

# Mehrgenerationenhaus Programm

Mai — August 2016

**Babymassage** Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925  
Einfühlsam, liebevoll und mit weichen Händen ihr Kind verwöhnen und damit die Wahrnehmung des Babys für sich selbst stärken.  
Do 12.05./19.05./26.05./02.06./09.06./16.06./23.06. um 09.00 Uhr

**Beratung** Kontakt MGH 04163-868492  
Sie möchten zurück in den Beruf und haben Fragen? Sie wollen Familie und Wiedereinstieg miteinander vereinbaren? Sie möchten mehr über Ihre beruflichen Möglichkeiten erfahren? Sie benötigen aktuelles Info-Material?  
Fr 03.06./05.08. um 09.30 Uhr

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
Fr 13.05./10.06./12.08. um 19.30 Uhr

**Cafe „Zeitlos“** Kontakt Lisa Sitz · 04144-5748  
Die Selbsthilfegruppe zu Demenzerkrankung. Hier treffen sich Demente, Angehörige und Interessierte zu Frühstück, Gespräch, Rat und Hilfe. Die Erkrankten werden betreut.  
Mo 09.05./30.05./20.06./11.07./01.08./22.08. um 09.45 Uhr

**DELFI** Kontakt FABI Stade 04141-797570  
DELFI-Kurse bieten für Eltern und ihre Babys ab der sechsten Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen.  
Jeden Mittwoch um 09.00 Uhr

**Deutschkurs** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
Erste Schritte in der deutschen Sprache  
Mo – Fr von 09.00 – 11.00 Uhr

**Doppelkopfunde** Kontakt Karin Göbel · 04163-8677847  
Doppelkopf — das Kartenspiel für schlaue Köpfe. Spielend leicht zu lernen. Einfach mal mitmachen.  
Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr

**DRK Nachmittag** Kontakt Marianne Sosnowski · 04163-2519  
Frühstück für alle Alters. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Organisiert vom DRK.  
Jeden Mittwoch 14.30 Uhr

**Familien- und Systemaufstellungen** Kontakt Kathleen Lütje 0171-1802518  
Mit Hilfe der Aufstellung von Familien- und anderen Systemkonstellationen mittels Stellvertretern bietet sich Ihnen die Möglichkeit Probleme und Verstrickungen innerhalb der Familie oder anderen Systemen anzuschauen, bewusst zu machen und neue Sichtweisen zu erlangen.  
Sa von 10.30 – ca. 16.00 Uhr Termine auf Anfrage

**Familienservicebüro** Kontakt Astrid Bergmann 0151-51733043  
Zentrale Anlaufstelle für Eltern zur Beratung und Hilfe rund um die Kinderbetreuung, auch Vermittlung qualifizierter Tageseltern.  
1., 2. und 4. Freitag im Monat von 09.00 – 12.30 Uhr

**Freiwilligenzentrum** Kontakt Louisa Hielscher 04163-8288920  
Informationen, Beratung, Vermittlung und Betreuung für Ehrenamtliche und für Vereine, Verbände und Organisationen  
Sprechzeiten: Dienstags von 09.00 – 12.00 Uhr / Donnerstags von 09.00 – 14.00 Uhr

**Frühstücken** Kontakt MGH 04163-868492  
Frühstücksbüfett gibt es ab sofort nur noch auf Bestellung! Dafür gibt es jetzt leckere Frühstücksteller.  
Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr

**Geburtsvorbereitung** Kontakt Christiane Friedrichs 0176-24750925  
Vorbereitung auf die Geburt für Frauen und Paare. Weitere Themen: Schmerzverarbeitung, Atem-Entspannungs-Übungen, der Geburtsverlauf, Stillen, Säuglingspflege und die körperlichen und seelischen Veränderungen während der gesamten Zeit.  
Do 12.05./19.05./26.05./02.06./09.06./16.06./23.06. um 18.00 Uhr

