

# Mehrgenerationenhaus Programm Jan. bis April 2020

**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. In der Ferienzeit keine Treffen  
**Immer am 1. Montag im Monat** von 09.00 – 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 03.03./10.03./17.03./24.03./31.03./14.04./21.04./28.04. um 18.00 Uhr**

**Babykurs** Kontakt FABI Stade 04141-797570  
Babykurse bieten für Eltern und Babys ab der sechsten Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregung  
**Mittwochs um 09.15 Uhr**

**Babymassage** Kontakt Regina Köpcke 04163-8676688, regina.koepcke@gmx.de  
Einfühlsam, liebevoll und mit weichen Händen ihr Kind verwöhnen und damit die Wahrnehmung des Babys für sich selbst stärken.  
**Montags von 10.30 – 11.30 Uhr** Anmeldung ist erforderlich!

**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 07.02./06.03. um 09.30 Uhr**

**Blick ins Neue Jahr** Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252  
Sie möchten erfahren, was Ihnen die nächsten 12 Monate bringen werden?  
**Mo 06.01. von 14.30 – 16.30 Uhr**  
**Do 09.01. von 10.00 – 11.30 Uhr**  
**Fr 10.01. von 15.00 – 17.00 Uhr**

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
**Fr 17.01./14.02./13.03./17.04. 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 13.01./03.02./24.02./16.03./06.04./27.04. um 09.45 Uhr**

**Deutsch- und Integrationskurs für Frauen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf  
**Di Mi 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 Nachmittag** Kontakt Marianne Sosnowski - 04163-2519  
Schon Tradition für alle Älteren. 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  
Fez2 ist eine Eltern-Kind-Gruppe, in der Familien gemeinsam spielen, basteln, singen, neue Kontakte knüpfen und dabei eine Menge Spaß haben können.  
**Montags von 15.30 – 17.30 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**

**Fotografie intuitiv** Kontakt 0179-3910657  
Für Fotografie-Interessierte mit und ohne Fachkenntnisse, die Freude am Ausprobieren und kreativ sein haben.  
**Do 06.02./05.03./02.04. von 14.30 – 16.00 Uhr**

**Freiwilligenzentrum** Kontakt Louisa Hielscher 04163-8288920  
Informationen, Beratung, Vermittlung, Betreuung für Ehrenamtliche und Vereine, Verbände, 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 0179-2144368  
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**

**Geburtsvorbereitungskurs** für Paare Kontakt Claudia Krenz 04142-813636  
Zu zweit gestärkt und zuversichtlich in das Abenteuer Geburt starten, es ist ein Wochenend-Kurs.  
**Fr von 18.00 – 21.00 Uhr, Sa und So vormittags von 09.00 – 13.00 Uhr** Termine auf Anfrage.

**Gleichstellungsbeauftragte** Kontakt Daniela Subei - 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 14.00 Uhr**

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

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

**Kleinste Familie der Welt** Kontakt MGH 04163-868492  
Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende, Mütter und Väter. Wir tauschen uns aus über unser Leben und unseren Alltag als Ein-Eltern-Familie.  
**Sa 11.01./01.02./22.02./14.03./04.04./25.04. von 10.00 – 12.00 Uhr**

**Klönsschnack** Kontakt Elke Schultz - 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdütschen Klönsschnack bi Koffe un Koken mit Elke Schultz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich — aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohorn?  
**Do 09.01./13.02./12.03. um 15.00 Uhr**

**Kochevent mit Senioren** Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284  
Essen, Genießen und gemeinsamer Austausch als Event.  
**Sa 08.02./14.03./11.04. um 10.00 Uhr**

**Kochkurse** Kontakt FABI 04141-797570  
**Sa 11.01. von 11.30 – 15.15 Uhr Clean Eating**  
**Sa 25.01. von 10.30 – 13.30 Uhr Abenteuer Küche**  
**Sa 21.03. von 10.30 – 13.30 Uhr Abenteuer Küche**

**Kultur trifft Bücherei und MGH** kontakt Bücherei 04163-82016  
**Fr 24.01. um 19.00 Uhr Musikalische Lesung Weißberg & Wendt**  
**Fr 20.03. um 19.30 Uhr Wohnzimmerkonzert mit Strings on wings**  
**Fr 24.04. um 19.00 Uhr Walter Punke liest „Hüsch“, musikalische Begleitung Wilfried Starke**  
Kartenverkauf: 4 Wochen vor der Veranstaltung in der Bücherei oder im MGH

**Lesegeflüster** Kontakt Christine Bartels 04163-2394  
Vorlesestunde für Erwachsene. Diesmal geht es um „Die Geschichte des Ochsenweges“.  
**Mo 13.01./27.01./10.02./24.02./09.03. um 15.00 Uhr**

