

**Weinhandlung Steinforth**

- Wein, Sekt, Edelspirituosen
- Mehr als 100 Sorten ständig im Lager
- Baden, Württemberg, Nahe, Franken
- Spanien (Rioja, Navarra)
- Italien, Moldawien, Südafrika
- Kommissionsware
- Gläserverleih
- Weinproben

**Fordern Sie unsere Preisliste an!**  
 Daudiecker Weg 12a · 21640 Bliedersdorf  
 ☎ 04163-5844 · www.wein-steinforth.de

☎ 04163-82 890

**MOBILE PFLEGE**  
*Seniorenhaus*

- ✓ NEU: Ambulanter Pflegedienst
- ✓ Pflege zu Hause
- ✓ Pflege im Seniorenhaus
- ✓ Tagespflege
- ✓ Verhinderungspflege

Seniorenhaus Horneburg eG  
 Böttcherring 71 · 21640 Horneburg  
 www.seniorenhaus-horneburg.de

**Altenpflegeheim Nottensdorf**  
 "Haus am Wald"  
 Tel.: 0 41 63 / 24 43  
 www.haus-am-wald.de

Unsere stationäre Begleitung & Pflege demenzkranker Menschen ist zertifiziert von der

Qualitätsstandard  
 Pflege im Herz und Kompetenz

**Gleichstellung Beratung, Hilfe und Initiierung von Projekten für Frauen.** Daniela Subei  
 Gleichstellungsbeauftragte  
 Samtgemeinde Horneburg  
 Tel. 04163/868492  
 E-Mail: subei@horneburg.de

**Lesen in der Samtgemeinde Bücherei**

Internet: <http://buecherei.horneburg.de>  
 ☎ 04163/82016 E-Mail: [buecherei.horneburg@t-online.de](mailto:buecherei.horneburg@t-online.de)

**Öffnungszeiten im Burgmannshof**

Dienstag:	14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag:	15.00 - 19.00 Uhr
Freitag:	14.00 - 17.00 Uhr
Samstag:	09.30 - 12.30 Uhr

**Öffnungszeiten in Dollern**

Montag:	9.30 - 12 / 15 - 17 Uhr
---------	-------------------------

**Förderverein Lühe-Aue e.V.**

Fördern Sie durch Ihre Mitgliedschaft das maritime Erbe unserer Region!  
 Kontakt: 04142-3551

Unser Museum für die Lühe-Jolle »Nixe« im Handwerksmuseum Horneburg

**Änderungsschneiderei**  
 Lange Str. 29 · Horneburg

Öffnungszeiten:  
 Mo-Fr: 08.30 - 12.30 Uhr  
 14.00 - 18.30 Uhr  
 Sa: 08.30 - 13.00 Uhr

Ahmed Sögüt ☎ 04163-812255

**Ein gelungener Abend**  
 „Mörderische Weinlese“ mit Jörg Böhm, einem Autor, mir bis dahin unbekannt, der Qualitäten eines Entertainers hat. Das machte die Lesung so unbeschwert. Es ist etwas Besonderes im MGH auf dem Sofa mit Freundin Irene dem Autor zu lauschen. Beindruckt hat mich sein fundiertes Wissen, dank guter Recherche. Er vermag seinen Krimis auch ein wenig, mit einem Augenzwinkern Lustiges abzugewinnen, wenn es herrlich gruselig wird. Dank auch dem Team des MGH, das zum gelungenen Abend beigetragen hat. *Eine Hörerin*

**Blick ins neue Jahr** 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 15 Euro. Eine Anmeldung ist nicht nötig, eine Wartezeit ist möglich, die Sie im MGH bei einem Kaffee auf entspannte Weise verbringen können.

