

# Mehrgenerationenhaus Programm

Sept. — Dez. 2014

**Basteln** Kontakt MGH · 04163-868492  
Kleine Basteleien – Riesen-Spaß! Wir besorgen das Material, die Kosten werden geteilt.  
Mo 15.09./20.10./17.11./15.12. um **15.00 Uhr**

**Beratung** Kontakt MGH 04163/868492  
Sie möchten: Zurück in den Beruf und haben Fragen? Familie und Wiedereinstieg miteinander vereinbaren? Mehr über Ihre beruflichen Möglichkeiten erfahren? Sie benötigen aktuelles Info-Material?  
Fr 07.11. um **09.30 Uhr** · **Infoveranstaltung** zum Thema: **von 10.00 – 11.30 Uhr**

**Boshi - Müten häkeln** Kontakt Petra Peter 04163/824879  
Ich zeige Ihnen, wie eine Boshi – Mütze gehäkelt wird.  
Di 18.11./25.11./02.12. von **16.00- 18.00 Uhr**

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163/811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
Fr 12.09./17.10./14.11./12.12. 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 08.09./29.09./20.10./10.11./01.12. um **09.45 Uhr** / **Weihnachtsfeier** Sa 13.12. um **15 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  
Schon Tradition für alle Alteren. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Organisiert vom DRK. **Jeden Mittwoch um 14.30 Uhr**

**Familienervicebüro** 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 9.00 – 12.30 Uhr**

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

**Frühstückbüffet** Kontakt MGH 04163/868492  
Morgens schön schlernen im MGH. Ein leckeres Frühstück ist aufgebaut. Ran ans Büffet!  
Jeden **Mittwoch um 9.00 Uhr**

**Gedächtnistraining** Kontakt Beate Thiemann-Spey 04142/4528  
Wenn 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, Wortfindung und Kreativität. Entspannungsübungen lockern zudem Körper und Geist.  
Do 11.09./18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12./18.12. um **15.00 Uhr** (bereits ausgebucht!), und um **16.00 Uhr**

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

**Handarbeitsgruppe** Kontakt Ingrid Daschkey · 04163-811025  
Die Handarbeitsgruppe macht „tolle“ Sachen, ist sehr gesellig bei Kaffee und Kuchen. Natürlich wird dabei gestrickt, gestrickt und gehäkelt was das Zeug hält – und geredet.  
Jeden **Dienstag um 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!

**Horneburger Jugendchor** Kontakt Arpad Thuroczy · 04163-900513  
Chor für Jugendliche ab der 5. Klasse. Gesungen wird, was Spaß macht und noch viel mehr!  
Jeden **Montag um 18.00 Uhr**

**Horneburger Kinderchor** Kontakt Arpad Thuroczy · 04163/900513  
In dieser Gruppe können alle Kinder mitsingen, welche die Grundschule besuchen.  
Jeden **Montag um 17.00 Uhr**

**Kinesiologie** Kontakt Rose Marschewski 04141/544159  
Suchen Sie Wege, sich seelisch, körperlich und geistig besser zu fühlen? Hier lernen Sie Entspannungsmethoden kennen, die Sie jederzeit schnell und effektiv einsetzen können.  
Mo 13.10./20.10./10.11./17.11./24.11. um **20.00 Uhr**  
**Info – Abend: Vortrag zu Burn-out-Prophylaxe:** Suchen Sie neue Lösungsmöglichkeiten für stressige Situationen? Möchten Sie sich wieder mehr entspannen können?  
Mo 06.10. um **20.00 Uhr** / Kontakt Rose Marschewski 04141/544159

**Klavierunterricht** Kontakt Julian Maria Sieben 04163/2222  
Die Musikschule Horneburg bietet Klavier- und Gitarrenunterricht in unseren Räumen an.  
Anmeldung und weitere Informationen unter »www.musikschule-horneburg.de«

**Klönsschnack** Kontakt Elke Schultz · 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdeutschen Klönsschnack bi Koffe un Koken mit Elke Schulz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohöhm?  
Do 11.09./09.10./13.11./11.12. um **15.00 Uhr**

**Kochshow** Kontakt MGH 04163/868492  
Der Profi Koch Peter Hoffmann und der Hobbykoch Ulli Hans stellen Ihnen ihre Kochkünste vor unter dem Motto: Alles mit Käse! Zuschauen, Lernen, Genießen, Sattessen. Eintritt incl. Essen 30,00€, Fr 21.11. um **19.00 Uhr** – Anmeldung erforderlich!

