

Mehrgenerationenhaus

Programm

Sept.— Dez. 2018

Achtung Mädchenpower!

Kontakt Jugendzentrum Speedy 04163-828622
Ein spannendes Projekt für Mädchen im Alter von 9-11 Jahren, die hier erfahren, was für starke Persönlichkeiten sie sind und wie viel Power in ihnen steckt.
Fr von 15.00 – 17.00 Uhr Anmeldung im Speedy unter 04163-828622

Adventliche Lichtreise

Kontakt Dana Niemann 04774-3619092
Am 3. Advent wird die Seele mit auf die Reise genommen, so bekommt man die Möglichkeit, sich selbst zu fühlen, die Seele wahrzunehmen und das Herzchakra zu aktivieren.
So 16.12. von 11.00 – 17.00 Uhr

Adventsnachmittag

Kontakt MGH 04163-868492
Ein gemütlicher Nachmittag mit Kaffee, Tee und Gebäck bei adventlicher Musik mit dem Flötenensemble „Windspiel“ unter der Leitung von Andrea Walter.
Do 06.12. um 15.30 Uhr

Alternative Kinderbetreuung

Kontakt Katja Elger 04163-8299722
Tagesmütter aus der Samtgemeinde Horneburg stellen sich vor als alternative, familiäre Betreuung zur Kindertagesstätte. Frühstück mit Gesprächen rund um die Kindertagespflege.
1. Montag im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr

Autogenes Training

Kontakt Karin Joneleit 04163-4646
Das Autogene Training ist eine Methode der selbsterzeugten Tiefenentspannung und wirkt sich positiv auf unsere körperliche und geistige Gesundheit aus.
Di 11.09./18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./30.10. von 17.00 – 18.30 Uhr

Babymassage

Kontakt MGH 04163-868492
Einfühlsam, liebevoll und mit weichen Händen ihr Kind verwöhnen und damit die Wahrnehmung des Babys für sich selbst stärken.
Donnerstags um 09.00 Uhr Termine auf Anfrage!

Beratung

Kontakt MGH 04163-868492
Sie möchten zurück in den Beruf? Sie wollen Familie und Wiedereinstieg miteinander vereinbaren? Sie möchten mehr über Ihre beruflichen Möglichkeiten erfahren? Sie benötigen aktuelles Info-Material?
Fr 07.09./02.11./07.12 um 09.30 Uhr

Briefmarkenverein

Kontakt Otto Duve 04163-811777
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.
Fr 14.09./19.10./09.11./14.12. 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 17.09./08.10./29.10./19.11./10.12. um 09.45 Uhr // Sa 08.12. um 15.00 Uhr Weihnachtsfeier

DELFI

Kontakt FABI Stade 04141-797570
DELFI-Kurse bieten für Eltern u. ihre Babys ab der 6. Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen.
Mittwochs um 09.15 Uhr, Termine auf Anfrage!

Deutsch-/ Integrationskurs für Frauen

Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf
Mo Di Do von 09.30 – 11.30 Uhr

Doppelkopfrunde

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 Nachmittags

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

Familien erleben zusammen Sprache

Kontakt Fabi 04141-797570
FezS ist eine Eltern-Kind-Gruppe in der Familien gemeinsam spielen, basteln, singen, neue Kontakte knüpfen und dabei eine Menge Spaß haben können.
Jeden Montag von 09.30 – 11.30 Uhr

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: Donnerstags von 09.00 – 16.00 Uhr

Frühstücken

Kontakt MGH 04163-868492
Täglich von 09.00 – 11.30 Uhr bieten wir leckere Frühstücksteller an. Bei mehr als drei Personen bitte vorher anmelden! Frühstücksbuffet auf Bestellung.

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.
Bei Bedarf auch Hausbesuche. **Nach Anmeldung**

Geburtsvorbereitung

Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 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. - www.frischgeschluepft.de
Do um 18.00 Uhr Termine auf Anfrage!

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 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 14.00 Uhr

Handyhilfe

Kontakt MGH - 04163-868492
Probleme mit der Handhabung Ihres Handys? Das kann mehr, als Sie glauben.
Do und Fr ab 16.00. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Info-Abend

Kontakt Sybille Küster 04163-8297315 www.heilen-im-norden.de
Ich möchte mich Ihnen gerne vorstellen und von meiner Arbeit als Heilerin berichten. Im Anschluss bleibt noch Zeit für Fragen und einen Austausch.
Do 13.09. von 20.00 – 21.30 Uhr

Klavier- und Keyboardunterricht

Kontakt Carmen Grunenberg 04164-3193
Es wird Unterricht für Klavier- und Keyboard angeboten, bei Bedarf auch Flötenunterricht.
Jeden Di ab 15.00 Uhr und jeden Do ab 15.00 Uhr

Klönschnack

Kontakt Elke Schultz - 04163-3183
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdütschen Klönschnack bi Koffe un Koken mit Elke Schultz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich — aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?
Do 13.09./11.10./08.11./13.12. um 15.00 Uhr

