

Mehrgenerationenhaus Programm

Jan. — April 2015

Babymassage Kontakt Tanja Bartsch, Hebamme · 017662197181
Nach fachl. Anleitung mit liebevollen Berührungen die Wahrnehmung der Babys für sich selbst stärken.
Do 15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./26.02./05.03. um 9.00 Uhr

Basteln Kontakt MGH · 04163-868492
Kleine Basteleien – Riesen-Spaß! Wir besorgen das Material, die Kosten werden geteilt.
Mo 19.01./16.02./16.03./20.04. 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 aktuelles Info-Material? Fr 06.02./06.03. um 09.30 Uhr

Briefmarkenverein Kontakt Otto Duve 04163/811777
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.
Fr 09.01./13.02./13.03./10.04. um 19.30 Uhr

Café „Zeitlos“ Kontakt Lisa Sitz · 04144-5748
Die Selbsthilfegruppe zur Demenzerkrankung. Hier treffen sich Demente, Angehörige und Interessierte zu Frühstück, Gespräch, Rat und Hilfe. Die Erkrankten werden betreut.
Mo 12.01./02.02./23.02./16.03./Di.07.04./27.04. um 09.45 Uhr

Doppelkopfunde 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

Frühstücken im MGH Kontakt MGH 04163/868492
Frühstücksbüfett gibt es ab sofort nur noch auf Bestellung! Dafür gibt es jetzt leckere Frühstücksteller.
Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr

Gedächtnstraining 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 Gedächtnstraining. 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 08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./26.02./05.03./12.03./19.03. 15.00 Uhr

Gleichstellungsbeauftragte Kontakt Gisela Punke · 04163-868492
Für Frauen in Not oder Schieflage. 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 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!
Jeder Montag um 18.00 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.
Jeden Montag um 19.30 Uhr

Info-Abend: Thema Abbau von Stress im Berufs- und Privatleben Di 03.02. um 19.30 Uhr

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

Klönschnack Kontakt Elke Schultz · 04163-3183
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdütschen Klönschnack bi Kaffe un Koken mit Elke Schulz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?
Do 08.01./12.02./12.03./09.04. um 15.00 Uhr

Kochkurs Kontakt FABI – 04141-921731
Abenteuer Küche – Kochkurs für Kinder ab 6 Jahre. Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch, das wir in fröhlicher Runde gemeinsam verzehren werden. Vielleicht könnt ihr dieses 3-Gänge-Menü ja später zu Hause für eure Familie nachkochen. Bitte Dosen für ev. Reste mitbringen.
Sa 21.02./07.03./21.03. von 10.30 Uhr – 13.30 Uhr

Kochshow Kontakt MGH 04163/868492
Der Profikoch Peter Hoffmann und der Hobbykoch Ulli Hans stellen Ihnen ihre Kochkünste vor. Zuschauen, Lernen, Genießen, Sattessen. Eintritt incl. Essen 30,00€, Anmeldung erforderlich.
Sa 24.01. um 19.00 Uhr

Kultur trifft Bücherei und MGH Kontakt Bücherei 04163/82016 Bitte anmelden!
Sa 14.02. um 19.30 Uhr mit Anna Magdalena Bössen

Kundalini Yoga Kontakt Rasa Ouro-Loga 04108/4369030
Kundalini Yoga ist dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Es bietet 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 14.01./11.02./11.03./08.04. 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 16.01./30.01./13.02./27.02./13.03./17.04. von 09.30 – 10.00 Uhr

Lesegeflüster Kontakt Christine Bartels 04163/2394
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören.
Mo 19.01./02.02./16.02./02.03./16.03./30.03./13.04./27.04. von 16.00 – 17.00 Uhr

Mantra Singen Kontakt Dieter Barkow · 040-6906058
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für das meditative Singen von Manträn 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 15.01./19.02./19.03./16.04. um 20.00 Uhr