**Lese- u. Rechtschreibfähigkeiten** – Beratung Kontakt 01520-5450425 oder 04141-62048 oder: eeb.stade@evka.de — Frau Garrn-Eckhoff bietet Hilfe zur Selbsthilfe wenn fehlende Lese- u. Schreibfähigkeiten den Alltag erschweren.  
**Do 16.01./30.01./13.02./26.03./23.04. von 10.00 – 11.00 Uhr offene Sprechstunde**

**Lesestart** Kontakt Bücherei - 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder, 8 Monate – 3 Jahre  
**Fr 17.01./31.01./14.02./28.02./13.03./27.03./17.04. von 09.30 – 10.00 Uhr**

**Malgruppe** Kontakt Karin Göbel 04163-8677847 oder Renate Schering 04163-4298  
Wer Lust am Malen oder Zeichnen hat - Aquarell, Blei oder Acryl - ist eingeladen vorbeizuschauen.  
**Sa 04.01./01.02./07.03./04.04. von 13.00 – ca. 17.00 Uhr**

**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 16.01./20.02./19.03./16.04. 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 07.01./21.01./04.02./18.02./03.03./17.3./31.03./14.04./28.04. um 15.00 Uhr**  
**Literaturkreis Mi 08.01./12.02./11.03./08.04. um 10.00 Uhr**  
**Stammtisch Mi 22.01./19.02./25.03./22.04. um 19.00 Uhr**  
**Treff Exkursion Do 23.04. um 10.00 Uhr**  
**Sprechstunde Sa 18.01./15.02./21.03./18.04. um 10.00 Uhr**  
**Brunch So 26.01./23.02./29.03. um 09.30 Uhr**  
**Mitgliederversammlung Mi 11.03. um 19.00 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 Kinderessens ab 3 Jahre für 1,50 €  
**Jeden Donnerstag 12.30 Uhr.** Anmeldung erforderlich

**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 ab 09.15 Uhr**

**Nähkurs** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähnen in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid, was das Herz begehrt  
**Di 14.01./21.01./28.01./11.02./18.02./25.02./03.03./10.03./17.03./24.03./21.04./28.04. um 19.30 Uhr**

**Nähkurs für Kinder** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähnen an der eigenen Nähmaschine, vom Entwurf bis zum fertigen Stück, z. B. Kuscheltiere, Röcke, Freizeitthosen oder Sweatshirts.  
**Fr 21.02./28.02./06.03./13.03./17.04./24.04. um 15.30 Uhr**

**Nähtreff** Kontakt Michaela Sommer 0162-6981408  
Lust mal wieder zu nähnen? Wir nähnen hier nicht um die Wette. Jede hilft jedem. Und nichts geht über Selbstgenähtes. Allerdings braucht es eine eigene Nähmaschine.  
**Di 28.01./25.02./24.03./21.04. um 19.00 Uhr**

**Offener Rückbildungskurs** Kontakt Claudia Krenz 04142-813636  
Ein Kurs für Mütter, die nach der Geburt zur alten Fitness zurückfinden und ihr allgemeines und körperliches Wohlbefinden stärken wollen.  
**Donnerstag von 09.15. – 10.15. Uhr**

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 0151-18152689  
Die Pflege beschäftigt viele Familien. Hier erhalten sie umfassende Beratung, ehrenamtlich, vertraulich.  
**Fr 17.01./21.02./20.03./17.04. 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**

**Rauchfrei** Kontakt Petra Friedrich-Posberg 04148-6178160  
Wenn Sie aufhören wollen zu rauchen, sind Sie hier richtig. Ich unterstütze Sie gern darin, Ihr Ziel zu erreichen.  
**Mo 27.01./03.02./10.02. von 18.00 – 21.00 Uhr**

**Schwangerenberatung** Kontakt Diakonie Buxtehude 04161-644446  
Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.  
**Di 28.01./25.02./31.03./28.04. zwischen 09.00 und 12.00 Uhr** Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Seelenreisen** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092 www.energetische-heilerin.de  
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.  
**Fr 24.01./21.02./13.03./03.04. um 19.00 Uhr**

**Storchencafe** 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**

**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 06.01./03.02./02.03./06.04. um 18.30 Uhr**

**Tea – Time** Kontakt MGH 04163-868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
**Mo 27.01./24.02./30.03./27.04. um 15.00 Uhr**

## Musikalische Lesung

mit Clara Weißberg und Kodjo Wendt

Clara Weißberg liest aus ihrem Roman „Winterfreundinnen“, Ulrich Kodjo Wendt spielt das diatonische Akkordeon. „Winterfreundinnen“ ist der dritte Roman der Autorin aus dem Landkreis Stade. Mit viel Nordsee-Atmosphäre erzählt das Buch eine Geschichte von Freundschaft und Liebe, Musik und gutem Essen, aber auch von Heimat und Fernweh und dem, was wirklich wichtig ist im Leben. Ulrich Kodjo Wendt präsentiert dazu gewohnt virtuos eigene Kompositionen auf dem diatonischen Akkordeon. **Freitag, 24.01.2020 um 19.00 Uhr im MGH**



