

# Mehrgenerationenhaus Programm Jan. bis April 2022

Bitte mit den einzelnen Kursgeber\*innen telefonisch sich in Verbindung setzen, ob das Angebot und wenn ja, in welcher Form, präsent, hybrid oder online stattfindet!

**Alltagsphilosophie** Kontakt Yolanda Jark 0151-28870705 oder 04163-8298930  
Willkommen sind alle Interessierten, die gerne beobachten, nachdenken und das Gedachte austauschen.  
Do 03.02./03.03./07.04. von 17.30 – 19.00 Uhr

**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. In der Ferienzeiten finden keine Treffen statt  
Immer am 1. Montag im Monat von 09.00 – 11.00 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?  
Mo 07.02./07.03./04.04. um 09.30 Uhr

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
Fr 14.01./11.02./11.03./08.04. um 19.30 Uhr

**Cafe „Zeitlos“** Kontakt Lisa Sitz 04144-5748 **Anmeldung erforderlich!**  
Die Selbsthilfegruppe für Demenzerkrankung. Hier treffen sich Demente, Angehörige und Interessierte zu Frühstück, Gespräch, Rat und Hilfe. Die Erkrankten werden betreut.  
Mo 17.01./07.02./28.02./21.03./11.04. um 09.45 Uhr

**Corona Impf- und Testanmeldung** Kontakt MGH 04163-868492  
Wir bieten Hilfe bei den Anmeldungen zur Impfhilfe und zu den Teststationen an.  
Mo – Fr von 10.00 – 12.00 Uhr

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

**Deutsch- und Integrationskurs für Frauen** Kontakt Doris Michel 0170-1183971  
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf  
Termine nach Absprache!

**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 Nachmittags** 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

**Einkaufshilfe** Kontakt MGH 04163-868492  
Wir bieten eine Einkaufshilfe für alle Bürgerinnen und Bürger der Samtgemeinde Horneburg an.  
Mo – Fr zwischen 09.00 und 11.00 Uhr

**Erziehungsberatung** Kontakt Nikolaj Selter-Belajew 04141-125166  
In der offenen Sprechstunde können Eltern, Erziehungsberechtigte, Kinder u. Jugendliche sich beraten lassen.  
Montags von 14.00 – 15.30 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.  
Donnerstags von 09.00 – 11.00 im Jugendzentrum Speedy, Horneburg

**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

**Fit mit Babybauch** Kontakt Melinda Beck 0151-57518105  
Du möchtest dich in deiner Schwangerschaft fit halten oder im gewissen Maße fit werden und dich etwas bewegen? Dann bist du hier richtig!  
Donnerstags ab 19.30 Uhr

**Fotografie intuitiv** Kontakt Volker Hesse 04163-3520  
Für Fotografie-Interessierte mit u. ohne Fachkenntnisse, die Freude am Ausprobieren / kreativ sein haben.  
Do von 14.30 – 16.00 Uhr Treffen im Handwerksmuseum

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

**Frühstück** Kontakt MGH 04163-868492  
Von Mo – Fr. in der Zeit 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 Christleit 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**

**Ganzheitliches Gedächtnistraining** Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284  
Mit abwechslungsreichen u. spielerischen Übungen wollen wir unseren Kopf fit u. Wortschatz aktiv halten.  
Mittwochs um 10.00 Uhr Donnerstags um 15.00 und um 16.30 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.  
Fr ab 16.00 Uhr **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**Info-Veranstaltung** Kontakt Kitty Retzlaff 04141-8080912  
Einblicke in und Übungen aus der Bioenergetik werden an diesem Abend vermittelt.  
Do 03.03. um 18.30 Uhr

**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  
Eine Gruppe für Alleinerziehende, Mütter und Väter. Wir tauschen uns aus über unser Leben und unseren Alltag als Ein-Eltern-Familie.  
Sa von 10.00 – 12.00 Uhr, Termine auf Anfrage!

**Klönsschnack** Kontakt MGH 04163-868492  
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdütschen Klönsschnack bi Koffe un Koken! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?  
Termin auf Anfrage!

**Kochevent mit Senior\*innen** Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284  
Essen, Genießen und gemeinsamer Austausch als Event. Aufgrund der Corona-Pandemie finden gemütliche Runden bei Kaffee und Kuchen statt.  
Do 10.02./10.03. um 15.30 Uhr

**Kochkurse** Kontakt FABI 04141-797570  
Sa 22.01./12.02. von 10.30 – 13.30 Uhr »Abenteurer Küche«

**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163/82016  
Fr 18.03. um 19.00 Uhr Walter Punke liest „Hüsch“, Musker macht Wilfried Starke  
Fr 29.04. um 19.00 Uhr Lesung mit Musik von Ulrich Kulicke und Roland Wings  
Kartenverkauf: 4 Wochen vor der Veranstaltung in der Bücherei oder im MGH

**Lerncafe** Kontakt MGH 04163-868492  
Eine Unterstützung für Menschen im Erwachsenenalter, die ihre Schreib- und Lesefähigkeiten verbessern wollen, um ein selbstbestimmteres und leichteres Leben zu führen.  
Jeden Montag ab 15.00 Uhr

**Lesen-Schreiben-Formulare ausfüllen** Kontakt MGH 04163-868492  
Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe, wenn fehlende Lese- u. Schreibfähigkeiten den Alltag erschweren oder komplizierte Texte ihnen den Verstand rauben.  
Termine auf Anfrage!

