

ANTICO

Bar Café Restaurant

Italienische Spezialitäten im Herzen Horneburgs.
Genießen Sie es, unser Gast zu sein! Familienfeiern bis zu 50 Personen. Abholservice für Pizzen und alle Gerichte.



Im Kleinen Sande 1 · 21640 Horneburg
☎ 04163-812956 · restaurant-antico.de

Schnitt und Form

Reinkommen
Ankommen
Sich wohlfühlen



Lange Straße 11 · 21640 Horneburg
☎ 04163-2312 · Gerlinde Brennecke

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

Forellenhof Wilke

Frischfisch- und Räucherfischspezialitäten

Nutzen Sie unsere Wochenangebote als Online-Newsletter

Einfach anmelden unter: www.forellenhof-wilke.de

Oder per Whatsapp unter 0162 902 95 23.

Wilhelmstraße 41, 21640 Horneburg, T 04163-2455



Weinhandlung Steinforth

Wir haben unsere Weinhandlung zum Jahresende 2024 geschlossen und bedanken uns bei unseren Kunden für ihre Treue.
Alles Gute für 2025 und weiterhin Freude an einem guten Tropfen wünschen Ihre Steinforths

Daudiecker Weg 12a · 21640 Bliedersdorf
☎ 04163-5844 · www.wein-stieforth.de

Lokal Einkaufen und Genießen in Horneburg und der Samtgemeinde.

Es gibt sie noch, die kleinen Läden und Dienstleister – solange wir sie nutzen!

Lebensqualität lokal.

Miteinander Füreinander

ViSP: Das Büro für Gestaltung 04163-9005876

Gleichstellung Beratung, Hilfe und Initiierung von Projekten für Frauen.

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

NEU Ehrenamtliche Rentenberatung im MGH

Ab Februar 2025 wird es im MGH nun auch eine Rentenberatung geben. Jeden 2. Mittwoch im Monat, beginnend am 12.02.2025 wird Herr Hans-Jürgen Nicolai, der seit über 25 Jahren als Versichertenberater für die Deutsche Rentenversicherung ehrenamtlich tätig ist, zu uns ins Mehrgenerationenhaus kommen und eine Sprechstunde anbieten. Wenn Sie Fragen zu Ihrer Rente haben, Ihr Rentenkonto geklärt werden muss oder Sie einen Rentenanspruch stellen möchten, hilft er gern. Seine Unterstützung ist ehrenamtlich und somit kostenfrei. Anmeldung unter 04163/868492

NEU Baby-Kurs für Eltern und Babys

ab der 8. Lebenswoche — Spiel-Spaß-Entwicklung
Das erste Lebensjahr ist für die Entwicklung eines Menschen von besonderer Bedeutung, denn in diesem Alter werden Grundlagen für alle späteren Fähigkeiten gelegt. Als Eltern können Sie die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Ihrer Babys auf spielerische Art und Weise begleiten und unterstützen. Der einmal wöchentlich stattfindende Kurs vermittelt Sicherheit und Orientierung für eine umfassende und optimale Entwicklung des Kindes und bietet Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen für Eltern und ihre Babys ab der 8. Lebenswoche. Sie finden in einem wohligen warmen Raum statt, so dass die nackten Babys Spaß daran finden, mit allen Sinnen ihre Umgebung zu erkunden. Die Eltern lernen, die Signale ihres Babys zu verstehen, so dass sie deren Bedürfnisse nach Zuwendung und liebevoller Begleitung optimal erfüllen können. Die Beschäftigung mit ihrem Kind, Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Pflege und die eigenen Erfahrungen stehen im Mittelpunkt. Dieser Kurs ist an das DELFI®-Konzept angegliedert, er ist eine



konstante Begleitung für das gesamte erste Lebensjahr. Den Kurs leitet Nadine Rodehorst, Physiotherapeutin und Mutter von 2 Kindern. Sie liebt den Tanz und den Gesang und weiß, wie wichtig ein gutes Körpergefühl ist, welches durch Gesang und Bewegung verstärkt wird.

Blick ins neue Jahr 2025 mit Constanze Steinfeldt

Wenn Sie erfahren möchten, was Ihnen die nächsten 12 Monate so bringen werden, werfen Sie einen Blick ins Neue Jahr. Constanze Steinfeldt legt ihnen die Tarotkarten und beantwortet alle Fragen, ganz gleich, ob zu Familie, Beruf, Gesundheit oder ähnlichem. Eine kurze Beratung kostet 25 Euro. Eine Anmeldung ist nicht nötig, eine Wartezeit ist möglich, die Sie im MGH bei einem Kaffee auf entspannte Weise verbringen können.



