

# Mehrgenerationenhaus Programm

September bis Dezember 2012



Die Donnerstagsköchen Frau Blech teilt aus: Am Tag des Fotoshootings gab es die leckersten Schnitzel. Das Bundesfamilienministerium hatte zum Fototermin gerufen, was Besucher und Gäste weder in ihrem Appetit störte noch sonst aus der Ruhe brachte. Ein großes Dankeschön für alle, die hier mitwirkten.

- Babymassage** Kontakt Antje Gesecus, Hebamme · 04163-6523  
Mit liebevollen Berührungen die Wahrnehmung der Babys für sich selbst stärken. Fachkundl. Anleit.  
Mi 10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 07.11. um 09.30 Uhr
- Basteln** Kontakt MGH · 04163-868492  
Kleine Basteleien — Riesen-Spaß! Wir besorgen das Material, Kosten werden geteilt.  
Mo 17.09. / 15.10. / 19.11. / 17.12. um 15.00 Uhr
- Bildungsberatung** Kontakt Susanne Heubischl 04141/544851  
Bei der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Bildungsangebote das Richtige finden!  
Interessierte finden hier Rat und Tat in Bildung-, Weiterbildungs- und Qualifizierungsfragen  
Jeden Donnerstag um 16.00 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 09.09. / 24.09. / 15.10. / 05.11. / 26.11. / 17.12. um 09.45 Uhr  
Termin Tanztee: Sa 03.11. um 15.00 Uhr  
Termin Weihnachtsfeier: Sa 08.12. um 15.00 Uhr
- Deutschkurs** Kontakt MGH · 04163-868492  
Deutsche Sprache lernen, das Sprechen verbessern, fröhlich unter Frauen.  
Jeden Dienstag um 10.00 Uhr
- Doppelkopfrunde** Kontakt Karin Göbel · 04163-8677847  
Doppelkopf — das Kartenspiel für schlaue Köpfe. Spielend leicht zu lernen. Einfach mitmachen.  
Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr
- DRK Nachmittags** 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 14.30 Uhr
- Dynamische Entspannung** Kontakt Karin Joneleit · 04163-4646  
Bringt Sie der Alltag manchmal aus dem Lot? Die dynamische Entspannung kann Blockaden lösen und die Balance wieder herstellen. Macht auch fröhlich!  
Di 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. um 19.30 Uhr
- Ehe-u. Lebensberatung** Kontakt Sigrid Stöckmann-Basse · 04163-82192  
Wer braucht nicht hin- und wieder Hilfe von Außen?! Für Paare und Einzelpersonen in Situationen von Krise, Trennung oder Neubeginn. Termine auf Anmeldung
- Erzählcafé** Kontakt MGH · 04163-868492  
Viele haben etwas zu erzählen. Andere mögen gern zuhören. Wir sollten uns viel mehr Erzählen, nicht wahr? Erlebtes, Erfahrenes im Austausch, auch zwischen Generationen.  
Mo 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12. um 15.00 Uhr
- Familienservicestelle Tagespflegeeltern** Kontakt 04163-864493  
Beratung und Hilfe rund um die Kinderbetreuung, auch Vermittlung qualifizierter Tageseltern.  
Dienstags von 9-13 Uhr, Frau Bergmann, FABI
- Freiwilligenzentrum** Kontakt Petra Pape — 04163/868492  
Sprechzeiten: Dienstags von 09.00 — 12.00 Uhr · Donnerstags von 09.00 — 14.00 Uhr
- Frühstückbüffet** Kontakt MGH 04163/868492  
Morgens schon schlemmen im MGH. Ein leckeres Frühstück ist aufgebaut. Ran ans Büffet!  
Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr
- Gleichstellungsbeauftragte** Kontakt Gisela Punke · 04163-864493  
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 gestickt, gestrickt und gehäkelt was das Zeug hält — und geredet.  
Jeden Dienstag 14.00 Uhr
- Handyhilfe** Kontakt MGH · 04163-864493  
Probleme mit der Handhabung Ihres Handys? Das kann mehr, als Sie glauben.  
Donnerstags 15.00 Uhr Bitte vorher anmelden!
- Hornburger Jugendchor** Kontakt Arpad Thuroczy · 04163-900513  
Chor für Jugendliche ab der 5. Klasse. Gesungen wird, was Spaß macht und noch viel mehr!  
Jeden Dienstag 17.45 Uhr
- 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 tohörn?  
Do 13.09. / 11.10. / 08.11. / 13.12. um 15.00 Uhr
- Kräuterwanderung** Kontakt Constanze Steinfeldt · 04163-824252  
Erntezeit — Was bieten uns Sträucher und Bäume? Beeren- und Baumfrüchte zum Einkochen.  
Nach jeder Wanderung wird im MGH gekocht! Bitte Schraubendeckelgläser mitbringen. Um  
Fr 21.09. um 15.00 Uhr - Um Anmeldung wird gebeten!
- 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 19.00 Uhr
- Lesestart** Kontakt Bücherei · 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder: 8 Monate — 3 Jahre  
Fr 07.09. / 28.09. / 05.10. / 19.10. / 09.11. / 23.11. / 14.12. um 9.15 Uhr
- Lesungen** Kontakt Bücherei — 04163/82016 - Um Anmeldung wird gebeten!  
