

# Mehrgenerationenhaus Programm Mai – August 2017

**Alternative Kinderbetreuung** Kontakt Katja Elger 04163-8299722  
Tagesmütter aus der Samtgemeinde Horneburg stellen sich vor: als alternative, familiäre Betreuung zur Kindertagesstätte. Frühstück mit Gesprächen rund um die Kindertagespflege.  
**1. und 3. Montag im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr**

**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. www.frischgeschlepft.de  
**donnerstags**, Kursblock beginnt 03.08. 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 05.05./02.06./04.08. um 09.30 Uhr**

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
**Fr 12.05./09.06./11.08. 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 02.05./22.05./12.06./24.07./14.08. 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 09.15 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 Alteren. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Organisiert vom DRK.  
**Jeden Mittwoch um 14.30 Uhr**

**Elternstammtisch** Famini Kontakt Timo Wolfner 0152-2768348  
Die Familieninitiative Kunterbunt e. V. lädt zum monatlichen Erfahrungsaustausch ein.  
**Mi 31.05./28.06./26.07./30.08. um 19.30 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 Samstag um 09.30 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 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  
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  
**Täglich von 09.00 – 11.30 Uhr** bieten wir leckere Frühstücksteller an. Bei mehr als drei Personen bitte vorher anmelden! Frühstücksbuffet auf Bestellung.

**Fußpflege** Kontakt Anja Christoleit 0151-63358868  
Lassen Sie Hände und Füße verwöhnen. Wellness für Problemfüße: Hühneraugen, Hornhaut, eingewachsene Nägel, Fußbäder und Peeling. Frenchlook für den nächsten Sommer. Bei Bedarf auch Hausbesuche. Nach Anmeldung

**Geburtsvorbereitung** Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 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. www.frischgeschlepft.de  
**donnerstags**, Kursblock beginnt 03.08. um **18.00 Uhr**

**Gedächtnistraining** Kontakt Beate Thiemann-Spey 04142-4528  
Wo ist denn bloß wieder der Schlüssel? Wenn Sie nach einem bestimmten Namen zu einem Gesicht suchen oder Sie 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, zur Wortfindung, Kreativität und Phantasie.  
**Do 11.05./18.05./01.06./08.06./15.06./29.06. 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 gestickt, 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**

**Klönsschnack** Kontakt Elke Schultz 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Ein plattdeutsches Klönsschnack bei Koffee und Koken mit Elke Schultz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?  
**Do 11.05./08.06./10.08. um 15.00 Uhr**

**Kochkurs** Kontakt FABI 04141-797570  
Väter kochen mit den Kindern  
**Sa 20.05. von 10.00 Uhr – 14.00 Uhr**

**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163-82016  
**Fr 16.06. um 19.00 Uhr** Lesung mit Katrin Bischof  
Kartenverkauf in der Bücherei und im MGH!

**Kunst & Kulturkreis** Kontakt Karin Haenlein 040-3192629  
Wollen Sie Kunst & Kultur gemeinsam erleben? Dann kommen Sie zu unseren nächsten Arbeitstreffen.  
**Mo 12.06. um 18.30 Uhr**

**Lesegeflüster** Kontakt Christine Bartels 04163-2394  
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören.  
**Macht Sommerpause!**

**Lesestart** Kontakt Bücherei 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder 8 Monate – 3 Jahre  
**Fr 12.05./09.06./04.08./18.08. von 09.30 – 10.00 Uhr**

**Medialer Abend** Kontakt Sylke Thomys 0157-39135352  
Informationsveranstaltung über Jenseitskontakte, Geistführer, medialer Beratung und medialer Sterbegleitung.  
**Fr 05.05. um 19.00 Uhr**

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

**Meditatives Singen** Kontakt Dieter Barkow 040-6906058  
Eintauchen in den Klang der Töne und Stimmen. Wir singen einfache Lieder und Mantras aus des verschiedenen Kulturen der Welt (u. a. Hawaii, Afrika, Indien, Tibet). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – schaden aber auch nicht unbedingt.  
**Do 18.05. um 19.30 Uhr** Dann Sommerpause!

**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 09.05./23.05./06.06./20.06./01.08./15.08./29.08. um 15.00 Uhr**  
Literaturkreis **Mi 10.05./14.06./12.07./09.08. um 10.00 Uhr**  
Stammtisch **Mi 24.05./21.06./19.07./23.08. um 19.00 Uhr**  
Treff Exkursion **Do 25.05./22.06./27.07./24.08. um 10.00 Uhr**  
Sprechstunde **Sa 20.05./17.06./15.07./19.08. um 10.00 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.** Anmeldung erforderlich.

**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;  
**Freitags an jedem geraden Kalenderwochentag** individuelle Beratung möglich!

**Nähkurs** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähern in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid alles ...  
**Di 02.05./09.05./16.05./23.05./30.05./13.06./20.06. um 19.30 Uhr**

**Nähkurs für Kinder** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähern an der eigenen Nähmaschine, vom Entwurf bis zum fertigen Stück, z. B. Kuscheltiere, Röcke, Freizeitosen oder Sweatshirts.  
**Fr 12.05./19.05./02.06./09.06. um 15.30 Uhr**

**Nähtreff** Kontakt Michaela Sommer 0157-76491343  
Lust mal wieder zu nähern? Wir nähern 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!

