Alle? <b>Stadtteilgespräch, 19:00 Uhr , im Gemeindesaal, Tieloh 22, HH-Barmbek</b>	Eintritt frei
Do.,	<b>17.10.</b>	<b>Netzwerk SZL – selbstbestimmt zuhause leben</b> Beratung und Hilfe für Menschen mit Unterstützungsbedarf in Barmbek-Nord <b>Info-Veranstaltung, 16:00 Uhr – 18:30 Uhr</b>	Eintritt frei
Sa.	<b>19.10.</b>	<b>Salsa Night</b> Mit Crashkurs <b>Tanzkurs, 21:00 – 22:00 Uhr</b> <b>Party ab 22:00 Uhr</b>	Eintritt in €: 10,- Ab 22h nur noch 8,-
Fr.,	<b>25.10.</b>	<b>Welcome Music Concert – TB Quartett</b> Lettischer Folk <b>Konzert, 20:00 Uhr</b>	Eintritt frei, Spenden willkommen
Sa.,	<b>26.10.</b>	<b>Welcome Music Workshop - Improvisation und Rebetiko</b> Mit Ayse Glass <b>Workshop, 11:00 – 16:00 Uhr</b>	Workshop - Gebühr. 10,-€

Auf der nächsten Seite geht es weiter...



# ZINNSCHMELZE

Barmbek's. Kultur. Kiez.

<b>So.,</b>	<b>27.10.</b>	<b>Halloween-Basteln</b> Für Kinder von 5 – 8 Jahren <b>Basteln, 11:00 und 12:00 Uhr im Zirkuszelt</b>	Eintritt in €: Frei, wir bitten um Spenden
<b>So.</b>	<b>27.10.</b>	<b>Swingschmelze</b> Der Swing-Tanztee mit Crashkurs in den Lindy Hop <b>Tanzkurs, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr</b> <b>Party, 16:00 Uhr - 19:00 Uhr</b>	Eintritt in €: 6,00 Ab 16h nur noch 4,00
<b>Do.</b>	<b>31.10.</b>	<b>Zinnober</b> Lesebühne <b>Lesungen &amp; mehr, 20:00 Uhr</b>	Eintritt in €: 8,00

## NEUER KURS:

<b>Mi.,</b>	<b>02.10.</b>	<b>Mindfulness – Based – Stress -Reduction</b> Dauerstress. Erschöpfung. Unzufriedenheit? Lasse uns gemeinsam etwas ändern! Mit Dipl- Pädagogin Jasmin Balon	Kursgebühr in €: 365,-
<b>+ So.,</b>	<b>20.11. + 17.11.</b>	<b>Kurs, 9 Termine bis 20.11., je 18:30 - 21:00 Uhr, sowie Sa., 17.11., 10:00 - 16:00 Uhr</b>	Anmeldung über

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

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## Debattenkultur

Mi., 02. Oktober 2024. 17:00 – 19:00 Uhr im steeedt, Alte Elbgastr. 12, 22523 Hamburg

### Hummustopia #Leckerstreiten

125 Jahre Bücherhallen! Ein Grund zum Reden, Begegnen und Austauschen mit Hummustopia  
#LeckerStreiten.



## 3

Hummustopia bedeutet gemeinsam leckeren Hummus zu essen und dabei respektvoll über gesellschaftspolitische Themen zu diskutieren!

**Und wie funktioniert das genau?** Leckerer Hummus und Gemüse warten bereits auf euch! Ihr müsst nur noch Platz nehmen, auf eine\*n Gesprächspartner\*in warten und euch dann bei gutem Essen über ein Thema austauschen, welches ihr aus der Lostrommel zieht. Wenn euch der Gesprächsstoff ausgeht, könnt ihr ein neues Thema wählen.

Unser Ziel mit Hummustopia ist es, einen Ort zu schaffen, wo Menschen sich begegnen und austauschen können. Wir wollen Gemeinsamkeiten finden und uns verständigen.