**Gedächtnistraining** Kontakt Beate Thiemann-Spey 04142-4528  
Wo ist denn bloß wieder der Schlüssel? Wenn es bei Ihnen mitunter mal „klemmt“, Sie nach einem bestimmten Namen zu einem Gesicht suchen oder Sie sich fragen, wo Sie mal wieder den Schlüssel gelassen haben – dann ist es Zeit für ganzheitliches Gedächtnistraining. Mit viel Spaß und vielfältigen Methoden erlernen Sie unterhaltsame Übungen zu Merkfähigkeit und Konzentration, zur Wortfindung, Kreativität und Phantasie. Leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen lockern zudem Körper und Geist.  
Do 05.05./12.05./19.05./26.05./02.06./09.06./16.06. um 15.00 Uhr

**Gleichstellungsbeauftragte** Kontakt Daniela Subei · 04163-868492  
Für Frauen in Not oder Schieflage. Infos, Beratung zum Thema Gleichstellung.  
Auch kurzfristige Termine, bei Bedarf auch sofort.

**Handarbeitsgruppe** Kontakt Ingrid Daschke · 04163-811025  
Die Handarbeitsgruppe macht „tolle“ Sachen, ist sehr gesellig bei Kaffee und Kuchen. Natürlich wird dabei gestickt, gestrickt und gehäkelt was das Zeug hält — und geredet.  
Jeden Dienstag 14.00 Uhr

**Handyhilfe** Kontakt MGH · 04163-868492  
Probleme mit der Handhabung Ihres Handys? Das kann mehr, als Sie glauben.  
Donnerstags 15.00 Bitte vorher anmelden!

**Klavier- und Keyboardunterricht** Kontakt Carmen Grunenberg 04164-3193  
Es wird Unterricht für Klavier- und Keyboard angeboten, bei Bedarf auch Flötenunterricht.  
Jeden Di ab 15.30 Uhr / Jeden Do ab 16.15 Uhr

**Klönchnack** Kontakt Elke Schultz · 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdüttschen Klönchnack bi Koffe un Koken mit Elke Schultz!  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?  
Do 12.05./09.06./11.08. um 15.00 Uhr

**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163-82016  
Lesung mit Clara Weißberg „Toskanafrühling“, mit musikalischer Begleitung  
Fr 27.05. um 19.30 Uhr

**Kunstvermittlung** Kontakt Karin Haenlein 040-3192629  
Der Workshop „Im Raum der Kunst“ bietet auf spielerische Weise einen vielfältigen Einblick in die Räume der Kunst. Der 1. Teil findet im MGH statt, im 2. Teil wird das Schloss Agathenburg besucht.  
Di 24.05. von 18.00 – 19.30 Uhr im MGH  
Sa 28.05. von 14.00 – 16.00 Uhr im Schloss Agathenburg

**Lesestart** Kontakt Bücherei · 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder 8 Monate – 3 Jahre  
Fr 13.05./20.05./17.06./05.08./19.08. von 09.30 – 10.00 Uhr

**Meditations- und Heilkreis** Kontakt Waltraud Thielmann 04163-8248080  
Harmonisierung auf allen Ebenen erleben durch Meditation und andere Methoden.  
Fr 10.06./08.07./12.08. um 19.00 Uhr

**Meditatives Singen** Kontakt Dieter Barkow 040-6906058  
Eintauchen in den Klang der Töne und Stimmen. Wir singen einfache Lieder und Mantras aus des verschiedenen Kulturen der Welt (u. a. Hawaii, Afrika, Indien, Tibet). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – schaden aber auch nicht unbedingt.  
Do 19.05./16.06./21.07./18.08. um 19.30 Uhr

**Methusalem** Sprechstunde Stammtisch Literaturkreis Kontakt A. Rehberg 04163-2090  
Im Alter sozial aktiv! Senioren helfen Senioren, nachbarschaftlich, hauswirtschaftlich, handwerklich in Haus und Garten, in mobiler Verpflegung und gegenüber Behörden.  
Literaturkreis Mi 11.05./08.06./13.07./10.08. um 10.00 Uhr  
Skat Di 10.05./24.05./07.06./21.06./05.07./19.07./02.08./16.08./30.08. um 15.00 Uhr  
Sprechstunde Sa 21.05./18.06./16.07./20.08. um 10.00 Uhr  
Stammtisch Mi 25.05./22.06./20.07./24.08. um 19.00 Uhr  
Treff Wanderung Do 26.05./23.06./28.07./25.08. um 10.00 Uhr

