

Mehrgenerationenhaus Programm Sept. — Dez. 2014

- Basteln** Kontakt MGH · 04163-868492
Kleine Basteleien – Riesen-Spaß! Wir besorgen das Material, die Kosten werden geteilt.
Mo 15.09./20.10./17.11./15.12. um 15.00 Uhr
- Beratung** Kontakt MGH 04163/868492
Sie möchten: Zurück in den Beruf und haben Fragen? Familie und Wiedereinstieg miteinander vereinbaren? Mehr über Ihre beruflichen Möglichkeiten erfahren? Sie benötigen aktuelles Info-Material?
Fr 07.11. um 09.30 Uhr - Infoveranstaltung zum Thema: von 10.00 – 11.30 Uhr
- Boshi - Müten häkeln** Kontakt Petra Peter 04163/824879
Ich zeige Ihnen, wie eine Boshi – Mütze gehäkelt wird.
Di 18.11./25.11./02.12. von 16.00- 18.00 Uhr
- Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163/811777
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.
Fr 12.09./17.10./14.11./12.12. 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 08.09./29.09./20.10./10.11./01.12. um 09.45 Uhr / Weihnachtsfeier Sa 13.12. um 15 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: **Dienstags von 09.00 – 12.00 Uhr**
Donnerstags von 09.00 – 14.00 Uhr
- Frühstückbüffet** Kontakt MGH 04163/868492
Morgens schön schlafen im MGH. Ein leckeres Frühstück ist aufgebaut. Ran ans Büffet!
Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr
- Gedächtnistraining** Kontakt Beate Thiemann-Spey 04142/4528
Wenn 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, Wortfindung und Kreativität. Entspannungsübungen lockern zudem Körper und Geist.
Do 11.09./18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12./18.12. um 15.00 Uhr (bereits ausgebucht!), und um 16.00 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.
Donnerstags 15.00 Bitte vorher anmelden!
- Horneburger Jugendchor** Kontakt Arpad Thuroczy · 04163-900513
Chor für Jugendliche ab der 5. Klasse. Gesungen wird, was Spaß macht und noch viel mehr!
Jeden Montag um 18.00 Uhr
- Horneburger Kinderchor** Kontakt Arpad Thuroczy · 04163/900513
In dieser Gruppe können alle Kinder mitsingen, welche die Grundschule besuchen.
Jeden Montag um 17.00 Uhr
- Kinesiologie** Kontakt Rose Marschewski 04141/544159
Suchen Sie Wege, sich seelisch, körperlich und geistig besser zu fühlen? Hier lernen Sie Entspannungsmethoden kennen, die Sie jederzeit schnell und effektiv einsetzen können.
Mo 13.10./20.10./10.11./17.11./24.11. um 20.00 Uhr
Info – Abend: Vortrag zu **Burn-out-Prophylaxe**: Suchen Sie neue Lösungsmöglichkeiten für stressige Situationen? Möchten Sie sich wieder mehr entspannen können?
Mo 06.10. um 20.00 Uhr / Kontakt Rose Marschewski 04141/544159
- Klavierunterricht** 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«
- 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 tohörm?
Do 11.09./09.10./13.11./11.12. um 15.00 Uhr
- Kochshow** Kontakt MGH 04163/868492
Der Profikoch Peter Hoffmann und der Hobbykoch Ulli Hans stellen Ihnen ihre Kochkünste vor unter dem Motto: Alles mit Käse! Zuschauen, Lernen, Genießen, Sattessen. Eintritt incl. Essen 30,00€, Fr 21.11. um 19.00 Uhr – Anmeldung erforderlich.
- Kochkurs** Kontakt FABI – 04141-921731
Abenteuer Küche – Kochkurs für Kinder ab 6 Jahre. Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtschicht, das wir in fröhlicher Runde gemeinsam verzehren werden. Dieses 3-Gänge-Menü läßt später zu Hause für Eure Familie nachkochen. Bitte Dosen für ev. Reste mitbringen.
Sa 18.10./15.11. von 10.30 Uhr – 13.30 Uhr
- Kräuterwanderung** Kontakt Constanze Steinfeldt 04163/824252
Erntezeit – Was bieten uns Sträucher und Bäume? Die Vorratshaltung mit Wildkräutern wird vorgestellt. Beeren- und Baumfrüchte zum Einkochen. Nach der Wanderung wird im MGH gekocht!
Bitte Schraubdeckelgläser mitbringen.
Sa 27.09. um 09.00 Uhr
- Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163-82016 Bitte anmelden!
Do 13.11. um 19.30 Uhr Lesung mit Manfred Bubblitz - „Geschichten von der Lühe“
Do 04.12. um 19.30 Uhr Weihnachtlicher Dreiklang mit Dieter Braun
- Kundalini Yoga** Kontakt Rasa Ojuro-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
- 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 17.09./15.10./12.11./10.12. 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 19.09./17.10./14.11./28.11./12.12. 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 18.09./16.10./20.11./18.12. um 20.00 Uhr
- Meditation** Kontakt Waltraud Thielmann 04163/8248080
Wir, Waltraud und Marianne, haben ein Ziel: die Meditationstechniken aus verschiedenen Kulturen mir Euch zu teilen. Wer hat Lust, dabei zu sein?
Di 07.10./04.11./02.12. 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.
Di Skat 16.09./30.09./14.10./28.10./11.11./25.11./09.12. um 15.00 Uhr
Mi Literaturkreis 10.09./08.10./12.11./10.12. um 10.00 Uhr
Mi Stammtisch 24.09./22.10./19.11./17.12. um 19.00 Uhr
Do Treff Wanderung 25.09. um 10.00 Uhr
Sa Sprechstunde 20.09./18.10./15.11./20.12. um 10.00 Uhr
So Brunchen 26.10./23.11. um 09.30 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
- 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 Nähtreff** Kontakt Kontakt MGH · 04163-868492
Lust mal wieder zu nähen? Wir helfen uns gegenseitig, denn nichts geht über Selbstgenähtes.
Di 23.09./07.10./21.10./18.11./02.12./16.12. um 19.00 Uhr Ihr braucht e. eigene Nähmaschine.
- Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 015118152689
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.
Mo 01.09./06.10./03.11./01.12. um 10.00 Uhr
- Qi Gong** Kontakt Martina Fuchs 01736233519
Getragen von der Erde sich aus der Mitte heraus bewegen – die eigenen Wurzeln finden – die federnde Elastizität von Muskeln und Gelenke erfahren – den Energiefluss im Körper schauen.
Jeden Mittwoch um 18.45 Uhr
- Rückbildungsgymnastik** Kontakt Tanja Bartsch, Hebamme 017662197181
Durch Beckenboden-, und allgemeines Training werden schwangerschaftsbedingte Veränderungen zu ihrer normalen Funktion zurückgeführt. Mir Kind
Di 04.09./11.09./18.09./25.09./02.10./09.10. um 10.15 Uhr
- Schüßler – Salze** Kontakt Kirsten Wiebers – 04163/812812
Dieser Kurs ist eine Einführung in die 12 Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.
Sa 13.09. von 10.00 – ca. 16.00 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 02.10./06.11./04.12. 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
- 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 01.09./06.10./03.11./01.12. um 19.00 Uhr
- Tea – Time** Kontakt MGH 04163/868492
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.
Mo 22.09./27.10./24.11. 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 vorbeischauen!
Do 25.09./30.10./27.11. 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 09.09./23.09./07.10./21.10./04.11./18.11./02.12./16.12. um 15.00 Uhr
- Türkisch lernen** Kontakt Sayime Öztürk 04163/865136
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht!
Mi 11.09./24.09./15.10./29.10./12.11./26.11./10.12. 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 Kasper hat den Termin 28.11. um 15.15 Uhr
Das Bilderbuchkino hat die Termine 19.09./17.10./14.11./05.12. um 15.15 Uhr
- Wichtelcafe** Kontakt Diana Weißert 04163/8298214
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
- Wohlfühltag** für die Frau Kontakt Edith Braun 04142/810041
Ein Tag gefüllt mit neuer Energien durch Bewegung, Tanz, Stein und Klang.
Sa 08.11. von 9.30 bis ca. 17.00 Uhr
- Yoga** Kontakt Martina Fuchs · 01736233519
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 um 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??