Bist du dabei? Wir freuen uns auf dich! Komm' einfach vorbei, bring Hunger und Lust aufs Debattieren mit! Anmelden musst du dich nicht!

125 Jahre Bücherhallen

[Hummustopia](#)

## Klingendes Mobil

**Mo., 07. Oktober bis Fr., 11. Oktober, jeweils 09:30 und 11:00 Uhr September 2024**

### **Unterwegs mit dem Klangschiff**

**In Kooperation mit der Elbphilharmonie, das Programm für KITAs**



Foto: Claudia Höhne

Elbphilharmonie auf Rädern: Mit haufenweise Instrumenten und abenteuerlichen Musikgeschichten im Gepäck rollt das Klingende Mobil zu Kindern in ganz Hamburg. Rund 20 Stadtteilkulturzentren liegen in der Saison **2024/25** auf seiner Route. Vor Ort führen fantasievolle Geschichten spielerisch in die Welt der Musik ein.

4

### **Unterwegs mit dem Klangschiff**

Schiff ahoi! Das Klangschiff begibt sich auf eine abenteuerliche Reise. Das Meer rauscht, die dicken Schiffshörner tönen – und irgendwo, so munkelt man, liegt ein rätselhafter Schatz verborgen. Gemeinsam beginnen die Kinder die Suche danach und machen unterwegs Bekanntschaft mit vielen Orchester- und Schlaginstrumenten.

Infos für Kitas: Besuchen Sie das Klingende Mobil mit Ihrer Kitagruppe (max. 18 Kinder) in der Zinnschmelze.

Beginn: 9:30 und 11 Uhr

Dauer: jeweils 60 Min. (ohne Pause)

Preis: € 20 pro Veranstaltung

Nur buchbar im Hamburger Stadtgebiet

Buchbar unter [+49 40 357 666 336](tel:+4940357666336)

[www.elbphilharmonie.de/klingendes-mobil](http://www.elbphilharmonie.de/klingendes-mobil)

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## Singen

Mi., 09. Oktober 2024, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

### Feierabendsingen

Du singst doch auch, dann singe mit uns!



Die Zinnschmelze lädt dich herzlich zum gemeinsamen Singen ein!

5

Hast du schon einmal das Gefühl erlebt, wenn Musik deine Seele berührt? Dieses kleine, aber kraftvolle Glücksgefühl, das dich durchströmt, wenn du im Auto oder unter der Dusche singst? Wir alle kennen es. Aber wie oft gönnen wir uns den Mut, diese Freude mit anderen zu teilen? Oft zögern wir, uns einem festen Chor anzuschließen, obwohl das Singen in der Gemeinschaft eine unvergleichliche Erfahrung ist.

Deshalb gibt es unser Feierabendsingen! Hier möchten wir genau dich ansprechen – dich, der du heimlich eine *Sängerin* bist. Stell dir vor, du kommst nach einem langen Tag in die Zinnschmelze, lässt den Stress hinter dir und findest dich in einer Gruppe von Menschen wieder, die genau wie du einfach Freude am Singen haben. Ohne Verpflichtungen, ohne Druck, einfach eine Stunde voller Spaß und Musik.

Es ist eine wunderschöne Gelegenheit, sich zwanglos zu begegnen, Freundschaften zu knüpfen und in einem Chor der Herzen zu singen. Du wirst spüren, wie Singen die Menschen verbindet, unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Alter. Wer schon einmal im Chor gesungen hat, kennt diese besondere Magie des Miteinanders. Und genau das möchten wir gemeinsam mit dir erleben.

Lass uns zusammenkommen und diesen Moment der Freude teilen. Melde dich an unter:  
<https://zinnschmelze.de/event/feierabendsingen-24/>

Unser Feierabendsingen wird geleitet von der talentierten Diplom-Gesangslehrerin Susanne Etmanski, deren Leidenschaft und Erfahrung jedes Treffen zu einem besonderen Erlebnis machen.

Ein herzlicher Dank geht an die Hartmann Stiftung für ihre großzügige Unterstützung!

