

## 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



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

## 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



Hairstyle · Kosmetik · Gesichts-SHIATSU  
Friseurmeisterin Gerlind Wagner  
Im Großen Sande 7  
21640 Horneburg  
Termine nach Vereinbarung  
☎ 04163-812469

## Werde Glücksbotin / Glücksbote

des Freiwilligenzentrums Horneburg  
Zuhause bleiben, Social Distancing oder nur Abstand halten sind die Gebote der Stunde. Um ein Verbreiten des Coronavirus zu verlangsamen, sollen die Menschen derzeit daheimbleiben. Das trifft besonders ältere Menschen, die in einem Seniorenheim leben. Besuch ist derzeit völlig verboten. Damit sie dennoch mitbekommen, dass an sie gedacht wird, brauchen wir Dich als Glücksbotin bzw. Glücksbote. Vielleicht hast Du Lust einen Brief zu schreiben, ein Bild zu malen oder Dir etwas anderes einfallen zu lassen, womit Du jemandem eine Freude machen kannst?  
Dann schick' uns Deinen Brief oder Dein gemaltes Bild per Post zu oder steck sie uns in den Briefkasten:



Freiwilligenzentrum im Burgmannshof  
Stichwort: Glücksbote  
Lange Straße 38  
21640 Horneburg

Wir sammeln alle Briefe und Bilder und bringen sie den Seniorenheimen in der Samtgemeinde. Wenn Du möchtest, schreibe Deinen Absender darauf, denn vielleicht entsteht schon bald eine Brieffreundschaft? Bitte sei aber nicht traurig, falls Du keine Antwort bekommst. Vielen älteren Menschen fällt es schwer zu schreiben oder auch etwas zu basteln. Trotzdem schickst Du ihnen Glück und Freude mit Deiner Post

## Telefongespräche für ältere Menschen **neu**



Ein gutes Gespräch - was ist das? Ein gutes Gespräch vermittelt ein positives Gefühl und es bereichert, in welcher Form auch immer! Und gerade das geht in der jetzigen Zeit der Covid 19 Pandemie immer häufiger verloren, weil viele, gerade auch ältere Menschen durch die Kontaktbeschränkungen stark eingeschränkt sind. Viele können uns im MGH nun leider nicht mehr besuchen und mit uns ins Gespräch kommen. Hier wollen wir helfen und Unterstützung bieten, trotzdem am öffentlichen Leben teilzunehmen. Ab sofort bieten wir an, mit Interessierten, die „einfach mal reden“ wollen, ins Gespräch zu kommen und Ängste zu nehmen. Auch für ein nettes Gespräch über „Gott und die Welt“ stehen wir bereit. Hierzu können sich Interessierte dienstags oder mittwochs in der Zeit von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr unter der Tel.-Nr. 04163/868492 oder am donnerstags Nachmittag zwischen 15.00 Uhr und 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 0174/7842930 melden.

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

... als Apotheker für Sie da!

## Ein MÄNNERABEND mit

Ansgar Schmitz - Berater & Coach für Männer & Jungen



Wann ist ein Mann ein Mann? Wenn er - wie auch eine Frau - immer gut „funktioniert“? Wenn er ein „guter“ Partner, Vater, Kollege... ein guter Arbeiter und Konsument ist... Ist er dann „richtig“? Und was heißt das eigentlich? Gefühle im Herzen eines Mannes werden oft verdrängt, weil sie stören. Etwas im Mann wird dadurch abgespalten. Doch ist er dann noch ein „ganzer“ Mann?  
Beim Männerabend steigst du aus der Alltags-Matrix des Wollens und Müssens aus und betrittst einen Raum der Erlaubnis. Hier darfst du DU sein. Ohne Urteil. Den einzig wahren und „richtigen“ Mann, an dem du gemessen werden könntest, gibt es nicht. Durch das Erlauben wird Energie für den wichtigsten Menschen in deinem Leben frei, für DICH SELBST.