Weiterer Workshop zum Thema Diabetes Typ 2

Aufgrund der erfreulichen Nachfrage im letzten Jahr findet am 14.03. und 15.03.25 ein weiterer Diabetes Typ 2 Workshop im MGH statt. Cornelia Jankowski, ausgebildete MFA, wird wieder darüber aufklären, wie Ernährung und Bewegung im Zusammenhang mit der Erkrankung stehen und wie man gut gegensteuern kann. Am Freitag gibt es einen allgemeinen Überblick. Am Samstag liegt der Fokus auf Bewegung und Ernährung mit kleinem Imbiss. Ein Workshop nicht nur für Betroffene, sondern für alle, die sich präventiv vorbereiten möchten. Anmeldung und Kontakt: siehe Programm. Kostenbeitrag, vom MGH bezuschusst, 5 Euro.

Bewegungspark in Horneburg

Treffen zum gemeinsamen „fit-halten“. — **Jeden Dienstag um 10 Uhr** trifft sich eine Gruppe von Methusalem e.V. am Bewegungspark in Horneburg, an der Otto-Balzer-Str. 8, um sich fit zu halten. Interessierte, die sich anschließen und gemeinsam in netter Runde ein paar Übungen an den dort aufgestellten Geräten absolvieren möchten, sind herzlich eingeladen.

Heraus aus der Einsamkeit

Hinein in unseren DRK Nachmittage
Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen das Gefühl der Zugehörigkeit und der Verbundenheit mit dem alltäglichen Leben. Doch das fortschreitende Alter und die damit verbundenen Einschränkungen führen oft zur Vereinsamung, Langeweile und zum körperlich-geistigen Abbau. Und genau diesen Folgen des Alterwerdens wollen wir mit unserem DRK-NACHMITTAG, der **jeden Mittwoch von 14.30 – 16.30 UHR** im Mehrgenerationenhaus stattfindet, entgegenwirken.



Ihre Teilnahme setzt keine Mitgliedschaft im Deutschen-Roten-Kreuz (DRK) voraus. Kommen Sie zu uns, um bei Kaffee und Kuchen, Spiel und Musik, mit Gleichgesinnten unseren Nachmittag zu erleben. Genießen Sie das Beisammensein und den Austausch im gemütlichen Ambiente. Werden Sie aktiv gegen Ihre Einsamkeit und besuchen Sie uns!

Ein Kräuterabend Wenn Wildkräuter sprechen könnten ...

Zu einer unterhaltsamen Veranstaltung in Kooperation laden Methusalem e.V. und das MGH am **23.04.2025** ein. An diesem Abend dreht sich alles „rund um die Kräutervielfalt“. Denn leider geraten unsere Wildkräuter mehr und mehr in Vergessenheit - können sie die doch so viel bewirken und so schmackhaft sein. Das wollen wir gemeinsam herausfinden und haben dazu Inge Ternus, die passionierte Kräuterechtfachfrau, eingeladen. Die Veranstaltung beginnt um 17.30 Uhr, der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten. Anmeldung unter 04163/868492



Sprechstage

Beraterin: Christina Völkers
Leiterin der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade (HWK BLS)

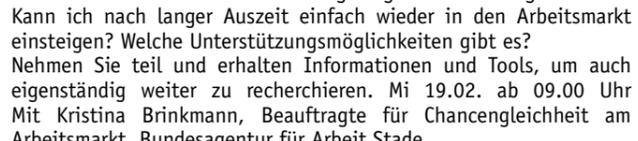
Beruflich in der Sackgasse? Nur Mut und Neues wagen!

Sie merken, dass Sie beruflich nicht weiterkommen? Dann sollte man sich die Situation genauer anschauen und überlegen, wie und in welche Richtung es weiter gehen kann. Lassen Sie sich inspirieren und gehen Sie mit neuen Impulsen Ihren Weg in eine neue berufliche Zukunft! **Di 28.01.** beginnend um **09.30, dann 11.00 u. 12.30 Uhr**
Bewerbungsmappen-Check
Bei der Vielzahl an Bewerbungsratgebern ist man heute oft verunsichert. Und fragt sich, was gehört in eine Bewerbung und was ist für ArbeitgeberInnen nicht relevant. Letztendlich stellt sich die Frage: Wie gestaltet man die Bewerbungsunterlagen so, dass man möglichst in die engere Auswahl kommt und im besten Fall zum Vorstellungsgespräch eingeladen wird?
Di 18.02.2025, beginnend um **09.30, dann 11.00 und 12.30 Uhr**



