



»Federwerk« gastiert wieder im MGH mit neuem Programm »Uhrzeigersinn« !!

»Wo fließt die Zeit hin, wenn sie vergeht? Und wo kam sie eigentlich her? Hat sie ein Zuhause? Wie sieht es dort aus? Ist es gemütlich? Aufgeräumt? Oder ein Chaos? Dürfen wir vorstellen? Dies ist unsere Zeit. Dürfen wir sie Dir schenken? Wir haben sie hübsch eingepackt. In Geschichten, die wir erzählen, singen, vertanen, verdichten und verschweigen. Denn was ist nochmal der Uhrzeiger-Sinn des Lebens? Wir haben nachgeschaut, die Uhren geöffnet und die Federn herausgenommen. Jetzt bringen wir damit los. Komm mit.« **Samstag, 07. Nov. um 19.30 Uhr**, es gibt Zwiebelkuchen und Federweiser!

Karaoke gemeinsam für Jung & Alt

..... wo man singt, da lass Dich ruhig nieder!!!

Die Rockenden Senioren, je öfter, je toller laden ein: Wir singen Kinder- und Volkslieder, Seemannslieder und alte Schlager; Jeder ist eingeladen. Texte sind alle vorhanden. Eintritt: 3,00 €, inkl. Notenschlüssel und Getränk (Selters, Apfelschorle). Die Erlöse fließen einem Kinderprojekt im Mehrgenerationenhaus zu. **Montag, 28. Sept. 2015, 18:00 Uhr** Infos: Peter Runck, mobil: 0163 / 6700 526, Internet: www.chorvereinbote.de, E-Mail: peter.runck@chorvereinbote.de

Tauschring jetzt auch online

Der Tauschring Horneburg ist ab sofort auch im WorldWideWeb zu finden! Besucht unseren Blog - Aktuelle Veranstaltungen und informative Beiträge rund um das Thema Tauschring unter: tauschringhorneburg.wordpress.com Im Tauschring werden Tätigkeiten (wie z. B. Gartenarbeit) gegen eine andere Tätigkeit (wie z. B. Kuchen backen) unter Tauschring-Mitgliedern getauscht. Das Tauschen erfolgt nach Punkten, die zentral verbucht und monatlich abgerechnet werden. Alle Tätigkeiten werden gleichwertig 1:1 gewichtet. Mitmachen ist ganz einfach.... Interessierte sind herzlich eingeladen, uns einmal auf unserer neuen Internetseite oder persönlich bei unseren monatlichen Tauschringtreffen jeweils am 1. Montag im Monat ab 18:30 Uhr im MGH (Mehrgenerationenhaus) in Horneburg zu besuchen. Ein Erscheinen zu diesen monatlichen Treffen ist allerdings nicht zwingend notwendig, man kann Tätigkeiten auch jederzeit über die Kontaktdaten aller Tauschring-Mitglieder tauschen. Kontakt: Heike Menzel, mail: tauschring-horneburg@gmx.de

DELFI in Horneburg

Ein Kurs für Eltern und Babys ab der 8. Lebenswoche

DELFI Kurs berücksichtigt in ihren Inhalten heutiges Wissen zur Kompetenz des Neugeborenen und zur Säuglingsentwicklung. Der DELFI Kurs vermittelt Sicherheit und Orientierung für eine umfassende und optimale Entwicklung im ersten Lebensjahr. Das natürliche Gespür der Eltern für Signale ihres Babys und die Konsequenzen, die sich daraus ergeben, finden Beachtung. Die Babys genießen es, ihre Umgebung nackt in einem wahllos warmen Raum zu entdecken. Die Beschäftigung mit ihrem Kind, Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Pflege und die eigenen Erfahrungen stehen im Mittelpunkt. — Kurse beginnen fortlaufend, sobald sich acht Eltern(-teile) angemeldet haben und die Geburtsdaten der Babys nahe genug beieinander liegen. Jeder Kursabschnitt besteht aus 10 Treffen und einem Elterninforma-tionstermin. Die DELFI-Gruppe endet, wenn alle Kinder ein Jahr alt werden. Gebühr: 68,20 € für 11 Treffen - Ein Konzept evangelischer Familienbildung. www.delfi-online.de

Babymassage Kontakt Tanja Bartsch, Hebamme - 017662197181 Nach fachkundiger Anleitung mit liebevollen Berührungen die Wahrnehmung der Babys für sich selbst stärken. — **Do um 9.00 Uhr** Termine auf Anfrage.