Die Kunst des Referenten ist es, einen „Forschungsraum“ für Männer zu gestalten, in dem Vertrauen, Würde und Wertschätzung lebendig sind. Ansgar Schmitz ist Gründer der MOORMÄNNER, von denen es inzwischen zwei Gruppen gibt. „Die Arbeit bei den Moormännern hat mittlerweile Einfluss auf mein gesamtes Umfeld. Meine Partnerschaft und viele Bereiche meines Lebens haben sich qualitativ stark verbessert.“ (J., 47) — Wer mehr über das Konzept wissen möchte, ist herzlich eingeladen zum ONLINE-Info-Abend am Mittwoch, den 27. Mai 2020 um 20.00 Uhr. Auch Partnerinnen oder Partner sind herzlich willkommen! Sende einfach eine E-Mail an [asz5@gmx.de](mailto:asz5@gmx.de) und erhalte den Link zur Teilnahme auf die Online-Plattform. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Spende bemessen nach deinem gefühlten Mehrwert des Abends ist willkommen.

## Workshop „Strahlende Mamas“

Liebe Mama, jeden Tag gutes Essen zu zaubern und seine eigene Fitnessseinheit im turbulenten Familienalltag unterzubringen, klingt nach einer echten Herausforderung? Doch mit einem guten Plan, etwas Übung und dem nötigen Wissen macht es richtig Spaß! Deshalb geben wir dir in unserem Workshop an die Hand, was du brauchst, um eine gesunde Ernährung und kleine Sporteinheiten erfolgreich, nachhaltig und stressfrei in deinen Mamaalltag zu integrieren.  
Samstag 27. Juni 13.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag 28. Juni 09.00 - 12.00 Uhr  
Aufgrund der aktuellen Situation findet der Workshop eventual online statt.  
Anmeldung: [fitundgesund@beck-m.de](mailto:fitundgesund@beck-m.de) od. [Katharina@katharinagantenberg.de](mailto:Katharina@katharinagantenberg.de)



## Stressfrei durch die Corona Krise

In der jetzigen Corona Zeit sind wir enormem Druck und einer Anspannung ausgesetzt. Schnell sind wir auf der Palme. Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit den Fragen:

- Was löst bei mir Stress aus?
- Wie kann ich meinen Stresslevel senken?
- Welche Methoden stehen mir zur Verfügung, um den Stress abzuwehren?

Das Ziel ist, dass Sie im Alltag und im Berufsleben gelassener werden und solche Krisen gut bestehen. Dafür werden alte Verhaltensmuster geprüft und überarbeitet.

Kontakt: Kehdinger Coaches GbR; Petra Friedrich-Posch  
04148/6178160; [mail@kc-kurse.de](mailto:mail@kc-kurse.de)  
Montags 18.05. bis 13.07.2020 (Pfungsten nicht) von 19:30 bis 21:00 Uhr. Dauer: 8 x 90 Minuten  
Kursart: Webinar, d.h. sie können bequem von zuhause übers Internet an dem Kurs teilnehmen. Die Kosten für das Webinar können über die Krankenkassen ganz o. zum großen Teil abgerechnet werden.



## Yoga im MGH

Als gebürtige Horneburgerin freue ich mich sehr, zwei Yogakurse im MGH zu unterrichten. In der Tradition T. Krishnamacharyas (Viniyoga) möchte ich altes Yogawissen mit unserer modernen Welt in den Einklang bringen. Es stehen die Körperübungen (āsana) im Vordergrund, ganz besonders unterstützt durch den eigenen Atemrhythmus. Atemübungen (prānāyāma) und einfache Meditationen tragen außerdem zur Stressreduktion und zum Wohlbefinden bei. Ich unterrichte variantenreich, so dass auch mit Einschränkungen geübt werden kann. Kurs I: Donnerstag, 19-20.15 Uhr  
Kurs II: (Männer unter sich) Donnerstag 20.30 - 21.30 Uhr  
Da zur Zeit aufgrund der Covid 19 Krise keine direkten Kurse im MGH stattfinden können, biete ich einen online-Kurs donnerstags von 19.30 - 20.45 Uhr an! Bei Interessen bin ich unter Tel. 0152-26241865 oder unter [www.yogaundmehr-marenbrunsen.de](http://www.yogaundmehr-marenbrunsen.de) erreichbar

**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

## Einkaufshilfe durch das MGH Horneburg **neu**

Das Mehrgenerationenhaus bietet für diese erste Zeit eine Einkaufshilfe für alle Bürgerinnen und Bürger in der Samtgemeinde Horneburg, also in den Gemeinden Agathenburg, Bliedersdorf, Dollern, Horneburg und Nottensdorf an. Wenn Sie eine der nachfolgenden Kriterien erfüllen ...