Vortrag: Neustart in Sicht

Berufliche Neuorientierung
Wege und Möglichkeiten
In diesem Vortrag dreht sich alles um die berufliche (Neu-)Orientierung. Es werden Ihnen erste Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihre beruflichen Perspektiven überdenken können. Welche beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten gibt es?
Kann ich nach langer Auszeit einfach wieder in den Arbeitsmarkt einsteigen? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Nehmen Sie teil und erhalten Informationen und Tools, um auch eigenständig weiter zu recherchieren. **Mi 19.02.** ab 09.00 Uhr mit Kristina Brinkmann, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Bundesagentur für Arbeit Stade



Anmeldedaten für das Reparaturcafé

Es werden defekte, transportable Kleingeräte gemeinschaftlich repariert. Neuerdings auch saubere und tragbare Gartengeräte. Interessierte können zusätzlich zur telefonischen Anmeldung ihr Anliegen auch digital platzieren!
Anmeldung telefonisch unter 0151-26227448 jeden Dienstag in der Zeit von 17.00 – 18.00 Uhr (außer an Feiertagen) oder online unter www.reparaturcafe-horneburg.de
Termine: Samstag, d. 11.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04.2024 von 10.00 – 12.00 Uhr
Freiwillige, sachlich kompetente Mitstreiterinnen und Mitstreiter sind im Team herzlich willkommen!

Rats Apotheke & Reformhaus

Rats A+ APOTHEKE
... als Apotheker für Sie da!
Dr. Mathias Grau
Im Großen Sande 3
21640 Horneburg
Tel.: 04163-2242
www.rats-apotheke.info
hallo@rats-apotheke.info

NEU Yoga im Sitzen

Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Balance
Besonders im Alter ist es wichtig, einen seelischen und körperlichen Ausgleich zum Alltag zu finden. Verspannungen und Versteifungen im Körper nehmen zu und können Schmerzen verursachen. Eine der besten Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken, ist Bewegung – und hier kommt Yoga im Sitzen ins Spiel. Es ist eine sanfte Form des Yoga, die speziell für Einsteiger, Senioren und Menschen mit eingeschränkter Mobilität entwickelt wurde. Es kombiniert Körperhaltungen, Dehnungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Diese Übungen stärken gleichzeitig das Gleichgewicht und die Koordination. Auf diese Weise bringt Yoga im Sitzen Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Einklang. Die sanfte Ausführung schont die Gelenke. Ein Stuhl wird als Unterstützung genutzt und bietet Stabilität.
Gezielte Atemübungen fördern Entspannung und helfen, die innere Ruhe wiederzufinden. Regelmäßiges Üben kann Rückenschmerzen lindern. Und Gruppenstunden bieten die Möglichkeit zur Begegnung und stärken das emotionale Wohlbefinden. Yoga im Sitzen ist somit eine wunderbare Möglichkeit, Bewegung in den Alltag zu integrieren – egal in welchem Alter. Es ist nie zu spät!
Termine: 20.2. / 27.2./6.3./13.3./20.3. 2025 immer von 11°-12°



Liebe Interessierte,

wieder schreiben wir ein neues Jahr und wir alle starten voller Hoffnung und Zuversicht in das Jahr 2025. Auch in diesem Jahr wollen wir wieder mit ganzem Herzen und voller Tatkraft für euch da sein und gemeinsam mit euch durch das Jahr gehen. Dabei haben wir wieder ein buntes Programm im Gepäck, welches euch sicher viel Freude machen wird, aber auch Unterstützung bieten soll. Schaut doch einfach einmal bei uns vorbei – wir freuen uns auf euch! Herzlichst **Ihre Daniela Subei**

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
Donnerstag ist über Mittag geöffnet (Mittagessen!)
Wir schließen zwischen 17 u. 18 Uhr, je nach Bedarf
Mittwoch Nachmittag ist im Cafébereich DRK-Treff

Öffnungszeiten:

Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 - 19.00 Uhr
Freitag: 14.00 - 17.00 Uhr
Samstag: 09.30 - 12.30 Uhr
In Dollern
Mo: 9.30 - 12 / 15 - 17 Uhr

PLANEN SIE MIT UNS IHRE BESTATTUNGSVORSORGE.

Jückmann Inh. H. Stelzer Lange Str. 31 · 21640 Horneburg
BESTATTUNGEN Tradition seit 1906 ☎ 04163/2478



Begegnung als Programm



Mehr Generationen Haus
Jan. bis April 2025