Wir freuen uns auf dich und dein Lächeln, wenn wir gemeinsam singen!

# ZINNSCHMELZE

Barmbek's. Kultur. Kiez.

## Film

Mi., 09. Oktober 2024, 18:00 – 20:30 Uhr, im steeedt, Alte Elbgastr. 12, 22532 Hamburg

### **UNSICHTBAR**

Ein Film über Menschen, die unsere Gesellschaft tragen

Filmvorführung und Gespräch – anlässlich 125 Jahre Bücherhallen



Foto: Lasse Bergfeld

Stühle stehen in Reih und Glied, sanitäre Anlagen blitzen, der Fisch ist grätenfrei, das Rind portioniert, die Erdbeere gepflückt, nach der rauschenden Familienfeier im Restaurant das Geschirr gespült.

6

Menschen, die auf verschiedenen Wegen nach Deutschland gekommen sind, sorgen dafür, dass Selbstverständliches weiterhin selbstverständlich ist – viel zu oft unter prekären Bedingungen. Diese Menschen sind im gesellschaftlichen Alltag nahezu unsichtbar. Das Filmprojekt UNSICHTBAR lud einige von ihnen ein, ihren Alltag zu dokumentieren. UNSICHTBAR ist ein ehrlicher und ungefilterter Einblick in das tägliche Leben von Menschen, die unsere Gesellschaft tragen, aber von ihr nicht gesehen werden.

Mit anschließender Diskussion

Filmtitel: Unsichtbar

Filmlänge: 66 Minuten

Regie: Tobias Greber

Kamera und Schnitt: David Diviak

Konzept und Produktion: Avraham Rosenblum

Deutsch und Englisch mit deutschen Untertiteln

Ein Projekt von Zinnschmelze und 18 Frames

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## Session

Do., 10. Oktober 2024, 20:00 Uhr,

### Welcome Music Session

Opener: tba | Musik aus aller Welt für Menschen aus aller Welt



7

Bei der Welcome Music Session kommen jeden 2. Donnerstag des Monats Menschen und Musiken aus aller Welt zusammen. Ganz egal, ob du selber spielen möchtest oder nur zuhören, mitklatschen oder tanzen möchtest: bei der Welcome Music Session sind – logisch – alle willkommen!

Die Session wird von einem Act eröffnet, der oder die einen Einblick in ihre Musik gibt. 2024 waren das zum Beispiel die Percussiongruppe Banda Ashé, Singer-Songwriter Mazin Satti, das Instrumentalduo Thyme und viele andere.

Im Anschluss können sich alle, die möchten, auf der Bühne in die Musik einbringen.

Die Welcome Music Session entstand aus der Idee, geflüchteten Menschen einen Ort zu geben, an dem sie den Alltag vergessen können und auch ohne Sprachkenntnisse Verbindungen zu anderen Menschen aufbauen können. Bei der Session sind Menschen mit und ohne Fluchterfahrung willkommen. Wenn ihr Geflüchtete kennt, erzählt ihnen gern von der Session und unterstützt sie gerne dabei, in die Zinnschmelze zu kommen.

Freier Eintritt, Spenden willkommen

Wir danken der Deutschen Postcode Lotterie für die Unterstützung!

## Film

Fr., 11. Oktober 2024, 18:00 Uhr, im Lurum, Community School Lurup, Flurstr. 15, 22549 Hamburg

### Unsichtbar

Ein Film über Menschen, die unsere Gesellschaft tragen

Filmvorführung und Gespräch – anlässlich der Wochen der Vielfalt im Bezirk Altona



## 8

Stühle stehen in Reih und Glied, sanitäre Anlagen blitzen, der Fisch ist grätenfrei, das Rind portioniert, die Erdbeere gepflückt, nach der rauschenden Familienfeier im Restaurant das Geschirr gespült. Menschen, die auf verschiedenen Wegen nach Deutschland gekommen sind, sorgen dafür, dass Selbstverständliches weiterhin selbstverständlich ist – viel zu oft unter prekären Bedingungen. Diese Menschen sind im gesellschaftlichen Alltag nahezu unsichtbar. Das Filmprojekt UNSICHTBAR lud einige von ihnen ein, ihren Alltag zu dokumentieren. UNSICHTBAR ist ein ehrlicher und ungefilterter Einblick in das tägliche Leben von Menschen, die unsere Gesellschaft tragen, aber von ihr nicht gesehen werden.

