

September

2022

1979

2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Herzlichen Dank für das
Titelbild, Doris Becker!

Fachbereich Bildung, Familie & Soziales

Abt. Familie und Soziales

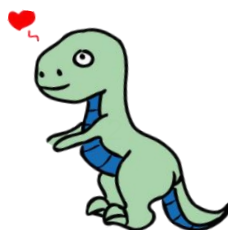


Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 1
Gedicht An einem Sommermorgen	Seite 2
Zum Schmökern Die geschenkte Erinnerung	Seite 3
Wissenswertes Gleichgewicht	Seite 4 bis 5
Märchen Quiz	Seite 6 bis 7
Humoriges 7 Fun Facts über Europa	Seite 8
Genusserlebnis Bunte Gemüsetarte	Seite 9
Gedächtnistraining	Seite 10 bis 11
A.R.A. Aktiv	Seite 12 bis 14
Nordstadtfest	Seite 15
RiA-Reisen - Hameln Fahr mit!	Seite 16 bis 19
Veranstaltungen des Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen	Seite 20 bis 21
Veranstaltung in Hameln – Social Innovation Night (SINN)	Seite 22
Programm September 2022	Seite 23 bis 24
Welt Alzheimertag am 21.09.2022	Seite 25
Veranstaltungen in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“	Seite 26
Wochenplan vom 29.08.22 bis 30.09.2022	Seite 27 bis 28



Bilder: Pixabay



In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist auch der August vorübergezogen. Trotz heißen Temperaturen blicken wir auf einen tollen Monat, mit tollen Angeboten, zurück. Durch Frau Sterner hatten Sie die Möglichkeit in unser Gedächtnistraining rein zu schnuppern. Auch im September haben wir wieder tolle Angebote für Sie, zum Beispiel finden in der **Alzheimerwoche** (19.09. bis 25.09.2022) besondere Angebote rund um das Thema Demenz statt. Auch Fiona ist wieder dabei und hat einen **Rätsel-spaziergang 3.0** organisiert.



Durch das Projekt „**Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche**“ haben einige von Ihnen die Möglichkeit wahrgenommen die Bahnhofsmission zu besuchen. Diesen Monat möchten die Kolleginnen mit Ihnen einen **Spaziergang durch die Südstadt** machen, bei dem Sie im Anschluss die Möglichkeit haben das KAISERS in der Kaiserstraße 80 kennenzulernen.



Einige von Ihnen waren unterwegs mit **RiA-Reisen** und haben einen tollen Ausflug nach Lemgo gemacht. Auch diesen Monat finden wieder tolle Fahrten statt.



Aufgepasst!

Sie sind noch auf der Suche nach einer neuen Freizeit-aktivität und bewegen sich gerne? Dann haben wir da etwas für Sie!



Wir haben noch freie Plätze in unserer **Tanz-Gruppe**. Falls Sie Lust haben schauen Sie doch gerne mal vorbei! ☺ Die genauen Zeiten können Sie in der Wochenübersicht nachlesen.



An einem Sommermorgen

An einem Sommermorgen
da nimm den Wanderstab,
es fallen deine Sorgen
wie Nebel von dir ab.

Des Himmels heitre Bläue
lacht dir ins Herz hinein
und schließt, wie Gottes Treue,
mit seinem Dach dich ein.

Rings Blüten nur und Triebe
und Halme von Segen schwer,
dir ist, als zöge die Liebe
des Weges nebenher.

So heimisch alles klingt
als wie im Vaterhaus,
und über die Lerchen schwingt
die Seele sich hinaus



Quelle: Theodor Fontane



Zum Schmökern: Die geschenkte Erinnerung

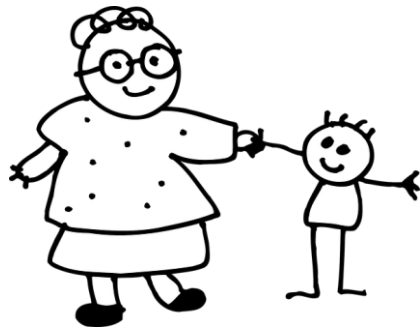
Mitten auf dem Bürgersteig stand sie und kaute. Ihre Augen funkelten. Es war, als lachten sie. Man sah es an den fröhlichen Fältchen, die ihre Augen wie ein Sternenkranz ummalten. Ein Sternenkranz, der Verzückung ausstrahlte.

„Köstlich. Wie wunderbar köstlich!“, murmelte sie und biss noch einmal in die Leckerei, die sie in der Hand hielt. Sie kaute, schloss die Augen, stöhnte voller Genussfreude auf. Passanten umkreisten die alte Dame. Einige lächelten amüsiert, einige schimpften, andere schüttelten die Köpfe, wieder andere drängelten sich an ihr vorbei. Unverschämtheit!

Am helllichten Tage mitten auf dem Trottoir stehen und essen und andere Leute, die es eilig haben, behindern. Nein, das ging gar nicht. Wie egoistisch aber auch. Wie unverschämt.

„Mutter! Du stehst im Weg. Komm, wir müssen weiter!“ Eine Frau mit einem kleinen Mädchen hastete auf die alte Dame zu. „Merkst du nicht, dass du die Leute behinderst, Mutter?“, fuhr sie sie an. „Du kannst doch nicht mitten auf der Straße stehen und essen.“ „Ich esse nicht, ich genieße“, entgegnete die alte Dame. „Und zum Genießen gehört ein Innehalten.“ Und etwas leiser fügte sie hinzu. „Ich habe schon lange nicht mehr etwas so Leckeres gegessen.“

Mit stummer Würde biss sie ein Stück von der Speise, die sie hinter der Hand verborgen hielt, ab. „Was isst du da eigentlich?“ Misstrauisch beäugte die Frau ihre Mutter.



