



**für Frauen:**  
**Beratung, Hilfe, Initiierung von Projekten.**

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

**Seniorenhaus Horneburg**

- 26 seniorengerechte Wohnungen zum Kauf
- Genossenschaftliche Beteiligung am Seniorenhaus Horneburg

**Wir makeln altersgerechte Wohnungen für Sie oder Ihre Angehörigen.**  
 Tel. 04163 - 812717  
 ADEBAHR - Wohnen für Senioren  
 www.adebahr.com

**Altenpflegeheim Nottensdorf "Haus am Wald"**  
 Tel.: 0 41 63 / 24 43  
 www.haus-am-wald.de

Unsere stationäre Begleitung & Pflege demenzkranker Menschen ist zertifiziert von der

alzheimer gesellschaft stadt QUALITÄTS-SIEGEL Pflege mit Herz und Kompetenz

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

**Erfahrungsberichte aus dem MGH (Fast) der einzige Mann im Haus oder: Wie ich ein Ehrenamtlicher wurde**  
 von Christian

04.02.2013. 08.30 Uhr. Mit einem Kloß im Bauch betreute ich das Mehrgenerationenhaus in Horneburg. Im Hinterkopf: Termin mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde. Ging auf sie zu, stellte mich formvollendet vor: „Mein Name ist ... und habe einen Termin bei Frau Punke.“ „Ja, bei Gisela!“. „Ja, bei Frau Punke.“ Ja, ich bin Gisela!“ - Punkt, das saß.

☛ Zweiter Akt, Teambesprechung aller ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und alle stellten sich mit ihrem Namen vor. Mir ist der Kopf geplatzt, zu viele Infos. Nix für einen Herren im mittleren Alter. - Na ja, mal sehen was die Tage noch so bringen. ☛ Dritter Akt, der Keller! Räumen. Wäre normal nicht so wild, aber das Gewölbe (wörtlich) ist für Menschen über 160 cm nicht geeignet.

Ich hätte NIE gedacht, was in dem Haus alles los ist, Wahnsinn. Anfangen beim Alter, der jüngste Gast hieß Joshua, 16 Tage jung, die Älteste im Hause ist 94 Jahre. Der schönste Tag der Woche ist für mich der Freitag mit dem „Storchencafe“ und „Lesestart“; viele Mütter sind mit ihren Säuglingen im Haus und verbreiten Gute Laune (schönen Gruß an die Damen, der Automat hält noch). Dann die Handarbeitsdamen, toll die Mütze! Muss man sich mal vorstellen, eine Pudelmütze für das Infohäuschen des Burgmannshofs!

Dann gibt es: die Bastelgruppe von Ulla, die diversen Veranstaltungen der Methusalems, die Skatrunde, bei der Frau Stechmann die Männer abzieht. Unser Kochen jeden Donnerstag. Da wird für bummelig 20 Personen gekocht. Jeder kann kommen und essen - jede/r kann hier kochen! Ein Gericht seiner/ ihrer Wahl, toll, oder? Der Freitagnachmittag ist ein Highlight mit Vorlesen, Bilderbuchkino oder Kasperle (Danke Annette und Silke), da platzt bei uns die Bude. Für die Veranstaltungen von Herrn Braun gilt dasselbe. Wat ham wir denn noch? Yoga. Sayime bringt euch Türkisch bei. Hausaufgabenhilfe. Vermittlung von Kita-Plätzen. Logopädie. Ehe-Beratung. Demenz-Beratung. Pflegekurse. Einmal im Monat Schach. Ach ja. Doppelkopf, die Person die mir das Spiel erklären kann bekommt von mir 'ne Mark (bar). Unsere Kuchen/Torten-Queens, wat die Mädels zaubern, kann ich nicht!!! Dann unsere Frühstücks-Feen die jeden Dienstag um 06.00 Uhr (!) auf der Matte stehen. Nicht zu vergessen ist Galina, die gute Seele des Hauses. Und jetzt noch drei Namen ohne die der Laden nie so geworden wäre: Gisela, Dorle und Petra. Noch lange könnte ich jetzt munter weiter schreiben. Aber jetzt seid ihr dran, soll heißen: **BESUCHT UNS MAL. HIER WIRD FÜR JEDEN ETWAS GEBOTEN.**



