SASEL HAUS

NR. 37 • SEPTEMBER 2022 • KULTUR FÜR HAMBURGS NORDOSTEN

Saseler Parkweg 3 • 22393 Hamburg • Tel. 040 601 7100 • info@saselhaus.de • www.saselhaus.de

FARBENPRACHT

Das Chamäleon und der Schmetterling zeigen, wie farbenprächtig die Natur uns faszinieren kann. Ob Vögel, Insekten, Amphibien, Reptilien oder Säugetiere – sie alle setzen Farben ein, um ihre Artgenossen zu beeindrucken. Von neongelb über smaragdgrün bis azurblau: Mit Farben locken, warnen, beeindrucken oder täuschen Tiere. Diese Phänomene der Natur laden uns dazu ein, mit Farben zu spielen, der Fantasie freien Lauf zu lassen, kreativ zu sein und die eigene Psyche zu belehren. Mehr über unsere Malwerkstatt und den Aquarell-Kurs erfahren Sie innen.

© Me kamm adecca 2 mikdaad ishut tenit eck.com

DER LETZTE SCHLIFF

Die Dachsanierung ist in den Hamburger Schulferien gestartet! Die letzten Maßnahmen zur Verbesserung des vorbeugenden Brandschutzes haben am Sasel-Haus begonnen und sind hoffentlich zum Erscheinungsdatum der Sasel-Haus-Zeitung abgeschlossen. Der finale Streich umfasst die elektrotechnische Sanierung, die Erneuerung des Daches, die Dämmung unter Beachtung der energietechnischen Auflagen der Stadt Hamburg und die Errichtung einer neuen Blitzschutzanlage.

Wenn Sie das nächste Mal zu uns kommen, dann schauen Sie doch einfach mal nach oben.

NEUE KURSE

PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG FÜR KINDER

Mittwochs, ab 26.10.2022, 16.30–17.30 Uhr
Kursgebühr: 90,– € (10 x 60 Min.)
Dozentin: Miriam Böttcher, zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung durch Tao-Health

INTENSIVKURS YOGA FÜR KIDS UND TEENS

Samstag, 1.10.2022
10.00–13.00 Uhr für 9- bis 12-Jährige
13.30–16.30 Uhr für 13- bis 16-Jährige
Kursgebühr 45,- € (180 Min.), Dozentin: Andrea Stammler

DIE MALWERKSTATT

Die Malwerkstatt bietet Möglichkeiten, z.B. mit Ölpastellkreiden, Acrylfarben, Tinte, Aquarell und/oder Wachsstiften zu malen und zu experimentieren. Die Kursleitung steht jedem Teilnehmer mit Rat und Tat zur Seite, gibt Anregungen und Tipps zur Optimierung der eigenen Malkünste. Der Schwerpunkt in diesem Kursus liegt im freien selbständigen Gestalten. Neben dem abgeschlossenen Bild geht es auch um den gestalterischen Prozess des Malens selbst. Materialien sind mitzubringen.
Dienstags, ab 13.9.2022, 14.00–16.30 Uhr
Kursgebühr 129,- € (10 x 150 Min.), Dozentin: Karin Schnell

AQUARELLMALEN

In diesem Kurs ist alles möglich, was diese Maltechnik verspricht. Sie ist schnell, spontan, zufällig, ungebührlich, unkontrollierbar, überraschend und deshalb auch so spannend. Sie werden alles malen können, außer genau den Bildern, die Sie sich vornehmen zu malen. Dafür werden Sie kleine Reisen mit ihrem Pinsel unternehmen und erst am Schluss wissen, wo die Reise hinging.
Donnerstags, ab 25.8.2022, 13.30–16.30 Uhr
Kursgebühr 145,- € (10 x 180 Min.)
Dozentin: Aske Fischer-Kaack

ANMELDUNG

für alle Kurse erforderlich:
kurse@saselhaus.de
Weitere Informationen:
www.saselhaus.de

PLÄTZE FREI

Französisch, A2
Mittwochs, 11.15 Uhr, Kursgebühr: 92,– €
(10 x 90 Min.), Dozentin: Florence Duthil

Französisch Conversation
Montags, 19.00 Uhr, oder Freitags, 9.30 Uhr
Kursgebühr: 92,– € (10 x 90 Min.), Dozentin: Florence Duthil

Spanisch, A2/B1
Mittwochs, 10.15 Uhr, Kursgebühr: 92,– € (10 x 90 Min.)
Dozentin: Sylke García-Arnés