„Die Oma isst Wurst“, verriet das kleine Mädchen. „Wir haben sie beim Metzger geschenkt bekommen.“ „Wurst? Seit wann isst du Wurst, Mutter?“ Ein entsetzter Aufschrei fast. Die alte Dame schluckte den Rest der Wurst hinunter und lächelte ihre Tochter an. „Die Verkäuferin hat sie mir geschenkt. Beim Einkauf eben. Hmm!“ Sie schielte verzückt zu der Metzgerei hinüber.

„Weißt du, früher, als ich ein kleines Mädchen war, habe ich beim Einkaufen auch immer ein Stück Wurst geschenkt bekommen. Ein Stück Fleischwurst, und die hat göttlich geschmeckt. Besser als jedes Stück Wurst auf dem Teller.“

„Besser? Warum das? Es ist doch die gleiche Wurst?“

„Sie schmeckt Erinnerung.“ Die alte Dame strahlte. „Weil sie ein Geschenk ist ... und weil sie mich an meine Freude, die ich als Kind bei einem kleinen Stück Wurst empfand, erinnert hat und mich für einen Augenblick die Zeit vergessen ließ. Und das ist gut so.“ Die Frau schien ihre alte Mutter nicht zu verstehen. „Gut“, sagte sie dann. „Lass uns einen Ring Fleischwurst kaufen. Wenn sie dir so gut schmeckt und ...“ Die alte Dame schüttelte den Kopf. „Du verstehst nicht“, sagte sie. „Kleine Glücksmomente kann man nicht kaufen. Sie ... sie sind einfach da. Unerwartet. Und regen die Erinnerung an. Auch diese Wurst war nur eine Erinnerung. Eine schöne.“ Sie sah ihre Tochter an, als ob sie um Verständnis bitten wollte. Das strahlende Funkeln der kleinen großen Freude hatte längst ihre Augen verlassen.



© Elke Bräunling

Quelle: <https://geschichtenseiten.de/2021/01/28/die-geschenkte-erinnerung/>





Sie haben bestimmt auch schon das ein oder andere Mal etwas vom Gleichgewichtssinn gehört, Aber was ist der Gleichgewichtssinn überhaupt?

Der Gleichgewichtssinn ist essenziell dafür, dass wir uns gut und ausbalanciert bewegen können. Doch auch statische Positionen wie Stehen oder Sitzen funktionieren nicht ohne ihn. Und er ist maßgeblich für die Orientierung verantwortlich. Dafür wirken mehrere Sinne zusammen: vestibuläre Wahrnehmung, visuelle Wahrnehmung, Tastsinn und Tiefensensibilität.

Der Gleichgewichtssinn setzt sich aus diesen Einzelsinnen zusammen:

- Vestibuläre Wahrnehmung: Die Wahrnehmung von Gravitation und Beschleunigung passiert im Vestibularapparat, dem Gleichgewichtsorgan mit Sitz im Innenohr.
- Tiefensensibilität, auch propriozeptive Wahrnehmung genannt. Mit ihrer Hilfe kann der Körper dem Gehirn Informationen über die Position und die Aktivität der Muskeln, Sehnen und Gelenke geben
- Tastsinn
- visuelle Wahrnehmung, die für die Orientierung in Raum über das Sehen verantwortlich ist.

Trainieren Sie ihr Gleichgewicht? Nein? Wissen Sie warum das für Sie wichtig sein könnte?

Mithilfe von täglichen Gleichgewichtsübungen kann jede*r die Tiefenmuskulatur in Rücken und Rumpf stärken, die Motorik und Koordination im Alltag verbessern, die Konzentration erhöhen und Stürze vermeiden. Denn regelmäßig das Gleichgewicht zu trainieren, schult den Gleichgewichtssinn und die Balance.



Viele leiden unter Altersschwindel (Vertigo), der das Risiko erhöht, zu straucheln, zu fallen und sich zu verletzen. Durch Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe-Übungen werden Sie sicherer im Alltag, und ihre Reflexe verbessern sich merklich.

Auf der nächsten Seite finden Sie Gleichgewichtsübungen für den Alltag.

Das Gleichgewicht lässt sich jeden Tag und fast überall trainieren. Dabei sollten nur zur Sicherheit immer einen Gegenstand zum Festhalten in der Nähe haben, beispielsweise einen Stuhl, einen Tisch, die Wand oder eine Tür. Jede Übung kann beliebig viele Male direkt hintereinander wiederholt werden, mindestens jedoch drei Mal.

Quelle: <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/bleiben-sie-im-gleichgewicht-mit-gleichgewichtsuebungen/>



Zehenspitzenstand:



Zunächst auf beide Beine stellen. Linkes Bein anheben und den linken Unterschenkel im 90-Grad-Winkel nach hinten anwinkeln. Mit dem rechten Bein auf die Zehenspitzen bzw. den Fußballen stellen und dort drei Sekunden halten. Dann leicht mit der Ferse des rechten Beins auf und ab wippen. Nach etwa zehn Wiederholungen auf den anderen Fuß wechseln. Am Anfang fällt die Übung leichter, wenn man sich an einer Tischkante festhält. Alternativ kann man auch die Hände zur Seite ausstrecken, um die Balance zu halten.

