

# Mehrgenerationenhaus Programm Januar — April 2018

**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.

**Babymassage** Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925  
Empfindsam, liebevoll und mit weichen Händen ihr Kind verwöhnen und damit die Wahrnehmung des Babys für sich selbst stärken. [www.frischgeschluepft.de](http://www.frischgeschluepft.de)  
**Donnerstags um 09.00 Uhr Termine auf Anfrage!**

**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 02.03./06.04. um 09.30 Uhr**

**Blick ins Neue Jahr** Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252  
Sie möchten erfahren, was Ihnen die nächsten 12 Monate bringen werden.  
**Mo 08.01. von 15.00 – 17.00 Uhr / Do 25.01. von 15.00 – 17.00 Uhr**

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
**Fr 12.01./09.02./09.03./13.04. um 19.30 Uhr**

**Cafe „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 08.01./29.01./19.02./12.03./03.04./23.04. um 09.45 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 09.15 Uhr**

**Deutsch-u. Integrationskurs für Frauen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf  
**Mo Di Do von 09.30 – 11.30 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**

**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 Samstag um 10.00 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**

**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**

**Friedensmeditation** Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252  
Eine Friedensmeditation für den Frieden im Herzen und in der Welt angeleitet von Constanze Steinfeldt.  
**Mi 07.02./11.04. von 19.00 – 21.00 Uhr**

**Friedensweg** 2017 Kontakt MGH 04163-868492  
Im Rahmen unseres Friedensprojektes ist folgende Aktion geplant: Eine Lichterkette rund um das Mehrgenerationenhaus mit anschließender kurzer Friedensmeditation. Zum Abschluss wollen wir uns bei einem alkoholfreien Punsch auf ein friedvolles neues Jahr einstimmen.  
**Mo 01.01. um 18.00 Uhr**

Außerdem halten wir in unserem kleinen Friedensshop im MGH diverse Friedensprodukte und die Stellwand für Friedenswünsche für Sie bereit.

**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 0160-5893768  
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.frischgeschluepft.de](http://www.frischgeschluepft.de)  
**Donnerstags um 18.00 Uhr Termine auf Anfrage!**

**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 Däschkey - 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** 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 15.00 Uhr / Jeden Do ab 15.00 Uhr**

**Klönsschnack** Kontakt Elke Schultz - 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Eien plattdütischen Klönsschnack bei Koffe un Koken mit Elke Schultz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohorn?  
**Do 11.01./08.02./08.03./12.04. um 15.00 Uhr**

**Kochen mit Senioren** Kontakt Martina Selmer 04163-8391284  
Essen, Genießen und gemeinsamer Austausch als Event.  
**Sa 20.01./17.02./10.03./07.04. um 10.00 Uhr** Auf Nachfrage Fahrservice zur Veranstaltung

**Kochkurse** Kontakt Fabi 04141-797570  
Kinderkochkurs „Abenteuer Küche“ **Sa 21.04. von 10.00 Uhr – 14.00 Uhr**  
Ayurvedische Frühlingsgelüste **Sa 17.03. von 11.30 Uhr – 15.15 Uhr**  
Ayurveda – Kochen im Frühling **Sa 14.04. von 11.30 Uhr – 15.15 Uhr**

**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163-82016  
**Fr 16.02. um 19.00 Uhr Kaminabend: Irischer Abend mit Gerd Froelian**

**Fr 09.03. um 19.30 Uhr Krimi Lesung mit Wikki**  
Kartenverkauf: Beginn 4 Wochen vor der Veranstaltung in der Bücherei oder im MGH

**Kunst & Kulturkreis** Kontakt Karin Haenlein 040-3192629  
Wollen Sie Kunst & Kultur gemeinsam erleben? Dann kontaktieren Sie uns und nehmen gern an einem unserer nächsten Arbeitstreffen teil.  
**Mo 22.01. um 18.30 Uhr**

**Lesegeflüster** Kontakt Christine Bartels 04163-2394  
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude am Zuhören.  
**Mo 22.01./05.02./19.02./05.03./12.03. 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 19.01./02.02./23.02./02.03./16.03./06.04./20.04. von 09.30 – 10.00 Uhr**

**MAWIBA** Kontakt Miriam Otto 0151-16572685  
Mama Baby Tanz  
**Do 18.01. (Schnupperkurs) / 25.01./08.02./15.02./22.02./01.03./08.03./15.03. um 09.00 Uhr**

