

# Mehrgenerationenhaus Programm Mai bis Aug. 2020

**Alltagsphilosophie** Kontakt Yolanda Jark 0151-28870705 oder 04163-8298930  
Willkommen sind alle interessierten Menschen, die gerne beobachten, nachdenken und das Gedachte austauschen.

**Do 07.05. von 17.30 – 19.00 Uhr, weitere Termine nach Absprache**

**Alternative Kinderbetreuung** Kontakt Katja Eiger 04163-8299722  
Tagesmütter aus der Samtgemeinde Horneburg stellen sich vor als alternative, familiäre Betreuung zur Kindertagesstätte. Frühstück mit Gesprächen rund um die Kindertagespflege.  
Immer am 1. Montag im Monat von 09.00 – 11.00 Uhr

**Autogenes Training** Kontakt Karin Joneleit 04163-4646  
Das Autogene Training ist eine Methode der selbsterzeugten Tiefenentspannung und wirkt sich positiv auf unsere körperliche und geistige Gesundheit aus.  
Di. um 18.00 Uhr Macht Sommerpause!!

**Babykurs** Kontakt FABI Stade 04141-797570  
Babykurse bieten für Eltern und Babys ab der 6. Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen.  
Mittwochs um 09.15 Uhr

**Babymassage** Kontakt Regina Köpcke 04163-8676688 regina.koepcke@gmx.de  
Einfühlsam, liebevoll und mit weichen Händen ihr Kind verwöhnen und damit die Wahrnehmung des Babys für sich selbst stärken.  
**Montags von 10.30 – 11.30 Uhr** Anmeldung ist erforderlich!

**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 05.06./03.07. um 09.30 Uhr**

**Beratung für geflüchtete Menschen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
Hier finden geflüchtete Menschen Rat.  
**Mo von 14.00 – 16.00 Uhr**

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777

Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
**Fr 08.05./12.06./10.07. 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 18.05./08.06./29.06./20.07./31.08. um 09.45 Uhr**

**Deutsch- und Integrationskurs** für Frauen Kontakt Doris Michel 0170-1183971  
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf  
**Mi von 15.00 – 16.00 Uhr, ab Juli von 10.00 – 11.00 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 Älteren. 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.  
**Montags von 15.30 – 17.30 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

**Fotografie intuitiv** Kontakt 0179-3910657  
Für Fotografie-Interessierte mit u. ohne Fachkenntnisse, die Freude am Ausprobieren u. kreativ sein haben.  
**Do 07.05./04.06./02.07. von 14.30 – 16.00 Uhr**

**Freiwilligenzentrum** Kontakt Louisa Hielscher 04163-8288920  
Informationen, Beratung, Vermittlung und Betreuung für Ehrenamtliche und für Vereine, Verbände und Organisationen  
**Sprechzeiten: donnerstags von 09.00 – 16.00 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 0179-2144368  
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

**Geburtsvorbereitungskurs für Paare** Kontakt Claudia Krenz 04142-813636  
Zu zweit gestärkt und zuversichtlich in das Abenteuer Geburt starten, es ist ein Wochenend-Kurs.  
Fr von 18.00 – 21.00 Uhr  
Sa und So vormittags von 09-00 – 13.00 Uhr Termine auf Anfrage.

**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 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.  
**Do + Fr ab 16.00** Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Klavier- und Keyboardunterricht** Kontakt Carmen Grunenberg 04164-3193  
Es wird Unterricht für Klavier- und Keyboard angeboten, bei Bedarf auch Flötenunterricht.  
**Jeden Di und jeden Do**

**Kleinste Familie der Welt** Kontakt MGH 04163-868492  
Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende, Mütter und Väter. Wir tauschen uns aus über unser Leben und unseren Alltag als Ein-Eltern-Familie.  
**Sa 16.05./06.06./27.06./18.07.08.08./29.08. von 10.00 – 12.00 Uhr**

**Klönnschnack** Kontakt Elke Schultz - 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Eien plattdeutschen Klönnschnack bi Kaffe u Koken mit Elke Schultz!  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?  
Do um 15.00 Uhr Macht Sommerpause!