Einbeiniger Stand mit Pendel:

Fest auf dem linken Bein stehen, die Arme zur Seite ausstrecken. Das rechte Bein heben und den Unterschenkel wie ein Pendel langsam von links nach rechts schwingen, die Hüfte dreht sich dabei mit. Schnelligkeit und Höhe der Beinhebung individuell variieren.

Tipp: Je größer die Bewegungen sind, desto mehr Muskelgruppen werden trainiert. Die Arme wahlweise auch mitschwingen. Einen Gegenstand zum Festhalten in der Nähe haben. Nach zehn Wiederholungen auf das andere Bein wechseln.

Mit dem Fuß zeichnen:

Auf einem Bein stehen. Die Hände auf die Hüften legen oder seitlich ausstrecken. Das andere Bein nach vorne strecken und mit dem Fuß Kreise, Striche und Bilder in die Luft malen. Nach zehn Sekunden auf das andere Bein wechseln. Wenn nötig, auch hier einen Gegenstand zum Festhalten in Reichweite haben. Für Fortgeschrittene: Übung mit geschlossenen Augen ausprobieren.

Die Waage

Einen Gegenstand nehmen (zum Beispiel eine Salatschüssel, Wasserflasche oder einen größeren Ball), auf eine Handfläche setzen und balancieren. Mit beiden Beinen auf dem Boden stehen, die Knie sind leicht gebeugt. Die Hand mit dem Gegenstand nach vorne ausstrecken, dazu das entgegengesetzte Bein nach hinten ausstrecken. Erst den Gegenstand, dann den Körper stabilisieren. Nach zehn Sekunden wechseln.



Vierfüßler Stand

Diese Übung auf einer Matte oder einem Teppich ausführen. Auf dem Boden auf allen Vieren knien, den linken Arm nach vorne stecken. Gleichzeitig das rechte Bein heben und nach hinten ausstrecken. Nun versuchen, das Gewicht gut auf die Handfläche und das Knie auf dem Boden zu verteilen und dabei die Balance zu halten. Stellung für mindestens zehn Sekunden halten, dann wechseln.

1. „Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich ...“
Was ruft Aschenputtel noch am Grab ihrer Mutter?
-



2. „Heute back ich, morgen brau ich ...“
Was plant Rumpelstilzchen übermorgen?
-

3. „Die Guten ins Töpfchen ...“
Und wohin mit den schlechten Linsen und Erbsen?
-

4. „Meine Frau, die Ilsebill, will nicht so, wie ich wohl will.“ Zu wem sagt der Fischer das?
-

5. Schneewittchens Haar ist so schwarz wie ...?
-



6. „Warum hast du so große Zähne?“
Was antwortet der böse Wolf dem Rotkäppchen?
-

7. An wen vererbt der Müller seine Mühle, seinen Esel und seinen Kater?
-

8. Für wen hat Rotkäppchen einen Kuchen dabei?
-

9. Für wen sollen die neuen Kleider des Kaisers unsichtbar sein?
-



Lösungen Märchen Quiz

1. „Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich, wirf Gold und Silber über mich!“
2. „Übermorgen hol ich der Königin ihr Kind!“
3. „... die Schlechten ins Kröpfchen.“ So helfen die Tauben beim Linsensortieren
4. Der Fischer spricht mit dem Butt, einem Fisch, den er geangelt und wieder freigelassen hat
5. Ihr Haar ist so schwarz wie Ebenholz.
6. „Damit ich dich besser fressen kann!“
7. An den ältesten Sohn vererbt er die Mühle, an den zweiten den Esel, an den jüngsten den Kater.
8. Für ihre Großmutter hat sie einen Kuchen dabei und eine Flasche Wein.
9. Die Kleider sollen unsichtbar sein für jeden, der dumm ist und für sein Amt nicht taugt.

Quelle: <https://www.singliesel.de/beschaeftigung-fuer-senioren-maerchenquiz>

Die Brautschau

Es war ein junger Hirt, der wollte gern heiraten und kannte drei Schwestern, davon war eine so schön wie die andere, dass ihm die Wahl schwer wurde und er sich nicht entschließen konnte, einer davon den Vorzug zu geben.

Da fragte er seine Mutter um Rat, die sprach:

„Lade alle drei ein und setze ihnen Käse vor, und hab Acht, wie sie ihn anschneiden.“

Das tat der Jüngling, die erste aber verschlang den Käse mit der Rinde.

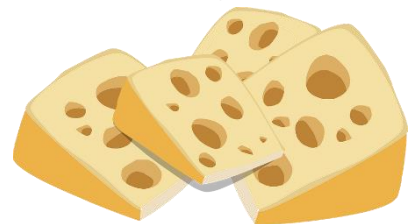
Die zweite schnitt in der Hast die Rinde vom Käse ab, weil sie aber so hastig war, ließ sie noch viel Gutes daran und warf das mit weg.

Die dritte schälte ordentlich die Rinde ab, nicht zu viel und nicht zu wenig.

Der Hirt erzählte das alles seiner Mutter, da sprach sie:

„Nimm die dritte zu deiner Frau.“

Das tat er und lebte zufrieden und glücklich mit ihr.