**Netzwerktreffen Tüdelband** Kontakt Peter Runck 04149-9338674  
Kennerlernen, Austausch und Planung von Gemeinsamkeiten.  
**Mo 08.05./12.06./10.07./14.08. um 20.15 Uhr**

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 0151-18152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.  
**Mo 03.07./07.08. 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.  
**donnerstags**, Kursblock beginnt 03.08. um **um 10.15 Uhr** www.frischgeschlepft.de

**Seelenreisen** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092 www.energetische-heilerin.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 12.05./19.05./09.06./23.06./07.07./28.07./04.08./25.08. um 19.00 Uhr**

**Selbsthilfegruppe** Parkinson Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363  
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.  
**Mo 07.08. um 15.00 Uhr / Di 02.05. 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 01.05./05.06./03.07./07.08. um 18.30 Uhr**

Die fünf Läufer (v.L.: Andreas Ewald, Andreas Subei, Daniel Jahnke, Udo Feindt, Pierre Bockmeyer) des **24-h-Stunden-Spendenlaufs**, der in diesem Jahr für die Ausgabestelle der Tafel in Horneburg stattfindet, werden von Sa. 27.05.2017 bis So. 28.05. auf einem Rundkurs von ca. 1,5 km so viele Runden



**1 Projekt - 5 Läufer - 24 Stunden**  
laufen, wie es Ihnen möglich ist. Unterstützt werden Sie von den Firmen **ReWe Huber**, **KSK Stade**, **Point Projekt** Agathenburg, Firma **Fischer** Bargstedt und **Malermester Weidtk**. Hauptsponsor ist die Fa. **Mohr**, die auch die Ausstattung der Läufer mit den Shirts übernommen hat. Außerdem wird vom **Eiscafé Dante** ein Eiswagen gestellt, bei dem Groß und Klein sich erfrischen können. Der Erlös kommt der Tafel zu Gute.

## Lesung und Musik mit Katrin Bischof

Die gebürtige Staderin liest aus ihren Romanen.  
Musik: **Thea Draewe am Klavier und an der Geige** Katrin Bischof.



Freitag, den 16.06.2017 um 19.00 Uhr · Kartenverkauf ab 18.05.2017

## Friedensweg 2017

„Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.“ *Mahatma Gandhi*  
In einer Welt, die zunehmend geprägt ist von Gewalt wollen wir ein Zeichen für den Frieden setzen. Damit möchten wir alle Menschen ansprechen, denen Frieden so wie uns ein Herzensanliegen ist, denn Frieden beginnt im Herz und im Kopf eines jeden von uns. Wir alle können durch unsere Beteiligung zum Ausdruck bringen, dass wir aktiv etwas für seine Erhaltung tun. Unsere Veranstaltungen sollen die persönliche Ausrichtung auf den inneren und äußeren Frieden stärken und Denkanstoß sein.  
In der Bücherei ist ab Mai 2017 ein Bücherkorb zum Thema Frieden  
**21.05.2017** Friedensweg-Wandern mit Pilgerin Anne Vollmert  
**27.05.2017** Es wird einen Stand zur offiziellen Eröffnung der Langen Straße geben mit verschiedenen Angeboten  
**15.06.2017** Ein Vortrag von Ute Dürkes zum Thema.  
**22.09.2017** Friedensmeditation für den Frieden im Herzen  
**22.10.2017 /18.00 Uhr** Friedensgottesdienst in der Liebfrauenkirche  
Friedenswand für Gedanken und Wünsche im MGH  
Seminar/Workshop gewaltfreie Kommunikation (Termin kommt noch)  
Abschluss des Projektes Lichterkette am 01.01.2018.  
Außerdem halten wir während der gesamten Projektzeit in unserem kleinen Friedensshop im MGH diverse Friedensprodukte für Sie bereit!



## Systemische Familienberatung

Welche Ziele habe ich? Wie kann ich sie erreichen?  
Womit beginnen? Finden Sie in unserer Zusammenarbeit Antworten auf diese Fragen.

**Susanne Maaß - Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
Praxis: Auf dem Brink 1 · 21739 Dollern · T 04163/808181  
www.bunte-beratung.de · bunt.es.leben@hof-maass.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 die Rechtsschutz übernimmt

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

**fair versichert**  
**VGH**  
Finanzgruppe

Otto Balzer Straße 9  
21640 Horneburg  
T 04163-8289982 0151-53953734

**Wir überprüfen Ihre Energieabrechnung auf ihr Sparpotenzial!**

**ENERGIESERVICE LÜDEMANN**  
Unabhängige Energiekostenberater  
Wir machen Strom und Gas bezahlbar!  
Wir übernehmen alle Formalitäten!  
*Vereinbaren Sie einen Termin!*

Wir pflegen Sie zu Hause –  
**Willkommen daheim!!**

**pflege daheim**  
Ambulante Dienste  
**04163 - 811481**

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

## Physio-Team

### Reinhild Marzahn

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

• in Ihrer Nähe  
• vertraut • anerkannt

**Alles aus einer Hand!**

**koch's**  
sanitätshop  
Sanitätshaus

Im Kleinen Sande 5 · 21640 Horneburg · Tel. (041 63) 81 57 0  
Tel. Shop (0 41 63) 81 15 01 · falken-apotheke@t-online.de

**Tea – Time** Kontakt MGH 04163-868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
**Mo 22.05./26.06./24.07./28.08. 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 29.06./27.07./31.08. 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 02.05./16.05./30.05./25.07./08.08./22.08. um 15.00 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 19.05./16.06./18.08. um 15.15 Uhr  
Der **Kasperle** kommt am 27.05. um 14.30 Uhr

**Wichtelcafé** Kontakt Daniela Weißbert 04163-8298214  
Entwachsen aus dem Storchencafé 04163-8298214  
Wachsen Sie mit den Kindern und Jugendlichen zusammen. Unsere Eltern können derweil Kaffee trinken und Kuchen essen. Wir sind Kinder im Alter von einem bis drei Jahren, ohne Anmeldung!  
**Jeden Montag um 15.00 Uhr**

**Yoga** Kontakt Mandy Graveland 04163-824999 HYPERLINK „mailto:graveland@ewe.net“ 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