**Kochevent mit Senioren** Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284  
Essen, Genießen und gemeinsamer Austausch als Event.  
**Sa 16.05./13.06./08.08. um 10.00 Uhr**

**Lesegeflüster** Kontakt Christine Bartels 04163-2394  
Vorlesestunde für Erwachsene.  
Mo um 15.00 Uhr Macht Sommerpause!

**Lese- u. Rechtschreibfähigkeiten** Kontakt 01520-5450425 oder 04141-62048  
oder eeb.stade@evlk.de – Frau Garrn-Eckhoff bietet Hilfe zur Selbsthilfe wenn fehlende Lese- u. Schreibfähigkeiten den Alltag erschweren.  
**Do 07.05./04.06./18.06./02.07./16.07. von 10.00 – 11.00 Uhr** offene Sprechstunde

**Lesestart** Kontakt Bücherei - 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder  
8 Monate – 3 Jahre  
**Fr 08.05./29.05./12.06./26.06./10.07. von 09.30 – 10.00 Uhr**

**Malgruppe** Kontakt Karin Göbel 04163-8677847 oder Renate Scheering 04163-4298  
Wer Lust am Malen oder Zeichnen hat - Aquarell, Blei oder Acryl- ist eingeladen vorbei zu schauen.  
**Sa 02.05./06.06./04.07./01.08. von 13.00 – ca. 17.00 Uhr**

**Männerabend** Kontakt Ansgar Schmitz asz5@gmx.de  
Der Männerabend ist ein Raum, den es nirgendwo sonst gibt. Hier wirst du gehört, hier darfst du Zeuge sein.  
**Mi 27.05. um 20.00 Uhr**

**MAMAFitness mit Baby** Kontakt Melinda Beck 0151-57518105  
Du bist Mama und möchtest (wieder) sportlich aktiv werden? MamaFitness ist nach erfolgter Rückbildung ein effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining unter Rücksichtnahme Deiner speziellen körperlichen Verfassung  
**Dienstags ab 09.15 Uhr**

**Meditatives Singen** Kontakt Dieter Barkow 040-6906058  
Eintauchen in den Klang der Töne und Stimmen. Wir singen einfache Lieder und Mantras aus den verschiedenen Kulturen der Welt u. a. Hawaii, Afrika, Indien, Tibet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – schaden aber auch nicht unbedingt.  
Do 14.05./18.06. um 19.30 Uhr

**Methusalem** Sprechstunde Stammtisch Literaturkreis Kontakt A. Rehberg 04163-2090  
Im Alter sollte aktiv! Senioren helfen Senioren, nachbarschaftlich, hauswirtschaftlich, handwerklich in Haus und Garten, in mobiler Verpflegung und gegenüber Behörden.  
Skat Di 12.05./26.05./09.06./23.06./07.07./18.08. um 15.00 Uhr  
Literaturkreis Mi 13.05./10.06./08.07./12.08. um 10.00 Uhr  
Stammtisch Mi 20.05./24.06./22.07./19.08. um 19.00 Uhr  
Treff Exkursion Do 28.05./25.06./23.07./27.08. um 10.00 Uhr  
Sprechstunde Sa 16.05./20.06./18.07./15.08. 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 Eva Schneeclaus 04141-6903350  
Ihr Säugling schreit? Bringen Sie ihn mit. Beratung und Hilfe für Eltern mit Säuglingen bis zum 1. Jahr; individuelle Beratung möglich!  
**Freitags ab 09.15 Uhr** Anmeldung unbedingt erforderlich!

**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 05.05./12.05./19.05./26.05. 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 um 15.30 Uhr Macht Sommerpause!

**Nähtreff** Kontakt Michaela Sommer 0162-6981408  
Lust mal wieder zu nähen? Wir nähen hier nicht um die Wette. Jede hilft jedem. Und nichts geht über Selbstgenähtes. Allerdings braucht es eine eigene Nähmaschine.  
Di um 19.00 Uhr Termine nach Absprache!