Spanisch, A2/B1
Mittwochs, 8.30 Uhr, Kursgebühr: 92,– € (10 x 90 Min.)
Dozentin: Sylke García-Arnés

Englisch Going Global, B1
Donnerstags, 9.30 Uhr, Kursgebühr: 92,– € (10 x 90 Min.)
Dozentin: Brenda Buhmann-Gore

Englisch reloaded, A2
Donnerstags, 11.15 Uhr, Kursgebühr: 92,– € (10 x 90 Min.)
Dozentin: Brenda Buhmann-Gore

Englisch Konversation, B2/C1
Mittwochs, 17.30 Uhr, ONLINE/Präsenz, Kursgebühr: 92,– €
(10 x 90 Min.), Dozent: Horst Lang

Spanisch, A2
Montags, 16.00 Uhr, ONLINE, Kursgebühr: 92,– € (10 x 90 Min.)
Dozentin: Montserrat Martí

Rückenfit
Donnerstags, 19.30 –20.30 Uhr, Kursgebühr: 85,– €
(10 x 60 Min.), Kursleiterin: Karin Klebs

Hatha-Yoga
Montags, 18.15–19.30 Uhr, Kursgebühr: 92,– € (10 x 75 Min.)
Kursleiterin: Esther Hoppenstedt

Yoga
Donnerstags, 9.00 Uhr, Kursgebühr: 92,– € (10 x 90 Min.)
Kursleiterin: Andrea Giese

Yoga für Senioren:innen
Montags, 17.15 Uhr, Kursgebühr: 79,– € (10 x 60 Min.)
Kursleiterin: Andrea Stammler

Progressive Muskelentspannung
Dienstags, 18.45 Uhr, Kurgebühr: 99,– € (10 x 60 Min.)
Kursleiterin: Miriam Böttcher

TREFFPUNKTE UND WORKSHOPS

INTERNET, CLOUD, DATEN, IT-GERÄTE UND UNSERE SICHERHEIT

Ein Wahnsinns-Überblick
Wie sicher ist das alles? Welche Gefahren lauern wo? Warum passiert das alles? Auftaktveranstaltung zu einer interessanten Reihe von weiteren Workshops zu diesem Thema.
Mittwoch, 24.8.2022, 19.00–21.00 Uhr, Gebühr: 9,– €
Referent: Alexander Rubinstein, IT-Berater

LERNEN SIE IHR ANDROID-SMARTPHONE KENNEN

Grundlagen 1, Montag, 29.8.2022, 9.00–13.00 Uhr: Telefonieren, Kontakte, WLAN, Flugzeugmodus, Startbildschirm
Grundlagen 2, Montag, 5.9.2022, 9.00–13.00 Uhr: Kamera, QR-Codes, Taschenlampe, Lautstärke, Klingeltöne
Aufbaukurs 1, Montag, 19.9.2022, 9.00–13.00 Uhr: Google-Konto, Playstore, Apps, Navigation
Aufbaukurs 2, Montag, 26.9.2022, 9.00–13.00 Uhr: Schutz, Wartung, WhatsApp und Alternativen
Gebühr: je 40,– €, vier Kurse zusammen 140,– €
Dozent: Dirk Schoeniger
Bitte mitbringen: eigenes Android-Handy. Diese Kurse sind nicht für iPhones geeignet!

SCHREIB DAS AUF!

Eine Ermutigung für das Verfassen von Texten aller Art – schreiben Sie endlich auf, was Sie schon immer zu Papier bringen wollten!
Samstag, 17.9.2022, 11.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 18.9.2022, 10.00–15.00 Uhr, Kursgebühr: 99,– €
Dozent: Detlef Kühn, Schreib-Coach, Hörfunkautor und Jorunalismus-Dozent

WHISKY & MORE

Drei Workshops mit Verkostung warten auf Sie:
Dienstag, 27.9.2022 19.30–21.00 Uhr: Whisky & Schokolade
Verkosten Sie an diesem Abend fünf ausgesuchte Kombinationen von Whisky und Schokolade. Getränkekostenbeitrag 35,– €.
Weitere Termine auf www.saselhaus.de
Teilnahme-Entgelt: je 10,– € plus Getränkekostenbeitrag.
Dozent: Joachim Teschke, Malt Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte

PATIENTENVERFÜGUNG UND BETREUUNGSVOLLMACHT

Erhalten Sie Informationen über General- und Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung.
Dienstag, 25.10., und Mittwoch, 26.10.2022 (beide Termine gehören zusammen), **jeweils 19.00–21.00 Uhr, Gebühr: 20,– €**
Dozent: Dr. Dirk Gosau, Rechtsanwalt

