

Mehrgenerationenhaus Programm

Mai – August 2015

Babymassage Kontakt Tanja Bartsch, Hebamme - 017662197181
Nach fachkundiger Anleitung mit liebevollen Berührungen die Wahrnehmung der Babys für sich selbst stärken.
Do 07.05./ 21.05./ 28.05./ 04.06. um 9.00 Uhr

Basteln Kontakt MGH - 04163-868492 Das Basteln macht Sommerpause!!!!

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 05.06./03.07. um 09.30 Uhr

Briefmarkenverein Kontakt Otto Duve 04163/811777
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.
Fr 08.05./ 12.06./ 10.07. 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 18.05./ 08.06./ 29.06./ 20.07./ 10.08./ 31.08. um 09.45 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 Alteren. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Organisiert vom DRK.
Jeden Mittwoch um 14.30 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 9.00 – 12.30 Uhr

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

Frühstücken im MGH Kontakt MGH 04163/868492
Frühstücksbüffet gibt es ab sofort nur noch auf Bestellung! Dafür gibt es jetzt leckere Frühstücksteller.
Jeden Mittwoch um 9.00 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. Verbindliche Anmeldung unter beathies@web.de
Do 07.05./ 21.05./ 28.05./ 04.06./ 11.06./ 18.06./ 25.06./ 02.07./ 09.07./ 16.07. um 15.00 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.
Do 15.00 Bitte vorher anmelden!

Kinesiologie Kontakt Rose Marschewski 04141/544159
Die Kinesiologie fußt auf der chinesischen Medizin, die in Jahrtausend langer Beobachtung die Akupunkturpunkte und Energieleitbahnen, auf denen sie liegen, gefunden hat. Sie lernen leichte Bewegungsübungen kennen, mit denen Sie die Meridiane ansprechen und damit Ihre Vitalität anregen können. Ich zeige Ihnen, wie man mit der Berührung von Akupunkturpunkten Stress reduzieren kann.
Jeden Donnerstag um 19.30 Uhr immer 5 Abende

Klönsschnack Kontakt Elke Schultz - 04163-3183
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdütschen Klönsschnack bi Koffe un Koken mit Elke Schulz!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?
Do 11.06./ 09.07. um 15.00 Uhr

Kräuterwanderung Kontakt Constanze Steinfeldt 04163/824252
Sa, 23.5. Wildpflanzen und Heilkräuter ihre Anwendung in Hausapotheke, Küche und Körperpflege.
Sa, 13.6. Küchenkräuter - Was in Feld, Wald und Wiese als Gewürz genutzt werden kann.
Sa 25.7. Teezeit! - Kräuter sammeln für Teemischungen für die kalte Jahreszeit herstellen.
Kosten je Wanderung 15 € . Wer mitkochen möchte, gibt zusätzlich 2€ ans MGH
Treffpunkt MGH jeweils um 9.00 Uhr

Kultur trifft Bücherei und MGH Kontakt Bücherei 04163/82016
Große Jubiläumsfeier am 30. + 31.05.

Kundalini Yoga Kontakt Rasa Ouro-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 19.30 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 13.05./ 10.06./ 08.07./ 12.08. um 19.00 Uhr

Lesegeflüster Kontakt Christine Bartels 04163/2394
Das Lesegeflüster macht Sommerpause!!!!!!!

Lesestart Kontakt Bücherei - 04163-82016
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder 8 Monate – 3 Jahre
Fr 08.05./ 22.05./ 05.06./ 19.06./ 03.07./ 17.07./ von 09.30 – 10.00 Uhr

Mantra Singen Kontakt Dieter Barkow - 040-6906058
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für das meditative Singen von Mantras 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 21.05./ 18.06./ 16.07./ 20.08. um 20.00 Uhr

Meditations- und Heilkreis Kontakt Waltraud Thielmann 04163/8248080
Harmonisierung auf allen Ebenen erleben durch Meditation und andere Methoden.
Mi 06.05./ 03.06./ 08.07./ 05.08. um 18.30 Uhr

Muthusalem 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.
Di Skat 12.05./ 26.05./ 09.06./ 23.06./ 07.07./ 21.07./ 04.08./ 18.08. um 15.00 Uhr
Mi Literaturkreis 13.05./ 10.06./ 08.07./ 12.08. um 10.00 Uhr
Mi Stammtisch 20.05./ 24.06./ 22.07./ 19.08. um 19.00 Uhr
Do Treff Wanderung 28.05./ 25.06./ 23.07./ 27.08. um 10.00 Uhr
Sa Sprechstunde 16.05./ 20.06./ 18.07./ 15.08. 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, Werktätige, 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

Musikunterricht 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

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 05.05./ 12.05./ 19.05./ 09.06./ 16.06./ 23.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07. 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, zum Beispiel Kuschelkissen, Röcke, Freizeitthosen oder Sweatshirts
Fr 22.05./ 29.05./ 12.06./ 19.06. um 15.30 Uhr

Offener Nähtreff Kontakt Kontakt MGH - 04163-868492
Lust mal wieder zu nähen? Wir helfen uns gegenseitig, denn nichts geht über Selbstgenähtes. Allerdings braucht es eine eigene Nähmaschine.
Di 05.05./ 19.05./ 02.06./ 16.06./ 30.06./ 14.07. um 19.00 Uhr

Pflegeberatung Kontakt Sigrid Prigge 015118152689
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.
Mo 04.05./ 01.06./ 06.07./ 03.08. um 10.00 Uhr

PC Hilfe Kontakt MGH 04163/868492
Hilfe für Senioren, die das Internet erlernen wollen!
Jeden Dienstag von 10.00 – 12.00 Uhr