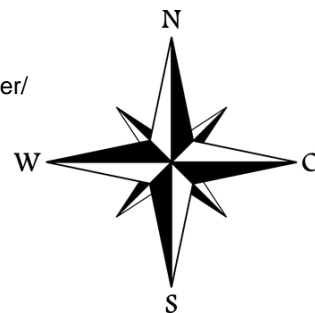
Quelle: <https://www.familie.de/kleinkind/maerchen/die-brautschau-grimms-maerchen/>

Humoriges: 7 Fun Facts über Europa

- **Albanien:** In Albanien nickt man für „Nein“ und schüttelt den Kopf für „Ja“.
- **Deutschland:** Das längste je veröffentlichte Wort im Deutschen ist: Donaudampfschiffahrtselektrizitätenhauptbetriebs-werkbauunter-beamtengesellschaft.
- **Frankreich:** In Paris gibt es nur ein Stoppschild, dafür aber auch eine Freiheitsstatue und dort könnten Sie tote Personen und auch den Eiffelturm heiraten. Dafür dürfen Sie Ihr Schwein per Gesetz nicht Napoleon nennen.
- **Griechenland:** Griechen sind sehr abergläubisch. Bekommt man ein Kompliment zur Schönheit oder Gesundheit, glaubt man, das „böse Auge“ sehe einen an. Um das abzuwehren, spuckt man drei Mal den zu Beglückwünschten an – allerdings nur symbolisch mit dem Spuckgeräusch „ftou ftou ftou“. In Griechenland sollten Sie außerdem niemals ein Messer direkt überreichen, da das dem Aberglauben zufolge einen Streit verursacht. Legen Sie das Messer lieber auf dem Tisch ab, damit die andere Person es sich selbst nehmen kann.
- **Österreich:** Beim Bau des Stephansdom in Wien kam viel Wein zum Einsatz, aber nicht etwa zum Trinken. Anstatt dass der schlechte Jahrgang einfach weggeschüttet wurde, wurde er zum Löschen des Kalkes recycled.
- **San Marino:** Zwischen San Marino und Italien gibt es keine offizielle Grenzkontrolle. Für einen kleinen Obolus kann man sich aber seinen Reisepass als Souvenir in der Tourismusbehörde stempeln lassen.
- **Monaco:** Ganz Monaco kann zu Fuß in 52 Minuten von Nord nach Süd durchquert werden – oder in 45 Minuten vom Osten nach Westen.



Quelle: <https://www.urlaubsguru.de/reisemagazin/fun-facts-ueber-laender/>



Genusserlebnis: Bunte Gemüsetarte

Zutaten:

Für den Teig:

- 220 g Mehl
- 90 g Margarine
- 1 TL Salz
- 6 EL Wasser

Für den Belag:

- 1 Knoblauchzehe (3 g)
- 100 ml Sahne
- 2 Karotten (300 g)
- 2 Zucchini (600 g)
- 1 Aubergine (360 g)
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

1. 220 g Mehl, 90 g Margarine, 1 TL Salz, 6 EL Wasser

Zu Beginn Mehl, Margarine, Salz und Wasser in einer Schüssel zu einem Teig verkneten

2. Nun die Tarteform einfetten, bemehlen und den Teig darin verteilen und andrücken.

3. 1 Knoblauchzehe, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Als nächstes den Knoblauch fein hacken und diesen mit der Sahne, Salz und Pfeffer vermengen. Die Creme auf dem Boden verteilen.

4. 2 Karotten (300 g), 2 Zucchini (600 g), 1 Aubergine (360 g)

Das Gemüse waschen und am besten mit einem Sparschäler dünne Scheiben damit abschälen. Je nach Dicke der Aubergine und Zucchini, diese eventuell zuvor halbieren.

5. Salz

Nun die Tarteform mit dem Gemüse abwechselnd kreisförmig auffüllen. So lange, bis die Form gefüllt ist. Zum Schluss noch einmal salzen und bei 200 Grad ca. 35 Minuten backen.

Tipp: Wenn Sie vegane Margarine und Sahne verwenden, dann haben Sie eine vegane Mahlzeit.

Quelle: <https://www.sevencooks.com/de/rezept/bunte-vegane-gemuesetarte-14344>

Buchstabenchaos

Hier wurden die Buchstaben der einzelnen Wörter ganz schön durcheinandergeschüttelt.
 Setzen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, damit die Wörter einen Sinn ergeben
 und kreuzen Sie anschließend die richtige Lösung an.

Beispiel:

Drei Berufe, einer ist kein Handwerk ...

- a. SILCHERT = Tischler
- b. KLEKERTIER = Elektriker
- c. WALNAT = Anwalt X



1. Drei Tiere, ein Tier ist keine Raubkatze ...

- a. POLEDAR
- b. SCHLU
- c. ALSCHKA

2. Drei Flüsse, einer fließt nicht in Deutschland ...

- a. HIRNE
- b. BERTI
- c. ELSMO

3. Drei Vögel, einer ist ein Greifvogel ...

- a. EISELBAUM
- b. LACHNALGIT
- c. ANTORMIL

4. Drei Blumen, nur eine blüht im Frühling ...

- a. ORKSUK
- b. KELEN
- c. SORE

5. Drei Städte, eine ist keine Hauptstadt ...

- a. RILNEB
- b. ANTISLUB
- c. SPIRA

Quelle: BVGT e.V. d81



Lösungen für August 2022

Doppelsinnwörter: Ungewöhnliche Berufe

1. Ladenhüter, 2. Obstmesser, 3. Zitronenfalter, 4. Klinkenputzer, 5. Fliegenfänger, 6. Türheber, 7. Apfelstecher, 8. Kugelschreiber, 9. Gabelstapler, 10. Hühnerleiter, 11. Bettvorleger, 12. Rauchverzehrer, 13. Scheibenwischer, 14. T-Träger, 15. Regenschauer, 16. Schuhspanner, 17. Dauerbrenner, 18. Weichmacher, 19. Feldstecher, 20. Kaminkehrer



Noch mehr Gedächtnistraining finden Sie online auf unserer Homepage!

