

Mehrgenerationenhaus Programm

Jan. bis April 2023

Bitte informieren Sie sich vorab über die aktuell im Haus geltenden Corona-Regeln.

Alleinerziehenden-Treff / Café Kinderwagen Kontakt MGH 04163-868492
Hier können Alltagsprobleme und viele Themen rund um das Baby oder Kleinkind besprochen werden.
Jeden ersten und dritten Montag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr

Alltagsphilosophie Kontakt Yolanda Jark 0151-28870705 oder 04163-8298930
Willkommen sind alle interessierten Menschen, die gerne beobachten, nachdenken und das Gedachte austauschen.
Do 02.02./ 02.03./ 06.04. 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 Ferienzeit finden keine Treffen statt.
Immer am 1. Montag im Monat von 09.00 – 10.30 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 09.15 – 10.15 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 06.02./ 06.03. um 09.30 Uhr Anmeldung erforderlich!

Briefmarkenverein Kontakt Otto Duve 04163-811777
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.
Fr 13.01./ 10.02./ 10.03./ 14.04. um 14.00 Uhr

Café „Zeitlos“ Kontakt Lisa Sitz : 04144-5748 Anmeldung erforderlich!
Die Selbsthilfegruppe zu Demenzerkrankung. Hier treffen sich Demente, Angehörige und Interessierte zu Frühstück, Gespräch, Rat und Hilfe. Die Erkrankten werden betreut.
Mo 09.01./ 30.01./ 20.02./ 13.03./ 03.04./ 24.04. um 09.45 Uhr

Café „Welcome“ Kontakt MGH 04163-868492
Wir bieten ein nettes Beisammensein zum ungezwungenen Austausch untereinander für Geflüchtete aus der Ukraine an.
Sonntags alle 14 Tage von 15.00 – 17.00 Uhr beginnend am 15.01.

Corona Impf- und Testhotline Kontakt MGH 04163-868492
Wir bieten Hilfe bei den Anmeldungen zu Impfterminen und zu den Teststationen.
Mo – Fr von 10.00 – 12.00 Uhr

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

Deutsch- und Integrationskurs für Frauen Kontakt Doris Michel 0175-7881576
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf
Di von 10.00 – 12.00 Uhr und Fr von 11.00 – 13.00 Uhr

Doppelkopfunde Kontakt Brigitte Tharann 04163-82035
Doppelkopf – das Kartenspiel für schlaue Köpfe. Spielend leicht zu lernen. Einfach mal mitmachen.
Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr

3.000 Schritte Kontakt MGH 04163-868492
Gemeinsamer Spaziergang für mehr Gesundheit – (Geistig) fit mit jedem Schritt.
Do 19.01./ 02.02./ 16.02./ 02.03./ 16.03./ 20.04. um 14.30 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

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 Laura Hübsch 04141-125166
In der offenen Sprechstunde können Eltern, Erziehungsberechtigte, Kinder und Jugendliche sich beraten lassen.
Montags von 14.00 – 15.30 Uhr

Familien erleben zusammen Sprache Kontakt FABI 04141-797570
Fez 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

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!
Termine auf Anfrage!

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

Frauen auf Erfolgskurs Kontakt 04141-606230
Di 14.03. von 17.00 – 19.00 Uhr Trennung und Scheidung

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
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 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

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284
Mit abwechslungsreichen und spielerischen Übungen wollen wir unseren Kopf fit und unseren Wortschatz aktiv halten.
Mi 18.01./ 01.02./ 15.02./ 01.03./ 15.03./ 19.04. von 09.30 – 10.30 Uhr
Do 19.01./ 02.02./ 16.02./ 02.03./ 16.03./ 20.04. von 15.00 – 16.00 Uhr und von 16.30 – 17.30 Uhr

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 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 Anmeldung unbedingt erforderlich!

Heimatgeflüster Kontakt Christine Bartels 04163-2394
Eine Vorlesestunde für Erwachsene, Thema: Die alte Salzstraße
Mo 16.01./ 30.01./ 13.02./ 06.03./ 20.03. um 15.00 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

Klönsschnack Kontakt MGH 04163-868492
Lust auf Plattdeutsch? Ein plattdeutsches Klönsschnack bi Koffe un Koken! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn? Termine 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 12.01./ 09.02./ 09.03./ 13.04. um 15.30 Uhr
Sa 14.01. um 11.30 Uhr Kochevent: Einblick in die vegane Küche!