mit Rainer Rudloff, „Von Tieren und Menschen“  
Fr 21.09. um 19.00 Uhr  
mit Dieter Braun, „zum 25. Dreiklang“ literarisch, musikalisch, kulinarisch  
Do 18.10. um 19.30 Uhr  
mit Ruth Meyer, „Pilze für Madeleine“  
Fr 02.11. um 19.30 Uhr  
mit Dieter Braun, „Weihnachtsdreiklang“  
Do 06.12. um 19.30 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 20.09. / 11.10. / 15.11. / 20.12. um 20.00 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 12.09. / 10.10. / 14.11. / 12.12. um 10.00 Uhr  
Skat Di 04.09. / 18.09. / 02.10. / 16.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12. um 16.00 Uhr  
Sprechstunde Sa 15.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12. um 10.00 Uhr  
Stammtisch Mi 19.09. / 24.10. / 21.11. / 19.12. um 19.00 Uhr  
Treff Wanderung Do 27.09. um 10.00 Uhr  
Brunchen So 28.10. / 25.11. um 9.30 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 bis 9.30 Uhr.
- Mittwochstreff** Kontakt MGH 04163/868492  
Eingeladen ist jede/r, die/der sich in gemütlicher Runde austauschen und/oder Neuigkeiten über die Arbeit im MGH bekannt geben oder erfahren möchte.  
Mi 19.09. / 24.10. / 21.11. / 19.12. um 9.30 Uhr
- Mobile Fußpflege** Kontakt Anja Christoleit · 01792144368  
Verwöhnen der Hände und Füße. Wellness für Problemfüße: Hühneraugen, Hornhaut, eingewachsene Nägel. Fußbäder und Peeling. 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 Kalenderwochentag
- Offener Nähstreff** Kontakt Kontakt MGH · 04163-868492  
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 04.09. / 18.09. / 02.10. / 16.10. / 13.11. / 27.11. / 11.12. um 19.00 Uhr
- Öleabend** Kontakt Andrea SchleBelmann 04163/808777  
Tauchen Sie an diesem Abend ein in die Welt der ätherischen und therapeutischen Öle von Young Living. Ein duftender Abend wartet auf Sie.  
Fr 14.09. um 19.00 Uhr
- Parkinson Selbsthilfegruppe** Kontakt Annelies Burfeind — 04141-69626  
Mo 24.09. / 29.10. / 26.11. um 15.00 Uhr
- Qi Gong** Kontakt Isha Fuchs 04161/500477  
Getragen von der Erde sich aus der Mitte heraus bewegen — die eigenen Wurzeln finden — die federnde Elastizität von Muskeln und Gelenken erfahren — den Energiefluss im Körper schauen.  
Jeden Mittwoch um 18.45 Uhr
- Rückbildungsgymnastik** Kontakt Antje Gesecus, Hebamme · 04163-6523  
Durch Beckenboden-, und allgemeines Training werden schwangerschaftsbedingte Veränderungen zu ihrer normalen Funktion zurückgeführt.  
Do 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 01.11. / 08.11. / 15.11. um 19.00 Uhr
- Schach** Kontakt MGH 04163/868492  
Sie spielen gerne Schach oder möchten es lernen? Dann sind Sie willkommen!  
Mo 10.09. / 08.10. / 12.11. / 10.12. 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 06.09. / 04.10. / 01.11. / 06.12. 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 09.15 Uhr
- Storchengrußtreff** Kontakt MGH · 04163-868492  
Alle Neugeborenen werden offiziell begrüßt. Persönliche Einladung erfolgt.  
Fr 07.09. um 9.30 Uhr
- Stressbalance** Kontakt Karin Joneleit · 04163-4646  
Einzelberatung für Stressbalance nach Termin
- Tauschring** Kontakt Laura Steinfeldt 04163/809117  
Leistung gegen Leistung tauschen, ganz ohne Geld. Alle können mitmachen, denn jede und jeder kann etwas, was die anderen nicht können — aber gut gebrauchen können.  
Mo 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12. um 19.00 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
- 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 11.09. / 09.10. / 23.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12. um 15.00 Uhr
- Türkisch lernen** Kontakt Sayime Öztürk 04163/865136  
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht! Nach den Sommerferien neuer Kurs.
- Vegetarischer Kochkurs** Kontakt Kirsten Jacobi — 04141/609626  
Optimale Säuren — Basen — Balance - Köstliche Saucen ohne Fleisch - Mehr- Gänge — Menüs Die Wichtigkeit der basischen Ernährung für ihre Gesundheit.  
Mo 08.10. / 22.10. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12. um 18.00 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.  
Das Bilderbuchkino hat die Termine: 14.09. / 05.10. / 09.11. / 07.12. um 15.15 Uhr  
Das Kasperletheater hat die Termine: 23.11. um 15.15 Uhr
- Yoga** Kontakt Isha Fuchs · 04161-500477  
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 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??