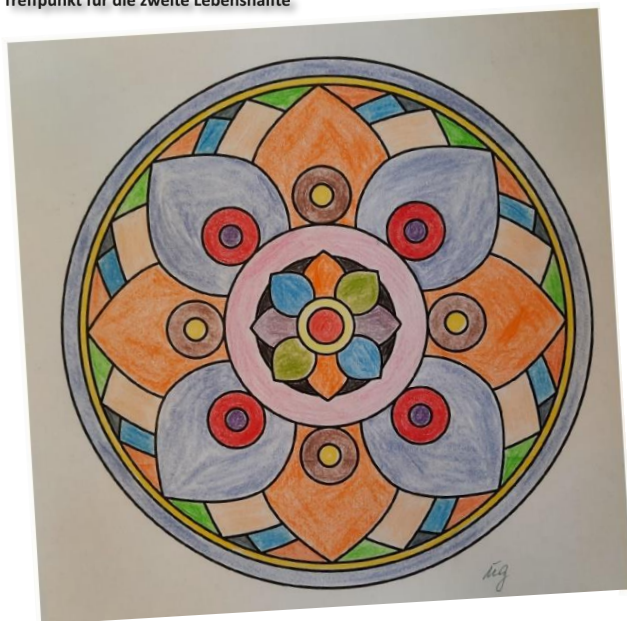


In 3 Schritten:

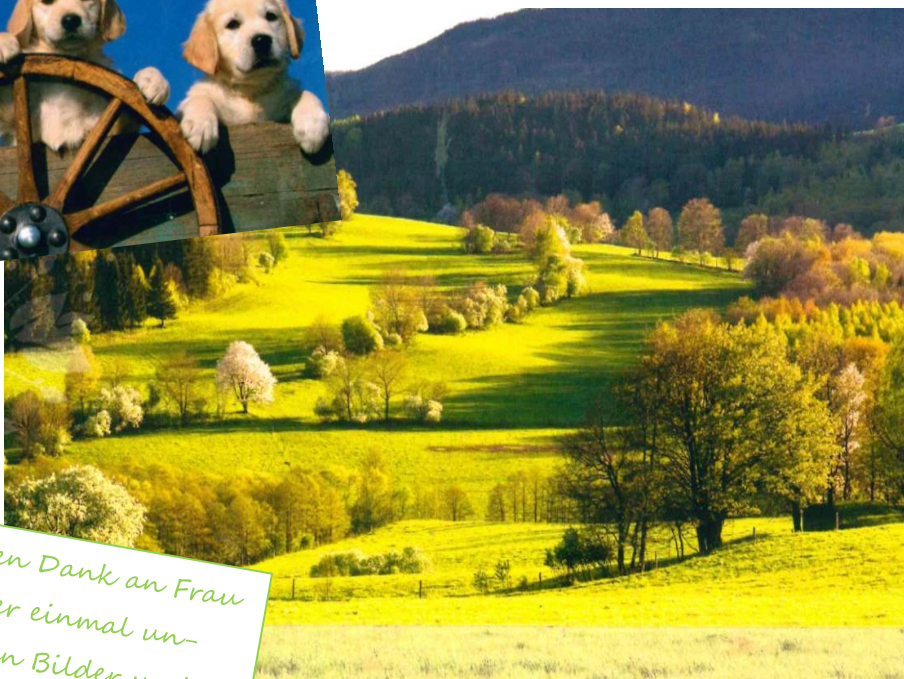
1. Internetbrowser auf dem Handy oder Laptop öffnen
2. Bei Google.de -> „Hameln A.R.A.“ eingeben
3. Das erste Ergebnis anklicken. Nun sind Sie auf unserer Homepage.

Nun noch auf den Link „Gedächtnistraining“ klicken und rätseln!

Viel Spaß! 😊



*Herzlichen Dank für diese tollen
Mandalas an Frau Gibas! ☺*



*Einen herzlichen Dank an Frau
Pielot, die wieder einmal un-
glaublich schönen Bilder und
Karten eingesendet hat! ☺*

Witze

Ein Pastor und ein Rabbi gehen spazieren. Weil es so heiß ist, beschließen die beiden im See zu baden. Nackt, weil sie ja spontan auf die Idee gekommen sind. Als sie gerade aus dem Wasser kommen, werden sie von einer Wandergruppe überrascht. Der Pastor hält sich den Hut vor ... – na ja dahin, wo sonst das Feigenblatt ist. Der Rabbi allerdings hält sich den Hut vor das Gesicht. Als die Wandergruppe weitergezogen ist, fragt der Pastor den Rabbi: „Warum hast du dir den Hut vor das Gesicht gehalten?“ Daraufhin entgegnet dieser: „Meine Gemeinde erkennt mich am Gesicht!“

Eine Nonne ist im Auto unterwegs. Wegen Spritmangel bleibt das Auto stehen. Sie geht um Benzin zu holen zu einer Tankstelle. Weil kein anderes Gefäß zur Verfügung steht, nimmt sie einen Nachttopf mit. Zurück am Auto, als sie das Benzin in den Tank füllt, kommt jemand mit dem Fahrrad vorbei, sieht das und sagt: „Schwester, Ihren Glauben möchte ich haben!“

Herzlichen Dank an Herrn Tadge, der uns wieder einmal mit seinen eingereichten Witzen zu Lachen bringt! ☺

Sprüche & Lebensweisheiten:

Toleranz heißt, die Fehler der anderen zu entschuldigen.