Kochkurse Kontakt FABI 04141-797570
Sa 11.02./ 29.04. von 10.30 – 13.30 Uhr „Abenteuer Küche“

Kultur trifft Bücherei und MGH Kontakt Bücherei 04163/82016 + MGH 04163-868492
Fr 10.02. um 19.00 Uhr Zaubern mit Henning Köhlert
Fr 21.04. 19.00 Uhr Überraschungskonzert
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 Dienstag ab 14.30 Uhr

Leselernsettings Kontakt Stefanie Mairose-Müsing 0152-32795379
Spürt ein Kind, dass es Schwierigkeiten beim Lesen hat, verweigert es oft jegliche Übung, Boris ist ein ausgebildeter Leselernhund und dient in den Settings als „Eisbrecher“. Er lockert die Atmosphäre immens und motiviert das Kind beim Lesen.
Jeden Montag ab 14.00 Uhr
Gruppenangebote: Mo 16.01./ 20.02./ 20.03./ 17.04. von 16.15 – 17.15 Uhr

Lesen-Schreiben-Formulare ausfüllen Kontakt Janine Catilli 0152-05450425
Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe, wenn fehlende Lese- u. Schreibfähigkeiten den Alltag erschweren oder komplizierte Texte ihnen den Verstand rauben.
Do von 10.00 – 11.00 Uhr immer in der ungraden Woche

Lesestart Kontakt Bücherei - 04163-82016
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder 7 Monate – 3 Jahre
Fr 13.01./ 27.01./ 17.02./ 03.03./ 17.03./ 31.03./ 14.04. von 09.30 – 10.00 Uhr

Long Covid Selbsthilfegruppe Kontakt KIBIS 04141-3856
Genesen und doch nicht gesund! Hier findet ein Austausch von Betroffenen mit weiter gesundheitlichen Einschränkungen nach einer Corona Infektion statt. Wir sind nicht alleine.

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 07.01./ 04.02./ 04.03./ 01.04. von 13.00 – ca. 17.00 Uhr

MAMAFitness mit und ohne 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

Meditatives Singen Kontakt Karin Kremling 04161-559200
Wir singen alte und neue Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen der Welt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Do 12.01./ 23.02./ 16.03./ 27.04. 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 17.01./ 31.01./ 14.02./ 28.02./ 14.03./ 28.03./ 25.04. um 15.00 Uhr
Literaturkreis Mi 11.01./ 08.02./ 08.03./ 12.04. um 10.00 Uhr
Treff Mi 19.04. um 19.00 Uhr
Treff Exkursion Do 27.04. um 10.00 Uhr
Sprechstunde Sa 21.01./ 18.02./ 18.03./ 15.04. um 10.00 Uhr
Brunchen So 08.01./ 29.01./ 12.02./ 26.02./ 12.03./ 26.03. um 09.30 Uhr

Migrations- u. Integrationsberatung Kontakt AWO Buxtehude 04161-714720
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, Werk tätige, Kinder. Gäste willkommen. Auf Wunsch Kinderessen ab 3 Jahre
Jeden Donnerstag um 12.30 Uhr. Anmeldung ist erforderlich.

„MOMO“- Stunde Zuhören statt Reden Kontakt MGH 04163/868492
Hier können Menschen davon erzählen, was ihnen am Herzen liegt, sie belastet oder freut.
Fr 27.01./ 24.02./ 24.03. um 15.00 Uhr

Mütterberatung bei Ihnen im Ort Kontakt Regina Köpcke 04163-8676688
Ihr Säugling schreit? Bring 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 nähren in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid alles, was das Herz begehrt
Di 17.01./ 24.01./ 07.02./ 14.02./ 21.02./ 28.02./ 14.03./ 21.03./ 18.04./ 25.04. um 19.30 Uhr

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

Geschichten und Zaubern auf See mit Henning Köhlert

Henning Köhlert berichtet von seinen Reisen über die Weltmeere. Zaubern spielt auf diesen Reisen immer eine große Rolle, sowohl an Bord als auch auf den Landgängen. Die interessantesten Geschichten, die verblüffendsten Zauberkunststücke und die rätselhaftesten Knobelaufgaben wird er uns an diesen Abend vortragen.
Am Freitag, den 10.02.2023 um 19.00 Uhr



Wir informieren Sie über die Medien und unsere Webseite. Das MGH und Bücherei Team



