

Mehrgenerationenhaus Programm

Sept. — Dez. 2016

Babymassage Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925
Einfühlsam, liebevoll und mit weichen Händen ihr Kind verwöhnen und damit die Wahrnehmung des Babys für sich selbst stärken.
Do 01.09./08.09./13.10./20.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11. um 09.00 Uhr

Basteln Kontakt MGH 04163-868492
Es wird wieder gebastelt: Eine Schere und Papierkleber bitte mitbringen, das Material wird besorgt.
Kostenbeitrag 5,00€, Anmeldung erforderlich!
Do 01.09. um 15.00 Uhr Lesezeichen
Do 03.11. um 19.00 Uhr Weihnachtsbasteln, wie Geschenkanhänger.

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 02.09./07.10./02.12. um 09.30 Uhr

Briefmarkenverein Kontakt Otto Duve 04163-811777
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.
Fr 09.09./21.10./11.11./09.12. 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 12.09./04.10./24.10./14.11./05.12. um 09.45 Uhr // Sa 10.12. Weihnachtsfeier um 15.00 Uhr

DELFI Kontakt FABI Stade 04141-797570
DELFI-Kurse bieten für Eltern und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen.
Jeden Mittwoch um 09.00 Uhr

Deutschkurs Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477
Erste Schritte in der deutschen Sprache
Mo – Fr von 09.00 – 11.00 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 Älteren. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Organisiert vom DRK.
Jeden Mittwoch 14.30 Uhr

Familien erleben zusammen Sprache Kontakt Fabi 04141-797570
Fez2 ist eine Eltern-Kind-Gruppe in der Familien gemeinsam spielen, basteln, singen, neue Kontakte knüpfen und dabei eine Menge Spaß haben können. **Jeden Dienstag um 15.00 Uhr**

Familihtag Kontakt MGH 04163-868492
Ein bunter Tag für junge Familien im Mehrgenerationenhaus mit vielen Angeboten für die Familien.
Sa 17.09. von 11.00 Uhr – 14.00 Uhr

Familien- und Systemaufstellungen Kontakt Kathleen Lütje 0171-1802518
Mit Hilfe der Aufstellung von Familien- und anderen Systemkonstellationen mittels Stellvertretern bietet sich Ihnen die Möglichkeit Probleme und Verstrickungen innerhalb der Familie oder anderer Systemen anzuschauen, bewusst zu machen und neue Sichtweisen zu erlangen.
Sa von 10.30 – ca. 16.00 Uhr Termine auf Anfrage

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 09.00 – 12.30 Uhr

Freiwilligenzentrum Kontakt Louisa Hielscher 04163-8288920
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 Kontakt MGH 04163-868492
Frühstücksbüffet gibt es ab sofort nur noch auf Bestellung! Dafür gibt es jetzt leckere Frühstücksteller.
Über 3 Personen bitte vorher anmelden. **Täglich von 09.00 Uhr – 11.30 Uhr**

Geburtsvorbereitung Kontakt Christiane Friedrichs 0176-24750925
Vorbereitung auf die Geburt für Frauen und Paare. Weitere Themen: Schmerzverarbeitung, Atem-Entspannungs-Übungen, der Geburtsverlauf, Stillen, Säuglingspflege und die körperlichen und seelischen Veränderungen während der gesamten Zeit.
Do 01.09./08.09./15.09./13.10./20.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11. um 18.00 Uhr

Gedächtnistraining 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 – dann ist es Zeit für ganzheitliches Gedächtnistraining. Mit viel Spaß und vielfältigen Methoden erlernen Sie unterhaltsame Übungen zu Merkfähigkeit und Wortfindung. Leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen lockern zudem Körper und Geist.
Do 15.09./22.09./29.09./20.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12. um 15.00 Uhr

Gleichstellungsbeauftragte Kontakt Daniela Subei 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 14.00 Uhr**

Handyhilfe Kontakt MGH 04163-868492
Probleme mit der Handhabung Ihres Handys? Das kann mehr, als Sie glauben.
Donnerstags 15.00 Uhr Bitte vorher anmelden!

Klavier- und Keyboardunterricht Kontakt Carmen Grunenberg 04164-3193
Es wird Unterricht für Klavier- und Keyboard angeboten, bei Bedarf auch Flötenunterricht.
Jeden Di ab 15.30 Uhr / Jeden Do ab 16.15 Uhr

Klönschnack Kontakt Elke Schultz 04163-3183
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdütchen Klönschnack bi Koffe en Koken mit Elke Schultz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?
Do 08.09./13.10./10.11./08.12. um 15.00 Uhr

Kochkurs Kontakt Fabi 04141-797570
Abenteurer Küche – Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren. Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtschicht. In fröhlicher Runde wird danach gegessen. Bitte Dosen für Reste mitbringen.
Sa 24.09./29.10./19.11. um 10.30 Uhr – 13.30 Uhr

Kultur trifft Bücherei und MGH Kontakt Bücherei 04163-82016
Fr 07.10. um 18.00 Uhr Catharine Buck mit „Lyrik, Lieder, Liebe“
Fr 02.12. um 18.00 Uhr Jan Graf mit einem „Bellmann-Abend“
Bei beiden Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten!