Takt heißt sie gar nicht erst zu bemerken.

(Arthur Schnitzler)

Die meiste Energie verbringt der Mensch mit der Lösung von Problemen, die niemals auftreten werden.

Diese tollen Lebensweisheiten hat uns die liebe Frau Knopp zur Verfügung gestellt, vielen Dank! ☺

**Wenn du das Leben liebst,
liebt es auch dich.**

Man soll nicht dem Leben Jahre hinzufügen, sondern den Jahren Leben.

(Ehrfried Böhm)

Kinder sind nicht dümmer als Erwachsene, sie haben nur weniger Erfahrung.

(Janusz Swift)

Quelle: Lutz Ackermann NDR 1 Radio Niedersachsen



Schneewittchen und die sieben Zwerge

Schneewittchen stieß zwischen Berg und Tal
Auf fleißige Zwerge, vier an der Zahl.
Die übrigen Drei von ursprünglich Sieben
Waren globalisiert daheim geblieben.
So schufteten vier in dem Konstrukt
Für das Bruttosozialprodukt.
Schneewittchen sprach sichtlich verlegen:
„Mein Stiefmutterproblem ist nichts dagegen.“

Achtung: Satire ☺

von Hans Georg Schroth

Die Bremer Stadtmusikanten

Hämmernder Beat und lärmender Rock
Versetzten die Räuber in Schock.
Das machte die Musiker Weltbekannt.
Sie wurden in allen Charts benannt.
Für nervenaufreibendes Rapp-Blabla
Gab es „Die Goldene Kamera“.



Verdrehtes Märchenpotpourri

Gränsel und Hetel verirrten sich im Wald.
Winter war´s und ziemlich kalt.
Da trafen sie Wehschnittchen,
der Zwerge liebstes Flittchen.
Das führte sie zu Rornröschens Haus.
Die Jungsfrau schlief gerade aus.
Koträppchen hat sich ungefragt
Zu einem Meeting angesagt.
Es stellte den Wecker und wusste schon,
in kürze kommt ein Königssohn.
Wer nun glaubt, dass es nun funkt,
der mache einen Poppeldunkt.



Am 03. September 2022
feiern wir von 14 bis 17 Uhr das



Wir haben in diesem Jahr
auch einen Stand, schauen
Sie doch einmal bei uns
vorbei!

Rund um KITA Adbuschweg, Pumptrack und SG Hameln 74
zeigen wir, wie bunt und vielfältig die Nordstadt ist!

Programm:

- ✓ Start um 14 Uhr am Jugendtreff 7b (Heinestraße 7b)
- ✓ Begrüßung durch Hamelns Oberbürgermeister Claudio Griese
 - ✓ Bühnenprogramm
 - ✓ Speisen und Getränke
 - ✓ Tolle Mitmachangebote
 - ✓ Infostände



Kaffeefahrt:

Montag, den 12.09.2022: Bremer´s Hofcafé in Wangelnstedt

Leistungen:

- Fahrt in einem Reisebus
- 1 Stück Sahnetorte sowie Kaffee + Tee satt

Programm:

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Kaffeefahrt unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

Reisepreis: 28,00 € pro Person (Anmeldung bis 05.09.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln
 (Radio Aktiv, Bahnhof und Mühlenstraße) und Afferde

Tagesfahrt:

Montag, den 19.09.2022: Südharz - Fahrt ins Blaue – Mit Besuch der Kerzenwerkstatt und Harzer Schnitzelhaus

Leistungen:

- Fahrt in einem Bus
- Besichtigung der Harzer Kerzenwerkstatt
- 2-Gang-Mittagessen im Harzer Schnitzelhaus
- Alleinunterhalter mit musikalischem Programm
- Frische Waffeln mit Harzer Waldbeerengrütze, dazu Kaffee/Tee satt

Programm:

Am Vormittag startet Ihre „Fahrt ins Blaue“ zur Besichtigung in die Harzer Kerzenwerkstatt. Als Geschenk erhalten Sie eine Schwimmkerze als Souvenir. Anschließend geht Ihre Fahrt weiter nach Bad Sachsa ins Harzer Schnitzelhaus und Harzer Waffelbäckerei. Dort werden Sie durch die Familie Faupen begrüßt, die Ihnen ein leckeres Zwei-Gang-Menü (Bad Sachsaer Süsschen und ein Schnitzel Wiener Art) serviert. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit zum Spaziergang durch den in der Nähe befindlichen Kurpark. Am Nachmittag erwartet Sie ein Alleinunterhalter mit einem abwechslungsreichen musikalischen Programm. In der Pause wird Ihnen eine frische Waffel mit Harzer Waldbeerengrütze und Sahne serviert.

Reisepreis: 55,00 € pro Person (Anmeldung bis 12.09.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Hameln (Radio Aktiv, Bahnhof oder Mühlenstraße)



Bilder: Pixabay





RiA-Reisen: Hameln – Fahr mit!



Mehrtagesfahrt:

05.12. – 07.12.2022: Erfurt zur Weihnachtszeit – Thüringische Herzlichkeit und Buzdenzauber

Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC ab/bis Hameln
- 2 x Übernachtung im 4-Sterne H + Hotel Erfurt
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen im Hotel
- 1 x Ganztagesreiseleitung Thüringer Wald
- 1 x Fahrt mit der historischen Straßenbahn mit anschl. Kurzem Rundgang
- Kulturförderabgabe Erfurt

Programm:

1.Tag: Dienstag, 05.12.2022:

Heute startet Ihre Reise nach Erfurt. Bevor Sie im Hotel einchecken unternehmen Sie eine Fahrt in der historischen Straßenbahn inklusive einen kleinen Rundgang durch Erfurt. Das Abendessen nehmen Sie im Hotel ein.