Mit anschließender Diskussion

Filmtitel: Unsichtbar

Filmlänge: 66 Minuten

Regie: Tobias Greber

Kamera und Schnitt: David Diviak

Konzept und Produktion: Avraham Rosenblum

Deutsch und Englisch mit deutschen Untertiteln

Ein Projekt von Zinnschmelze und 18 Frames

?

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## Buchpremiere

So., 13. Oktober, 17:00 Uhr

Eins + Eins = Drei

Lutz Flörke & Vera Rosenbusch präsentieren 25 neue eigensinnige Geschichten



9

Sie scheiben einzeln und kollektiv = zwei AutorInnen mit (mindestens) drei Schreibweisen -- ernsthaft, unterhaltsam, unbeirrt und stets mit frischen Fragen für die Gegenwart.

152 S., 9,99 (E-Book 4,99)

ISBN 9783759723550

Leseprobe: [https://youtu.be/FWGiPo\\_PsmM](https://youtu.be/FWGiPo_PsmM)

Der Prosecco steht bereit, der Eintritt ist frei.

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## .Stadtteilgespräch

Mi., 16. Oktober 2024, 19:00 Uhr, im Gemeindesaal der Kirchengemeinde Nord-Barmbek, Tieloh 22

### StadtTeilGespräch Barmbek Nord

Parks und öffentliche Plätze in Barmbek - Orte für Alle?



In unseren Parks und auf öffentlichen Plätzen treffen unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander: Während sich viele Menschen erholen und entspannen wollen, nutzen Obdachlose diese Orte als dringend benötigte Rückzugsorte. Dieses Spannungsfeld führt häufig zu Konflikten und stellt unseren Stadtteil vor Herausforderungen. Im Stadtteilgespräch wollen wir gemeinsam darüber sprechen, wie wir einen fairen und respektvollen Umgang miteinander fördern und öffentliche Räume für alle nutzbar machen können.

10

Seit März 2002 treffen sich Menschen, die am Stadtteil interessiert sind, zu einer offenen Gesprächsrunde im Gemeindesaal der Kirchengemeinde Nord-Barmbek, um sich zu informieren, mit Fachleuten zu diskutieren, Vorschläge zu machen und unter Umständen auch direkt tätig zu werden. Die Veranstaltung findet zurzeit dreimal im Jahr statt, sie ist öffentlich, der Eintritt frei. Die jeweiligen Themen und Termine werden bei den Veranstaltern, auf dieser Webseite und per Handzettel veröffentlicht.

Das StadtTeilGespräch wird veranstaltet von

- [Bürgerhaus in Barmbek](#)
- [Christusgemeinde Barmbek-Nord](#)
- [Kinderwelt Hamburg](#)
- [Kirchengemeinde Nord-Barmbek](#)
- [Köster Stiftung](#)
- [Zinnschmelze](#)
- [Welcome to Barmbek](#)

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## Info-Veranstaltung

Do., 17. Oktober 2024, 16:00 Uhr – 18:30 Uhr

### Netzwerk SZL – selbstbestimmt zuhause leben

Beratung und Hilfe für Menschen mit Unterstützungsbedarf in Barmbek-Nord



Die meisten Menschen möchten selbstbestimmt zuhause leben, auch wenn sie eine Einschränkung haben, sei es von Geburt an, durch eine Krankheit oder das Älterwerden.

**11** Das neu gegründete Barmbeker Netzwerk SZL – Selbstbestimmt zuhause leben möchte dazu beitragen, die Versorgungs- und Wohnsituation bei Unterstützungsbedarf zu verbessern und den Verbleib im Quartier so lange es geht zu ermöglichen.

