

Mehrgenerationenhaus Programm Jan. — April 2017

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.frischgeschluepft.de
Beginn der Kurse Donnerstag, den 09.02. und 27.04. jeweils 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 03.02. / 03.03. / 07.04. um 09.30 Uhr

Blick ins Neue Jahr Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252
Sie möchten erfahren, was Ihnen die nächsten 12 Monate so bringen werden.
Mo 09.01. um 15.30 Uhr / Do 12.01. um 15.00 Uhr

Briefmarkenverein Kontakt Otto Duve 04163-811777
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.
Fr 13.01. / 10.02. / 10.03. / 07.04. 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 16.01. / 06.02. / 27.02. / 20.03. / 10.04. 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 09.15 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 Älteren. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Organisiert vom DRK.
Jeden Mittwoch um 14.30 Uhr

Fitness- und Entspannungstag Kontakt Mandy Graveland 04163-824999
Auszeit vom Alltag für eine Bewegungszeit.
So von 10.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Familien erleben zusammen Sprache Kontakt Fabi 04141-797570
FezS 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

Familien- und Systemaufstellungen Kontakt Kathleen Lütje 0171-1802518
Mit Hilfe der Aufstellung von Familien- und anderen Systemstellungen 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! Frühstücksbüffet auf Bestellung.

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.
Beginn der Kurse Donnerstag, den 09.02. und 27.04. jeweils 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 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04. 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.
Do 15.00 Uhr Bitte vorher anmelden!

Info-Veranstaltung Kontakt Dana Niemann 04774-3619092 „Was ist Hypnose?“
Fr 20.01. um 19.00 Uhr

Info-Veranstaltung Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284
Begleitservice für Senioren und Frauen, die gern mehr unternehmen möchten. Kennenlernstunde
Do 02.02. ab 13.00 Uhr

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 plattdeutschen Klönschnack bi Koffe un Koken mit Elke Schultz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohorn?
Do 12.01. / 09.02. / 09.03. um 15.00 Uhr

Kochkurs Kontakt Fabi 04141-797570
Abenteuer Küche – Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren. Wir kochen ein leckeres Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch, das wir in fröhlicher Runde gemeinsam verzehren werden. Bitte Dosen für evtl. Reste mitbringen.
Sa 04.02. / 04.03. / 01.04. von 10.30 Uhr – 13.30 Uhr

Väter kochen mit den Kindern
Sa 14.02. von 10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Kultur trifft Bücherei und MGH Kontakt Bücherei 04163-82016
Fr 10.02. um 18.00 Uhr Kaminabend mit Wolfgang Timm
Fr 24.03. um 18.00 Uhr Premierenlesung mit Jörg Böhm

Kunst & Kulturkreis Kontakt Karin Haenlein 040-3192629
Wollen Sie Kunst & Kultur gemeinsam erleben? Dann kommen Sie zur Auftaktveranstaltung.
Mo 20.02. um 18.30 Uhr

Lesegeflüster Kontakt Christine Bartels 04163-2394
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören.
Mo 16.01. / 30.01. / 13.02. / 06.03. / 20.03. 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 06.01. / 20.01. / 03.02. / 17.02. / 03.03. / 17.03. / 07.04. 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 10.01. 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 19.01. / 16.02. / 16.03. / 20.04. 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.
Skat **Di 03.01. / 17.01. / 31.01. / 14.02. / 28.02. / 14.03. / 28.03. / 11.04. / 25.04. um 15.00 Uhr**

Literaturkreis **Mi 11.01. / 08.02. / 08.03. / 12.04. um 10.00 Uhr**
Stammtisch **Mi 25.01. / 22.02. / 22.03. / 19.04. um 19.00 Uhr**

Treff Wanderung **Do 27.04. um 10.00 Uhr**
Sprechstunde **Sa 21.01. / 18.02. / 18.03. um 10.00 Uhr**
Brunchen **So 29.01. / 26.02. / 26.03. 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, Werktätige, 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 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;
Freitags an jedem geraden Kalenderwochenstag individuelle Beratung möglich!

Nähkurs Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619
Wir nähren in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid: alles
Di 17.01. / 24.01. / 31.01. / 14.02. / 21.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03. / 04.04. 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. Kuscheltiere, Röcke, Freizeitshirts oder Sweatshirts.
Fr 17.02. / 24.02. / 03.03. / 10.03. um 15.30 Uhr

Nähtreff Kontakt Michaela Sommer 0157-76491343
Lust mal wieder zu nähen? 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, ehrenamtlich und vertraulich.
Mo 09.01. / 06.02. / 06.03. / 03.04. 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 ihres „neuen“ Körper zu festigen und zu seiner normalen Funktion zurückzuführen. www.frischgeschluepft.de
Beginn der Kurse Donnerstag, den 09.02. und 27.04. jeweils um **10.15 Uhr**