**Kochkurs** Kontakt FABI – 04141-921731  
Abenteuer Küche – Kochkurs für Kinder ab 6 Jahre. Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtschicht, das wir in fröhlicher Runde gemeinsam verzehren werden. Dieses 3-Gänge-Menü läßt später zu Hause für eure Familie nachkochen. Bitte Dosen für ev. Reste mitbringen.  
Sa 18.10./15.11. von **10.30 Uhr – 13.30 Uhr**

**Kräuterwanderung** Kontakt Constanze Steinfeldt 04163/824252  
Erntezeit – Was bieten uns Sträucher und Bäume? Die Vorratshaltung mit Wildkräutern wird vorgestellt. Beeren- und Baumfrüchte zum Einkochen. Nach der Wanderung wird im MGH gekocht!  
Sa 27.09. um **09.00 Uhr**

**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163-82016 Bitte anmelden!  
Do 13.11. um **19.30 Uhr** Lesung mit Manfred Bublitz – „Geschichten von der Lühe“  
Do 04.12. um **19.30 Uhr** Weihnachtlicher Dreiklang mit Dieter Braun

**Kundalini Yoga** Kontakt Rasa Ojuro-Loga 04108/4369030  
Kundalini Yoga ist dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Es ist eine große Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.  
Jeden **Freitag um 19.00 Uhr**

**Lachyoga** Kontakt Rose Marschewski 04141/544159  
Offener Lachtreff: Lachen macht Spaß, ist gesund und befreit. Lachyoga ist eine völlig unkomplizierte Möglichkeit, Körper und Seele zu kräftigen und zu entspannen.  
Mi 17.09./15.10./12.11./10.12. um **19.00 Uhr**

**Lesestart** Kontakt Bücherei · 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder / 8 Monate – 3 Jahre  
Fr 19.09./17.10./14.11./28.11./12.12. von **09.30 – 10.00 Uhr**

**Mantra Singen** Kontakt Dieter Barkow · 040-6906058  
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für das meditative Singen von Mantra aus den Kulturen der Welt, Indien, Tibet, Hawaii, Nordamerika, Afrika, dem vorderen Orient. Im Mittelpunkt steht das innere Erleben und nicht eine musikalische Leistung.  
Do 18.09./16.10./20.11./18.12. um **20.00 Uhr**

**Meditation** Kontakt Waltraud Thielmann 04163/8248080  
Wir, Waltraud und Marianne, haben ein Ziel: die Meditationstechniken aus verschiedenen Kulturen mir Euch zu teilen. Wer hat Lust, dabei zu sein?  
Di 07.10./04.11./02.12. um **19.30 Uhr**

**Methusalem Sprechstunde Stammstisch 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.  
Di Skat 16.09./30.09./14.10./28.10./11.11./25.11./09.12. um **15.00 Uhr**  
Mi Literaturkreis 10.09./08.10./12.11./10.12. um **10.00 Uhr**  
Mi Stammstisch 24.09./22.10./19.11./17.12. um **19.00 Uhr**  
Do Treff Wanderung 25.09. um **10.00 Uhr**  
Sa Sprechstunde 20.09./18.10./15.11./20.12. um **10.00 Uhr**  
So Brunchen 26.10./23.11. um **09.30 Uhr**

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

**Mobile Fußpflege** Kontakt Anja Christoleit · 01792144368  
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! **Immer Freitags an jedem geraden Kalenderwochenstag**

**Offener Nähtreff** Kontakt Kontakt MGH · 04163-868492  
Lust mal wieder zu nähen? Wir helfen uns gegenseitig, denn nichts geht über Selbstgenähtes.  
Di 23.09./07.10./21.10./18.11./02.12./16.12. um **19.00 Uhr** Ihr braucht e. eigene Nähmaschine.