Kunstvermittlung Kontakt Karin Haenlein 040-3192629
Im Raum der Kunst: spielerisch die Kunst erfahren und dabei Bekanntes und Ungewöhnliches entdecken ist unser Motto! Gemeinsam schauen und sich darüber austauschen und das vor den Originalen! Der 1. Teil findet im MGH statt, im 2. Teil wird das Schloss Agathenburg besucht. Anmeldung im MGH erforderlich!
Di 13.09. von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr im MGH
Sa 18.09. von 14.00 – 16.00 Uhr im Schloss Agathenburg

Lesegeflüster Kontakt Christine Bartels 04163-2394
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören.
Mo 07.11./21.11./05.12./12.12. 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 02.09./16.09./21.10./04.11./18.11./16.12. von 09.30 – 10.00 Uhr

Meditation Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252
Es gibt verschiedene Formen der Meditation. Unter fachkundiger Anleitung (ich meditiere seit 30 Jahren) lernen Sie 6 verschiedene Arten kennen. Geeignet auch für Unerfahrene.
Di 13.09./04.10./25.10./15.11./06.12. um 19.00 Uhr

Meditations- und Heilkreis Kontakt Waltraud Thielmann 04163-8248080
Humanisierung auf allen Ebenen erleben durch Meditation und andere Methoden.
Fr 09.09./11.11./09.12. um 19.00 Uhr - Sa 08.10. von 10.00 -13.00 Uhr Meditation mit Bergkristallen

Meditatives Singen Kontakt Dieter Barkow 040-6906058
Eintauchen in den Klang der Töne und Stimmen. Wir singen einfache Lieder und Mantras aus den verschiedenen Kulturen der Welt(u. a. Hawaii, Afrika, Indien, Tibet). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – schaden aber auch nicht unbedingt.
Do 22.09./20.10./17.11./15.12. 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.
Skat **Di 13.09./27.09./11.10./25.10./08.11./22.11./06.12./20.12. um 15.00 Uhr**
Literaturkreis **Mi 14.09./12.10./09.11./14.12. um 10.00 Uhr**
Stammtisch **Mi 21.09./19.10./23.11./ um 19.00 Uhr**
Treff Wanderung **Do 22.09. um 10.00 Uhr**
Weihn.-Stammtisch **Do 15.12. um 19.00 Uhr**
Sprechstunde **Sa 17.09./15.10./19.11./17.12. um 10.00 Uhr**
Brunchen **So 27.11. 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, Werkätige, Kinder. Gäste sehr willkommen. Auf Wunsch Kinderessen ab 3 Jahre für 1,50
Jeden Donnerstag 12.30 Uhr. Anmeldung erforderlich.

Mobile Fußpflege Kontakt Anja Christoleit 0151-63358868
Lassen Sie Hände und Füße verwöhnen. Wellness für Problemfüße: Hühneraugen, Hornhaut, eingewachsene Nägel, Fußbäder und Wellen. 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! **Freitags an jedem Geraden Kalenderwochentag**

Nähkurs Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619
Wir nähren in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid alles, was das Herz begehrt
Di 06.09./13.09./20.09./27.09./18.10./25.10./01.11./08.11. 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, z. B. Kuschteltiere, Röcke, Freizeitshorts oder Sweatshirts.
Fr 09.09./16.09./23.09./30.09. um 15.30 Uhr

Nähtreff Kontakt Michaela Sommer 0157-76491343
Lust mal wieder zu nähren? Wir nähren hier nicht um die Wette. Jeder hilft jedem. Und nichts geht über Selbstgenähtes. Allerdings braucht es eine eigene Nähmaschine.
Di um 19.00 Uhr Termine nach Absprache!

Pflegeberatung Kontakt Sigrid Prigge 0151-18152689
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtli. vertraulich.
Mo 05.09./10.10./07.11./05.12. 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

Rockende Senioren Kontakt Peter Runck 04149-9338674
Wir sind – (gemessen 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 Englischkenntnisse sind nicht erforderlich. **Jeden Montag um 18.00 Uhr**

Rückbildungsgymnastik Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925
Nach der Geburt mit aktiver Unterstützung und körperlichen Übungen ihren „neuen“ Körper zu formen, zu festigen und zu seiner normalen Funktion zurückzuführen.
Do 01.09./08.09./15.09./13.10./20.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11. um 10.15 Uhr

Seelenreisen Kontakt Dana Niemann 04774-3619092 www.energetische-heilerinnen.de
Ein Abend voller Überraschungen. Wir machen zusammen Traumreisen, Energien werden übertragen und Blockaden werden gelöst. Du kannst dir deinen inneren Garten „Tiki“ anschauen. Oft erlebt man eine große Überraschung, wenn man sieht, wie das innere Leben aussieht.
Fr 16.09./28.10./25.11. um 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.
Mo 05.09./07.11./05.12. um 15.00 Uhr