Meditation Kontakt Waltraud Thielmann 04163/8248080
Wir, Waltraud und Marianne, haben ein Ziel: die Meditationstechniken aus verschiedenen Kulturen mit Euch zu teilen. Wer hat Lust, dabei zu sein?
Di 06.01./03.02./03.03./07.04. 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 06.01./20.01./03.02./17.02./03.03./17.03./31.03./14.04./28.04. um 15.00 Uhr
Mi Literaturkreis 14.01./11.02./11.03./08.04. um 10.00 Uhr
Mi Stammtisch 21.01./25.02./25.03./22.04. um 19.00 Uhr
Do Treff Wanderung 23.04. um 10.00 Uhr
Sa Sprechstunde 17.01./21.02./21.03./18.04. um 10.00 Uhr
So Brunchen 25.01./22.02./29.03. 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, Werk tätige, Kinder. Gäste sehr willkommen. Auf Wunsch Kinderessens ab 3 Jahre für 1,50€
Jeden Donnerstag 12.30 Uhr.

Mobile Fußpflege Kontakt Anja Christleit · 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 Kalenderwochenstag

Offener Nähreff 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 13.01./27.01./10.02./24.02./10.03./24.03./21.04. um 19.00 Uhr

Pflegeberatung Kontakt Sigrid Prigge 015118152689
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen Sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich. Mo 05.01./02.02./02.03. um 10.00 Uhr

PC Hilfe Kontakt MGH 04163/868492
Hilfe für Senioren, die das Internet erobern wollen!
Jeden Dienstag von 10.00 – 12.00 Uhr Achtung: diese Veranstaltung findet im Speedy statt!

Qi Gong Kontakt Martina Fuchs 01736233519
Getragen von der Erde, sich aus der Mitte heraus bewegen – die eigenen Wurzeln finden – die federn- de Elastizität von Muskeln und Gelenken 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. Mit Kind
Di 15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./26.02./05.03. um 10.15 Uhr

Schüßler – Salze Kontakt Kirsten Wiebers – 04163/812812
Dieser Kurs ist eine Einführung in die 12 Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.
Sa 28.02./14.03./18.04. jeweils von 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Kontakt MGH 04163/868492
Hier finden Eltern und Angehörige psychisch kranker Kinder und Jugendliche Unterstützung
Do 29.01./26.02./26.03./30.04. um 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146/363
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.
Mo 05.01./02.02./02.03. um 15.00 Uhr

Sticker-tauschbörse 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 05.02./05.03. 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 05.01./02.02./02.03. um 19.00 Uhr

Tea – Time Kontakt MGH 04163/868492
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.
Mo 26.01./23.02./23.03./27.04. 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 29.01./26.02./26.03./30.04. 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 13.01./27.01./10.02./24.02./10.03./24.03./21.04. um 15.00 Uhr

Türkisch lernen Kontakt Sayime Öztürk 04163/865136
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht!
Mi 07.01./21.01./04.02./18.02./04.03./18.03./11.04./15.04./29.04. um 09.30 Uhr

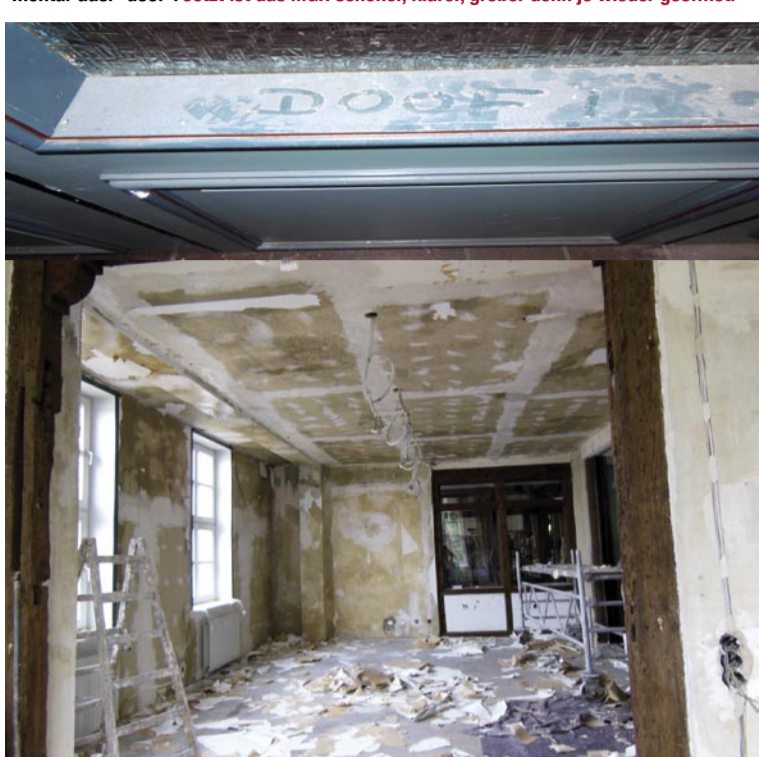
Vorlesestunde Kontakt Bücherei · 04163-82016
Jeden Freitag gibt es in der Bücherei eine Vorlesestunde, Bilderbuchkino oder Kaspertheater für die Kleinen“. Die „Großen“ können derweil im MGH kaffee trinken und Waffeln schlecken.
Der Kasper hat den Termin 20.03. um 15.15 Uhr
Das Bilderbuchkino hat die Termine 16.01./13.02./13.03./17.04. um 15.15 Uhr