Rockende Senioren Kontakt Peter Runck, 04149 / 933 86 74
Wer rockt mit?, „Je oller – je doller“ proben jeden Montag in der Zeit von 18 – 21 Uhr im MGH; Hits der 50er / 60er Jahren gehören zum festen Programm der Senioren. Neue Sänger(innen) und Musiker sind willkommen; Noten- und Englischkenntnisse nicht erforderlich; einfach dabei sein und Spaß haben.
Jeden Montag um 18.00 Uhr

Rückbildungsgymnastik Kontakt Tanja Bartsch, Hebamme 017662197181
Durch Beckenboden-, und allgemeines Training werden schwangerschaftsbedingte Veränderungen zu ihrer normalen Funktion zurückgeführt.
Di 07.05./ 21.05./ 28.05./ 04.06. um 10.15 Uhr

Selbsthilfegruppe Kontakt MGH 04163/868492
Hier finden Eltern und Angehörige psychisch kranker Kinder und Jugendliche Unterstützung
Do 28.05./ 25.06./ 30.07./ 27.08. um 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146/363
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.
Mo 04.05./ 01.06./ 06.07./ 03.08. um 15.00 Uhr

StickerTauschbörse 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 07.05./ 04.06./ 02.07. 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 04.05./ 01.06./ 06.07./ 03.08. um 19.00 Uhr

Tea – Time Kontakt MGH 04163/868492
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.
Mo 22.06./ 24.08. 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 28.05./ 25.06./ 27.08. 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 05.05./ 19.05./ 30.06./ 14.07./ 25.08. um 15.00 Uhr

Türkisch lernen Kontakt Sayime Öztürk 04163/865136
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht!
Jeden Mittwoch 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 Ferien findet die Vorlesestunde NICHT statt.
Das Bilderbuchkino hat die Termine 08.05./ 31.05./ 29.06./ 10.07. um 15.15 Uhr

Wichelcafe Kontakt Diana Weißert 04163/829816
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



MGH Erweiterung Phase II. Die ehemaligen Räume des Heimatvereins wurden renoviert und vergrößert jetzt das Angebot des MGH an Räumen, Angeboten, Veranstaltungen. Der abgebildete Raum mit seinem goldgelben Linoleum Fußboden über der Fußbodenheizung könnte sich zum Lieblingsraum im MGH entwickeln.

Wir danken allen Firmen, die in Phase II dazu beitragen, das MGH schöner, größer und praktischer zu machen.
Samtgemeinde Horneburg und MGH-Team

Bodenbeläge
Hartlef Bodenbeläge
Schmiedestraße 10 · 21709 Himmelpforten
T 04144-3278
Mail: hartlef@t-online.de
www.stade-bodenbelaege.de

Elektroarbeiten
Freudenberg GmbH&Co.KG
Drochterser Straße 17 · 21706 Drochtersen
T 04143-91590
Mail: info@freudenberg-elektro.de
www.freudenberg-elektro.de

Malerarbeiten
Malereibetrieb Adami GmbH
Barnkruger Straße 60 · 21706 Drochtersen
T 04148-238
Mail: klaus.adami@t-online.de

Fußbodenheizung
Haustechnik Peter Möller GmbH
Marschdamm 75 · 21640 Horneburg
T 04163-81690
Mail: info@moeller-horneburg.de
www.moeller-horneburg.de

Tischlerarbeiten
Wohnidee Burfeind GmbH
Industriestraße 3 · 21640 Horneburg
T 04163-809410
Mail: info@wohndee-burfeind.de
www.wohndee-burfeind.de

Planung und Bauleitung
Architekten Horneburg
Jens Wilke BDA · Florian Kissing
Vordamm 14 · 21640 Horneburg
T 04163-3147
www.architektenhorneburg.de

ARCHITECTEN HORNEBURG
JENS WILKE BDA
FLORIAN KISSING
www.architektenhorneburg.de

Kräuterwanderung mit Constanze Steinfeldt
Sa, 23.5. 9.00 h
Ach du grüne Neune! Ich berichte über Wildpflanzen und Heilkräuter, ihre Anwendung in Hausapotheke, Küche und Körperpflege. Auch die Mythen und Sagen, die sich um die Kräuter ranken, werden besprochen. Wir sammeln alle Kräuter, die eine gute Neunkräutersuppe braucht und kochen dann in der Küche des MGH. Sa, 13.6. 9.00 h
Küchenkräuter - Was in Feld, Wald und Wiese als Gewürz genutzt werden kann. Nach der Wanderung wird im MGH Wildkräutersalz hergestellt. Bitte Schraubdeckelgläser mitbringen. Sa 25.7. 9.00 h
Teezeit! - Wir werden Kräuter sammeln und daraus Teemischungen zum Genießen in der kalten Jahreszeit herstellen. Nach der Wanderung wird im MGH gekocht! Bitte Schraubdeckelgläser mitbringen.
Treffpunkt für jede Wanderung: MGH · Kosten 15 € · Wer mitkochen möchte, gibt zusätzlich 2 € ans MGH

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 Preislise an

Wir lieben Lebensmittel.

Paradiesisch einkaufen!
Vielfalt & Genuss erleben!

EDEKA Drewes
Am Buschteil 34 · 21739 Dollern
Telefon: 0 41 63 / 81 11 95 · Telefax: 0 41 63 / 81 11 96
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8:00 - 19:00 Uhr, Samstag: 8:00 - 10:00 Uhr

VORPRUNG
ist, wenn man sich kennt

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

fair versichert
VGH

Wir pflegen Sie zu Hause – Willkommen daheim!!

- in Ihrer Nähe
- vertraut
- anerkannt

pflege daheim
Ambulantes Dienstleistung
04163 - 811481

falken-apothek horneburg

Alles aus einer Hand!

koch's sanität-shop
Sanitätshaar

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