Basteln Kontakt MGH - 04163-868492 Kleine Basteleien — Riesen-Spaß! Wir besorgen das Material, die Kosten werden geteilt. **Mo 21.09./19.10./16.11. um 15.00 Uhr**

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 einen „Stützpunkt-Material“ — **Fr 06.11./04.12. um 09.30 Uhr**

Briefmarkenverein Kontakt Otto Duce 04163/81777 Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch. **Fr 11.09./16.10./13.11./11.12. 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 begleitet. **Mo 21.09./12.10./02.11./23.11./14.12. um 09.45 Uhr**

DELFI Kontakt FABI Stade 04141/797570 DELFI-Kurs bietet Eltern und Babys ab der sechsten Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen. — **Jeden Mittwoch ab 09.00 Uhr**

Deutschkurs Kontakt Ingrid Hansen 015125081608 Erste Schritte in der deutschen Sprache. — **Jeden Montag und Freitag um 09.30 Uhr**

Doppelkopfrunde Kontakt Karin Gobel - 04163-867784 Doppelkopf — das Kartenspiel für schlaue Köpfe. Spielend leicht zu lernen. Einfach mal mitmachen. **Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr**

DRK Nachmittags Kontakt Marianne Sosnowski - 04163-2519 Schon Tradition für alle Alters. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit viel Begeisterung und Gesang vom DRK. — **Jeden Mittwoch um 14.30 Uhr**

Familienervicebüro 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**

Flüchtlingsbetreuung Kontakt Ingrid Hansen 015125081608 Anlaufstelle für Flüchtlinge in der Samtgemeinde Horneburg **Jeden Montag und Freitag von 11.00 – 13.00 Uhr**

Freiwilligenzentrum Kontakt Louisa Hiescher - 04163/8288920 Information, 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**

Frühkochen im MGH Kontakt MGH 04163/868492 Frühstücksbüffet gibt es auch noch auf Bestellung! Dafür gibt es jetzt leckere Frühstücksteller. **Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr**

Gedächtnistraining Kontakt Beate Thiemann-Spey 04142/4528 Wenn Sie nach einem bestimmten Kampf zu einem Gespräch suchen oder sich fragen, wo Sie wieder den Schlüssel gelassen haben — dann ist es Zeit für ganzheitliches Gedächtnistraining. Unterhaltsamen Übungen zu Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung, Leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen lockern zudem Körper und Geist. Verbindliche Anmeldung unter: beathe@web.de **Do 03.09./10.09./17.09./24.09./01.10./08.10./15.10./05.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12. um 10.00 Uhr**

Gleichstellungsbeauftragte Kontakt Gisela Punke - 04163-868492 Für Frauen und Kinder in der Arbeitswelt. Beratung zum Thema Gleichstellung. Auch kurzfristige Termine bei Bedarf auch nach Vereinbarung.

Handarbeitsgruppe Kontakt Ingrid Daschke - 04163-811025 Die Handarbeitsgruppe macht „tolle“ Sachen, ist sehr hellig 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 FABI - 04163-868492 Probleme mit der Handhabung Ihres Handys? Das kann mehr, als Sie glauben. **Do 15.00 Uhr** Bitte vorher anmelden!

