

# Mehrgenerationenhaus Programm Jan. bis April 2024



## Normalhöhe Null

Zu einer spannenden Lesung mit Musik laden die Bücherei und das MGH der SG Horneburg ein. Die Autorin Anna Warner präsentiert ihren neuen Roman "Normalhöhe Null", Ulrich Kodjo Wendt, der auch Filmmusiken schreibt und fürs Theater arbeitet, begleitet sie mit eigenen Kompositionen auf dem diatonischen Akkordeon. **Freitag, den 09. Februar, 19:00 Uhr**

## Lesung für Frauen zum Internationalen Frauentag

Am 08.03.2024 feiern wir wieder den Internationalen Frauentag. Doch wo stehen wir eigentlich? Leider sind Frauen und Männer auch in 2024 noch immer nicht gleichberechtigt! Noch immer leben wir in patriarchalen Strukturen und noch immer wird jede dritte Frau in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von physischer, psychischer und/oder sexualisierter Gewalt. Doch Frauen brauchen und wollen die Gleichberechtigung und das nicht nur auf dem Papier! Dazu braucht es aber vor allem gleiche Chancen, gleiche Löhne und faire Arbeitsbedingungen, zudem gewaltfreie Beziehungen und Strafen für Täter, damit ein Leben ohne Angst möglich ist. Mit dieser Lesung möchte ich für das Thema sensibilisieren und darauf aufmerksam machen, wie sehr wir alle gesamtgesellschaftlich immer noch durch feste Strukturen geprägt werden.

**Am 09.03.2024 möchte ich daher um 19 Uhr zu einer Lesung mit Ruth Meyer einladen.** Sie wird aus dem Buch von Carolin Kebekus **„Es kann nur eine geben“** lesen, in dem sie dieses ernste Thema auf unterhaltsame Art und Weise darstellt.  
Ihre Daniela Subei



## Allerinerziehenden-Treff / Café Kinderwagen

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 Michael Rönnau 0176-49171206  
Willkommen sind alle interessierten Menschen, die gerne beobachten, nachdenken und das Gedachte austauschen.  
**Do 04.01. / 11.01. / 01.02. / 08.02. / 07.03. / 14.03. / 04.04. / 11.04. 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 Ferienzeits finden keine Treffen statt.  
**Immer am 1. Montag im Monat von 09.00 – 10.30 Uhr nach vorheriger Anmeldung!**  
**Babymassage** Kontakt Sarah Domrös 0177-3210628  
Zur Stärkung der Bindung zum Kind sowie zur Linderung von Bauchweh durch Blähungen bieten sich Baby-Massagen an  
**Montags von 09.00 – 10.00 Uhr Anmeldung ist erforderlich!**  
**Beratung zum berufl. Wiedereinstieg/Neuorientierung** 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 02.02. / 01.03. / 05.04. um 09.00 Uhr**

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
**Fr 12.01. / 09.02. / 08.03. / 12.04. um 19.00 Uhr**  
**Café „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 22.01. / 12.02. / 04.03. / 25.03. / 15.04. um 09.45 Uhr**

**Café „Welcome“** Kontakt MGH 04163-868492  
Wir bieten ein nettes Beisammensein zum ungewungenen Austausch untereinander für alle Geflüchtete an.  
**So 14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02. / 10.03. / 24.03. / 07.04. / 21.04. von 15.00 – 17.00 Uhr**  
**Delfi** Kontakt FABI Stade 04141-797570  
Babykurse bieten für Eltern und Babys ab der 6. Lebenswoche Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen.  
**Mittwoch und Freitag vormittags**  
**Deutsch- und Integrationskurs** Kontakt Doris Michel 0175-7881576  
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf  
**Di von 10.00 – 12.00 Uhr und Do 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 18.01. / 01.02. / 15.02. / 07.03. / 21.03. / 04.04. / 18.04. 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 u. Jugendliche sich beraten lassen.  
**Montags von 14.00 - 15.30 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**