Heute können die Stadtteilbewohner\*innen ganz gebündelt Beratung und Hilfe bekommen. Dazu gehören Vermittlung ehrenamtlicher Alltagsunterstützung und Nachbarschaftshilfe, Tagespflege, ambulante Pflege, Assistenzleistungen und Eingliederungshilfe sowie spezielle Wohnangebote wie Hausgemeinschaften und Service Wohnen. Gegen 17 Uhr wird es einen Impuls-Vortrag zu dem Thema „Demenz in der Nachbarschaft“ geben, im Anschluss daran ist Zeit für Rückfragen.

Es präsentieren sich: alsterdorf assistenz ost/ Projekt LeNa, Alzheimer Gesellschaft Hamburg, AWO-Stiftung „Aktion Augen auf“, Barrierefrei leben e.V., DRK Hamburg Nordost e.V./ Projekt „Helfende Hände“, Köster-Stiftung, QplusAlter, Leben mit Behinderung Hamburg, Projekt „Leben wie ich will“, SeniorPartner Diakonie sowie die Tagespflege Barmbek von Alter und Pflege e.V.

# ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

## Party

Sa., 19. Oktober 2024, 21:00 Uhr

### Salsa Night

Mit Crashkurs und Party



ZINNSCHMELZE Barmbeker Verein für Kultur und Arbeit Maurienstr.19, 22305 Hamburg Tel.-Nr.: 040 - 231 885 55

Stell dir vor, du betrittst die Zinnschmelze am 3. Samstag eines Monats. Die Lichter sind gedimmt, die Musik fängt an zu spielen und die Atmosphäre ist geladen mit Energie und Vorfreude. Es ist Zeit für die Salsa Night, das Ereignis, auf das du die ganze Woche gewartet hast.

12

Du spürst den Rhythmus in deinen Knochen, wenn du die Tanzfläche betrittst. Die ersten Klänge der Salsa-Musik lassen dein Herz schneller schlagen und deine Füße wollen sich bewegen. Mit jedem Schritt fühlst du dich lebendiger, freier und voller Leidenschaft.

Die Zinnschmelze wird zum Tempel des Tanzes, wo sich Menschen aus allen Ecken der Stadt versammeln, um gemeinsam zu feiern und zu tanzen. Hier gibt es keine Grenzen, keine Urteile, nur die pure Freude am Tanzen und am Leben.

Du spürst die Wärme der Menschen um dich herum, ihr Lächeln und ihre Begeisterung teilen sich mit deiner eigenen. Es ist, als würdet ihr alle eine Sprache sprechen, die nur Tänzer\*innen verstehen können - eine Sprache der Freude, der Leidenschaft und der Hingabe.

Die Salsa Night in der Zinnschmelze ist mehr als nur eine Tanzparty, es ist ein Erlebnis, das deine Seele zum Singen bringt. Es ist die Musik, die dich bewegt, die Menschen, die dich inspirieren, und die Liebe zum Tanz, die dich verbindet.

Wenn du die Zinnschmelze verlässt, trägst du nicht nur das rhythmische Klappern deiner Tanzschuhe mit dir, sondern auch das Gefühl der Gemeinschaft und der Lebensfreude. Denn die Salsa Night in der Zinnschmelze ist nicht nur eine Party, sie ist ein Moment des Glücks, den du für immer in deinem Herzen bewahren wirst.

# ZINNSCHMELZE

Barmbek's. Kultur. Kiez.

## Konzert

Fr., 25. Oktober 2024, 20:00 Uhr

Welcome Music Concert – TB Quartett

Lettischer Folk



13

Das TB Quartett versetzt uns klanglich in die weißen Birkenwälder Lettlands. Eigenkompositionen und Interpretationen von lettischen Folkloreliedern thematisieren oft die Verbundenheit zur Natur. Sängerin und Geigerin Tina Burova ist gebürtige Lettin und hat das Quartett zusammen gebracht. Nach einigen Stationen in Europa ist sie in Hamburg gelandet und hat auch bei den Welcome Music Sessions einen Zugang zu ihren lettischen Wurzeln gefunden.