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 015118152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.  
Mo 01.09./06.10./03.11./01.12. um **10.00 Uhr**

**Qi Gong** Kontakt Martina Fuchs 01736233519  
Getragen von der Erde sich aus der Mitte heraus bewegen – die eigenen Wurzeln finden – die federnde Elastizität von Muskeln und Gelenke erfahren – den Energiefluss im Körper schauen.  
Jeden **Mittwoch um 18.45 Uhr**

**Rückbildungsgymnastik** Kontakt Tanja Bartsch, Hebamme 017662197181  
Durch Beckenboden- und allgemeines Training werden schwangerschaftsbedingte Veränderungen zu ihrer normalen Funktion zurückgeführt. Mir Kind  
Di 04.09./11.09./18.09./25.09./02.10./09.10. um **10.15 Uhr**

**Schüßler – Salze** Kontakt Kirsten Wiebers – 04163/812812  
Dieser Kurs ist eine Einführung in die 12 Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.  
Sa 13.09. von **10.00 – ca. 16.00 Uhr**

**Sticker-tauschbörse** Kontakt MGH · 04163-868492  
Sticker (z. B. Fußball, Lilli Fee usw.) - unkompliziert tauschen. Ins MGH kommen, sich einen Tauschpartner/in suchen – und los geht es! Getränke und Kuchen! Für Kinder u. Erwachsene.  
Do 02.10./06.11./04.12. 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 Kinderkrankenschwester.  
**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 01.09./06.10./03.11./01.12. um **19.00 Uhr**

**Tea – Time** Kontakt MGH · 04163/868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
Mo 22.09./27.10./24.11. 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 25.09./30.10./27.11. 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 09.09./23.09./07.10./21.10./04.11./18.11./02.12./16.12. um **15.00 Uhr**

**Türkisch lernen** Kontakt Sayime Öztürk 04163/865136  
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht!  
Mi 11.09./24.09./15.10./29.10./12.11./26.11./10.12. um **09.30 Uhr**

**Vorlesestunde** Kontakt Bücherei · 04163-82016  
Jeden Freitag gibt es in der Bücherei eine Vorlesestunde, Bilderbuchkino oder Kaspertheater für die „Kleinen“. Die „Großen“ können derweil im MGH Kaffee trinken und Waffeln schlecken.  
**In den Ferien findet die Vorlesestunde NICHT statt.**  
Der Kasper hat den Termin 28.11. um **15.15 Uhr**  
Das Bilderbuchkino hat die Termine 19.09./17.10./14.11./05.12. um **15.15 Uhr**

**Wichtelcafe** Kontakt Diana Weißert 04163/8298214  
Entwachsen aus dem Storchencafé 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**

**Wohlfühltag** für die Frau Kontakt Edith Braun 04142/810041  
Ein Tag gefüllt mit neuer Energien durch Bewegung, Tanz, Stein und Klang.  
Sa 08.11. von **9.30 bis ca. 17.00 Uhr**

**Yoga** Kontakt Martina Fuchs · 01736233519  
Das Yoga ist eine ganz eigene Form der Entspannung und Selbstwahrnehmung des Körpers. Lernen Sie es kennen, ob es Ihre Form der Balance ist.  
Jeden **Dienstag um 08.30 Uhr**

# WE WANT YOU!

Das MGH sucht Köchinnen und Köche für das Mittagessen jeden Donnerstag. Kochen Sie gerne? Wer traut sich? Wer hat Lust, 1 x im MGH für Mittagsgäste zu kochen?!



**Wir lieben Lebensmittel.**

EDEKA

EDEKA Drewes · Am Buschtelech 34 · 21739 Dollern  
Telefon: 0 41 63 / 81 11 95 · Telefax: 0 41 63 / 81 11 86  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8:00 - 19:00 Uhr, Samstag: 9:00 - 19:00 Uhr

Paradiesisch einkaufen!

Vielfalt & Genuss erleben!