**Fotohandwerk Horneburg** Kontakt Volker Hesse 04163-3520  
Für Fotografie-Interessierte mit u. ohne Fachkenntnisse, die Freude am Ausprobieren u. 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 Organisationen  
**Sprechzeiten: donnerstags von 09.00 – 16.00 Uhr**  
**Frühstückstücken** 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 Gedächtnstraining** Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284  
Mit abwechslungsreichen, spielerischen Übungen wollen wir unseren Kopf fit und den Wortschatz aktiv halten.  
**Mi 17.01. / 07.02. / 21.02. / 06.03. / 20.03. / 03.04. / 17.04. von 09.30 – 10.30 Uhr**  
**Do 18.01. / 08.02. / 22.02. / 07.03. / 21.03. / 04.04. / 18.04. von 15.00 – 16.00 Uhr u. von 16.30 – 17.30 Uhr**  
**Geburtsvorbereitung für Paare / WE-kurs** Kontakt Sarah Domrös 0177-3210628  
Es werden die wichtigen Grundlagen des Geburtsprozesses näher gebracht und auf die Geburt vorbereitet.  
**Fr 23.02. von 18.30 – 21.00 Uhr, Sa 24.02. von 10.00 – 16.30 Uhr und So 25.02. von 10.00 – 15.00 Uhr**  
**Fr 12.04. von 18.30 – 21.00 Uhr, Sa 13.04. von 10.00 – 16.30 Uhr und So 14.04. von 10.00 – 15.00 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 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.  
**Fr ab 16.00 Anmeldung unbedingt erforderlich!**  
**Hundegestützte LRS-Lerntherapie** 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**  
**LRS-Lerntherapie für Erwachsene** Kontakt Stefanie Mairose-Müsing 0152-32795379  
In Deutschland können 6,2 Millionen Menschen nicht oder nur unzureichend lesen. Aber es ist nie zu spät, lernen ist in jedem Alter möglich.  
**Jeden Dienstagmorgen**  
**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**

**Klönschnack** Kontakt MGH 04163-868492  
Lust auf Plattdeutsch? Een plattditschen Klönchnack bi Koffe un Koken! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - aber Lust auf Platt! Mal n beeteh tohörm?  
**Termine auf Anfrage!**  
**Kochevent mit Senior\*innen** Kontakt Martina Sellmer 04163-8391284  
Essen, Genießen und gemeinsamer Austausch als Event. Aus organisatorischen Gründen finden derzeit gemütliche Runden bei Kaffee und Kuchen statt.  
**Do 11.01. / 14.03. / 11.04. um 15.30 Uhr**  
**Kochkurse** Kontakt FABI 04141-797570  
**Sa 16.03. von 10.30 – 13.30 Uhr** „Abenteurer Küche“  
**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163/82016 + MGH 04163-868492  
**Fr 09.02. um 19.00 Uhr Musikalische Lesung mit Anna Warner + Kodjo Wendt**  
**Sa 09.03. um 19.00 Uhr Lesung mit Ruth Meyer zum Weltfrauentag**  
Kartenverkauf: 4 Wochen vor der Veranstaltung in der Bücherei oder im MGH

**Lerncafé** 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.  
**Dienstags von 15.00 – 16.30 Uhr und donnerstags von 08.30 – 10.00 Uhr**  
**„Lesen-Schreiben-Formulare ausfüllen“** Kontakt Michael Günther 0152-05450425  
Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe, wenn fehlende Lese- u. Schreibfähigkeiten den Alltag erschweren oder komplizierte Texte ihnen den Verstand rauben.  
**Fr von 14.00 – 16.00 Uhr immer in der ungraden Woche**  
**Lesestart** Kontakt Bücherei - 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder von 7 Monaten – 3 Jahren  
**Fr 12.01. / 02.02. / 16.02. / 01.03. / 15.03. / 05.04. / 26.04. 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 vorbeizuschauen.  
**Sa 03.02. / 02.03. / 06.04. 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 körperlichen Verfassung  
**Termine auf Anfrage!**  
**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 25.01. / 29.02. / 21.03. / 18.04. 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 alle 14 Tage dienstags im Gemeindehaus Bleiche 1 um 14.30 Uhr  
Literaturkreis Mi 10.01. / 14.02. / 13.03. / 10.04. um 10.00 Uhr  
Treff Mi 17.04. um 19.00 Uhr  
Treff Exkursion Do 25.04. um 10.00 Uhr  
Sprechstunde Sa 20.01. / 17.02. / 16.03. / 20.04. um 10.00 Uhr  
Brunchen So 14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02. um 09.30 Uhr  
**Migrations- u. Integrationsberatung** Kontakt AWO Buxtehude 04161-714720  
**Do von 10.00 – 12.00 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.**  
**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 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02. / 05.03. / 12.03. / 02.04. / 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. 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**  
**Reparaturcafé** Kontakt MGH 04163-868492 www.reparaturcafe-horneburg.de  
Es werden defekte transportable Kleingeräte gemeinschaftlich repariert. Neuerdings auch saubere und tragbare Gartengeräte. **Anmeldungen jeden Dienstag von 17.00 – 18.00 Uhr**  
**Sa 13.01. / 03.02. / 02.03. / 06.04. von 10.00 – 12.00 Uhr**  
**Rückbildungsgymnastik** Kontakt Sarah Domrös 0177-3210628  
Die Gymnastik fördert die Rückbildung der inneren Organe und bringt die überdehnten Muskeln, insbesondere die Bauch- und Beinmuskeln, wieder in Form.  
**Jeden Donnerstag um 09.30 Uhr, beginnend am 08.02.**