„In der Folkmusik“, sagt Tina, „geht es ja oft um Heimat und die Frage danach, wo diese sein kann.“ Diese Frage hat sie selbst auch beschäftigt. „Die lettischen Melodien fühlen sich ganz heimisch an“, sagt sie.

Für das TB Quartett hat sie sich mit drei Freund\*innen aus der Hamburger Jazzszene zusammen getan und die lettischen Volkslieder passend zu ihren Instrumenten arrangiert. Milena Hoge spielt Harfe, Alex Petratos Drums und Erik Konertz Posaune.

Photo: Oleg Zernov

Wir danken der Postcode Lotterie für ihre Unterstützung!

# ZINNSCHMELZE

Barmbek's. Kultur. Kiez.

## Workshop

Sa., 26. Oktober 2024, 11:00 – 16:00 Uhr

### Welcome Music Workshop – Improvisation und Rebetiko

Mit Ayse Glass



14

Rebetiko ist traditionelle, griechische Musik, die ursprünglich vor allem in den ärmeren Gegenden gespielt wurde und auch „griechischer Blues“ genannt wird.

Musikerin und Workshopleiterin Ayse Glass spielt nicht nur Synthesizer, Klavier und Querflöte, sondern experimentiert auch mit dem Theremin, einem elektronischen Instrument, das ohne Berührungen gespielt wird. Die Sängerin und Songwriterin aus Izmir singt in Türkisch, Griechisch, Hebräisch und Englisch und spielt in verschiedenen Orchestern, Theatern und Festivals und komponiert Musik für Filme.

Im Workshop wird theoretisch und praktisch das Wesen von Rebetiko vermittelt.

# ZINNSCHMELZE

Barmbek's. Kultur. Kiez.

## Basteln

So., 27. Oktober 2024, 11:00 Uhr und 12:00 Uhr

### Halloween-Basteln

Für Kinder von 5 – 8 Jahren



15

Herzliche Einladung von der Zinnschmelze und dem LüttLiv:

Kindern zwischen 5 – 8 Jahren dürfen gruselige Halloween-Deko mit uns basteln. Kommt in das bezaubernde Zirkuszelt im Gästegarten des LüttLives. Die Eltern und/oder Begleitpersonen müssen sich nicht langweilen, sie können im LüttLiv ein leckeres Frühstück genießen.

Wir freuen uns auf die kleinen und großen gruseligen Gespenster.

Damit wir genug Bastelmaterial vor Ort haben, bitten wir um Anmeldung unter:

11:00 Uhr

<https://zinnschmelze.de/event/halloween-basteln/2024-10-27/1/>

12:00 Uhr

<https://zinnschmelze.de/event/halloween-basteln/2024-10-27/2/>

## Party

So., 27. Oktober 2024, 15:00 Uhr

### Swingschmelze

Swing Tanztee mit Crashkurs in den Lindy Hop.