Kochen mit Senioren

Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284
Essen, Genießen und gemeinsamer Austausch als Event.
Sa 15.09./27.10./17.11./22.12. um 10.00 Uhr

Kochkurse

Kontakt Fabi 04141-797570
Sa 08.09./24.11. von 10.30-13.30 Uhr - »Abenteuer Küche«
Sa 03.11. von 11.30 – 15.15 Uhr - »Bunte Bowls«

Kultur trifft Bücherei und MGH

Kontakt Bücherei 04163-82016
Fr 14.09. um 19.00 Uhr Lesung von und mit Jörg Böhm
Fr 09.11. um 19.00 Uhr Lesung mit Jewgenija Stantchev, »Riga-Cairo-Hamburg«
Fr 14.12. um 19.00 Uhr Lesung mit Rainer Rudloff

Kartenverkauf:

4 Wochen vor der Veranstaltung in der Bücherei oder im MGH

Kunst & Kulturkreis

Kontakt Karin Haenlein 040-3192629
Wollen Sie Kunst & Kultur gemeinsam erleben? Dann kontaktieren Sie uns und nehmen gern an einem unserer nächsten Arbeitstreffen teil.
Mo 12.11. um 18.30 Uhr

Lesegeflüster

Kontakt Christine Bartels 04163-2394
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören.
Mo 15.10./29.10./12.11./26.11./10.12. um 15.00 Uhr

Lese- u. Rechtschreibfähigkeiten

Kontakt 04141-62048 oder 01520-5450425
Kristin Garrn-Eckhoff bietet Hilfe zur Selbsthilfe wenn fehlende Lese- u. Schreibfähigkeiten den Alltag erschweren.
Do 13.09./27.09./25.10./08.11./22.11./06.12./20.12. von 10.00 – 11.00 Uhr offene Sprechstunde
Abend für Betroffene **Do 15.11. von 18.00 – 19.30 Uhr**

Lesestart

Kontakt Bücherei - 04163-82016
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder 8 Monate – 3 Jahre
Fr 07.09./21.09./05.10./26.10./16.11./30.11./07.12. von 09.30 – 10.00 Uhr

Mama ist fit - Baby ist mit

Kontakt Melinda Beck 0151-57518105
Du bist Mama und möchtest (wieder) sportlich aktiv werden? MamFit ist nach erfolgter Rückbildung ein effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining unter Rücksichtnahme Deiner speziellen körperlichen Verfassung.
Termine auf Anfrage!

Meditatives Singen

Kontakt Dieter Barkow 040-6906058
Eintauchen in den Klang der Töne und Stimmen. Wir singen einfache Lieder und Mantras aus den verschiedenen Kulturen der Welt (u. a. Hawaii, Afrika, Indien, Tibet). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich — schaden aber auch nicht unbedingt.
Do 20.09./18.10./15.11./20.12. 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.
Skat Di 04.09./18.09./02.10./16.10./30.10./13.11./27.11./11.12. um 15.00 Uhr
Literaturkreis Mi 12.09./10.10./14.11./12.12. um 19.00 Uhr
Stammtisch Mi 19.09./24.10./21.11./19.12. um 10.00 Uhr
Treff Exkursion Do 27.09. um 10.00 Uhr
Sprechstunde Sa 15.09./20.10./17.11./15.12. um 09.30 Uhr
Brunch So 28.10./25.11.

Mittagessen im MGH

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

Mütterberatung

bei Ihnen im Ort Kontakt MGH - 04163-868492
Ihr Säugling schreiet? 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 11.09./18.09./25.09./16.10./23.10./30.10./06.11./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12./18.12. 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 14.09./21.09./19.10./26.10./23.11./30.11./07.12./14.12. um 15.30 Uhr

Nähtreff

Kontakt Michaela Sommer 0162-6981408
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 Prigge 0151-18152689
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Sie erhalten hier umfassende Beratung, ehrenamtlich, vertraulich.
Mo 03.09./01.10./05.11./03.12. 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 04149-5909871
Wir sind — (gemessen am Gründungsdatum) — noch ein sehr „junger“ Chor und suchen stets Senioren 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 MGH 04163-868492
Nach der Geburt mit aktiver Unterstützung und körperlichen Übungen ihren „neuen“ Körper zu formen, zu festigen und zu seiner normalen Funktion zurückzuführen.
Donnerstag um 10.15 Uhr Termine auf Anfrage!