**Offener Rückbildungskurs** Kontakt Claudia Krenz 04142-813636  
Ein Kurs für Mütter, die nach der Geburt zur alten Fitness zurückfinden und ihr allgemeines und körperliches Wohlbefinden stärken wollen.  
Donnerstag von 09.15 – 10.15 Uhr

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrig Prigge 0151-18152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.  
**Fr 19.06./17.07./21.08. um 10.00 Uhr**

**PC Hilfe** Kontakt MGH 04163-868492  
Hilfe für Senioren, die das Internet erlernen wollen!  
**Jeden Dienstag von 10.00 -12.00 Uhr**

**Schwangerenberatung** Kontakt Diakonie Buxtehude 04161-644446  
Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.  
Di 26.05./30.06./25.08. zwischen 09.00 und 12.00 Uhr  
Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Seelenreisen** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092 www.energetische-heilerin.de  
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 Überraschung, wenn man sieht, was das innere Leben aussieht.  
**Fr 08.05./26.06./28.08. um 19.00 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**

**Ziel ist es, frei durch die Corona Krise** Kontakt Petra Friedt-Posberg 04148/6178160  
Ziel ist es, im Alltag und im Berufsleben solche Krisen gut zu bestehen.  
**Mo 18.05./25.05./08.06./15.06./22.06./29.06./06.07./13.07. von 19.30 – 21.00 Uhr**

**Tea – Time** Kontakt MGH 04163-868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
**Mo 25.05./29.06./31.08. um 15.00 Uhr**



Videochats /  
- talks / - Kurse  
Nur mit Anmeldung



Telefonangebote



Gespräche von  
»Angesicht zu Angesicht«  
Nur mit Anmeldung

## Besondere Zeiten - Besondere Programme

Wir haben hier unser Gesamtprogramm abgedruckt, wie es ursprünglich geplant war, auch die Veranstaltungen, die aus **gegebenen Anlass nicht stattfinden können**. Sie sind hellgrau gedruckt, was sinnbildlich bedeutet: sie stehen für den Moment im Hintergrund, müssen noch warten, bis sie wieder stattfinden können.

Die 3 Kategorien, nach denen unser Haus wieder „öffnet“, sind mit 3 unterschiedlichen Symbolen gekennzeichnet, die jeweils hinter den laufenden Angeboten stehen.



Videochats /

- talks / - Kurse

Nur mit Anmeldung



Telefonangebote



Gespräche von

»Angesicht zu Angesicht«

Nur mit Anmeldung

**Sobald es weitere Lockerungen gibt, werden auch wir reagieren und schrittweise weiter öffnen. Kontaktieren Sie uns gern!**

## Das Mehrgenerationenhaus öffnet in kleinen Schritten !!

Nachdem das Mehrgenerationenhaus seit dem 16.03.2020 aufgrund der Covid 19 Pandemie geschlossen werden musste, wird ab Anfang Mai ein erster Schritt zur Öffnung erfolgen.

Auch uns hat es stark getroffen, das Haus zu schließen und gerade einen der wichtigsten Teile im Konzept, die Begegnungen von Menschen aller Generationen nicht anbieten zu können. Das Team vom MGH hat sich aber in den vergangenen Wochen mit der neuen Situation auseinandergesetzt und ein verändertes Konzept ausgearbeitet, sowie neue Möglichkeiten durchdacht, um auch in dieser Zeit mit den Menschen und für die Menschen da zu sein.

Da auch in nächster Zukunft ein Zurück zum „normalen“ Betrieb leider nicht denkbar ist, haben wir sämtliche Angebote, die im MGH vorgehalten werden, auf veränderte Durchführungsmöglichkeiten hin geprüft. Außerdem sind darüber hinaus neue und wichtige weitere Angebote, wie die Einkaufshilfe und das zur Verfügung stellen von Mund-Nase-Masken hinzugekommen. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön vom MGH-Team an alle freiwillig Helfenden, die sich so schnell bei uns eingebracht haben. Aber nicht nur bei uns im MGH, sondern auch untereinander wird zur Zeit eine große Solidarität gelebt und das zu sehen ist einfach toll. Die Generationen unterstützen sich gegenseitig. Jüngere Menschen gehen für ältere einkaufen und andere nähen Masken für Institutionen und andere Menschen, die hier Unterstützung benötigen, Kinder malen Bilder für ältere Menschen in Altenheimen, damit diese sich nicht so einsam fühlen und es gibt noch viele andere tolle Beispiele. Es wirkt wie ein großer offener Bereich eines riesigen Mehrgenerationenhauses!