**Tarot für Durchstarter\*innen!** Constanze Steinfeldt  
 An einem Tag die Grundlagen für das Kartenlegen erlernen! Nach einem kleinen Streifzug durch Herkunft und Geschichte der Karten geht es gleich in die Vollen. Den Aufbau, die Symbole und Nutzung des Tarot erarbeiten wir uns anhand von Theorie und praktischen Übungen. Das neu erworbene Wissen kann gleich angewendet werden, denn einfache Legesysteme werden miteinander unter Anleitung erprobt. Ein Script des Tages ist im Preis inbegriffen. Schreibzeug, Papier und Tarotkarten bitte mitbringen! Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich, das Formular sende ich Ihnen gerne als email oder Briefpost zu. Tel: 04163 / 824252

**Schwangerenberatung**  
 Seit dem 27.11.2018 findet im MGH jeden vierten Dienstag im Monat eine Schwangerenberatung statt. Wir freuen uns, dass wir mit dem Diakonieverband der ev.-luth. Kirchenkreise Buxtehude und Stade einen weiteren Kooperationspartner gefunden haben und dieses tolle Angebot nun auch bei uns im MGH bieten können. Frau Rolf von der Diakonie Buxtehude gibt in der Zeit von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr schwangeren Frauen die Möglichkeit, sich umfassend zu Themen über soziale, gesundheitliche und psychologische Aspekte von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft, staatliche Sozialleistungen und deren Beantragung, medizinische Vorsorgeuntersuchungen, Hebammenhilfe, Kursangebote für Schwangere, Mütter und Väter, Rechte als Arbeitnehmerin gegenüber des Arbeitgebers oder über Pränataldiagnostik (vorgeburtliche Untersuchungen) zu informieren. Außerdem unterstützt sie zudem bei der Beantragung von finanziellen Hilfen. — Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Konfession und Nationalität. Alle Gespräche und Informationen sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht! Anmeldung erforderlich: 04141/644446

**Rats Apotheke & Reformhaus** **Reformhaus**

**Rats A+ APOTHEKE**  
 ... als Apotheker für Sie da!

Dr. Mathias Grau  
 Im Großen Sande 3  
 21640 Horneburg  
 Tel.: 04163-2242  
 www.rats-apotheke.info  
 hallo@rats-apotheke.info

**Geburtsvorbereitung für Paare** am Wochenende  
 und ein offener **Rückbildungskurs**

Claudia Krenz, 46J., Hebamme seit 1994, Mutter von 4 Söhnen. Sie hat an verschiedenen Orten im Kreißsaal und freiberuflich gearbeitet, im Entwicklungsdienst in Südindien, wohnt seit 2007 im Alten Land, ist im Storchencafe zu treffen und beginnt mit Geburtsvorbereitung und Rückbildung im MGH. Termine siehe Programm

**Im Kurs Geburtsvorbereitung für Paare** werden Atem- und Entspannungstechniken eingeübt, die Vorgänge im Körper während der Geburt erklärt und Fragen zum Ablauf im Kreißsaal, zum Stillen und dem Leben mit einem Baby beantwortet. Massagen, Körperwahrnehmungs- und Konzentrationsübungen sollen Ihnen helfen, gestärkt und zuversichtlich zu zweit in das Abenteuer Geburt zu gehen. Kosten Wochenende: 80 Euro pro Person (Erstattung durch die Krankenkasse, für den Partner: bitte erfragen)

Der **Rückbildungskurs** spricht besonders Frauen an, die ihren Alltag gerne flexibel gestalten. Durch das offene System ist ein Einstieg jederzeit möglich und Ausfälle können nachgeholt werden. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf der Mobilisierung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, um die Körpermitte neu zu kräftigen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Dehnung und Stärkung der beanspruchten Nacken- und Schulterpartie durch das Stillen oder Tragen des Babys. Mit einer Entspannungsübung für den ganzen Körper findet die Stunde ihren Ausklang. 10x: 80 Euro. (Kosten erstattet die Krankenkasse.)

**Babymassage** mit Regina Köpcke  
 Berührung ist die erste gemeinsame Sprache. Was gibt es da Schöneres, als mit seinem Baby diese erste gemeinsame Sprache zu sprechen/fühlen.

Neben einer gesunden Ernährung ist auch eine gute und spezielle Berührung wie die Babymassage wichtig für Babys. Massagen stärken die Bindung und fördern die kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern. Sie unterstützen dabei, die Sinne zu berühren, Aufregendes zu bewältigen, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, die Abwehrkräfte zu stärken, Bauchschmerzen und Schlafstörungen zu lindern und vieles mehr.