Karaoke Kontakt Peter Runck 04149/9338674 Karaoke, gemeinsam für Jung und Alt, „wo man singt, da lass Dich ruhig nieder“ **Mo 28.09. um 18.00 Uhr**

Kinesiologie Kontakt Rose Marschewski 04141/544159 Die Kinesiologie fußt auf der chinesischen Medizin, die in Jahrtausend langer Beobachtung Akupunkturpunkte und Energieleitbahnen, gefunden hat. Sie lernen leichte Bewegungsübungen kennen, mit der Sie Ihre Muskeln ansprechen und Ihre Vitalität steigern können. Ich zeige Ihnen, wie man mit der Berührung von Akupunkturpunkten Stress reduzieren kann. **Termine auf Anfrage!**

Klönsschnack Kontakt Elke Schultz - 04163-3183 Lust auf Plattendisco? Ein plattendüschendes Klönsschnack bei Koffee und Koken mit Elke Schulz Vorkenntnisse sind nicht erforderlich — aber Lust auf Platt! Mal in beeten tohorn? **Do 10.09./08.10./12.11./10.12. um 15.00 Uhr**

Kochkurs Kontakt FABI 04141/797570 Köstliche Lichte — ein Kochkurs für Kinder. Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise, das wir in fröhlicher Runde gemeinsam verzehren werden. Bitte Dosen für einf. Reste mitbringen. — **Sa 10.10./14.11. um 10.30 Uhr - 13.30 Uhr**

Kultur trifft Bücherei und MGH Kontakt Bücherei 04163/82016 FEDERWERK Ein Kollektiv darstellender KünstlerInnen aus Hildesheim — **Sa 07.11. um 19.30 Uhr**

Kundalini Yoga Kontakt Rasa Ouro-Lago 04108/436750 Kundalini Yoga ist dynamisch und mediativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Es verbindet viele Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden. **Jeden Freitag um 18.30 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 09.09./14.10./11.11./09.12. um 19.00 Uhr**

Lesegelüster Kontakt Christine Bartels 04163/82394 Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören. **Mo 12.10./02.11./16.11./30.11./14.12. um 15.00 Uhr**

Lesestart Kontakt Bücherei - 04163-82016 Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder, 8 Monate — 3 Jahre **Fr 04.09./18.09./02.10./16.10./06.11./20.11./04.12./18.12. von 09.30 – 10.00 Uhr**

Mantra Singen Kontakt Dieter Barkow - 040-6906058 Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für das meditative Singen von Mantrien 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 17.09./15.10./19.11./17.12. um 20.00 Uhr**

Meditations- und Heilkreis Kontakt Waltraud Thielmann 04163/8248080 Harmonisierung auf allen Ebenen erleben durch Meditation und andere Methoden. Termine auf Anfrage!

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 gemeinsamer Behörden. **Di 01.09./15.09./29.09./13.10./27.10./10.11./24.11./08.12. um 15.00 Uhr**

Mi Literaturkreis 09.09./14.10./11.11./09.12. um 10.00 Uhr

Mi Stammtisch 23.09./21.10./25.11./16.12. um 19.00 Uhr

Do Treff Wanderung 24.09. um 10.00 Uhr

Sa Sprechstunde 19.09./17.10./21.11./19.12. um 10.00 Uhr

Su Brunchen 25.10./29.11. 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, Werktagler, Kinder, Gäste sehr willkommen. Auf Wunsch Kinderessens ab 3 Jahre für 1,50 €

Jeden Donnerstag 12.30 Uhr

Mobiler 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 Kalenderwochenstag**

Nähkurs Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163/805619 Die letzten gemütlichen Runden der eigenen Nähmaschine von Doko bis zum Balkleid alles, was das Herz begehrt. **Di 15.09./22.09./29.09./06.10./13.10./20.10./27.10./03.11./10.11./17.11. um 19.30 Uhr**

Nähkurs für Kinder Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163/805619 Wir nähren an der eigenen Nähmaschine, vom Entwurf bis zum fertigen Stück, zum Beispiel Kuschelkissen, Röcke, Freizeitohren oder Sweatshirts — **Fr um 13.30 – 18.00 Uhr** Termine auf Anfrage!

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 08.09./22.09./06.10./20.10./03.11./17.11./01.12./15.12. um 19.00 Uhr**

Pflegeberatung Kontakt Sigrid Prings 015118152689 Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich. — **Mo 07.09./05.10./02.11./07.12. 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 04149/9338674 Wir sind — (gemeinsam am Gründungsdatum) — noch ein sehr „junger“ Chor und suchen stets Senioren im Alter von 60 – 90 Jahren, die einfach Spaß am Singen haben, oder ein Instrument spielen. Noten- und Englishkenntnisse sind nicht erforderlich. — **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 um 10.15 Uhr** Termine auf Anfrage!