- älter als 70 Jahre alt sind, und Angst haben, aus dem Haus zu gehen
  - zur Risikogruppe gehören
  - sich in Quarantäne befinden
  - bereits angesteckt haben und nun an das Haus oder die Wohnung gebunden sind
- ... können Sie sich telefonisch unter 04163/868492 oder per Mail unter [mgh@horneburg.de](mailto:mgh@horneburg.de) von montags bis freitags von 9.00 11.00 Uhr an uns wenden. Wir werden dann mit Ihnen einen Noteinkauf vereinbaren und diesen so organisieren, dass ein direkter Kontakt untereinander vermieden wird - zum Schutze von uns allen. — Bleiben Sie bitte alle gesund!

**Wichtige Telefonnummern und Beratungsstellen**  
Hotline für Bürger im Landkreis Stade: 04141 123456  
Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche als 2. Anlaufstelle): 116 111  
Hilfetelefon Sucht und Drogen: 01805 313031  
Hilfetelefon gegen Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016  
Kassenärztlicher Notdienst: 116 117  
Telefonseelsorge Telefon und Chat – Onlineberatung: <https://www.telefonseelsorge.de/>  
Hotline Landesgesundheitsamt: 0511 4505555  
Hotline Bundesministerium für Gesundheit: 0800 0117722

## Mehrgenerationenhaus Lange Straße 38 & 21640 Horneburg Bücherei

Tel. 04163 - 868492 Leitung SG-Bücherei: Annette Kokott  
E-Mail: [mgh@horneburg.de](mailto:mgh@horneburg.de) Mitarbeiterin: Silke Joneleit  
Leitung u. Gleichstellungsbeauftragte: Daniela Subei  
E-Mail: [subei@horneburg.de](mailto:subei@horneburg.de) **Tel. Bücherei 04163 - 82016**  
Büroorganisation u. Verwaltung: Dorle Buck **Bestandskatalog im Internet:**  
Organisation des Offenen Bereichs: Louisa Hielscher [www.buecherei.horneburg.de](http://www.buecherei.horneburg.de)  
Internet: [www.mgh-horneburg.de](http://www.mgh-horneburg.de) [buecherei.horneburg@t-online.de](mailto:buecherei.horneburg@t-online.de)  
**Öffnungszeiten**  
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr  
Montag - Freitag von 9 - 12 Uhr / Nachmittags ab 15 Uhr Donnerstag: 15.00 - 19.00 Uhr  
Donnerstag ist über Mittag geöffnet (Mittagessen!) Freitag: 14.00 - 17.00 Uhr  
Wir schließen zwischen 17 u. 18 Uhr, je nach Bedarf Samstag: 09.30 - 12.30 Uhr  
Mittwoch Nachmittag ist im Cafébereich DRK-Treff  
**In Dollern**  
Mo: 9.30 - 12 / 15 - 17 Uhr  
**Geschlossen haben wir am Freitag, d. 22. Mai 2020**  
**und an Dienstag, d. 02.06.2020 · Sommerferien machen wir vom Montag, d. 20.07.2020 bis zum Freitag, d. 07.08.2020. Am Montag, d. 15. August 2020 sind wir wieder für Sie da!**

**Jückmann**  
BESTATTUNGEN  
Altländer Straße 14 · 21739 Dollern  
Inh. H. Stelzer  
Telefon 04163 / 2478  
Unverbindliche Beratung zur Bestattungswahl

Feuer-Erd-Bestattungen

**MEHR GENERATIONEN HAUS**

Samtgemeinde Horneburg Burgmannshof

# Begegnung bleibt Programm

Wir machen weiter - zwar anders aber mit gleicher Herzlichkeit!

Tristan und Isolda warten schon!

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mai bis Aug. 2020