In dem neuen Babymassage-Kurs wird eine Kombination aus der Baby- und Kindermassage nach Eva Reich, auch bekannt als Schmetterlingsmassage (zarte Massage) und der indischen Massage nach Frederik Leboyer (handfest und rhythmisch) vermittelt. Der Kurs findet ab 14.01.2019 immer montags in der Zeit von 10.30 - 11.30 Uhr statt. Das laufende System ermöglicht einen jederzeitigen Einstieg. Er beinhaltet 5 Termine zu je 60 Min. Das optimale Alter des Babys für den Kurs liegt zwischen 8. - 10. Woche bis 6. Monat. Regina Köpcke ist Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester aus Neuenkirchen, zertifiziert in Massagen für Babys und Kinder.

Hairstyle · Kosmetik · Gesichts-SHIATSU

Friseurmeisterin Gerlind Wagner  
 Im Großen Sande 7  
 21640 Horneburg  
 Termine nach Vereinbarung  
 ☎ 04163-812469

**Die Oase**  
 Haare und mehr...

**Wohlfühltag in Horneburg**  
 Am Aschermittwoch starten die Wohlfühltag in Horneburg. In der Zeit vom 06.03.2019 bis 17.03.2019 möchten wir Gesundheit, Fitness, Wellness und Wohlbefinden in den Mittelpunkt rücken. Wir, dass sind die Initiatorinnen und Initiatoren der Aktion „BESSER DRAUF“ – die Gruppe Impuls von der Kirchengemeinde Horneburg, der Flecken Horneburg und das MGH der Samtgemeinde Horneburg. Während der Wohlfühltag soll den Bürgerinnen und Bürgern ein vielseitiges Programm rund um das Thema Gesundheit und Wellness angeboten werden. Unter anderen vielen tollen Angeboten, wie Vorträgen zu den Themen „Glück“ oder „Wenn das Leben sich wandelt“, besondere Gottesdienste und weitere Aktionen wird es in der Zeit vom 10.03. - 15.03.2019 ein Basen-Fasten mit Wanderungen, gemeinsamem Austausch, und anderen Aktivitäten geben.

Ein Informationsabend mit Jutta Nuske, die das Basen-Fasten begleiten wird, findet am 06.03.2019 im Gemeindehaus der Kirche statt. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Es wird daher um Anmeldung per Mail an [fasten@kirche-horneburg.de](mailto:fasten@kirche-horneburg.de) gebeten. Auch weitere Informationen können hier in Erfahrung gebracht werden.

**YOGA FÜR MÄNNER** mit Mandy Graveland  
 Warum Männer mit Yoga starten sollten!  
 Yoga wirkt auf viele Männer erstmal abschreckend. Doch es gibt viele Gründe warum du mit Yoga starten solltest. Yoga stärkt nicht nur Psyche und den Geist, sondern ist ein Ganzkörper-Power-Workout. Du wirst deine Dehnfähigkeit verbessern, deine Muskeln an Rücken, Bauch, Beinen, Nacken und Armen werden gleichmäßig trainiert, deine Gelenke und deine Sehnen werden schon nach kurzer Zeit flexibler. Yoga trainiert die tiefe Muskelstruktur, was vor allem für mehr Stabilität und gut definierte Muskeln sorgt. Viele erstklassige Sportler und Athleten praktizieren Yoga um stärker und konzentrierter zu werden. Auch die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hat ihren eigenen Yoga-Lehrer. Warum nicht auch du?! - Kursgebühr 35,00 Euro - Bitte anmelden!  
 Termine siehe Programm

**Kochevent mit Senioren**  
**Essen, Genießen, gemeinsames Event.** Unter diesem Motto wenden sich Martina Sellmer vom Begleitservice für Senioren und Frauen, die gern mehr unternehmen möchten und die engagierte Seniorin Daniela Bierewitz vornehmlich an ältere oder alleinstehende Personen, die gern in einer kleinen Gruppe mit dazu beitragen möchten, ein leckeres Menü in stilvollem Rahmen zu zelebrieren, Freude an einer schönen Tischdekoration haben und gern nette neue Menschen kennenlernen möchten. Die kommenden Termine stehen unter dem Motto:  
 09.02.: Winterzauber // 09.03.: winterliche Aromen und Gewürze  
 13.04.: Ostern ist nah! // Es gibt einen Fahrservice zur Veranstaltung.  
 Anmeldungen bitte rechtzeitig bei Martina Sellmer, 04163-8391284