Stell dir vor, du tauchst ein in eine Welt voller Swing und lebendiger Energie. Willkommen in der  
**16** Swingschmelze, dem angesagten Ort für alle Swing-Begeisterten in Hamburg! Hier treffen sich junge Leute und jung gebliebenen Leute wie du, um gemeinsam zu tanzen, zu lachen und das Leben zu feiern. Die Swingschmelze ist mehr als nur ein Ort zum Tanzen - es ist ein Zuhause für die Swing-Community. Sobald du die Tür öffnest, spürst du die pulsierende Atmosphäre, die dich sofort in ihren Bann zieht. Die Musik ist ansteckend, die Menschen sind voller Leben und die Energie ist einfach unbeschreiblich. Auf der Tanzfläche verschmelzen die Moves zu einer einzigen Explosion aus Freude und Leidenschaft. Du schwingst dich im Takt der Musik, lässt dich von den Klängen mitreißen und vergisst für einen Moment alles um dich herum. Es ist wie Magie, die dich trägt und dich lebendig fühlen lässt. Doch die Swingschmelze ist nicht nur ein Ort zum Tanzen, sondern auch ein Ort der Gemeinschaft. Hier findest du Freunde und Freundinnen, die genauso verrückt nach Swing sind wie du. Ihr teilt eure Leidenschaft, lacht zusammen und schafft Erinnerungen, die ein Leben lang halten. Und wenn der Nachmittag vorbei ist und du die Swingschmelze verlässt,trägst du nicht nur den Beat der Musik in deinem Herzen, sondern auch das Gefühl der Verbundenheit und der Freundschaft. Denn die Swingschmelze ist nicht nur ein Ort zum Tanzen, sondern auch ein Zuhause, das dir immer offensteht

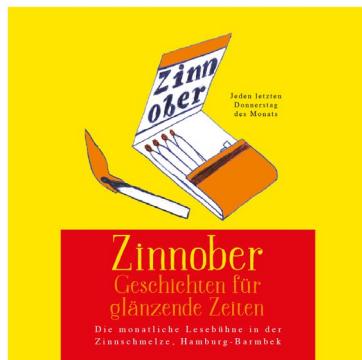
Nach der Einführung sind alle eingeladen, das Tanzbein zu schwingen. Für den Einführungstanzkurs und die Partymusik sorgt die New Swing Generation [www.newswinggeneration.de](http://www.newswinggeneration.de)

## Lesebühne

Do., 31. Oktober 2024, 20:00 Uhr

**Zinnober**

Lesebühne mit Inhalt, Humor und so mancher Skurrilität



17

Die monatliche Lesebühne mit Alexander Posch, Sascha Preiß, Michael Weins und Gästen.

Jeder Auftritt auf der Bühne von Zinnober ist wie eine Reise in eine andere Welt. Die Autoren und Autorinnen tragen ihre Texte mit Leidenschaft und Hingabe vor, während das Publikum gebannt lauscht und sich von den Worten berühren lässt. Es ist eine Atmosphäre der Intimität und des Miteinanders, in der sich Fremde zu einer Gemeinschaft verbinden, getragen von der Magie der Literatur.

Zu Gast heute: Ella Carina Werner, geboren 1979, wuchs in Westfalen als Tochter einer Bauchtänzerin und eines Psychotherapeuten auf, und wenn sie heute auf der Bühne steht, ist das eine einzigartige Mischung aus beidem. Als Kolumnistin und Mitherausgeberin der „Titanic“ gehört sie zu den versiertesten und lustigsten Satiriker\*innen Deutschlands. In ihren gefeierten autobiografischen Geschichten, die „wie Kafka nach einem guten Joint“ (Spiegel Online) klingen, erzählt sie von asiatischen Sextouristinnen auf der Reeperbahn, ihrer Liebe zu verstörenden Nachzugfahrten, Whisky-Tastings für Frauen oder dem idealen Begräbnis. Sie ist Mitglied der monatlichen Lesebühne „Dem Pöbel zur Freude“ im Centralkomitee in Hamburg, wo sie seit langem lebt. Solo liest sie aus ihren Geschichten und plaudert zwischendurch über alles, was gerade ansteht - von Kindheit über Politik bis zu den Vor- und Nachteilen von Polyamorie. Und auf Wunsch gibt es noch das ein oder andere ihrer feministischen Tiergedichte („Der Hahn erläutert unentwegt / der Henne, wie man Eier legt“).

Neue Texte – Kurzgeschichten, Romanauszüge, Weltgeschehen...

Die Lesebühne ZINNOBER steht für zeitgenössische und kontroverse Literatur.

Wir danken der Kulturbörde für die Unterstützung!