Liebe Interessierte des Mehrgenerationenhauses

Jedes neue Jahr bietet eine Möglichkeit. Entdecke dich selbst - entdecke die Welt! Genieße die Zeit und schaue auf das, was wirklich zählt! Denn das führt zu einem glücklichen Leben!
Diesen Satz habe ich kürzlich in einem Beitrag gelesen und mich gefragt: Was macht denn ein glückliches Leben aus? Der Duden definiert Glück so: „angenehme und freudige Gemütsverfassung,

in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“. Ok, das trifft zwar den Nagel auf den Kopf, doch ist es ein rein subjektives Empfinden. Für den Einen ist wirtschaftliche Unabhängigkeit Glück, für die Andere einen lieben Menschen an ihrer Seite zu wissen! Also bin ich auf die Suche des Glücks gegangen und habe folgendes gefunden:
Laut einer Studie sind soziale Kontakte das, was uns Menschen am meisten glücklich macht. Wenn wir ein glückliches Leben führen wollen, sollten wir uns also mit Menschen umgeben, die eine positive und inspirierende Wirkung auf uns haben. Außerdem wurde herausgefunden, dass es uns glücklich macht, wenn wir anderen Menschen etwas geben können! Und sei es nur ein Lächeln oder ein freundliches Wort! — Das zeigt mir, wie einfach es ist, mich und auch andere Menschen glücklich zu machen! Und es zeigt mir auch, dass wir bei uns im MGH genau dem richtigen Weg folgen! An dieser Stelle möchte ich mich gern auch bei all den Menschen bedanken, die sich bei uns im Hause engagieren, um andere Menschen (und auch sich selbst) glücklich zu machen. Ohne Euch wäre das Haus nicht, was es ist! Vielen Dank dafür! Warum ich das Glück in mein Grußwort aufgenommen habe? Weil ich Sie und Euch inspirieren möchte, es auch einmal zu probieren! Startet das neue Jahr doch einfach einmal mit dem Versuch, einmal am Tag Zeit einem anderen Menschen bewusst ein Lächeln oder ein liebes Wort zu schenken und schaut, wie einfach „glücklich sein“ sein kann! Gern freue ich mich auf Rückmeldungen, wenn Sie mögen!

Mit diesen Worten möchte ich Sie im neuen Jahr begrüßen und Sie auch in 2023 herzlich einladen, bei uns im Haus eine gute und entspannte Zeit zu verbringen, denn auch in diesem Jahr haben wir wieder ein buntes Programm für Sie zusammengestellt – also, schauen Sie doch einfach mal herein - wir freuen uns auf Sie!
Herzlichst Ihre Daniela Subei

Herzlichst Ihre Daniela Subei

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
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

in Ihrer Nähe
vertraut • anerkannt
Wir pflegen Sie zu Hause – **pflege daheim**
Willkommen daheim!! **04163 - 811481**

WENN man sich gut abgesichert fühlt, **DANN** kann man auch gut schlafen.
VGH Familienversicherungen – jetzt beraten lassen
Vertretung Thorsten Söhl e.K. Im Großen Sande 9 21640 Horneburg Tel. 04163 2444 Fax 04163 4888 www.vgh.de/thorsten.soehl soehl@vgh.de
Finanzgruppe **VGH** fair versichert

Reparaturcafé Kontakt MGH 04163-868492
Es werden defekte transportable Kleingeräte gemeinschaftlich repariert.
Sa 21.01./ 04.02./ 11.03./ 01.04. von 10.00 – 12.00 Uhr Anmeldungen siehe Rückseite!

Storchenerberatung Kontakt Diakonische Buxtehude 04161-644446
Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.
Di 31.01./ 28.02./ 28.03./ 25.04. zwischen 09.00 und 12.00 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich!

Selbsthilfegruppe MS Kontakt Carola Timm 04163-91230
An MS (Multiple Sklerose) Erkrankte und Angehörige finden hier Unterstützung. Erfahrungen teilen, Anregungen und Ideen sammeln oder einfach mal Luft holen und Kraft tanken.
Do 12.01./ 09.02./ 09.03./ 13.04. von 15.00-17.00 Uhr

Seniorenbeauftragte Kontakt Sarah von Bargen 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 23.01./ 27.02./ 27.03./ 24.04. 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. Anmeldung ist erforderlich!
Do 26.01./ 23.02./ 30.03./ 27.04. 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 17.01./ 31.01./ 14.02./ 28.02./ 14.03./ 28.03./ 25.04. um 15.00 Uhr

Treffen der Ehrenamtlichen Kontakt Jovana Fannasch 04163-807918
Austausch der ehrenamtlichen Helferinnen in der Betreuung Geflüchteter Menschen.
Donnerstags von 17.30 – 18.30 Uhr

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.
Das Bilderbuch hat die Termine 13.01./ 17.02./ 17.03./ 14.04. um 15.15 Uhr

Wichtelcafé Kontakt MGH 04163-868492
Wachsen 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.
Jeden Montag um 15.00 Uhr ohne Anmeldung!

Zöliakie Kontakt Antheja Malpohl 04162-6003099, dzg.altesland@t-online.de
Glutenfrei leben – Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige, die an dieser Intoleranz leiden.
Di 14.03. von 18.00 – 19.30