Paradiesisch einkaufen!

Vielfalt & Genuss erleben!



Barkassenfahrten: Mitfahren - Mitfordern - Mitglied werden

Fördern Sie durch Ihre Mitgliedschaft das Maritime unserer Region!

Förderverein Lühe-Aue e.V. Kontakt: verein@luhe-aue.de

Diese Nummer sollten Sie sich merken!

04163-8169-0

Heizungsdienst
Beseitigung von Rohrverstopfungen und Rohrbrüchen
Regenrinnenreparatur

petter MOLLER

Energiesparen durch Sonne / Solar
Kraft-/ Wärme Kopplung
Synergieeffekte: Heizung / Schwimmbad / Sanitär / Haustechnik vom Fachmann

Marschdamm 75 • 21640 Horneburg • Tel. 04163-8169-0 • Fax 04163-816950
• info@moeller-horneburg.de • www.moeller-horneburg.de

seit 1882

WEDEL

Carsten Wedel
Uhrmachermeister & Juwelier

Lange Straße 26
21640 Horneburg
04163 / 2352

● Schmuck ● Uhren ● Bestecke ● **Wir kaufen Gold!**

Jückmann

BESTATTUNGEN

Altländer Straße 14 · 21739 Dollern

Inh. H. Stelzer

Telefon 04163/2478

Unverbindliche Beratung zur Bestattungsvorsorge

Feuer- Erd- See- Anonym-Bestattungen

Falken-apothek
HORNEBURG

Alles aus einer Hand!

koch's sanität-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

Bansemmer Immobilien

- Vermittlung
- Beratung
- Service
- Vermietung
- Verkauf

Vordamm 19 • 21640 Horneburg • Telefon 0 41 63 - 82 83 15 • Fax 82 83 16
Harburger Straße 88 • 21614 Buxtehude • Telefon 0 41 61 - 45 68
info@BansemmerImmobilien.de • www.BansemmerImmobilien.de

Die VGH Rente fair versichert **VGH**

Entspannt für später vorsorgen

VGH Vertretung Thorsten Söhl e. K.

Im Großen Sande 9 • 21640 Horneburg
Tel. 04163 2444 • Fax 04163 4888
thorsten.soehl@vgh.de

Finanzgruppe

Wir pflegen Sie zu Hause – Willkommen daheim!!

pflege daheim
Ambulante Dienste
04163 - 811481

- in Ihrer Nähe
- vertraut • anerkannt

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
E-Mail: punke@horneburg.de Tel. Bücherei 04163 - 82016
Büroorganisation u. Verwaltung: Dorle Buck Bestandskatalog im Internet: www.buecherei.horneburg.de
Internet: www.mgh-horneburg.de

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag von 9 - 12 Uhr / Nachmittags ab 15 Uhr
Donnerstag ist über Mittag geöffnet (Mittagessen)
Wir schließen zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Bedarf
Mittwoch Nachmittag ist im Cafébereich DRK-Treff

Weihnachtsferien machen wir vom 22. Dez. 2014 bis zum 04. Jan. 2015
Am Montag, d. 05. Januar 2015 sind wir wieder für Sie da!