**Mittagessen** im MGH Kontakt MGH · 04163-868492  
Einmal in der Woche gemeinsam Mittagessen. Ob groß oder klein, jung oder alt, Familien, Werk tätige, Kinder. Gäste sehr willkommen. Auf Wunsch Kinderessen ab 3 Jahre für 1,50  
Jeden Donnerstag 12.30 Uhr. Anmeldung erforderlich.

**Mobile Fußpflege** Kontakt Anja Christoleit · 0179-2144368  
Lassen Sie Hände und Füße verwöhnen. Wellness für Problemfüße: Hühneraugen, Hornhaut, eingewachsene Nägel. Fußbäder und Peeling. Frenchlook für den nächsten Sommer. nach Anmeldung

**Mütterberatung** bei Ihnen im Ort Kontakt MGH · 04163-868492  
Ihr Säugling schreit? Bringen Sie ihn mit. Beratung und Hilfe für Eltern mit Säuglingen bis zum 1. Jahr; individuelle Beratung möglich!  
Freitags an jedem geraden Kalenderwochentag

**Nähkurs** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähen in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid alles, was das Herz begehrt  
Di 10.05./24.05./31.05./07.06./14.06./21.06. um 19.30 Uhr

**Nähkurs für Kinder** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähen an der eigenen Nähmaschine, vom Entwurf bis zum fertigen Stück, z. B. Kuscheltiere, Röcke, Freizeitshirts oder Sweatshirts.  
Fr 20.05./27.05./03.06./10.06. um 15.30 Uhr

**Nähtreff** Kontakt Michaela Sommer 0157-76491343  
Lust mal wieder zu nähen? Wir nähen hier nicht um die Wette. Jeder hilft jedem. Und nichts geht über Selbstgenähtes. Allerdings braucht es eine eigene Nähmaschine.  
Di um 19.00 Uhr Termine nach Absprache!

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prügge 0151-18152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.  
Mo 02.05./06.06./04.07./01.08. um 10.00 Uhr

**PC Hilfe** Kontakt MGH 04163-868492  
Hilfe für Senioren, die das Internet erobern wollen!  
Jeden Dienstag von 10.00-12.00 Uhr

**Rockende Senioren** Kontakt Peter Runck 04149-9338674  
Wir sind – (gemessen am Gründungsdatum) – noch ein sehr „junger“ Chor und suchen stets Senioren und Seniorinnen im Alter von 60 – 90 Jahren, die einfach Spaß am Singen haben oder ein Instrument spielen. Noten – und Englischkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Jeden Montag um 18.00 Uhr

**Rückbildungsgymnastik** Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925  
Nach der Geburt mit aktiver Unterstützung und körperlichen Übungen ihren „neuen“ Körper zu formen, zu festigen und zu seiner normalen Funktion zurückzuführen.  
Do 12.05./19.05./26.05./02.06./09.06./16.06./23.06. um 10.15 Uhr

**Seelenreisen** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092 HYPERLINK "http://www.energetische-heilerin.de" www.energetische-heilerin.de  
Ein Abend voller Überraschungen. Wir machen zusammen Traumreisen, Energien werden übertragen und Blockaden werden gelöst. Du kannst dir deinen inneren Garten „Tiki“ anschauen. Oft erlebt man eine große Überraschung, wenn man sieht, wie das innere Leben aussieht.  
Fr 27.05./24.06./22.07./26.08. um 19.00 Uhr

**Selbsthilfegruppe Parkinson** Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363  
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.  
Mo 02.05./06.06./01.08. um 15.00 Uhr

**Storchencafé** Kontakt MGH · 04163-868492  
Frühstück mit Gesprächen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Säuglinge im ersten Lebensjahr, Begleitung durch eine Hebamme oder Kinderkranken Schwester. **Freitags ab 09.15 Uhr**