Seelenreisen Kontakt Dana Niemann 04774-3619092
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. www.energetische-heilerin.de
Fr 13.01. / 27.01. / 10.02. / 24.02. / 17.03. / 31.03. / 07.04. / 28.04. um 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363
Hier finden Angehörige von Parkinson Erkrankte Unterstützung.
Mo 06.02. / 06.03. / 03.04. um 15.00 Uhr

Storchencafé Kontakt MGH - 04163-868492
Frühstück mit Gespräch rund um die Schwangerschaft, Geburt und Säuglinge im ersten Lebensjahr, begleitet durch eine Hebamme oder Kinderkrankenschwester.
Fr ab 09.15 Uhr

Am 10. Februar freut sich Wolfgang Timm bei einem Kaminabend unter dem Titel „Streiflichter“ Lieder von mehr oder weniger bekannten Liedermachern zu singen und zu spielen.



Kaminabend mit Wolfgang Timm 10.02.2017 um 18.00 Uhr

Premierenlesung. “Er kennt dich. Er beobachtet dich. Er verfolgt dich - bis in den Tod.“ Kaum ist Emma Hansen nach ihrer längeren Auszeit wieder im Dienst, da fordert eine mysteriöse Mordserie ihre volle Aufmerksamkeit.



Krimilesung mit Jörg Böhm 24.03.2017 um 18.00 Uhr

Wollen Sie KUNST & KULTUR? gemeinsam erleben?

Auftakt für einen Kunst & Kulturkreis in Horneburg im MGH Am Montag, den 20. Februar 2017 um 18.30 Uhr laden wir alle Interessierten zu einem gemeinsamen Austausch ins Mehrgenerationenhaus Horneburg ein!

Wir wollen wissen:

- Würden Sie gerne mehr kulturelle Angebote in Ihrer Nähe wahrnehmen?
- Sind Sie neugierig auf Neues im Bereich Kunst, Musik und Theater, wissen aber nicht wohin gehen?
- Brauchen Sie jemanden, der Sie anspricht, weil sonst die „Alternative Sofa“ Ihr Aktivsein verhindert?
- Wünschen Sie sich mehr Austausch mit anderen Personen über das, was Sie kulturell erfahren?

● Sie wissen nicht, wie Sie an Informationen über lokale kulturelle Angebote gelangen können?

● Welches Angebot würden Sie besonders gerne wahrnehmen?

● Gibt es etwas, was Sie anbieten wollen?

Wir haben kein Pauschalangebot und keine vorgefertigten Antworten parat. Dafür wir bieten einen Ort um Wünsche und Bedürfnissen, Gedanken und Ideen mit anderen Interessierten auszutauschen!
Der Abend führt Menschen zusammen, die Lust haben, gemeinsam einen KUNST & KULTURKREIS zu etablieren. Das Mehrgenerationenhaus Horneburg und das Schloss Agathenburg bieten die Räumlichkeiten und die organisatorische Unterstützung für die Umsetzung Ihrer Ideen! Mit dabei: Frau Subei, Leiterin des MGH Horneburg und Karin Haenlein, Kunstvermittlung im Schloss Agathenburg

Blick ins neue Jahr 2017

mit Constanze Steinfeldt
Wenn Sie erfahren möchten, was Ihnen die nächsten 12 Monate so bringen werden, werfen Sie einen Blick ins neue Jahr. Constanze Steinfeldt legt ihnen die Tarotkarten und beantwortet alle Fragen, ganz gleich, ob zu Familie, Beruf, Gesundheit oder ähnlichem. Eine kurze Beratung kostet 12 €. Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Mo. 09.01. von 15:30 bis 17:30 h im Blauen Raum
Do. 12.01. von 15:00 bis 17:00 h in der Küche oben

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, bei Unfällen gut abgesichert zu sein

Unfallversicherung mit Reha-Manager

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

falken-apothek
Horneburg

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

in Ihrer Nähe
vertraut • anerkannt

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

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 02.01. / 06.02. / 06.03. 03.04. um 18.30 Uhr

Tea – Time Kontakt MGH 04163-868492
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.
Mo 23.01. / 27.02. / 27.03. / 24.04. 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 26.01. / 23.02. / 30.03. / 27.04. 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 10.01. / 24.01. / 07.02. / 21.02. / 07.03. / 21.03. / 04.04. 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.

Der Kasperle kommt am 10.03. um 15.15 Uhr
Das Bilderbuchkino hat die Termine 13.01. / 17.02. / 17.03. / 28.04. um 15.15 Uhr

Wichelcafé Kontakt Storch Diana Weiffert 04163-8298214
Entwachen aus dem Wintercafé treffen wir uns zum Spielen. 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 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