**Lesestart** Kontakt Bücherei 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder ab 7 Monaten bis 3 Jahren  
Freitags von 09.30 – 10.00 Uhr  
NEUE TERMINE NACH ANKÜNDIGUNG IN DER PRESSE!

**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 05.02./05.03./02.04. von 13.00 – ca. 17.00 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  
Freitags ab 09.15 Uhr

**Meditation am Abend** Kontakt Susanne Maaß 0176-57897810  
Ich biete alle 2 Wochen eine Gruppenmeditation an.  
Montags von 18.45 – ca. 20.00 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 20.01./17.02./17.03./21.04. um 19.00 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 18.01./08.02./22.02./08.03./22.03./05.04. um 15.00 Uhr  
Literaturkreis Mi 12.01./09.02./09.03./13.04. um 10.00 Uhr  
Treff Do 28.01./16.03./20.04. um 19.00 Uhr  
Treff Exkursion Do 29.04. um 10.00 Uhr  
Sprechstunde Sa 15.01./19.02./19.03./16.04. um 10.00 Uhr  
Brunchen So 30.01./27.02./27.03. um 09.30 Uhr

**Migrations- u. Integrationsberatung** Kontakt Julia Bardenhagen 04161-8659808  
Do von 10.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.00 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 ist erforderlich.**

**Mütterberatung** bei Ihnen im Ort Kontakt Regina Köpcke 04163-8676688  
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 Ballkleid, was das Herz begehrt  
Di 25.01./01.02./08.02./22.02./01.03./08.03./15.03./22.03./29.03./26.04. 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 um 15.30 Uhr, Termine auf Anfrage!

**Nähtreff** Kontakt Michaela Sommer 0162-6981408  
Lust mal wieder zu nähen? Wir nähern 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 auf Anfrage!

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 0151-18152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Sie erhalten umfassende Beratung, ehrenamtlich u. vertraulich.  
Fr 21.01./18.02./18.03. um 10.00 Uhr

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

**Reparaturcafé** Kontakt MGH 04163-868492  
Es werden defekte transportable Kleingeräte (z.B. Handbohrer) repariert.  
Sa 05.02./12.03./02.04. von 10.00 – 12.00 Uhr Anmelde-Termine dafür siehe Programm-Rückseite!

**Schwangerenberatung** Kontakt Diakonie Buxtehude 04161-644446  
Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.  
Di 25.01./22.02./29.03./26.04. zwischen 09.00 und 12.00 Uhr  
**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

## Kaminabend

mit Walter Punke und Wilfried Staake  
Der Kabarettist Hanns Dieter Hüsch (1925-2005) war ein literarischer Komiker, Poet, aber vor allem ein Menschenfreund. Stets nahm er beherzt Stellung, wenn es um Menschenwürde, kulturelle Vielfalt und Verantwortung ging. Themen, die heute wieder aktueller denn je sind. Am 18.03.2022 wird Walter Punke aus Stade in seiner Lesung eine Auswahl literarischer Werke auch ins MGH nach Horneburg bringen. Musikalisch begleitet wird er durch den Liedermacher Wilfried Staake aus Winsen-Luhe, der die Lesung mit Folk-, Popsongs und eigenen plattdeutschen Liedern untermalen wird.  
Freitag, den 18. März um 19.00 Uhr.



## Lesung mit Lyrik und Musik

mit Ulrich Kulicke und Roland Wings  
Bei Lesungen unter dem Motto „Poesie und Musik“ liest der Stader Dichter und pensionierte Lehrer aus dem großen Fundus eigener Texte vor. Auch im Burgmannshof wird er eine Auswahl seiner humoristischen Gedichte über den Menschen im Stil von Wilhelm Busch vortragen - und dazu Werke, mit denen er die klassischen Märchen in Gedichtform neu erzählt. Musikalisch begleitet wird Ulrich Kulicke von Roland Wings aus Hammah, der auf seiner Gitarre Standards der Jazzmusik zu Gehör bringt.  
Ergänzt wird die Präsentation durch Illustrationen, die großflächig an die Leinwand projiziert werden. **Freitag, den 29. April um 19.00**

**Kartenvorverkauf in der Bücherei oder im MGH: 4 Wochen vor jeder Veranstaltung!**



## Liebe Interessierte, liebe Freundinnen und Freunde, liebe Unterstützer\*innen des MGH,

wieder ist ein Jahr vergangen. Auch das letzte Jahr war wieder geprägt durch die Covid-19 Pandemie und uns allen hat auch das letzte Jahr wieder gezeigt, wie wichtig ein gutes Miteinander und ein lebendiges Füreinander in unserer Gesellschaft sind. Umso mehr freue ich mich, dass diese Eigenschaften bei uns im Haus so herzlich gelebt werden und auch wir sie erleben dürfen. Dass immer wieder Menschen zu uns kommen, die Spaß daran finden, mit anderen gemeinsam Gutes zu tun und andere Menschen zu unterstützen, ist eine Freude zu erleben. Und so möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die dies immer wieder möglich und somit das Haus und die vielen Menschen, die zu uns kommen, glücklich und zufrieden machen.  
Ein ganz herzliches Dankeschön!