**mobil & mittendrin**

Martina Sellmer  
 mobil & mittendrin  
 T 04163-8391284 · [info@mobil-mittendrin.de](mailto:info@mobil-mittendrin.de) · [www.mobil-mittendrin.de](http://www.mobil-mittendrin.de)

**Begleitservice**  
 für SENIOREN und FRAUEN



**Fotografie intuitiv**  
 An unserem ersten Treffen im November 2018 nahmen ca. 15 Hobbyfotografierende teil. Die Gruppe, die sich immer am ersten Donnerstag, monatlich, von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr im MGH trifft, lebt von gegenseitigem Austausch von Erfahrungen in der Fotografie. Auch u.a. von Gruppenarbeiten in lockerer Runde. Erste Fragen konnten während des ersten Treffens auch schon beantwortet werden. Das waren z.B. Fragen zur Motivwahl, zu Makroaufnahmen, zum Aufnahmeformat und auch zum Bildpapier. Anhand mitgebrachter, eigener Fotografien zeigten sich auch sehr schnell die Lieblingsmotive der Teilnehmer, die in Natur, in der Tierwelt, in der Speicherstadt und im Hafen Hamburg zu finden sind. — Zu selbst ausgewählten Themen können in Form eines kleinen Vortrages 1-2 Teilnehmer in den Veranstaltungen darüber berichten. Bspw. hören wir in dem Zusammenhang im Januar etwas über Langzeitbelichtung und Makrofotografie. Aber keine Angst. Alles Kann, nichts Muss. — Die Veranstaltungen bieten für Jeden und Jede hilfreiche Tipps, zum einen aus der Gruppe selbst und zum anderen auch durch einen professionellen Fotografen, der, wenn es gewünscht wird, zu einer der Veranstaltungen dazu geholt werden kann.

Unser nächstes Treffen findet am 17.01.2019, 14:30 Uhr bis 16 Uhr im Mehrgenerationenhaus statt. Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden. Sofern Sie eine eigene Kamera besitzen, können Sie diese gern mitbringen. Mit der Bitte um Anmeldung unter 0179-3910657

**Mehrgenerationenhaus** Lange Straße 38 & 21640 Horneburg  
 Leitung SG-Bücherei: Annette Kokott  
 Mitarbeiterin: Silke Joneleit  
**Tel. Bücherei 04163 - 82016**  
**Bestandskatalog im Internet:**  
[www.buecherei.horneburg.de](http://www.buecherei.horneburg.de)  
[buecherei.horneburg@t-online.de](mailto:buecherei.horneburg@t-online.de)

**Öffnungszeiten**

Dienstag	14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 19.00 Uhr
Freitag	14.00 - 17.00 Uhr
Samstag	09.30 - 12.30 Uhr

**In Dollern**  
 Mo: 9.30 - 12 / 15 - 17 Uhr

**Öffnungszeiten**

Dienstag	14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 19.00 Uhr
Freitag	14.00 - 17.00 Uhr
Samstag	09.30 - 12.30 Uhr

**Osterferien machen wir vom 15. April 2019 bis zum 23. April 2019**  
**Am Mittwoch, d. 24. April 2019 sind wir wieder für Sie da!**

**Jückmann BESTATTUNGEN**  
 Altländer Straße 14 · 21739 Dollern

Inh. H. Stelzer  
 Telefon 04163 / 2478

Feuer-Erd-See- Anonym-Bestattungen

Unverbindliche Beratung zur Bestattungsvorsorge

**Mehr Generationen Haus**  
 Wir leben Zukunft vor

**MEHR GENERATIONEN HAUS**

Jan. bis April 2019

Samtgemeinde Horneburg Burgmannshof

**Begegnung als Programm**  
 LESUNGEN VORTRÄGE  
 AUSSTELLUNGEN KURSE  
 OFFENER RAUM  
 TREFFPUNKT CAFÉ

**Winter in der Samtgemeinde**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend