

Weinhandlung Steinforth

- Weine, Sekt, Edelspirituosen
- Mehr als 100 Sorten
- ständig im Lager
- Baden, Württemberg, Nahe
- Italien, Moldawien
- Kommissionsware für Festivitäten
- 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



Alzheimer Gesellschaft
 Qualitätsstandard
 Pflege im Herz und Kopf

Lesen in der Samtgemeinde Bücherei

Internet: <http://buecherei.horneburg.de>
 ☎ 04163/82016 E-Mail: 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



Die Oase
 Haare und mehr...

☎ 04163 - 82 89 0

MOBILE PFLEGE

Seniorenhaus

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

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

Gleichstellung Beratung, Hilfe und Initiierung von Projekten für Frauen.

Daniela Subei
 Gleichstellungsbeauftragte
 Samtgemeinde Horneburg
 Tel. 04163/868492
 E-Mail: subei@horneburg.de

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



3.000 Schritte für Senior*innen

Bericht von Petra Peter „3.000 Schritte zu gehen, hat eine nachhaltige Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.“ Diese Initiative gibt es eigentlich schon seit 2005, ist aber gerade in den letzten Jahren wieder sehr populär geworden. Warum nicht auch in Horneburg, fragten sich die Mitarbeiter*innen des MGH. Gesagt, getan. Sandra Heintzen ergriff die Initiative. 3.000 Schritte für Senior*innen durch Horneburg mussten gut vorbereitet werden. Es sollte ja Spaß machen, für alle zu bewältigen und außerdem noch interessant sein. Also wurde ein Termin vereinbart, öffentlich gemacht, eine Strecke ausgesucht und in der Historie von Horneburg gegraben. Und dann war es soweit. Ich war ein bisschen skeptisch, ob Horneburger*innen teilnehmen werden. Also hab ich mich mit meinem kleinen Hund auch zum Treffpunkt aufgemacht. Welche Überraschung! Mehr als 20 Horneburgerinnen und Horneburger standen vor dem MGH, einige sogar über 80, eine Teilnehmerin mit Rollator. Und los ging es. Erst durch Horneburg mit vielen interessanten Infos über die Gemeinde, dann über die Wiesen. Kleine Pausen mit Lockerungsübungen sorgten dafür, dass keiner den Anschluss verlor. Es wurde viel gelacht und erzählt und ganz schnell standen wir wieder vor dem MGH. Wie groß war die Überraschung, als wir erfuhren, dass wir mehr als 4.000 Schritte gelaufen waren. Das musste natürlich belohnt werden. Im MGH standen leckerer Kuchen und Kaffee bereit. Es war eine tolle Veranstaltung und ich nehme regelmäßig daran teil. Treffpunkt ist immer der 1. und 3. Donnerstag, um 14:30 Uhr vorm MGH.

Anmeldedaten für das Reparaturcafé

Termin am 21.01.23
Anmeldungen hierfür am 09.01. / 10.01. / 16.01. / 17.01.23
Termin am 04.02.23
Anmeldungen hierfür am 23.01. / 24.01. / 30.01. / 31.01.23
Termin am 11.03.23
Anmeldungen hierfür am 27.02. / 28.02. / 06.03. / 07.03.23
Termin am 01.04.23
Anmeldungen hierfür am 20.03. / 21.03. / 27.03. / 28.03.23

Immer unter Telefonnummer: 0151-41892129 in der Zeit von 16.00 - 18.00 Uhr — Vielen Dank!

Gönnen Sie sich ein wenig Zeit und genießen Sie die unterschiedlichen Massagen aus Thailand.

www.watpho-massagen.de
 Lange Straße 37 · 21640 Horneburg · T 04163-828499



WAT PHO
 Thai-Massagen


NEU Meditatives Singen

Einfach zusammen singen: ohne Leistungsdruck, ohne Noten – dafür mit viel Freude an der Verbundenheit und Leichtigkeit, die beim Meditativen Singen entsteht. Dabei darf es auch fröhlich und laut werden, auch Klatschen oder Tanzschritte sind erlaubt. Danach ist die geteilte Stille umso kostbarer! Einmal im Monat ist dazu Gelegenheit: die Dipl.-Musiktherapeutin und Singleleiterin Karin Kremling leitet das Singen von eingängigen Liedern und Mantras aus der ganzen Welt an. Mantra bedeutet hier einfach, dass ein kurzer Text wiederholt wird: dadurch kann der Kopf frei werden und das Herz sich öffnen.



Erziehungsberatung mit Laura Hübsch

Das Amt für Jugend und Familie bietet montags in der Zeit von 14:00 Uhr - 15:30 Uhr eine offene Sprechstunde im MGH in Horneburg an. In der Sprechstunde können Eltern, Erziehungsberechtigte, Kinder und Jugendliche sich beraten lassen. Das Beratungsangebot umfasst allgemeine Fragen zur Erziehung, Trennungs- und Umgangsberatung. In der Beratung können individuelle Gesprächstermine vereinbart werden.



Gedächtnistraining

In unserem „Ganzheitlichen Gedächtnistraining“ gibt es noch die Möglichkeit, einzusteigen! Aber: worum geht es hier genau? Nun, es ist Training für den Kopf: Denn wir halten mit abwechslungsreichen und spielerischen Übungen unseren Kopf fit und den Wortschatz aktiv, lassen die Phantasie spielen, betreiben Wahrnehmung mit allen Sinnen und verbessern unsere Merkfähigkeit. Bei alledem steht der Spaß und das Miteinander im Vordergrund. — Sie fühlen sich angesprochen und möchten gern mehr wissen? Dann kontaktieren Sie gern Martina Sellmer unter Tel. 0 41 63/83 91 284. Kurse wahlweise am Mittwochvormittag oder am Donnerstagnachmittag.

Endlich wieder: Essen, Genießen und gemeinsamer Austausch als Event.

Nachdem wir uns coronabedingt lange nicht zu dieser Veranstaltung treffen konnten, geht es in 2023 wieder los. Unser nächstes Thema: Was heißt eigentlich „vegan“? Hierzu werden wir von der veganen Ernährungsberaterin Ariane Schult erläutern und durch aktives Probieren umfassende Informationen erhalten. — Wir treffen uns am Sonnabend, 14. Januar 2023, um 11:30 Uhr. Darüber hinaus ist ein zusätzlicher Termin zur Asiatischen Küche für März/April 2023 in Vorbereitung. Seien Sie gespannt! Anmeldung erforderlich bei Martina Sellmer unter Tel.: 0 41 63/83 91 284.

mobil & mittendrin

Martina Sellmer mobil & mittendrin
 T 04163-8391284 · info@mobil-mittendrin.de · www.mobil-mittendrin.de



Begleitservice für SENIOREN und FRAUEN

„Think BIG“

Als im November 2021 Heiderose Gärtner-Schulz in meiner Engagementberatung saß und nach einer freiwilligen Aufgabe suchte, erzählte sie mir, dass sie selbst mal erfolgreich eine Freiwilligenagentur aufgebaut habe. Mittlerweile bietet sie kunstorientiertes Coaching an. Ich war neugierig geworden, hatte viele Fragen zu den Abläufen einer Freiwilligenagentur. Da bot sie mir spontan ein Coaching für das Freiwilligenzentrum an. Nach einem unserer ersten Gespräche gab sie mir ein großes Radiergummi, auf dem ganz dick Think Big stand. „Sie werden sehen-das hilft“, sagte sie mit einem Lächeln und sie sollte recht behalten. — Ich hatte mir viel vorgenommen für 2022. Der Lockdown hatte gezeigt, dass meine Engagement Angebote und Projekte nochmal ganz anders für alle sichtbar gemacht werden mussten-eine eigene Homepage wäre sinnvoll. Der engagierte Ruhestand sollte in Zukunft im FWZ möglich sein und das alles mit 7 Stunden Arbeitszeit bewältigt werden. Doch im Freiwilligenzentrum trifft Engagement auf nahrhaften Boden und so konnte ich mit viel freiwilliger Hilfe von Jürgen Philipp am 01.10.2022 mit einer Homepage online gehen unter www.freiwilligenzentrum-horneburg.de findet man jetzt alles wissenswerte rund um freiwillige Arbeit oder Projekte aus dem FWZ. Nicole Reiter macht seit Mai dieses Jahres als Unterstützerin bei sämtlichen neuen Projekten, wie der Büchertauschbox und dem Horneburger Regal und auch der Website, ihren engagierten Ruhestand im FWZ. Ich möchte an dieser Stelle einmal Danke sagen! Allen, die mich dieses Jahr so tatkräftig mit ihrer gespendeten Zeit und Expertise unterstützt haben. Ohne euer ehrenamtliches Engagement wäre das alles nicht möglich gewesen. Mehr Informationen zum kunstorientierten Coaching bei Heiderose Gärtner-Schulz findet ihr unter: www.gaertner-schultz.de. Möge Jede und Jeder das Ehrenamt finden, das zu ihm passt und das sie oder ihn glücklich macht! *Louisa Hielscher*



Leselernsettings mit Pudel Boris

Gruppenangebote gehen weiter! Boris ist ein ausgebildeter Leselernhund. Durch seinen auffordernden Charakter motiviert er Kinder aktiv zu werden. Er lockert die Atmosphäre und sorgt für eine vertrauensvolle Stimmung, in der sich auch leseschwache Kinder beim Vorlesen wohlfühlen. Zusammen mit Boris wollen wir deshalb im geschützten Rahmen das Vorlesen üben. Dieses tolle Gruppenangebot für Kinder von 7 - 10 Jahren mit Stefanie Mairose-Müsing, Kinder- und Entspannungstrainerin, und Pudel Boris ist in Kooperation mit dem MGH und der Bücherei entstanden. Der Selbstkostenbeitrag pro Termin beträgt 5,00 €. Anmeldungen unter 0152-32795379



Rats Apotheke & Reformhaus

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



... als Apotheker für Sie da!

Test- und Impfhotline im MGH

von montags bis freitags, von 10.00 - 12.00 Uhr (unter 04163/868492)
 Wir bieten Unterstützung in allen Fragen der Anmeldung, bei Onlinebuchungen und Fahrgelegenheiten zu Impfzentren.

NEU MOMO-Stunde

Wie ist die Idee entstanden und was beinhaltet das Angebot? Wildfremde Menschen erzählen anderen Menschen ihre Lebensgeschichte, ob im Wartezimmer beim Arzt, in der Bahn, in einer Warteschlange oder anderswo. MOMO, ein kleines Mädchen aus dem Roman „Die Unendliche Geschichte“ von Michael Ende (das Buch wurde 1974 mit dem Deutschen Jugendpreis ausgezeichnet), kann sehr gut zuhören und andere damit trösten. Sie gibt keine Kommentare ab, hört einfach nur zu. So ist das neue Angebot zu verstehen: Ein Angebot, das einfach jemand da ist, zuhört und Menschen ihre Geschichten erzählen lässt - auch ohne Kommentar. Das Gehörte bleibt bei der Zuhörerin und wird an niemanden weitererzählt. Diskretion ist garantiert. Frau Ernst, die Zuhörerin, hat eine halbjährige Ausbildung zur Krankenhauseelsorgerin absolviert, bringt die Voraussetzung des guten Zuhörens aber auch von Hause aus mit. Schon ihre Mutter hatte diese Gabe. Viele Menschen haben in dem hektischen Alltag keine Zeit mehr, anderen zuzuhören, wenn sie etwas auf dem Herzen haben oder einfach nur einmal über ihr Befinden berichten möchten. Diese von ihr empfundene Zuhör-Lücke möchte sie mit der MOMO-Stunde schließen. Um Anmeldung im MGH unter 04163/868492 oder unter mgh@horneburg.de wird gebeten.



Mehrgenerationenhaus Lange Straße 38 & 21640 Horneburg Bücherei

Tel. 04163 - 868492
 E-Mail: mgh@horneburg.de
 Leitung u. Gleichstellungsbeauftragte: Daniela Subei
 E-Mail: subei@horneburg.de
 Büroorganisation u. Verwaltung: Dorle Buck
 Organisation des Offenen Bereichs: Louisa Hielscher
 Internet: www.mgh-horneburg.de

Tel. Bücherei 04163 - 82016
buecherei.horneburg@t-online.de
 Leitung SG-Bücherei: Annette Kokott
 Mitarbeiterin: Silke Joneleit
Bestandskatalog im Internet:
www.buecherei.horneburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag von 9 - 12 Uhr / Nachmittags ab 15 Uhr	Dienstag	14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag ist über Mittag geöffnet (Mittagessen!)	Donnerstag:	15.00 - 19.00 Uhr
Wir schließen zwischen 17 u. 18 Uhr, je nach Bedarf	Freitag:	14.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch Nachmittag ist im Cafébereich DRK-Treff	Samstag:	09.30 - 12.30 Uhr

Osterferien machen wir von Montag, d. 03.04.2023 bis zum Dienstag, d. 11.04.2023.
Am Mittwoch, d. 12.04.2023 sind wir wieder für Sie da!

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

PLANEN SIE MIT UNS IHRE BESTATTUNGSVORSORGE.

Jückmann
 BESTATTUNGEN
 Inh. H. Stelzer
 Lange Str. 31 · 21640 Horneburg
 ☎ 04163/2478



... als Apotheker für Sie da!

MEHR GENERATIONEN HAUS

Samtgemeinde Horneburg Burgmannshof



Begegnung als Programm

LESUNGEN VORTRÄGE
 AUSSTELLUNGEN KURSE
 OFFENER RAUM
 TREFFPUNKT CAFÉ



Jan. bis April 2023