**Schwangerenberatung** Kontakt Diakonie Buxtehude 04161-644446  
Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.  
**Di 30.01. / 27.02. / 30.04. zwischen 09.00 und 12.00 Uhr**  
**Anmeldung erforderlich!**  
**Selbsthilfegruppe Long Covid** Kontakt KIBIS 04141-3856  
Gesenes und doch nicht gesund! Hier findet ein Austausch von Betroffenen mit weiter gesundheitlichen Einschränkungen nach einer Corona Infektion statt. Wir sind nicht allein.

"CAFÉ WELCOME"

Ein nettes Beisammensein für Geflüchtete bei Kaffee und Kuchen. A nice meeting for refugees with coffee and cakes.  
гарна зустріч для біженців за кавою та тістечками

Sonntag / Sunday / Неділя  
14. + 28.01. / 11. + 25.02. / 10. + 24.03. / 07. + 21.04.2024

von / from / з 15:00 - 17:00

Mehrgenerationenhaus (MGH)  
Lange Str. 38 in 21640 Horneburg

seit 1882

Carsten Wedel  
Uhrmachermeister & Juwelier

WEDDEL

Lange Straße 26  
21640 Horneburg  
04163 / 2352

Schmuck Uhren Bestecke Wir kaufen Gold!

Falken-Apothek Horneburg

Alles aus einer Hand!

Koch's 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  
04163 - 811481

- in Ihrer Nähe
- vertraut • anerkannt

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

Master built auto reparatur  
DAIHATSU Servicepartner  
Meisterbetrieb Andreas Klebs  
21640 Horneburg • Krümmes Moor 1

**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 11.01. / 08.02. / 14.03. / 11.04. von 15.00-17.00 Uhr**  
**Schlaganfall - und dann?** Kontakt Brigitte Tharann 04163-82035  
Eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Schlaganfallbetroffene.  
**Do 02.02. / 07.03. / 04.04. von 11.00 – 12.30 Uhr**  
**Seniorenbeauftragte** Kontakt Sarah von Bargaen 0160-94685922  
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**  
**Singgruppe für Krebspatient\*innen** Kontakt Krebsberatung Stade 04141-67744  
Singen macht Freude, schafft Verbindung, lässt uns durch- und aufatmen, richtet unsere Aufmerksamkeit auf den Moment, stoppt das Grübeln und lässt uns neue Energie schöpfen.  
**Do 18.01. / 22.02. / 14.03. / 11.04. um 17.00 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**  
**Tea – Time** Kontakt Ingrid Degen 04163-8244848, Ingrid.Degen@t-online.de  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
**Mo 22.01. / 26.02. / 22.04. 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 25.01. / 29.02. / 25.04. 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 16.01. / 30.01. / 13.02. / 27.02. / 12.03. / 09.04. / 23.04. um 15.00 Uhr**  
**Treffen der Ehrenamtlichen** Kontakt Iris Gießler 04163-807968  
Austausch der ehrenamtlichen Helferinnen in der Betreuung geflüchteter Menschen.  
**Donnerstags von 17.30 – 18.30 Uhr immer in der ungraden Woche**  
**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 schleckern.  
**Das Bilderbuchkino hat die Termine** 02.02. / 16.02. / 08.03. um 15.15 Uhr  
Der Kasper kommt am 19.01. um 15.15 Uhr  
In den Ferien findet keine Vorlesestunde statt!  
**Wichelcafé** Kontakt MGH 04163-868492  
Entwachsen 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, ohne Anmeldung. **Jeden Montag um 15.00 Uhr**  
**Yoga für Mamas** Kontakt Manja Bormann, manja.bormann90@gmail.com  
Wenn Du Dir eine Pause vom Mama-Alltag gönnen willst, komme zu einer wohltuenden Yogastunde. **Sa 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02. / 24.02. / 02.03. von 09.15 – 10.30 Uhr**  
**Zöliakie** Kontakt glutenfrei-altes-land@kp-dzj-online.de  
Glutenfrei leben. Selbsthilfegruppe für Betroffene dieser Intoleranz und Angehörige.  
**Di 06.02. von 18.00 – 19.30 Uhr**