**Kurse und Angebote im MGH Handyhilfe**

Es gibt sie wieder: die Handyhilfe für unsere fitten Alten, ganz jung, modern, aufgeschlossen — aber woher soll man wissen, was dieses “Ding” kann, wenn es einem keiner zeigt. Das passiert jetzt wieder **jeden Donnerstag 15.00 Uhr** im MGH. Bitte vorher anmelden. (☎ 868492)

**Nachrichten aus dem MGH Internetauftritt**

Programme und Angebote sind seit Herbst letzten Jahres auch im Internet. Die Adresse lautet: www.mgh-horneburg.de. Bitte nutzen Sie unsere

Internetseite auch für aktuelle Informationen und Veranstaltungen, die nicht im gedruckten Programm stehen. Sie finden unsere Veranstaltungen und Angebote auch über Suchbegriffe bei Google. Viel Spaß beim Surfen.



**Leben in der Samtgemeinde Meine Erfahrungen mit dem Elektro-Shopper**

Seit fast einem Jahr bin ich mit meinem E.-Shopper in Horneburg unterwegs, wenn das Wetter es zulässt. Dabei habe ich die Gemeinde erkundet. Mit dem Auto komme ich ja nicht überall hin. Ich habe festgestellt, dass es sehr schön in Horneburg ist! Und dass Kinder, Jugendliche und Frauen sehr rücksichtsvoll sind, hilfsbereit und freundlich, Autofahrerinnen auch. Ein Großteil der Autofahrer muss aber noch lernen, beim Zebrastreifen nicht noch schnell vor mir vorbei zu fahren !!!

Gerne fahre ich durch das Neubaugebiet hinter „Netto“. Einige Anwohner kennen mich schon und stellen ihre Mülltonnen jetzt anders, damit ich ohne Probleme dort fahren kann. Dafür an dieser Stelle ein dickes Dankeschön. — Nun ein Wort an die Gemeindeverwaltung: Viele abgeflachte Bordsteinkanten sind nicht in Ordnung oder überhaupt nicht vorhanden. Sie haben scharfe Kanten, die der Bereifung nicht gut tun, so z.B. bei Bäcker Dietz. Auch für Rollator Fahrerinnen und Fahrer, Kinderwagen, Kinderkarren gilt das gleiche. Wenn Sie mich in Zukunft mal mit meinem E.-Shopper sehen; ich bin die Frau Rinow. Alles Gute!  
*Traute Rinow*

**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 Söğüt **04163-812255**

**Veranstaltungen des MGH** Mo 02.09. / 07.10.  
**Einmal im Monat: Erzählcafé** 04.11. / 02.12. um 15.00 Uhr

Viele haben etwas zu erzählen. Andere mögen gerne zuhören. Manche mögen beides. Das Erzählcafé, angeregt und betreut von Annemarie Roman und Christine Bartels, findet einmal im Monat statt, jeweils an einem Montag um 15.00 Uhr.

Es gibt ein Thema und es wird der Reihe nach erzählt, wer erzählen möchte. Die Themen sind breit gefächert, allgemein gehalten, und gleichzeitig konkret genug wie zum Beispiel »Ein tierisches Erlebnis«, »Was ich von meiner Mutter lernte«, »Ein Foto und seine Geschichte«, »Umzug« oder »Meine Großeltern«.



Erzählcafé, hier zum Thema: Eine tierische Geschichte

**Kurse und Angebote im MGH Kochen mit Kindern**



**Für Kinder ab 6 Jahren Abenteuer Küche**

Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch, das wir in fröhlicher Runde gemeinsam verzehren werden. Vielleicht können die Kinder dieses 3-Gänge-Menü später zu Hause für ihre Familie nachkochen. — Die Kursleiterin Wilma Matthias ist pädagogische Mitarbeiterin in der Grundschule in Dollern und hat dort immer wieder mit Kinder gekocht und gebacken. Es ist ihr ein Anliegen, Kindern den Umgang mit Lebensmitteln und gesunder Ernährung nahe zu bringen – vor allem geht es aber darum, bei den Kindern die Freude am Kochen zu wecken. Höhepunkt des Vormittags wird das gemeinsame Genießen des Essens am schön gedeckten Tisch in großer Runde sein. Termine: Samstag, 14.09. / 21.09. / 26.10 2013 von 10.30 -13.30 Uhr **Dose für Reste mitbringen** · Kontakt: FABI Stade, 04141-921731

