

# Mehrgenerationenhaus Programm

Jan. — April 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 07.01./14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./18.02. um 09.00 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 05.02./04.03./01.04. um 09.30 Uhr

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve · 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
Fr 08.01./12.02./11.03./08.04. 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 04.01./25.01./15.02./07.03./29.03./18.04. um 09.45 Uhr

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

**Deutschkurs** Kontakt Ingrid Hansen 0151-25081608  
Erste Schritte in der deutschen Sprache  
Jeden Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 09.30 – 11.00 Uhr  
Jeden Dienstag von 16.00 – 17.30 Uhr

**Alphabetisierungskurs**  
Jeden Mittwoch von 10.30 – 12.00 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 Nachmittags** 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 14.30 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 anderen Systemen anzuschauen, bewusst zu machen und neue Sichtweisen zu erlangen.  
Sa 30.01./19.03./30.04. von 10.30 – ca. 16.00 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 09.00 – 12.30 Uhr

**Flüchtlingsbetreuung** Kontakt Ingrid Hansen 0151-25081608  
Anlaufstelle für Flüchtlinge in der Samtgemeinde Horneburg  
Montags 08.00 – 15.00 Uhr / Mittwochs 09.00 – 18.00 Uhr / Freitags 13.00 – 17.30 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** Kontakt MGH 04163-868492  
Frühstücksbuffet gibt es ab sofort nur 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 Namen zu einem Gesicht 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.  
Donnerstag 07.01./14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./18.02./25.02./03.03./10.03./17.03. um 15.00 Uhr

**Gleichstellungsbeauftragte** Kontakt Daniela Subei · 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 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 Bitte vorher anmelden!

**Kaminabend** Kontakt MGH 04163-868492  
Mit Gerd Froelian, Biographisches + Lieder, „Aus meinem Leben“!  
Fr 19.02. um 18.00 Uhr

**Karaoke** Kontakt Peter Runck 04149-9338674  
Karaoke, gemeinsam für Jung und Alt, „wo man singt, da lass Dich ruhig nieder“  
Mo 25.01. um 19.00 Uhr

**Klönsschnack** Kontakt Elke Schultz · 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdeutschen Klönsschnack bi Koffe un Koken mit Elke Schultz!  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörm?  
Do 14.01./11.02./10.03./14.04. um 15.00 Uhr

**Kochkurs** Kontakt FABI — 04141-921731  
Abenteuer Küche – Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren. Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtschicht, das wir in fröhlicher Runde gemeinsam verzehren werden.  
Bitte Dosen für evtl. Reste mitbringen.  
Sa 20.02./12.03./16.04. von 10.30 Uhr – 13.30 Uhr

**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163-82016  
Lesung mit Rainer Rudloff  
Mi 09.03. um 19.30 Uhr

**Kundalini Yoga** Kontakt Rasa Ouro-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 18.30 Uhr

**Lesegeflüster** Kontakt Christine Bartels 04163-2394  
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören  
Mo 18.01./01.02./15.02./29.02. 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 15.01./05.02./19.02./04.03./18.03./08.04./29.04. 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 21.01./18.02./17.03./21.04. 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 gegenüber Behörden.

Di Skat	05.01./19.01./02.02./16.02./01.03./15.03./29.03./12.04./26.04.	15.00 Uhr
Mi Literaturkreis	13.01./10.02./09.03./13.04.	10.00 Uhr
Mi Stammtisch	20.01./24.02./23.03./20.04.	19.00 Uhr
Mi Mitgliederversammlung	16.03.	19.00 Uhr
Do Treff Wanderung	28.04.	10.00 Uhr
Sa Sprechstunde	16.01./20.02./19.03./16.04.	10.00 Uhr
So Brunchen	31.01./28.02./20.03./	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 Kindereressen ab 3 Jahre für 1,50 €  
Jeden Donnerstag 12.30 Uhr. Anmeldung bis 9.30 Uhr.

**Mobile Fußpflege** Kontakt Anja Christoleit · 0179-2144368  
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  
Wir nähen in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid alles, was das Herz begehrt  
Di 19.01./26.01./02.02./09.02./16.02. um 19.30 Uhr

**Nähkurs** für Kinder Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähen an der eigenen Nähmaschine, vom Entwurf bis zum fertigen Stück, z. B. Kuscheltiere, Rösche, Freizeitthosen oder Sweatshirts.  
Fr. von 15.30 – 18.00 Uhr Termine auf Anfrage

**Offener Nähtreff** Kontakt MGH · 04163-868492  
Lust mal wieder zu nähen? Wir nähen hier nicht um die Wette. Jeder hilft jedem. Und nichts geht über Selbstgenähtes. Allerdings braucht es eine eigene Nähmaschine.  
Di 12.01./26.01./09.02./23.02./08.03./05.04./19.04. um 19.00 Uhr

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 0151-18152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.  
Mo 04.01./01.02./07.03./04.04. 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 07.01./14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./18.02. um 10.15 Uhr

**Selbsthilfegruppe Parkinson** Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363  
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.  
Mo 01.02./07.03./04.04. um 15.00 Uhr

**Storchencafé** Kontakt MGH · 04163-868492  
Streicheln 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

**Tarot** Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252  
Blick ins neue Jahr – eine Tarotberatung!  
Mo 11.01. von 15.30 – 18.30 Uhr / Do 14.01. von 11.00 – 12.30 Uhr