## Mehrgenerationenhaus Lange Straße 38 & 21640 Horneburg Bücherei

Tel. 04163 - 868492 Leitung SG-Bücherei: Annette Kokott  
E-Mail: mgh@horneburg.de Mitarbeiterin: Silke Joneleit  
Leitung u. Gleichstellungsbeauftragte: Gisela Punke Tel. Bücherei 04163 - 82016  
E-Mail: punke@horneburg.de  
Büroorganisation u. Verwaltung: Dorle Buck  
Organisation des Offenen Bereichs: Petra Pape Internet: www.horneburg.de

Öffnungszeiten: Montag — Freitag von 9.00 — 12.00 Uhr / Nachmittags ab 15.00 Uhr  
Donnerstag haben wir über Mittag geöffnet (Mittagessen!)  
Wir schließen zwischen 17.00 und 18.00 Uhr, je nach Bedarf  
Mittwoch Nachmittag steht der Cafébereich dem DRK zur Verfügung.

Weihnachtsferien machen wir vom 21. Dezember 2012 bis zum 04. Januar 2013  
Am Montag, d. 07. Januar 2013 sind wir wieder für Sie da!

## Änderungsschneiderei

Lange Str. 29 · Horneburg



Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 08.30 - 12.30 Uhr  
14.00 - 18.30 Uhr  
Sa: 08.30 - 13.00 Uhr

Yasemin Sögüt 04163-812255

## Samtgemeinde Horneburg Bücherei

☎ 04163/82016

Öffnungszeiten im MGH  
Dienstag: 14.00 - 18.00 Uhr  
Donnerstag: 15.00 - 19.00 Uhr  
Freitag: 14.00 - 17.00 Uhr  
Samstag: 09.30 - 12.30 Uhr

Öffnungszeiten in Dollern  
Montag: 09.30 - 12.00 Uhr  
15.00 - 17.00 Uhr

## Beratung, Hilfe, Initiierung von Projekten für Frauen u.a. zum Thema Gleichstellung

Gisela Punke  
Gleichstellungsbeauftragte der SG Horneburg  
Tel. 04163/868492,  
E-Mail: punke@horneburg.de

• in Ihrer Nähe  
• vertraut • anerkannt

Wir pflegen Sie zu Hause — Willkommen daheim!!

pflge daheim  
Ambulante Dienste  
04163 - 811481

## Sichtschutzelemente Gartenzäune Pflasterarbeiten Bepflanzungen



Von Holleuffer Gartengestaltung www.vonholleuffer.de  
Daudiecker Weg 3 · 21640 Horneburg (Rtg Issendorf) · Tel. 04163 / 3467

falken-aphothek horneburg

Alles aus einer Hand!

koch's  
sanity-shop  
Sanitätshaus

Im Kleinen Sande 5 · 21640 Horneburg · Tel. (041 63) 81 57 0  
Tel. Shop (0 41 63) 81 15 01 · falken-horneburg@t-online.de

Jückmann  
BESTATTUNGEN  
Altländer Straße 14 · 21739 Dollern

Inh. H. Stelzer  
Telefon 04163 / 2478

Feuer- Erd- Anonym- Bestattungen

Unverbindliche Beratung zur Bestattungsvorsorge

VERWÖHNT WERDEN,  
SICH VERWÖHNEN LASSEN —  
FÜR IHRE GESUNDHEIT,  
IHR WOHLGEFÜHL.

Massagen,  
Aromaöle, Honig,  
Wellnessbäder,  
Rückenschule

Kirstin von Brook

Wohlfühlen in Dollern...  
... das geht  
Vereinbaren Sie einen Termin  
04163-3666  
Ihre Inna Reit

Wellness - Sonnen - Spa

Bianca Hundsdörfer Yvonne Kawaloff

Gesichtsmassage,  
kosmetische Behandlung

Entspannung und  
Pflege für Ihre Füße