**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 18.01./15.02./15.03./19.04. 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 09.01./23.01./06.02./20.02./06.03./20.03./17.04. um 15.00 Uhr**

Literaturkreis **Mi 10.01./14.02./14.03./11.04. um 10.00 Uhr**  
Stammtisch **Mi 24.01./21.02./21.03./25.04. um 19.00 Uhr**  
Treff Exkursion **Do 26.04. um 10.00 Uhr**  
Sprechstunde **Sa 20.01./17.02./17.03./21.04. um 10.00 Uhr**  
Brunch **So 28.01./25.02./25.03. um 09.30 Uhr**

**MINT** Projekt Kontakt MGH 04163-868492  
Bei dem MINT Projekt steht das Heranführen von Kindern und Jugendlichen an Themen aus Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik im Vordergrund.  
**Do 18.01. (Aufkaterveranstaltung) / 01.02. / 15.02. / 01.03. / 15.03. / 12.04. / 26.04. von 16 – 17.30 Uhr**

**Mittagessen** im MGH Kontakt MGH - 04163-868492  
Einmal in der Woche gemeinsam Mittagessen. Ob groß oder klein, jung oder alt, Familien, Werkstätige, Kinder. Gäste sehr willkommen. Auf Wunsch Kinderessens 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; individuelle Beratung möglich!  
**Freitags an jedem geraden Kalenderwochentag**

**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 06.02./13.02./20.02./27.02./06.03./13.03./10.04./17.04./24.04. 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, Röcke, Freizeithosen oder Sweatshirts.  
**Fr 16.02./23.02./02.03./09.03. um 15.30 Uhr**

**Nähtreff** Kontakt Michaela Sommer 01626981408  
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 um 19.00 Uhr** Termine nach Absprache!

**Netzwerktreffen Tüdelband** Kontakt Peter Runck 04149-9338674  
Kennenlernen, Austausch und Planung von Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Aktivitäten.  
**Montags um 20.15 Uhr** Termine auf Anfrage

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 0151-18152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Sie erhalten umfassende Beratung, ehrenamtlich u. vertraulich.  
**Mo 05.02./05.03. 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**

**Pilates** Kontakt Mandy Graveland 04163-824999 / graveland@ewe.net  
Körpertraining zur Kräftigung der Bauch- u. Rückenmuskulatur, Aktivierung der Tiefenmuskulatur  
**Jeden Montag von 18.00 – 19.00 Uhr und von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Rockende Senioren** Kontakt Peter Runck 04149-9338674  
Wir sind gemessen am Gründungsdatum ein sehr „junger“ Chor und suchen stets Senioren im Alter von 60 – 90 Jahren, die Spaß am Singen haben oder „Instrument spielen. Noten – u. 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. [www.frischgeschluepft.de](http://www.frischgeschluepft.de)  
**Donnerstag um 10.15 Uhr Termine auf Anfrage!**

**Seelenreisen** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092  
Ein Abend voller Überraschungen. Wir machen zusammen Traum- und Trommelreisen. Energien werden übertragen und Blockaden werden gelöst. Du kannst dir deinen inneren Garten, „Tiki“ anschauen. Oft erlebt man eine große Übererraschung, wenn man sieht, wie das innere Leben aussieht. [www.energetische-heilerin.de](http://www.energetische-heilerin.de)  
**Fr 19.01./06.02./16.03./13.04. um 19.00 Uhr**

**Selbsthilfegruppe Parkinson** Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363  
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.  
**Mo 05.02./05.03. um 15.00 Uhr**

EINE GESCHICHTE AUS DER SERIE LESE ICH UNGEKURZT VOR

**Erik Wikki** liest



**Erik Wikki** liest aus dem Krimi »Hügel: Die Falle« am 09. März 2018 um 19.30 Uhr  
Eintritt: 8,- €

**HÜGEL DIE FALLE**

Erik Wikki, wohnhaft an der Nordseeküste, liest aus dem Krimi über den Bestatter Klemens Hügel „Hügel : Die Falle „

Warum er die Lesung als Programm bezeichnet und sich einen Vortragskünstler nennt, das wird schnell klar, denn er spielt die einzelnen Rollen, gibt jeder Figur eine Stimme, passt sich in Gestik und Gesichtsausdruck der jeweiligen Figur an.

## Kaminabend Wieder mit Gerd Froelian

Der ehemalige Samtgemeinde Bürgermeister mit der ganzen Bravour seiner musikalischen Existenz: ein irischer Abend.