Ab dem 04.05.2020 wird es nun auch bei uns, zunächst erst einmal in kleinen Schritten, weitergehen:

Das Haus ist mit Terminvergabe für vereinzelte Direktangebote, wie z.B. Trauerberatung, Mütterberatung, Handyhilfe, Beratung Gleichstellung (ausschließlich 2 Personen unter Einhaltung der Hygienevorschriften) geöffnet. Für die Terminvergabe ist das Team des MGH montags bis freitags vormittags von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr telefonisch erreichbar. Darüber hinaus können Beratungsangebote telefonisch wahrgenommen werden, wie z.B. Pflegeberatung, Beratung von Demenzerkrankten, Schwangerenberatung, Beratung bei Zöliakieerkrankung, PC Hilfe oder die Beratung zum Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen.

Neu ist, dass es künftig auch die Möglichkeit gibt, Angebote via Internet, also per webinar oder livechat wahrzunehmen, wie z.B. Babymassage, Mamafit mit Baby, Alltagsphilosophie, Yoga, ein Gesprächskreis für geflüchtete Frauen oder der neue Kurs „Stressfrei durch die Corona Krise“. Hierfür wurden kurzfristig die technischen Möglichkeiten geschaffen, auch Dank der Unterstützung durch das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben, das uns dafür Mittel zur Verfügung gestellt hat, sodass auch in dieser Zeit eine Kontaktaufnahme in Gruppen möglich ist - wenngleich der direkte Kontakt natürlich nicht ersetzt werden kann und wir hoffen, bald wieder ein bunt belebtes Haus in unserer Samtgemeinde zu haben. Zudem ist angedacht, einen Gesprächskreis für ältere Menschen zu aktivieren, in den sich dann Interessierte per Telefon einwählen können, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

In Kooperation mit der Bücherei wird es auch die beliebte Vorlesestunde online geben, sodass auch die kleinen Besucherinnen und Besucher ein Stück Burgmannshof mit Hilfe ihrer Eltern nach Hause holen können. Außerdem wird es künftig eine Telefonsprechstunde (dienstags und mittwochs von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr, donnerstags 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr) für all diejenigen geben, die aufgrund der Kontakteinschränkungen einfach einmal eine\*n Gesprächspartner\*in brauchen.

Nun noch ein wichtiger Aufruf an alle, die nicht so technikaffin sind, aber Interesse an unseren Angeboten haben: Keine Angst vor den neuen Herausforderungen! Einfach mal ausprobieren - es ist halb so schlimm und gemeinsam wird es noch einfacher.

Für Fragen zu dem veränderten Angebot und wie Sie/Ihr daran teilnehmen könnt, steht das Team des MGH telefonisch unter 04163/868492 täglich von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr oder per E-Mail unter mgh@horneburg.de zur Verfügung.

Wir möchten alle Besucher\*innen um die Einhaltung der zur Zeit geltenden Hygienestandards bitten. *Daniela Subei, Leiterin MGH*



Telefonangebote



Gespräche von

»Angesicht zu Angesicht«

Nur mit Anmeldung

**Sobald es weitere Lockerungen gibt, werden auch wir reagieren und schrittweise weiter öffnen. Kontaktieren Sie uns gern!**



Telefonangebote



Gespräche von

»Angesicht zu Angesicht«

Nur mit Anmeldung

**Sobald es weitere Lockerungen gibt, werden auch wir reagieren und schrittweise weiter öffnen. Kontaktieren Sie uns gern!**