Storchencafe Kontakt MGH 04163-868492
Frühstück mit Gesprächen rund um die Kinderkrankenschaft, Geburt und Säuglinge im ersten Lebensjahr, Begleitung durch eine Hebamme oder Schwerkranke, Gesturter.
Freitags ab 09.15 Uhr

Stressbalance Kontakt Karin Joneleit 04163-4646
Einzelberatung für Stressbalance nach Terleint

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, gleichwertig nach Zeitaufwand.
Mo 05.09./03.10./07.11./05.12. um 18.30 Uhr



**Lyrik
Lieder
Liebe**

Töne, Klänge und auch Worte bringen dich an fremde Orte. Ohne Autos oder Gleise, lad ich dich ein auf eine Reise. Begegne mir und meinem Leben, ich mag dir einen Einblick geben. Catharine Buck

Kaminabend mit Catharine Buck 07.10.2016 um 18.00 Uhr



**„Wo denn hin mit mi“
Ein Abend zu Johann D. Bellmann
mit Jan Graf**

Kaminabend mit Jan Graf 02.12.2016 um 18.00 Uhr



Basteln wieder im Programm !! mit Wiebke Marx
01.09. um 15.00 Uhr
Lesezeichen
03.11. um 19.00 Uhr
Weihnachtliche Basteleien
Anmeldung erforderlich, Kostenbeitrag 5,00 €



Doppelkopfrunde sucht Mitspielerinnen und Mitspieler !!
Jeden Mittwoch von 15.30 bis ca 18.00 Uhr im MGH Horneburg



Meditation mit Constanze Steinfeldt
13.9. Einführung in die Meditation
4.10. Einführung in die Mantra - Meditation
25.10. Einführung in die Bewegungs- Meditation
15.11. Einführung in die Atemmeditation
6.12. Einführung in die Mudra-Meditation
10.1. 2017 Einführung in die Chakra -Meditation

Es gibt verschiedene Formen der Meditation. Unter kundiger Anleitung (Ich meditiere seit 30 Jahren) lernen Sie 6 verschiedene Arten kennen. Geeignet auch für Unerfahrene. Beginn jeweils 19 h – Dauer etwa 2 Stunden - Kosten 15 € - Tel. 0 41 63 - 82 42 52
www.tarotessenz.de · www.steinfeldt-gbr.de



Hairstyle · Kosmetik · Gesichts-SHIATSU
Friseurmeisterin Gerlind Wagner
Die Oase
Haare und mehr...
Im Großen Sande 7
21640 Horneburg
Termine nach Vereinbarung
☎ 04163-812469



VORPRUNG
ist, wenn es auch mit der Kfz-Versicherung läuft

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

fair versichert
VGH
Finanzgruppe



Falken-Apothek
Alles aus einer Hand!
koch's
sanity-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



pflege daheim
Ambulante Dienste
04163 - 811481

Wir pflegen Sie zu Hause – Willkommen daheim!!

- in Ihrer Nähe
- vertraut
- anerkannt



Vordamm 7 · 21640 Horneburg · Tel. 04163-4080 · Fax 04163-3923

Physio-Team
Reinhold Marzahn
Behandlung nach Bobath (Kinder und Erwachsene) · Brügger · Cyriax · FBL · Schroth · Dorn
Craniosacrale Techniken · Sportphysiotherapie · Lymphdrainage · Massage · Naturmoor · Eis

Tea – Time Kontakt MGH 04163-868492
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.
Mo 26.09./24.10./28.11. 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 29.09./27.10./24.11. 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 06.09./04.10./18.10./01.11./15.11./29.11./13.12. um 15.00 Uhr

Türkisch lernen Kontakt Sayime Öztürk 04163-865136
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht!
Mittwochs 14täglich beginnend am 07.09. 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.
Das **Bilderbuchkino** hat die Termine 16.09./21.10./18.11./02.12. um 15.15 Uhr
Der **Kasper** kommt am 23.09. um 15.15 Uhr

Wichtelcafe Kontakt Diana Weißert 04163-8298214
Entwachen 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

Wohlfühltag für die Frau Kontakt Waltraud Thielmann 04163-8248080
Ein Tag gefüllt mit neuer Energie durch Bewegung, Tanz, Stein und Kneten.
Sa 22.10. von 10.00 – 16.00 Uhr

Yoga Kontakt Wendy Graveland 04163-824999 Mail: graveland@ewe.net
Auf der ganzen Welt entdecken immer mehr Menschen yoga als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.
Di 19.30 – 20.45 Uhr laufender Kurs, Termine auf Anfrage

Yoga - Schnupperkurs
Mo 24.10./31.10./07.11./14.11./21.11. von 08.30 Uhr – 09.45 Uhr