## NEUER KURS

**Mi., 02.10.2024, 18:30 – 21:00 Uhr, 9 Termine bis 20.11. jeweils mittwochs zur selben Zeit und am Sa., 17.11.2024, 10:00 – 16:00 Uhr**

### **Mindfulness-Based Stress Reduction**

**Dauerstress. Erschöpfung. Unzufriedenheit? Lassen Sie uns gemeinsam etwas ändern!**



Ein innovatives Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, energiegeladener im Alltag zu sein, lebendiger durchs Leben zu gehen und voller Motivation alte und neue Freuden wiederzuentdecken.

#### **WAS ALS NÄCHSTES ZU TUN IST**

Meine Empfehlung: Besuchen Sie gerne ganz unverbindlich einen kostenlosen MBSR-Info- Abend, um sich vorab genauer zu informieren. Der ist zwar umsonst, aber wertvoll für Ihre Gesundheit. Alle Termine und Anwendungsmöglichkeiten finden Sie online unter:

[www.stressbewältigung-hamburg.de](http://www.stressbewältigung-hamburg.de)

Sprechen Sie außerdem mit Ihrer Krankenkasse. In vielen Fällen wird ein Teil der Kosten für MBSR übernommen. Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagement biete ich auch Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz an.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt – kontaktieren Sie mich.

Gerne unterstütze ich auch Sie dabei, wieder neue Lebensqualität zu gewinnen.

#### **MBSR KURS NR. 2/24 in Hamburg**

**Kursbeginn:** von Mittwoch, 02.10.2024 bis Mittwoch, 20.11.2024, von 18.30 – 21.00 Uhr  
(02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.)

**Zusätzlich der Tag der Achtsamkeit:** Sonntag, 17.11.2024 von 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

**Der Kurs umfasst insgesamt 9 Termine (8 MBSR Einheiten und den Tag der Achtsamkeit)**

#### **WARUM ES WIRKT**

Hinter dem Programm steckt die nachhaltig wirkungsvolle Methode namens „Mindfulness Based Stress Reduction“. Kurz und gängig: MBSR. Dieses Programm hat bereits zahlreichen Menschen zu gesteigerter Lebensqualität verholfen, denn es setzt genau dort an, wo Stress entsteht: Bei uns selbst. Der Schlüssel liegt in der inneren Haltung in der Achtsamkeit, die uns bewusster für und selbst und unsere Außenwelt macht. Durch ihre Förderung werden Sie in 8 Kurseinheiten lernen, ihre eigenen Signale zu hören und Herausforderungen souveräner zu begegnen. Das Programm eignet sich für alle

# ZINNSCHMELZE

Barmbek's. Kultur. Kiez.

Menschen, die gezielt etwas gegen Stress unternehmen möchten oder sich einfach ein besseres Gefühl für sich selbst wünschen.

## WER SIE DABEI BEGLEITET

Als zertifizierte MBSR-Trainerin begleite ich Sie zu spürbar mehr Wohlbefinden. Dank meiner diplomierten wie auch praktische Expertise im psycho-sozialen Bereich bringe ich alles mit, was es dafür braucht und begrüße Sie in meinen Räumlichkeiten im Herzen Hamburgs.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

## WIE SIE GEWINNEN

Mit MBSR und Stressbewältigung durch Achtsamkeit lernen Sie:

- einen tieferen Zugang zu sich selbst zu finden
- innere Reaktion besser zu verstehen
- bisherige Verhaltensmuster zu unterbrechen
- angemessener und achtsamer zu reagieren
- ihren Umgang mit stressauslösenden Faktoren zu verbessern
- entspannter, lustvoller und energiegeladener zu leben
- nachhaltig einen bekömmlichen und genussvollen Alltag zu etablieren.

19

## AMMELDUNG UND WEITERE INFOS UNTER:

Jasmin Balon, Dipl. Pädagogin

Tel.: 0173 / 7272905

Mail: [info@stressbewältigung-hamburg.de](mailto:info@stressbewältigung-hamburg.de)

Web: [www.stressbewältigung-hamburg.de](http://www.stressbewältigung-hamburg.de)