**Barkassenfahrten: Mitfahren - Mitfordern - Mitglied werden**

Fördern Sie durch Ihre Mitgliedschaft das Maritime unserer Region!

**Förderverein Lühe-Aue e.V.** Kontakt: [ver@luhe-aue.de](mailto:ver@luhe-aue.de)

Diese Nummer sollten Sie sich merken!

**04163-8169-0**

**Heizungsnотdienst**  
Beseitigung von Rohrverstopfungen und Rohrbrüchen  
Regenrinnenreparatur

**petter MOLLER**

**Energiesparen durch Sonne / Solar**

Kraft- / Wärme Kopplung  
Synergieeffekte: Heizung / Schwimmbad / Sanitär / Haustechnik vom Fachmann

Marschdamm 75 • 21640 Horneburg • Tel. 04163-8169-0 • Fax 04163-816950  
• info@moeller-horneburg.de • www.moeller-horneburg.de

Carsten Wedel  
Uhrmachermeister & Juwelier

**WEDEL** seit 1882

Lange Straße 26  
21640 Horneburg  
04163 / 2352

● Schmuck ● Uhren ● Bestecke ● **Wir kaufen Gold!**

**Jückmann**  
BESTATTUNGEN  
Altländer Straße 14 · 21739 Dollern

Inh. H. Stelzer  
Telefon 04163/2478

Unverbindliche Beratung zur Bestattungsvorsorge

Feuer-Erd-See-Anonym-Bestattungen

**Falken-apothek**  
HORNEBURG

**Alles aus einer Hand!**

**Koch's Sanity-shop**  
Sanitätshaus

Im Kleinen Sande 5 • 21640 Horneburg • Tel. (0 41 63) 81 57 0  
Tel. Shop (0 41 63) 81 15 01 • [falken-horneburg@t-online.de](mailto:falken-horneburg@t-online.de)

**Bansemer Immobilien**

Vermittlung  
Beratung  
Service  
Vermietung  
Verkauf

Vordamm 19 • 21640 Horneburg • Telefon 0 41 63 - 82 83 15 • Fax 82 83 16  
Harburger Straße 88 • 21614 Buxtehude • Telefon 0 41 61 - 45 68  
info@BansemerImmobilien.de • www.BansemerImmobilien.de

**Die VGH Rente**  
Entspannt für später vorsorgen

fair versichert  
**VGH**

**VGH Vertretung**  
Thorsten Söhl e. K.

Im Großen Sande 9 • 21640 Horneburg  
Tel. 04163 2444 • Fax 04163 4888  
thorsten.soehl@vgh.de

Finanzgruppe

Wir pflegen Sie zu Hause – Willkommen daheim!!

**pflege daheim**  
Ambulante Dienste  
04163 - 811481

- in Ihrer Nähe
- vertraut • anerkannt

**Mehrgenerationenhaus** Lange Straße 38 & 21640 Horneburg **Bücherei**

Leitung SG-Bücherei: Annette Kokott  
Mitarbeiterin: Silke Jonell  
Leitung u. Gleichstellungsbeauftragte: Gisela Punke  
E-Mail: punke@horneburg.de  
Büroorganisation u. Verwaltung: Dorle Buck  
Organisation des Offenen Bereichs: Louisa Hielscher  
Internet: www.mgh-horneburg.de

**Öffnungszeiten:**  
Montag-Freitag von 9-12 Uhr / Nachmittags ab 15 Uhr  
Donnerstag ist über 12 Uhr geöffnet (Mittagessen!)  
Wir schließen zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Bedarf  
Mittwoch Nachmittag ist im Cafébereich DRK-Treff

**Weihnachtsferien** machen wir vom 22. Dez. 2014 bis zum 04. Jan. 2015  
**Am Montag, d. 05. Januar 2015 sind wir wieder für Sie da!**

**Bestandskatalog im Internet:** www.buecherei.horneburg.de

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr  
Donnerstag: 15.00 - 19.00 Uhr  
Freitag: 14.00 - 17.00 Uhr  
Samstag: 09.30 - 12.30 Uhr  
**Und in Dollern**  
Montag: 9.30 - 12 / 15 - 17 Uhr