2.Tag: Mittwoch, 06.12.2022:

Nach dem Frühstück treffen Sie sich zu einer Rundfahrt durch den Thüringer Wald. Oberhof – Wiege und „Leuchtturm“ des Wintersports in Mitteldeutschland. Was liegt da näher, als die bekannten Sportstätten auch zu besuchen. Sie fahren weiter dorthin, wo das traditionelle Handwerk noch gepflegt wird. Ihr ortskundiger Reiseleiter unterhält Sie dabei mit Geschichte und Geschichten...

3.Tag: Donnerstag, 07.12.2022:

Nach dem Frühstück geht's auf die Heimreise. Auf dem Rückweg machen Sie noch einen Zwischenstopp in Göttingen. Dort haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Vielleicht für einen kurzen Abstecher zum Weihnachtsmarkt???

Reisepreis:

345,00 € pro Person (Anmeldung bis 17.10.)

77,00 € (EZZ)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal,
Hameln, Afferde und Springe**



Veranstalter: Herter Reisen

**Nähere Information + Anmeldung:
Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-
Pyrmont unter
Tel.: 05151/ 202-34 96 oder 202-34 81**



Kaffeefahrten:

Montag, den 20.10.2022: Café Scheune Mittelrode

Leistungen:

- Fahrt in einem Reisebus
- 1 Stück Torte sowie Kaffee + Tee satt

Programm:

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Kaffeefahrt unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

Reisepreis: 28,00 € pro Person (Anmeldung bis 10.10.)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln
(Bahnhof und Mühlenstraße) und Afferde

Donnerstag, den 03.11.2022: Porta Westfalica – Café Wilhelm 1896 am

Kaiser-Wilhelm-Denkmal

Leistungen:

- Fahrt in einem Reisebus
- 1 Stück Sahnescnitte sowie Kaffee + Tee satt im Café Wilhelm 1896

Programm:

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Kaffeefahrt unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

Reisepreis: 29,00 € pro Person (Anmeldung bis 26.10.)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln
(Bahnhof und Mühlenstraße) und Afferde



RiA-Reisen: Hameln – Fahr mit!



Tagesfahrten:

Montag, den 25.10.2022: „Heidjer Bernie“ Besuch Zierkerzenschnitzerei, Mittagessen, Showprogramm und Kaffeegedeck

Leistungen:

- Fahrt in einem Bus
- Besuch der Zierkerzenschnitzerei
- Mittagessen in der Waldgaststätte Eckernworth (Schweinebraten mit Sahnesoße, gemischtem Gemüse, Rotkohl und Heidekartoffeln)
- Bernies Showprogramm
- Kaffeegedeck mit Sahnetorte

Programm:

„Heidjer Bernie“ – endlich wieder da! Bernd Hartmann, bekannt aus Funk, Fernsehen und dem Back-Theater, feiert nach einem Jahr Pause sein Wiedersehen in Eckernworth...Motto: „... und wieder brennt die Heide!“

Ein musikalisches Feuerwerk mit witzigen, wahren Geschichten, Erinnerungen aus dem back-Theater, Überraschungen, eigenen Liedern und natürlich Liedern zum Mitsingen.

Reisepreis: 76,00 € pro Person (Anmeldung bis 17.10.)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont Emmerthal, Hameln
(Bahnhof oder Mühlenstraße) und Afferde

Dienstag, den 15.11.2022: Hannover mit Stadtrundfahrt und WOK Küchenmuseum

Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC ab/bis Zustiegsort
- 1 x Stadtrundfahrt inkl. Kurzbesuch der Herrenhäuser Gärten
- 1 x Mittagessen (ohne Getränke)
- 1 x Führung durch das WOK Küchenmuseum inkl. Eintritt
- 1 y Kaffeegedeck im Schloss-Café des WOK Küchenmuseums

Programm:

Am Vormittag fahren Sie nach Hannover. Dort angekommen erwartet Sie bereits Ihr Reiseführer. Bei dieser Rundfahrt erhaschen Sie einen guten Blick auf die Highlights der Stadt rund um das Neue Rathaus sowie ein Kurzbesuch der Herrenhäuser Gärten. Im Anschluss werden Sie im Restaurant Meiers Landlust zu einem leckeren Mittagessen erwartet. Nach einer kurzen Pause geht die Fahrt weiter zum WOK Küchenmuseum. Was WOK (World of Kitchen) ist Europas erstes und größtes Küchenmuseum „Von der Urzeit in die Moderne“. Nach Ihrem Museumsbesuch erwartet Sie noch ein Kaffeegedeck im Schloss-Café bevor Sie wieder die Heimreise antreten

Reisepreis: 79,00 € pro Person (Anmeldung bis 17.10.)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont Emmerthal, Hameln
(Bahnhof oder Mühlenstraße) und Afferde



• **Mobilität**

**„Sicherer Umgang mit dem Rollator“ und „Sicher mit dem Bus unterwegs“ -
Theoretische & praktische Tipps**

Mittwoch, 14. 09. + Donnerstag, 15.09.,

jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr,

Referenten: Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/
Holzminden, Simone Kalmbach, Jens Swoboda, Öffis Hameln-Pyrmont

Ort: Tönebön am Klüt,
Breckehof 1, Hameln

2 x Eintägiges Sicherheitstraining: „Fit im Auto“ – in Theorie & Praxis

Fahrkompetenz erhalten & stärken ab 65 Jahren

Gemeinsam mit einem Team aus Experten können die Teilnehmer*innen ihr Ver-
kehrswissen und ihre Fähigkeiten am Steuer testen und verbessern

Dienstag, 06. + Mittwoch, 07.09 2022,

jeweils von 09:00 – 14:30 Uhr

Referenten: Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyr-
mont/Holzminden, Simone Kalmbach, Fahrsicherheitstrainer, Matthias Albrecht,
Verkehrswacht Hameln-Pyrmont, Fahrschule Behrens, Bodo Diekmann, Verkehrs-
wacht Hameln-Pyrmont

Ort: Jugendverkehrsschule Hameln,
Am Rennacker 3, Hameln

Kosten: 40,00 Euro p.P.