ANMELDUNG JEWEILS AN:
KURSE@SASELHAUS.DE

KURSE

FARBENPRACHT

Gerade wenn die dunklere Jahreszeit Einzug hält, können wir mit kreativer Kunst unser Gemüt in Stimmung bringen. Wenn wir kreativ sind, sind wir ganz im Hier und Jetzt. Wir können den Kopf abschalten und unsere ganzen Gedanken für einige Zeit einfach beiseite schieben. Wir müssen über nichts nachdenken, sondern sind einfach DA. Malen bedeutet Entschleunigung, Ruhe und Zeit für uns selbst – und dabei spielt es keine Rolle, WAS wir aufs Papier bringen.

Malen Sie doch einfach mit! Das Sasel-Haus bietet Malkurse an, die von renommierten Dozentinnen geleitet werden. Hier können Sie Ihre Malkünste verfeinern oder ganz neu mit Ihrer eigenen Kreativität beginnen.

Weitere Infos links und unter www.saselhaus.de

© Mohammadreza Zeidabadi/shutterstock.com

TREFFPUNKTE UND WORKSHOPS

Dienstag, 30.8.2022, 19.00–20.30 Uhr:

TALK AM DIENSTAG: WIE VERÄNDERT SICH DIE BEDEUTUNG VON FREUNDSCHAFT MIT DEN JAHREN?

Was genau bedeutet eigentlich Freundschaft, welche gemeinsamen Werte und Ansichten sind hilfreich und wie funktioniert das eigentlich mit den jeweiligen Erwartungshaltungen? Wir tauschen uns aus über den Umgang mit Verletzungen und diskutieren, warum es so wichtig ist, sich dem zu stellen.
Beitrag: 3,– €, Anmeldung bis 23.8. an info@karinheinrich.de
Leitung: Karin Heinrich, Business Coach und Consultant

Mit Bon Jovi auf Du und Du

Karin Heinrich startete in der Musikbranche Anfang der 80er Jahre als Leiterin der Abteilung Promotion & Public Relations des Hamburger Labels Phonogram. Zwei Jahre später verantwortete sie als Senior Product Manager die internationale Product Division. 1988 folgte die Versetzung nach London in das Polygram Headquarter (heute Universal Music), wo sie auf europäischer Ebene als Marketingspezialistin mit Künstlern wie Elton John, Dire Straits, Bon Jovi, KISS, INXS u.v.a. arbeitete. Sie schaffte als erste Frau den Sprung in die von Männern dominierte Führungsetage: 1989 folgte der Wechsel zurück nach Hamburg zum Flaggschiff Polydor als Prokuristin und Director Artist & Repertoire/Marketing Local Repertoire. Heute arbeitet sie erfolgreich als Coach und Consultant in ganz Deutschland. Karin Heinrich ist zertifizierter Business Coach und Mitglied im DVCT. Sie ist stellvertretende Vorsitzende des Interessenverbands der Musikmanager und Consultants (IMUC), den sie 2004 mit Wolfgang Weyand initiiert und mitgegründet hat.

TRENNUNG – WAS NUN?

Trennung und Scheidung betreffen heute viele Paare, die Tendenz ist steigend. Der Vortrag soll eine erste Orientierung geben, wann und in welcher Situation gehandelt werden muss und eine fachliche Beratung durch einen Anwalt erforderlich ist.
Donnerstag, 27.10.2022, 19.30–21.30 Uhr, Eintritt frei,
Referentin: Marlies Belser, Rechtsanwältin für Familienrecht

WAS SOLL SEIN, WENN ICH NICHT MEHR BIN?

Nachlass und Testament: Die Fragen nach dem „richtigen" Vermächtnis frühzeitig klären.
Donnerstag, 24.11.2022, 19.00–21.00 Uhr, Eintritt frei, Referent: Dr. Karl-Heinz Belser, Rechtsanwalt

ANMELDUNG

für Workshops: kurse@saselhaus.de
Weitere Informationen: www.saselhaus.de

Donnerstag, 25.8.2022, 19.00 Uhr

DIGITALISIERUNG UND DEPRESSION

„HABE ICH NUR ZU VIEL VORM BILDSCHIRM GESESSEN ODER BIN ICH DEPRESSIV?"