**Von Generation zu Generation seit 1896**  
 04163 / 2263 Feinbäckerei

Bäckerei & Café  
**Horneburg** · Lange Straße 43  
 Filiale **Agathenburg** · An der B 73

Gerd von **Bargen**



**Kurse und Angebote im MGH Gedächtnistraining — wozu brauche ich das??**

»Gedächtnistraining, brauche ich das wirklich? Ich verfüge doch über ein gutes Gedächtnis, obwohl, so ganz kann ich mich auf mein ansonsten gut funktionierendes Gehirn in manchen Situationen nicht verlassen!«

Schwierigkeiten mit dem Merken von Namen, die ewige Suche nach meiner Brille, Einkaufen nur noch mit Merktzettel, Benutzung immer der gleicher Floskeln, Fehlende Motivation zum Lernen neuer Inhalte, Vergessen wichtiger Termine? „Das Gedächtnis lässt nach, wenn man es nicht übt“ *Marcus Tullius Cicero*

Mit dem angebotenen Kurs **donnerstags 14.30 Uhr** wird das ganzheitliche Gedächtnistraining vermittelt. Übungen zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Denkfähigkeit, Wahrnehmung, Urteilsfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Fantasie und Kreativität, des logischen Denkens, Formulierung sowie Übungen zur Förderung des logischen Denkens, der Strukturierung und des assoziativen Denkens wechseln sich mit leichten Bewegungselementen sowie mit Entspannungszeiten ab. Dabei spielt der Spaßfaktor (Geselligkeit und Kommunikation) eine große Rolle. Im angebotenen Kurs lernen wir mit allen Sinnen, wobei unterschiedliche Eingangskanäle benutzt werden. Unter Berücksichtigung unterschiedlicher Lerntypen wird sowohl das Kurzzeitgedächtnis als auch das Langzeitgedächtnis gestärkt bzw. aktiviert. -ch fr-- m-ch --f --n- r-ge T--ln-hm-.  
 Beate Thiemann-Spey, (zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.)  
 04142/45 28 · **Bitte Schreibutensilien mitbringen**

**Kulturelles aus der Samtgemeinde Barkassenfahrten mit dem Förderverein Lühe-Aue**



Die "Elli" vor Teufelsbrück

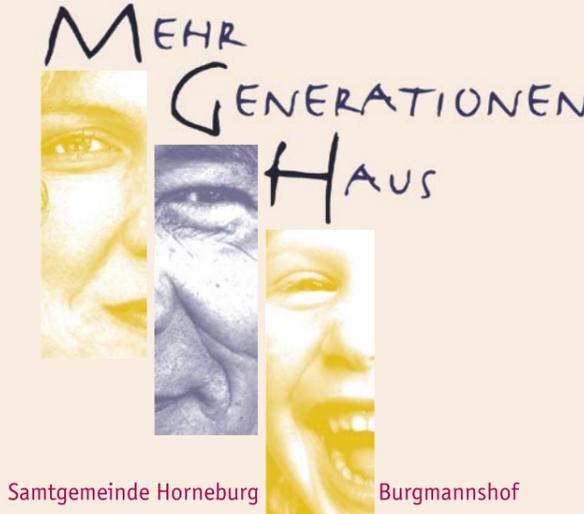
Gegen eine Spende ist das auch für interessierte Mitbürger jetzt wieder möglich. Bis Oktober 2013 sind die Fahrten ausgebaut, so groß ist die Nachfrage. Interessenten für dieses maritime Ereignis melden sich bitte bei Wulf Hoffmann. Tel. 04163-2848

**Rats Apotheke & Reformhaus** **Reformhaus**

**Rats APOTHEKE** **+**

... als Apotheker für Sie da!

Dr. Mathias Grau  
 Im Großen Sande 3  
 21640 Horneburg  
 Tel.: **04163-2242**  
 www.rats-apotheke.info  
 hallo@rats-apotheke.info



Samtgemeinde Horneburg Burgmannshof

**Begegnung als Programm**

LESUNGEN VORTRÄGE  
 AUSSTELLUNGEN KURSE

OFFENER RAUM  
 TREFFPUNKT CAFÉ