**16.02.2018**  
**um 19.00 Uhr**



## Backen der Kulturen

am 10.12.2017 im MGH Horneburg  
Ein praktischer Beitrag zum Frieden



## Friedensmeditation

für den Frieden im Herzen und in der Welt — Mi., d. 07.02. und 11.04. von 19.00 – 21.00 Uhr

An diesem Abend leitet Constanze Steinfeldt eine Meditation an, in der es im ersten Schritt darum geht, zur Ruhe zu kommen und den eigenen inneren Frieden wieder zu finden, im zweiten Schritt wird dieser innere Frieden auf die persönliche Umwelt ausgedehnt, so dass Frieden das eigene Leben erfüllen kann. Im dritten Schritt senden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den inneren Frieden in die Welt hinaus, so dass sich der Frieden symbolisch in der ganzen Welt ausbreiten kann. Constanze Steinfeldt unterrichtet seit 20 Jahren Meditation und meditiert selbst seit 30 Jahren fast täglich.

Kosten: 15,00 €, Anmeldung erforderlich unter 04163-824252

Carsten Wedel Uhrmachermeister & Juwelier Lange Straße 26 21640 Horneburg 04163 / 2352

**WEDEL** seit 1882

● Schmuck ● Uhren ● Bestecke ● **Wir kaufen Gold!**

**FAIRSTER Kfz-VERSICHERER**

Die faire Kfz-Versicherung in Ihrer Nähe

Jetzt beraten lassen!

VGH Vertretung Thorsten Söhl e. K. Im Großen Sande 9 21640 Horneburg Tel. 04163 2444 Fax 04163 4888 [www.vgh.de/thorsten.soehl](http://www.vgh.de/thorsten.soehl)

**fair versichert VGH**

Finanzgruppe

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

**falken-apotheke HORNEBURG**

Alles aus einer Hand!

**koch's sanität-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](mailto:falken-horneburg@t-online.de)

**pflege daheim** Ambulante Dienste 04163 - 811481

Wir pflegen Sie zu Hause – Willkommen daheim!!

- in Ihrer Nähe
- vertraut
- anerkannt

**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**

**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 05.02./05.03. um 18.30 Uhr**

**Tea – Time** Kontakt MGH 04163-868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
**Mo 22.01./26.02./23.04. um 15.00 Uhr**

**Terre des hommes** Kontakt Reinhild Marzahn 04163-4080  
Gedankenaustausch und Planung von Aktivitäten.  
**Do 25.01./22.02./29.03./26.04. um 19.30 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 25.01./22.02./26.04. 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 09.01./23.01./06.02./20.02./06.03./20.03./17.04./ um 15.00 Uhr**

**Treffen der Ehrenamtlichen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
der Flüchtlingshilfe. Unterstützt einmal im Monat durch Herrn Eric Weiher von Diakonieverband Stade  
**Di 09.01./23.01./06.02./20.02./06.03./20.03./03.04./17.04. um 19.00 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 19.01./16.02./13.04. um 15.15 Uhr**  
Der Kasper kommt am 09.02. um 15.15 Uhr

**Wen-Do AufbauSeminar** Kontakt Daniela Subei 04163-868492  
Dieses AufbauSeminar vermittelt Ihnen Sicherheit im Umgang mit schwierigen und auch stressbesetzten Situationen. Gesamtkosten 60,00 €.  
**Sa 10.02./20.10. von 09.00 – 14.30 Uhr** Anmeldungsseite bei [horneburg.de](http://horneburg.de)

**Wichtelcafe** Kontakt MGH 04163-868492  
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, ohne Anmeldung!  
**Jeden Montag um 15.00 Uhr**

**Workshop** Kontakt Susanne Maaß 04163-808181  
Ich öffne meinen Mund und höre meine Mutter oder Vater... Welcher Mutter/welchem Vater ist dieses Phänomen noch nie begegnet?! Aber wie kommt das?  
**Sa 27.01. ab 15.00 Uhr**

**Generationsaufträge/-konflikte und Grenzen setzen oder auch auflösen**, das miteinander besser verstehen und Fragen klären  
**Sa 10.03. ab 15.00 Uhr**

**Yoga** Kontakt Mandy Graveland 04163-824999  
Auf der ganzen Welt entdeckt immer mehr Menschen Yoga als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.  
[graveland@ewe.net](http://graveland@ewe.net)  
**Di 19.30 – 20.45 Uhr** laufender Kurs, Termine auf Anfrage