Wichtelcafé 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

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**



Lange geplant, oft angekündigt, manches Mal verschoben – dann war es endlich so weit: Das Mehrgenerationenhaus wurde vom 27. Okt. bis 3. Dez. renoviert. Auch die Lok ist neu gestrichen !! Dorle Buck, gefragt, was am Umbau am Schlimmsten war, antwortete wie aus der Pistole geschossen: »Daß der offene Bereich geschlossen war.« Damit sprach sie allen aus der Seele. Das drückt auch der in Umbaustaub geschriebene Kommentar aus: »doof«. Jetzt ist das MGH schöner, klarer, größer denn je wieder geöffnet.



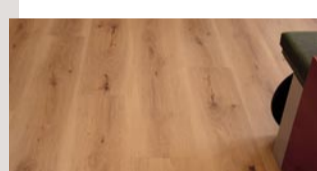
Wir danken allen Firmen für ihre gute Arbeit, die gute Kooperation untereinander und den reibungslosen Ablauf.

Samtgemeinde Horneburg und MGH-Team

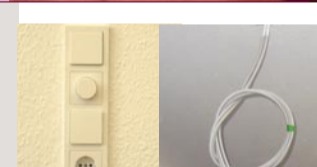
Akustikdecke
Thölken Akustik- u. Trockenbau GmbH
Dorfstraße 27 · 21745 Hemmor
T 04771-4535
Mail: info@thoelken-trockenbau.de



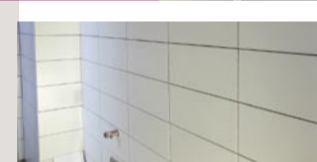
Bodenbeläge
Hartlef Bodenbeläge
Schmiedestraße 10 · 21709 Himmelpforten
T 04144-3278
Mail: hartlef@t-online.de
www.stade-bodenbelaege.de



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



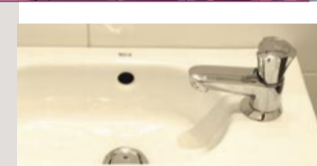
Fliesenarbeiten
Fliesen-Team Bock GmbH
Stader Straße 29 · 27432 Bremervörde
T 04761-3359
Mail: info@fliesenteambock.de
www.fliesenteambock.de



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



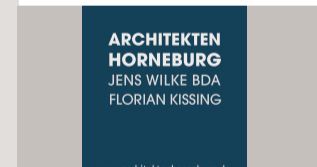
Sanitärarbeiten
Haustechnik Peter Möller GmbH
Marschdamm 75 · 21640 Horneburg
T 04163-81690
Mail: info@moeller-horneburg.de
www.moeller-horneburg.de



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



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



Für alles, was Ihnen lieb und teuer ist

fair versichert
VGH

Top-Schutz für Ihren Hausrat

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

Finanzgruppe

in Ihrer Nähe
vertraut • anerkannt

Wir pflegen Sie zu Hause –
Willkommen daheim!!

pflege daheim
Ambulante Dienste
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