Runen kennenlernen

Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252
An diesem Tag werden in einem großen Überblick die Runen in Theorie und Praxis vorgestellt.
So 21.10. von 10.00 – 18.00 Uhr

Mörderische Wein-Lese

Premieren-Krimi-Lesung mit dem niedersächsischen Bestsellerautor Jörg Böhm.
»Und die Schuld trägt deinen Namen!«

14.09. um 19.00 Uhr



Riga-Cairo-Hamburg

Lesung mit Jewgenija Stantchev
Die Autorin, vor dem 2. Weltkrieg in Riga als Kind eines ostpreussischen Vaters und einer halb-russischen Mutter geboren, liest aus Ihrem wechselvollen Leben. Die abenteuerliche Flucht führte sie über das heutige Polen nach Hamburg. Nach Jurastudium u. Doktorexamen war sie zunächst als Rechtsanwältin, dann als Wirtschaftsjournalistin für die WELT tätig. Gerd Bucerius holte sie als Assistentin in den Verlag Gruner & Jahr. Eine große Liebe wie auch Geschäfte ließen sie intensiv den vorderen Osten, vor allem Ägypten, bereisen.
09.11. um 19.00 Uhr

Adventsnachmittag

mit dem Flötenensemble „Windspiel“
Auf dem Programm steht besinnliche Querflöten- und Blockflötenmusik. Freuen Sie sich auf instrumentale vorgetragene weihnachtliche Lieder, Sätze aus Ballettmusik sowie mittelalterliche Musik. Die Mitglieder des Ensembles „Windspiel“ sind Schülerinnen auf den Instrumenten Querflöte oder Blockflöte. Die musikalische Leitung hat Andrea Walter (Musikerin und Pädagogin aus Agathenburg).
06.12. um 15.30 Uhr



Winterliche Lesung mit Rainer Rudloff

Geschichten vom Tierarzt aus den Yorkshire-Dales von James Herriot und der großen Dame der Literatur: Astrid Lindgren.
14.12. um 19.00 Uhr



seit 1882
WEDEL
Carsten Wedel
Uhrmachermeister & Juwelier
Lange Straße 26
21640 Horneburg
04163 / 2352
Schmuck Uhren Bestecke Wir kaufen Gold!

„Sehr gut“ für Sie:
unsere Kfz-Versicherung
VGH fair versichert
Thorsten Söhl e. K.
Im Großen Sande 9
21640 Horneburg
Tel. 04163 2444 Fax 04163 4888
www.vgh.de/thorsten.soehl soehl@vgh.de
Finanzgruppe

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

falken-apotheken
borneburg
Alles aus einer Hand!
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
koch's
sanity-shop
Sanitätshaus

Wir pflegen Sie zu Hause –
Willkommen daheim!!
pflege daheim
Ambulante Dienste
04163 - 811481

Seelenreisen Kontakt Dana Niemann 04774-3619092
Ein Abend voller Überraschungen. Wir machen zusammen Traum- und Trommelreisen, 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. - www.energetische-heilerin.de
Fr 14.09./19.10./09.11./30.11. um 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.
Mo 03.09./01.10./05.11./03.12. 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

Tarot für Durchstarter Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252
An einem Tag die Grundlagen für das Kartenlegen erlernen!
Sa 10.11. von 10.00 – 18.00 Uhr

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, gleichwertig nach Zeitaufwand.
Mo 03.09./01.10./05.11./03.12. um 18.30 Uhr

Tea – Time Kontakt MGH 04163-868492
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.
Mo 24.09./22.10./26.11. um 15.00 Uhr

Terre des hommes Kontakt Reinhild Marzahn 04163-4080
Gedankenaustausch und Planung von Aktivitäten.
Do 27.09./25.10./22.11. um 19.30 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 27.09./25.10./29.11. 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 04.09./18.09./02.10./16.10./30.10./13.11./27.11./11.12. um 15.00 Uhr

Treffen der Ehrenamtlichen Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477
Austausch der ehrenamtlichen Helferinnen in der Betreuung geflüchteter Menschen.
Termine auf Anfrage

Vegetarischer Kochkurs Kontakt Kirsten Jacobi 04141-796688
Den Stoffwechsel optimieren durch einen guten Säure-Basen Haushalt, köstliche Saucen ohne Fleisch, ursprüngliche Getreidearten.
Mi 12.09./26.09./10.10./17.10./07.11./14.11. um 18.30 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 schlucken.
Das Bilderbuchkino hat die Termine 14.09./26.10./16.11./07.12. **um 15.15 Uhr**
Der Kasper kommt am 09.11. **um 15.15 Uhr**

Wen-Do Seminar Kontakt Daniela Subei 04163-868492
Dieses 2-Tage-Seminar vermittelt Ihnen Sicherheit im Umgang mit schwierigen und stressbesetzten Situationen.
Sa 10.02./20.10. von 09.00 – 14.30 Uhr
Im Okt. sind noch Plätze frei; Anmeldungen unter: subei@horneburg.de

Wichtelcafe Kontakt MGH 04163-868492
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, ohne Anmeldung!
Jeden Montag um 15.00 Uhr
Zusätzliche Beratungsmöglichkeit **jeden 1. Montag im Monat**

Yoga Kontakt Mandy Graveland 04163-824999 - yoga@andewe.net
Auf der ganzen Welt entdecken immer mehr Menschen Yoga als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.
Mo 18.09. – 19.15 Uhr für Anfänger! (Schnupperkurs) / **Mo 19.15. – 20.30 Uhr** für Anfänger!
Di 19.30 – 20.45 Uhr für laufender Kurs für Fortgeschrittene, Termine auf Anfrage