Vortrag und Gespräch zum Thema Depressionen mit Dr. med. Peter Meier. Die anhaltenden Lockdowns während der Corona-Pandemie mit wenigen Kontakten nur zu Hause hinterließen ein Gefühl, wie eingepfercht in einer Blase zu leben. Kein Ausgang in Sicht. Dies ist ein Gefühl, das Menschen, die an Depressionen leiden, nur zu gut kennen. Unser Alltag spielte sich über Home-Schooling und Home-Office im Digitalen ab. Macht digital uns depressiv? Und ab wann leidet man an „echter", behandlungsbedürftiger Depression? Als langjährig Betroffener und Facharzt für Allgemein-Medizin dreht Dr. Peter Meier die Frage um: Was ist gesund für uns? Wie lange halten wir es aus mit wenig Bewegung an der frischen Luft und wenigen sozialen Kontakten? Woran erkennt man, welche Gewohnheiten gesund sind und welche nicht? Woher kommt eine Depression? Was kann man dagegen tun? Was bedeutet die Krankheit für mich und mein Umfeld? Dr. Peter Meier hat als selbst Betroffener seit über 15 Jahren neben stationären Aufenthalten mehrere ambulante Psychotherapien und viele medikamentöse Behandlungen erfahren. Als Facharzt für Allgemeinmedizin mit mehrjähriger Klinik- und Praxis-Tätigkeit berichtet er über aktuelle wissenschaftliche Entwicklungen und gibt Tipps über die Krankheit und eventuelle Therapiemöglichkeiten.
Tickets zu 9 € unter www.saselhaus.de

Samstag, 17.9.2022, 20.00 Uhr

LESUNG MIT BETTINA TIETJEN:

„FRÜHER WAR ICH AUCH MAL JUNG."

Als Bettina Tietjen im Keller ihre alten Tagebücher wiederfindet, beginnt für sie eine aufwühlende Zeitreise. Sie begegnet ihrem 14-jährigen Ich wieder, das sich leidenschaftlich politisch positioniert, taucht ein in die ersten, manchmal auch nur heiß ersehnten Liebschaften, die Jahre der Abnabelung vom streng gläubigen Elternhaus und die große Suche nach dem Lebensglück. Konfrontiert mit den Träumen, den Idealen und Ängsten ihres jüngeren Ichs, begibt sich die heute einundsechzigjährige Moderatorin, Autorin und Talkmasterin auf eine höchst unterhaltsame, aber auch nachdenkliche Selbsterkundung und stellt fest: auch wenn wir Jahrzehnte später ganz anders auf das Leben blicken, können wir einiges von unserem jüngeren Ich lernen! Bettina Tietjen, geboren 1960, arbeitete nach ihrem Germanistik- und Romanistikstudium als Moderatorin, Reporterin und Autorin für den RIAS Berlin, die Deutsche Welle, den WDR und diverse Printmedien. Seit 1993 ist sie beim NDR-Fernsehen Gastgeberin auf dem Roten Sofa der Sendung »DAS!«. Außerdem empfängt sie einmal im Monat am Freitag abend zusammen mit Jörg Pilawa prominente Gäste in der NDR-Talkshow. Ihre Bücher „Unter Tränen gelacht" über die Demenz ihres Vaters und „Tietjen auf Tour" über ihre Campingerlebnisse standen wochenlang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste.
Tickets zu 17,50€ unter www.saselhaus.de

Sonntagskonzert, Tor zur Klassik: Saison 22/23
9.10.2022, 18.00 Uhr

MANDELRING QUARTETT: ABENTEUER & TRADITION

© Guido Werner

Erst das Abenteuer lässt uns die Tradition wertschätzen. Der Bruch mit der Tradition ist erfrischend, mutig, verspielt. Aber die Systemkritik ist auch ungewohnt, irritierend und verunsichernd. Erleben Sie durch die „luxuriöse Poesie des Klangs" vom Mandelring Quartett Mozart, Mendelssohn Bartholdy und Dvořák und wie sie ihrer Abenteuerlust freien Lauf lassen.
Sebastian Schmidt (Violine), Nanette Schmidt (Violine), Andreas Willwohl (Viola), Bernhard Schmidt (Violoncello).
Tickets unter www.saselhaus.de

Freitag, 28.10.2022, 20.00 Uhr

MARLENE-DIETRICH-ABEND: I AM GOOD!