## Strings on Wings

„Swing, Ballads & More“  
In Trio-Besetzung präsentieren Roland Wings (Gitarre) und Andreas Gröne (Klavier) vom Jazz-Ensemble Strings On Wings gemeinsam mit der Sängerin Esther Czymoch ihrem Publikum Jazz-Standards aus dem „Großen Amerikanischen Songbook“ in entspannter Atmosphäre mit Titeln, die Sie sicherlich von Billie Holiday, Nat King Cole oder Duke Ellington bereits einmal gehört haben. **Freitag, 20.03.2020 um 19.30 Uhr**



## Lesung und Musik

mit Walter Punke und Wilfried Staake  
Der Kabarettist Hanns Dieter Hüsch (1925-2005) war ein literarischer Komiker, Poet, aber vor allem ein Menschenfreund. Stets nahm er beherzt Stellung, wenn es um Menschenwürde, kulturelle Vielfalt und Verantwortung ging - Themen, die heute wieder aktueller denn je sind. Walter Punke wird eine Auswahl literarischer Werke präsentieren, musikalisch begleitet von dem Liedermacher Wilfried Staake mit Folk-, Popsongs und eigenen plattdeutschen Liedern. **Freitag, 24.04.2020, 19.00 Uhr**



Kartenverkauf für alle Veranstaltungen ab 4 Wochen vorher in der Bücherei oder im MGH

## ... und eine Ausstellung im MGH

mit Bildern von Constanze Schick  
**Das Leben trotz Behinderung meistern** ist das Motto von Constanze Schick seit dem Ausbruch ihrer Krankheit Morbus Wilson im Alter von 23 Jahren. Bei dieser Krankheit reichert sich Kupfer im Kleinhirn an und sorgt für etliche Behinderungen, so dass Constanze ihre Fähigkeit zu sprechen verlor, ebenso wie ihre Augen-Hand-Koordination und die Feinmotorik. Constanze Schick hat schon seit ihrer Schulzeit gern gemalt und im Jahr 2014 hat sie erneut damit angefangen. Sehen können Sie die Bilder vom 20. Januar bis zum 29. Februar 2020 bei uns im Mehrgenerationenhaus. — Mehr erfahren über Constanze Schick können Sie unter: [www.sternstuedchen.de](http://www.sternstuedchen.de)



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

**AUTOHAUS KLEBS**  
0 41 63 / 80 90 90  
Das ... machen wir für alle Marken  
**Unfallinstandsetzung**  
**Glasschäden**  
**Elektro / Elektronikschäden**  
**Sämtliche Reparaturen**  
**Hol- und Bringservice**  
**Werkstatt-Ersatzwagen**  
**Reifenservice mit Einlagerung**  
**Express-Service**  
**Täglich TÜV+AU**  
**24 Std. Not- u. Abschleppdienst**  
**0173 / 60 44 373**  
auto reparatur  
DAIHATSU Servicepartner  
**Meisterbetrieb Andreas Klebs**  
21640 Horneburg · Krummes Moor 1

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** horneburg  
Alles aus einer Hand!  
**koeh'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

• in Ihrer Nähe  
• vertraut • anerkannt  
**Wir pflegen Sie zu Hause –**  
**Willkommen daheim!!**  
**pflege daheim**  
Ambulante Dienste  
**04163 - 811481**

**Terre des hommes** Kontakt Reinhild Marzahn 04163-4080  
Gedankenaustausch und Planung von Aktivitäten.  
**Do 30.01./27.02./26.03./30.04. 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 30.01./27.02./26.03./30.04. 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 werden als entlastend und hilfreich empfunden.  
**Di 07.01./21.01./04.02./18.02./03.03./31.03./28.04. um 15.00 Uhr**

**Treffen der Ehrenamtlichen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
Austausch der ehrenamtlichen Helferinnen in der Betreuung geflüchteter Menschen.  
**Di 15.01./18.02./17.03./21.04. um 18.30 Uhr**

**Vorlesestunde** Kontakt Bücherei - 04163-82016  
Jeden Freitag gibt es in der Bücherei eine Vorlesestunde. Bilderbuchkino oder Kaspertheater für die „Kleinen“. Für die „Großen“ gibt's derweil im MGH Kaffee und Waffeln.  
**Das Bilderbuchkino** hat die Termine 17.01./21.02./13.03./17.04. **um 15.15 Uhr**

**Wichtelcafe** Kontakt MGH 04163-868492  
Entwachen 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. Ohne Anmeldung!  
**Jeden Montag um 15.00 Uhr**

**Wir radeln** Kontakt MGH 04163-868492  
Das „Wir radeln“ macht Winterpause!!!

**Zöliakie** Kontakt Andrea Malpohl 04162-6003099 dzg.altersland@t-online.de  
Glutenfrei leben – Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige  
**Di 11.02. von 18.00 – 19.30 Uhr**