Selbsthilfegruppe Parkinson Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146/363 Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung. **Mo 07.09./05.10./02.11./07.12. um 15.00 Uhr**

Sticker-tastatur Kontakt MGH - 04163-868492 Sticker (z. B. Fußball, Film, usw.) — unkompliziert tauschen. Insm MGH kommen, sich einen Tauschpartner in/zu — und los geht es! Getränke und Kuchen! Für Kinder u. Erwachsene. **Do 03.09./01.10./05.11./03.12. um 15.00 Uhr**

Storchencafe Kontakt MGH - 04163-868492 Frühstück mit Gesprächen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Säuglinge im ersten Lebensjahr. Begleitung durch eine Hebamme oder Kinderkranken Schwester. — **Freitags ab 09.15 Uhr**

Stressbalance Kontakt Karin Joneleit - 04163-4646 — Einzelberatung nach Termin

Tarot Abend Kontakt Constanze Steinfeld 04163/82452 Ein Blick auf die Herkunft und Nutzung dieser alten Wahrsagekarten in lockerer Gesprächsatmosphäre. **Mo 02.11. um 19.00 Uhr**

Tauschring Kontakt Heike Menzel 04163/6324 Hier können Menschen zusammen, die sich gegenseitig das Leben leichter machen wollen! Wir „tauschen“ Leistung gegen Leistung, ohne Geld, ganz gleichwertig nach Zeitaufwand. **Mo 07.09./05.10./02.11./07.12. um 18.00 Uhr**

Tea – Time Kontakt MGH 04163/868492 Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben. **Mo 28.09./26.10./23.11. 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 20.09./29.10./26.11. um 15.00 Uhr**

Trauercafe Kontakt Dorle Buck - 04163-6304 Viele Menschen kennen den Wunsch, sich mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal hatten, auszutauschen. Die Gespräche im Trauercafe werden als entlastend und hilfreich empfunden. **Do 08.09./22.09./06.10./20.10./03.11./17.11./01.12./15.12. um 19.00 Uhr**

Türkisch lernen Kontakt Sayime Öztürk 04163/865136 Die letzten gemütlichen Runden der türkische Sprache näher gebracht! — **Jeden Mo um 09.30 Uhr** für Anfänger **Mi 02.09./16.09./30.09./14.10./21.10. um 9.30 Uhr** für Fortgeschrittene

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 schlucken. **In den Ferien findet die Vorlesestunde NICHT statt.** **Do 02.11. 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 26.09. von 9.00 bis ca. 17.00 Uhr**

Witchelcafe Kontakt Diana Weißert 04163/8298214 Entweichen 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. **Jeden Montag um 15.00 Uhr**

VORSPRUNG

„Ich bin ein Mensch, der die Zukunft mitbringt.“

VGH Vertretung Thorsten Soehl e. K.
Im Großen Sande 9 21640 Horneburg
Tel. 04163 2444 Fax 04163 8888
www.vgh.de/thorsten.soehl
thorsten.soehl@vgh.de

fair versichert
VGH

Finanzgruppe

Vordamm 7 · 21640 Horneburg · Tel. 04163-86480 · Fax 04163-3923

Physio-Team

Reinhold Marzahn

Behandlung nach Bobath (Kinder und Erwachsene) · Brügger · Cyrix · FBL · Schroth · Dorn
Craniosacrale Techniken · Sportphysiotherapie · Lymphdrainage · Massage · Naturmoor · Eis

- in Ihrer Nähe
- vertraut • anerkannt

Wir pflegen Sie zu Hause – **pflege daheim**
Willkommen daheim!!
04163 - 811481

Alles aus einer Hand!

Badenstraße 5 · 21640 Horneburg · Tel. (04163) 81 57 0
TollShop (04163) 81 15 01 · fallen-horneburg.de

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

Meisterbetrieb Andreas Klebs
21640 Horneburg - Krummes Moor 1