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder mit ganzem Herzen für Sie und Euch da sein, damit unser MGH auch weiterhin für alle Menschen als erste Anlaufstelle, ein Ort der Begegnung, des Austausches, der Unterstützung, der Gemütlichkeit, der Gemeinsamkeit, der Freude und noch so vieles mehr erlebt werden kann. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, einfach wieder einmal bei uns vorbeizuschauen - auch in diesem Jahr haben wir wieder ein buntes Programm für Sie und Euch zusammengestellt – wir freuen uns auf Sie!  
Herzlichst Ihre Daniela Subei Leiterin MGH

seit 1882  
**WEDEL**  
Carsten Wedel Uhrmachermeister & Juwelier Lange Straße 26 21640 Horneburg 04163 / 2352  
● Schmuck ● Uhren ● Bestecke ● **Wir kaufen Gold!**

**falken apothek** **Alles aus einer Hand!** **koch's sanity-shop** Sanitätshaus  
Am Kleinen Sande 5 • 21640 Horneburg • Tel. (0 41 63) 81 57 0  
Toll-Shop (0 41 63) 81 15 01 • falken-horneburg@t-online.de

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

**AUTOHAUS KLEBS**  
0 41 63 / 80 90 90  
Das ... machen wir für alle Marken  
**Unfallinstandsetzung**  
**Glasschäden**  
**Elektro / Elektronikschäden**  
**Sämtliche Reparaturen**  
**Hol- und Bringservice**  
**Werkstatt-Ersatzwagen**  
**Reifenservice mit Einlagerung**  
**Express-Service**  
**Täglich TÜV+AU**  
**24 Std. Not- u. Abschleppdienst**  
**0173 / 60 44 373**  
**Meisterbetrieb Andreas Klebs**  
**21640 Horneburg • Krummes Moor 1**

**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 Überraschung, wenn man sieht, wie das innere Leben aussieht.  
www.energetische-heilerin.de  
Fr um 19.00 Uhr, Termine auf Anfrage

**Selbsthilfegruppe MS** Kontakt Carola Timm 04163-91230  
An MS (Multiple Sklerose) Erkrankte u. Angehörige finden hier Unterstützung. Erfahrungen teilen, Anregungen und Ideen sammeln oder einfach mal Luft holen und Kraft tanken.  
Do 03.02./03.03./07.04. von 15.00-17.00 Uhr

**Seniorenbeauftragte** Kontakt Sarah von Bergen 0172-4228631  
Eine Sprechstunde, zu welcher Senioren als auch deren Angehörige mit sämtlichen Anliegen erscheinen können.  
Do von 15.00 – 16.00 Uhr immer in der **ungraden Woche**

**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

**Tea – Time** Kontakt Ingrid Degen 04163-8244848 Ingrid.Degen@t-online.de  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
Mo 24.01./28.02./28.03./25.04. 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!  
Findet aufgrund von Corona zur Zeit nicht statt!

**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 18.01./01.02./15.02./01.03./15.03./29.03./26.04. um 15.00 Uhr

**Treffen der Ehrenamtlichen** Kontakt Tjorven Fannasch 04163-807918  
Austausch der ehrenamtlichen Helferinnen in der Betreuung geflüchteter Menschen.  
Termine auf Anfrage.

**Vorlesestunde** Kontakt Bücherei 04163-82016  
Jeden Freitag um 15.15 Uhr gibt es in der Bücherei eine Vorlesestunde, Bilderbuchkino oder Kaspertheater für die „Kleinen“. Die „Großen“ können derweil im MGH Kaffee trinken und Waffeln schlecken. **Neue Termine nach Ankündigung in der Presse!**

**Vortrag Vorsorgevollmacht** Kontakt MGH 04163-848692  
Wie Sorge ich im Alter am Besten vor?, Vorsorge ist besser als Nachsorge!  
Mi 30.03. um 18.00 Uhr

**Weltwassertag** Kontakt MGH 04163-868492  
Dem global wichtigen Thema Wasser wird Bedeutung und Aufmerksamkeit gewidmet.  
Di 22.03., bitte nach Ankündigungen in der Presse schauen!

**Wichtelcafé** Kontakt MGH 04163-868492  
Erwachsen aus dem Storchencafé treffen wir uns zum Spielen. Unsere Eltern können derweil Kaffee trinken und Kuchen essen. Wir sind Kinder im Alter von 1 - 3 Jahren.  
Jeden Montag um 15.00 Uhr ohne Anmeldung!

**Zöliakie** Kontakt Annelie Malpohl 0162-6003099 dzg.altesland@t-online.de  
Glutenfrei leben – Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige.  
Di von 18.00 – 19.30 Uhr, Termine nach Absprache