**Stressbalance** Kontakt Karin Joneleit · 04163-4646  
Einzelberatung für Stressbalance nach Termin

**Tauschring** Kontakt Heike Menzel 04163-6324  
Hier kommen Menschen zusammen, die sich gegenseitig das Leben leichter machen wollen! Wir „tauschen“ Leistung gegen Leistung, ohne Geld, ganz gleichwertig nach Zeitaufwand.  
Mo 02.05./06.06./04.07./01.08. um 18.30 Uhr

**Tea – Time** Kontakt MGH 04163-868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
Mo 23.05./27.06./22.08. um 15.00 Uhr

**Tortentag** Kontakt MGH · 04163-868492  
Die leckersten Torten im MGH gibt es jeden letzten Donnerstag im Monat am Tortentag. Dazu Musik und gute Laune. Einfach mal vorbeischaun!  
Do 26.05./30.06./25.08. um 15.00 Uhr

**Trauercafé** Kontakt Dorle Buck · 04163-6304  
Viele Menschen kennen den Wunsch, sich mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal hatten, auszutauschen. Die Gespräche im Trauercafé werden als entlastend und hilfreich empfunden.  
Di 03.05./31.05./28.06./09.08./23.08. um 15.00 Uhr

**Türkisch lernen** Kontakt Sayime Öztürk 04163-865136  
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht!  
Montags um 15.00 Uhr für Anfänger! Termine nach Absprache!  
Di 10.05./Mi 25.05./08.06./22.06. um 09.30 Uhr für Fortgeschrittene!

**Vorlesestunde** Kontakt Bücherei · 04163-82016  
Jeden Freitag gibt es in der Bücherei eine Vorlesestunde, Bilderbuchkino oder Scherpeather für die „Kleinen“. Die „Großen“ können derweil im MGH Kaffee trinken und Waffeln schlucken. In den Ferien findet die Vorlesestunde NICHT statt.  
Das Bilderbuchkino hat die Termine 20.05./10.06./19.08. um 15.15 Uhr

**Wichelcafe** Kontakt Diana Weißert 04163-8298214  
Entwachsen aus dem Storchencafe treffen wir uns zum Spielen. Unsere Eltern können derweil Kaffee trinken und Kuchen essen. Wir sind Kinder im Alter von einem bis drei Jahren.  
Jeden Montag um 15.00 Uhr

**Yoga** Kontakt Mandy Graveland 04163-824999 – graveland@ewe.net  
Auf der ganzen Welt entdecken immer mehr Menschen Yoga als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.  
Di 19.30 – 20.45 Uhr Termine auf Anfrage



## Gastgeberinnen

**Lesung „Toskanafrühling“ mit Live-Musik**  
Freitag, 27. Mai 2016, 19:30 Uhr — eine gemeinsame Veranstaltung von Samtgemeindebücherei Horneburg und Mehrgenerationenhaus im Burgmannshof Clara Weißberg liest aus ihrem neuen Buch, Ulrich Kodjo Wendt spielt italienische und buchinspierte Musik auf dem Diatonischen Akkordeon.

## Yoga

Auf der ganzen Welt entdecken immer mehr Menschen Yoga als einen Weg, sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen. Egal, wie geübt oder alt Sie sind- in diesem Kurs erlernen Sie Asanas (Körperhaltungen) und Atemtechniken (Pranayama). Sie erleben wie diese wirken und worauf es dabei ankommt. Yoga hilft Ihnen, die seelische und die körperliche Ebene zu vereinen und ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit herzustellen. Ich begleite Sie auf Ihren Weg zu mehr Gesundheit und Harmonie. Infos und Anmeldung unter 04163/824999 oder per E-Mail: graveland@ewe.net

## Klavier- und Keyboardunterricht

Die Horneburger Musikschule hat dieses Unterrichtsangebot im MGH leider aufgegeben. Carmen Grunenberg führt aber den Klavier- und Keyboardunterricht im MGH weiter — und bei Bedarf Flötenunterricht. Jeden Dienstag ab 15.30 Uhr und jeden Donnerstag ab 16.15