**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 04.01./01.02./07.03./04.04. um 18.30 Uhr

**Tea – Time** Kontakt MGH 04163-868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
Mo 25.01./22.02./25.04. 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 28.01./25.02./31.03./28.04. 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 12.01./26.01./09.02./23.02./08.03./05.04./19.04. um 15.00 Uhr

**Türkisch lernen** Kontakt Sayime Öztürk 04163-865136  
Hier wird Ihnen die türkische Sprache näher gebracht!  
Montags um 15.00 Uhr für Anfänger! Termine nach Absprache!  
Mi 06.01./20.01./03.02./24.02./08.03./06.04./20.04. um 09.30 für Fortgeschrittene!



Die alte und die neue Leiterin des MGH Horneburg  
Gisela Punke und Daniela Subei

**Berührender Abschied von Gisela Punke**

## Neue Hebamme im MGH

Mein Name ist Christiane Friedrichs, ich bin Mutter von zwei Kindern (\*2012 und \*2014) und arbeite seit 2008 als selbstständige Hebamme. Im Sommer 2014 sind wir von Hamburg nach Horneburg gezogen und jetzt freue ich mich, die Familien in und um Horneburg kennenzulernen und begleiten zu dürfen. Von Schwangerenvorsorge über Wochenbettbetreuung bis Trageberatung bin ich Ansprechpartnerin für Euch.  
Im MGH werde ich ab jetzt die Rückbildungs- und Babymassagekurse leiten. Aber auch bei allen anderen Anliegen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach könnt Ihr mich gerne kontaktieren.  
Ihr erreicht mich telefonisch unter 0176- 24 75 09 25 oder per E-mail: info@frischgeschluepft.de — Meine Angebote und Kurstermine, sowie Anmeldung zu diesen unter www.frischgeschluepft.de



## Familien- und Systemaufstellungen

mit Kathleen Lütje

Mit Hilfe der Aufstellung von Familien- und anderen Systemkonstellationen mittels Stellvertretern bietet sich Ihnen die Möglichkeit Probleme und Verstrickungen innerhalb der Familie oder anderen Systemen anzuschauen, bewusst zu machen und neue Sichtweisen zu erlangen. Eine Aufstellung kann nicht nur bei schwierigen Familiensituationen hilfreich sein, sondern ebenfalls bei einer beruflichen Thematik, einem immer wiederkehrenden Muster in Ihrem Leben oder einem Problem im Bereich Liebe und Partnerschaft Aufschluss bringen. Durch die Aufstellungsarbeit können Sie auf die Ursprünge des Themas schauen und neue Perspektiven gewinnen.  
Familien- und Systemaufstellungen müssen nicht allein für den Aufstellenden lehrreich sein. Auch als Stellvertreter können Sie während einer Aufstellung intensive Erfahrungen machen und neue Erkenntnisse für sich gewinnen. Vielleicht wollen Sie diese Chance der Selbsterfahrung nutzen, um auf diese Weise das Arbeiten mit Familien- und Systemaufstellungen kennenzulernen. Der Aufstellungstag findet in einer Gruppe in einem geschützten Rahmen statt.  
Termine: Sa. 30.01./19.3./30.04. 10.30Uhr-ca. 16Uhr  
Infos und Anmeldung bei Kathleen Lütje (Heilpraktikerin für Psychotherapie): Mobil: 0171/180 25 18 oder per E-Mail an kontakt@kathleen-luetje-wandlungswege.de, Internet: www.kathleen-luetje-wandlungswege.de

## Kaminabende - Gäste erzählen

»Mein Leben in der Samtgemeinde«

»Kaminabend« - das klingt an sich schon urgemütlich, Feuer und Gemeinschaft. Gerhard Froelian, SG Bürgermeister in Ruhestand, eröffnet sie mit einem biografischen Abend mit Texten und Liedern.  
Wir wollen diese Reihe in lockerer Folge fortsetzen. Es muß kein künstlerisches Programm sein, daß an diesen Abenden vorgestellt wird; vielleicht mehr die Kunst des Erzählens aus dem eigenen Leben hier bei uns in der Samtgemeinde Horneburg. Von Menschen, die als Persönlichkeiten des Öffentlichen Lebens etwas zu erzählen haben oder Menschen, die wir gar nicht so gut kennen und die aus ihrem Leben in der SG erzählen. Alle sind eingeladen, die sich angeregt und aufgerufen fühlen.

### VORSPRUNG

ist, sich überall sicher zu fühlen

**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

Logopädische Gemeinschaftspraxis  
Marita Moje & Ralf Schmidt-Buchholz

### TEAM STADER LAND

Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schlucktherapie, Lerntherapie

Tel. 04141-981201 | Fax 04141-981207  
Stade, Bremervörder Straße 101 | Horneburg, Lange Straße 38

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

## Physio-Team

### Reinhild Marzahn

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

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**  
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

**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 15.01./12.02./04.03./08.04. 15.15 Uhr  
**Wichtelcafe** Kontakt Diana Weißert 04163-8298214  
Auswachsen aus dem Storchencafé treffen wir uns zum Singen. 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