Musikalisch-szenischer Abend von Christa Krings (Gesang und Schauspiel) und Prof. Mattjias Stötzel (Klavier)
Stilikone Marlene Dietrich: Legendäre Filme, unsterbliche Lieder und ein umstrittenes, turbulentes Leben mit vielen Affären prägen ihr Bild als Femme fatale. Marlene war aber nicht nur Diva. Sie stellte sich gegen alle Konventionen der Gesellschaft: wechselte die Geschlechter, liebte Männer als auch Frauen, brach mit vorherrschenden Stereotypen der damaligen Zeit und wurde zum Vorbild einer ganzen Generation. Darüber hinaus war sie mit ganzem Herzen Mutter, Hausfrau und Köchin. „Frühstück bei Marlene" wurde in ganz Hollywood zum geflügelten Wort. Neben bekannten Songs und Stationen aus Marlenes Leben präsentieren Christa Krings und Prof. Mattjias Stötzel die unbekannte Seite von Marlene Dietrich und stellen zugleich ihre Aktualität in der heutigen Gesellschaft heraus.
Tickets zu 17,50 € unter www.saselhaus.de

Kulturbegeisterte aufgepasst:

WERDEN SIE TEIL DES FREUNDESKREISES

Kulturbegeisterte aufgepasst: Das Sasel-Haus hat jetzt einen Förderverein, den „Freundeskreis Sasel-Haus". Mit dem „Freundeskreis Sasel-Haus" möchten wir Menschen im Umkreis, Vereine und Firmen gewinnen, die unserem Haus auch in schwierigem finanziellen Umfeld innovative Projekte ermöglichen. Unsere Fördermitglieder:innen werden selbstverständlich mit spannenden Informationen über das Sasel-Haus versorgt und erhalten Einblicke in die Arbeit unseres großen Stadtteil-Kulturzentrums.
Werden Sie unser:e Freund:in und helfen Sie, Kultur in unserem Stadtteil noch erlebbarer zu machen!
Besonders attraktiv: Geldzuwendungen durch Fördermitgliedschaften oder als Einzelspende können steuerlich geltend gemacht werden.
Weitere Informationen finden Sie unter www.sasel-haus.de/freundeskreis oder per E-Mail an freundeskreis@saselhaus.de.
Ihr Ansprechpartner: Eckart Albrecht.

Kinder-Leseclub

LESE-FANS FÜR KINDER GESUCHT

Sie mögen Kinder? Sie lieben Bücher?
Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Der Kinder-Leseclub im Sasel-Haus freut sich auf Sie!
Kontakt: Birgit Zahren, kinderleseclub@saselhaus.de, Tel. 040 601716-40

© Sasel-Haus

SASEL HAUS

Vernissage: Sonntag, 18.9.2022, 11.00 Uhr

GEORG ENGST: „DER MENSCH IM MUSEUM“

Der Hamburger Bildhauer Georg Engst (1930–2021) besuchte über 40 Jahre lang bedeutende Museen der Welt und fotografierte die Besucher vor den Kunstwerken.
Am liebsten fotografierte Engst heimlich. Den Fotografen Engst interessierte die Veränderung der Körpersprache beim Betrachten von Kunst im Museum.
Sehen Sie in eindrücklichen Fotografien malerische und komische Situationen, in denen die Menschen im Museum unbeabsichtigt durch ihre Haltung oder Kleidung in einen Dialog mit dem Werk treten und selbst zum Kunstwerk werden.
Zur Vernissage erwarten Sie Musik, griechische Köstlichkeiten und der Kuss der Muse.
Die Ausstellung der berühmten Fotoreihe ist im Sasel-Haus bis zum 30.10.2022 zu sehen.

Mini-Klassik: Freitag, 30.9.2022, 16.00 Uhr

DAS BABYKONZERT: CANEA QUARTETT

Für Babys und Geschwisterchen bis 18 Monate, Eltern, Großeltern, Schwangere und werdende Väter. Musikpädagogin Juliane Giese führt durch die Konzerte. Es spielt das CANEA Quartett und es wird gemeinsam gesungen.

Auf dem Programm stehen jeweils bekannte oder eingängige Werke der Klassik, von Mozart, Bach und Haydn. Wir möchten für Babys und Geschwisterchen bis 18 Monate, Eltern, Großeltern, Schwangere und werdende Väter klassische Musik erleb- und erfahrbar machen.
Tickets zu 6,50 € bei www.saselhaus.de. JEDE/r Zuhörer/in benötigt eine Eintrittskarte, auch Babys.

TICKETS

Im Sasel-Haus-Büro (Tel. 040 6017160) und unter saselhaus.de

IMPRESSUM

Sasel-Haus e.V.
Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg,
Tel. 040 601716-0, Fax 040 601716-17
info@saselhaus.de, www.saselhaus.de

Redaktion: Nasi Tiessen

Auflage: 20.000

Mit freundlicher Unterstützung von:
Hamburg | Bezirksamt Wandsbek
Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien
BUNDESVERBAND SOZIOKULTUR
NEUSTART KULTUR