## Flüchtlingsbetreuung



Aufnahme Lohmann / Tegeblatt - Montage Järnecke

Das Team, das sich in der SG um die Flüchtlinge kümmert. Sibylle von Düring - Mitte, unten - organisiert und koordiniert die ehrenamtlichen Sprachkurse und unterrichtet selbst. Sie begleitet auch das Freitags-Flüchtlingstreffen „tea-time“ im Kirchengemeindehaus. Die Sprachkurse und die Betreuung der Flüchtlingskinder finden weiterhin im MGH statt, während das Büro der neuen Flüchtlingsbeauftragten Raoua Köpke - Unten, rechts - ins Rathaus gewandert ist. Ihre Sprechzeiten sind Montag, Dienstag und Mittwoch 08 - 12 Uhr. Telefon 04163-807921. — Arne Birkel - Unten, links - kümmert sich als Hausmeister um die Unterkünfte und Flüchtlingswohnungen. — Daniela Sonack - Mitte, links - ist AWO Mitarbeiterin und macht die Integrationsberatung im Rathaus, Dienstag 14 - 16 Uhr, Donnerstag 8 - 12 und 14 bis 18 Uhr. 04163-807921. — Friederike Junge und Gesa Knauff (Mitte) unterstützen als Bundesfreiwillige den Verwaltungsmitarbeiter Danny Adler (Oben, links) bei der Arbeit im Ordnungsamt, holen Flüchtlinge vom Bahnhof ab, machen Wege. Ordnungsamtsleiter Knut Willenbockel (Oben, rechts) hat zur Zeit 45 Wohnungen für Asylsuchende herrichten lassen können, weitere kommen dazu. Für SG-Bürgermeister Matthias Herwede (Oben) hat die Flüchtlingsbetreuung zur Zeit höchste Priorität. Insgesamt sind ca. 50 Ehrenamtliche in der Hilfe für Flüchtlinge tätig.

**WEINHANDLUNG STEINFORTH**  
Daudlecker Weg 12a, 21640 Bliedersdorf, Tel. 041635844

- Wein, Sekt und Spezialitäten,
- Mehr als 100 Sorten ständig im Lager
- Baden, Württemberg, Nahe, Franken
- Spanien (Rioja, Navarra), Italien, Moldawien
- Kommissionsware, Gläserverleih
- Weinproben; fordern Sie unsere Preisliste an

<http://www.wein-steinforth.de>

Hairstyle · Kosmetik · Gesichts-SHIATSU

Friseurmeisterin Gerlind Wagner

**Die Oase**  
Haare und mehr...

Im Großen Sande 7  
21640 Horneburg  
Termine nach Vereinbarung  
☎ 04163-812469

Jetzt ist vorher!  
Sicher ist danach

VGH Unfallversicherung

VGH Vertretung Thorsten Söhl e. K.  
Im Großen Sande 9 21640 Horneburg  
Tel. 04163 2444 Fax 04163 4888  
thorsten.soehl@vgh.de

fair versichert  
**VGH**

falken-apotheke  
BORNEBURG

Alles aus einer Hand!

koch's  
sanity-shop  
Sanitätshaus

Im Kleinen Sande 5 · 21640 Horneburg · Tel. (041 63) 81 57 0  
Tel. Shop: (041 63) 81 15 01 · falken-horneburg@c-online.de

Wir pflegen Sie zu Hause –  
Willkommen daheim!!

pflege daheim  
Ambulante Dienste  
04163 - 811481

Vordamm 7 · 21640 Horneburg · Tel. 04163-4080 · Fax 04163-3923

**Physio-Team**  
Reinhild Marzahn

Behandlung nach Bobath (Kinder und Erwachsene) · Brügger · Cyriax · FBL · Schroth · Dorn  
Craniosacrale Techniken · Sportphysiotherapie · Lymphdrainage · Massage · Naturmoor · Eis