Telefonangebote



Gespräche von

»Angesicht zu Angesicht«

Nur mit Anmeldung

**Sobald es weitere Lockerungen gibt, werden auch wir reagieren und schrittweise weiter öffnen. Kontaktieren Sie uns gern!**



Telefonangebote



Gespräche von

»Angesicht zu Angesicht«

Nur mit Anmeldung

**Sobald es weitere Lockerungen gibt, werden auch wir reagieren und schrittweise weiter öffnen. Kontaktieren Sie uns gern!**



Telefonangebote



Gespräche von

»Angesicht zu Angesicht«

Nur mit Anmeldung

**Sobald es weitere Lockerungen gibt, werden auch wir reagieren und schrittweise weiter öffnen. Kontaktieren Sie uns gern!**



Telefonangebote



Gespräche von

»Angesicht zu Angesicht«

Nur mit Anmeldung

**Sobald es weitere Lockerungen gibt, werden auch wir reagieren und schrittweise weiter öffnen. Kontaktieren Sie uns gern!**



seit 1882  
**WEDEL**  
Carsten Wedel  
Uhrmachermeister & Juwelier  
Lange Straße 26  
21640 Horneburg  
04163 / 2352

- Schmuck ● Uhren ● Bestecke ● Wir kaufen Gold!

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

**Physio-Team**  
**Reinhild Marzahn**  
Behandlung nach Bobath (Kinder und Erwachsene) · Brügger · Cyriax · FBL · Schroth · Dom  
Craniosacrale Techniken · Sportphysiotherapie · Lymphdrainage · Massage · Naturmoor · Eis

**Falken-apotheken**  
borneburg  
Alles aus einer Hand!  
**koch's**  
sanitätshop  
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

**Wir pflegen Sie zu Hause – Willkommen daheim!!**  
pflege daheim  
Ambulante Diätetik  
04163 - 811481

- in Ihrer Nähe
- vertraut
- anerkannt

**Telefongespräch für Ältere** Kontakt 04163/868492  
Wir wollen auch in dieser schwierigen Zeit mit Ihnen verbunden bleiben!  
**Di und Mi von 10.00 – 11.00 Uhr / Do von 15.00 – 16.00 Uhr**  
unter der Tel.-Nr.: 0174-7842930

**Terre des hommes** Kontakt Reinhild Marzahn 04163-4080  
Gedankenaustausch und Planung von Aktivitäten.  
Do 28.05./25.06./30.07./27.08. 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 28.05./25.06./27.08. 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 12.05./26.05./09.06./23.06./07.07./18.08. um 15.00 Uhr**

**Treffen der Ehrenamtlichen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
Austausch der ehrenamtlichen Helferinnen in der Betreuung geflüchteter Menschen.  
Di 19.05./16.06./21.07./18.08. um 18.30 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.  
**Das Bilderbuchkino hat die Termine 15.05./26.06. um 15.15 Uhr**

**Wichtelcafe** Kontakt MGH 04163-868492  
Entwachen aus dem Storchencafe 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 „Strahlende Mamas“** Melinda Beck  
Kontakt 0151-57518105 - Sei dabei und finde den Einstieg zu mehr Energie, Gelassenheit & Wohlbefinden. Lassst uns strahlen, liebe Mamas!  
**Sa 27.06. von 13.00 – 16.00 Uhr**  
**So 28.06. von 09.00 – 12.00 Uhr**

**Yoga** Kontakt Maren Brunsen 04164-88126, mobil 0152-26241865  
Yoga hat zum Ziel Körper, Atem und Geist bewusst miteinander zu verbinden. Die Beweglichkeit, die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert. Wir entspannen!!!!  
**Do 19.00 – 20.15 Uhr** für Anfänger und Fortgeschrittene  
**Do 20.30 – 21.30 Uhr** für Männer

**Zöliakie** Kontakt Andreja Malpohl 04162-6003099  
dzg.alteland@t-online.de - Glutenfrei leben – Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige, die an dieser Intoleranz leiden.  
**Di 05.05. von 18.00 – 19.30 Uhr**