Senioren- und Pflegestützpunkt

Hameln-Pyrmont

im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße)

31785 Hameln

Telefon (05151) 202-3496

(05151) 202-3481

Email spn@hameln.de



Veranstaltungen des Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

• **Vorsorge**

„Rundgang über den Friedhof Wehl“

Dienstag, 11.10. 2022,

14:30 Uhr

Begehung des Friedhofes mit Informationen zu den verschiedenen Grabarten, deren Unterschiede, Pflege, Nutzungszeiten und Gebühren, u.v.m.!

Referent: Rainer Marcek, Friedhofsmeister,
Lena Barsch, Stadt Hameln

Treffpunkt: Friedhof Wehl, 14.30 Uhr vor der Kapelle, Dauer: ca. 90 Minuten

„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Mittwoch, 12.10.2022

15:30 Uhr

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungs – und Patientenverfügung

Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins Hameln-Pyrmont e.V.

Ort: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte A.R.A.,
Alte Marktstr. 7c, Hameln

„Erben und Vererben“

Mittwoch, 09.11. 2022, 15:00–16:30 Uhr

Informationen rund um das Thema Erben, Vererben und Testament

Referent: Björn Altenberend, Rechtsanwalt

Ort: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte A.R.A.,
Alte Marktstr. 7c, Hameln

**Die Teilnahme an allen Veranstaltungen
ist bis auf bei „Fit im Auto“ kostenlos.
Um Anmeldung wird gebeten!**

**Senioren- und Pflegestützpunkt
Hameln-Pyrmont**

im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße)
31785 Hameln

Telefon (05151) 202-3496

(05151) 202-3481

Email spn@hameln.de

HMLN.Social Innovation Night No. 01

Du lebst oder arbeitest in Hameln und dir liegt das soziale Miteinander in deiner Stadt am Herzen?

Du willst Hameln zukunftswirksam mitgestalten?

Dann sei dabei, wenn das Projekt Hameln kann's und zedita einladen zur Hamelner Social Innovation Night No 1.

Wir entwickeln gemeinsam Ideen für ein sozial gerechtes, klimaneutrales, lebendiges und offenes Hameln.



DIE METHODE

Open Space ist ein Konferenzformat, um in großen Gruppen innerhalb kurzer Zeit komplexe Fragestellungen produktiv zu bearbeiten.

Wir geben den Rahmen und öffnen den Raum für einen kokreativen Prozess. Ihr bringt die Themen ein. Was kommt dir in den SINN?

Programm | 13.10.2022 ab 18:30 Uhr

- 18:30 Ankommen & Willkommen
- 19:00 Beginn & Check-In
- 19:30 Open Space: Themensammlung
- 20:00 Open Space: Raum für Innovation
- 21:30 Präsentation & Wie geht es weiter?
- 21:45 Check-Out & Schlusswort von OB Claudio Griese

Get Together & Open End

Herzlich eingeladen sind alle, die soziale Projekte, Innovation und Transformation in Hameln mitgestalten wollen – Menschen, die was bewegen wollen, Kreativköpfe, Unternehmen, Stadtteilakteure, Politik und Verwaltung...

Wir freuen uns auf einen kreativen Abend für Hameln mit euch!

Bei zedita im Hamelner Bahnhof

Du hast keinen Zugang zum Internet?

Kein Problem: melde dich einfach telefonisch an via

0176 1551 3552

**ANMELDUNG UND WEITERE INFOS AUF
WWW.HAMELN-SINN.DE**

hameln kann's



zedita

EINE INITIATIVE VON HAMELN KANN'S UND ZEDITA IN KOOPERATION MIT SMART CITY.



Programm im September



Mittwoch, den 21.09.2022 von 13:30 Uhr bis ca. 16 Uhr: Rätsel-Tour 3.0 – Mit Fiona!

Sie bewegen sich gerne an der frischen Luft und lieben es zu verschiedenste Rätselarten zu lösen?

Dann ist unsere Rätsel-Tour genau passend für Sie, da wir genau diese beiden Komponenten miteinander verknüpft haben. Die Rätsel-Tour umfasst eine Dauer von ca. zwei Stunden sowie eine Strecke von 3 Kilometern einmal durch Hameln. Beginnend beim Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“ werden Sie nach und nach unterschiedlichste Rätsel lösen, um herauszufinden, wo es als nächstes hingehet. Dabei genießen Sie die frische Luft, die Sonnenstrahlen und gute Gespräche.

An einigen Punkten sind kleine Entspannungspausen eingeplant, sodass die Gruppe sich immer wieder zusammenfinden kann und auch ein kurzes Ausruhen nicht zu kurz kommt. Am Ende wartet noch eine kleine Überraschung auf Sie...

Wir freuen uns auf Sie!

Spaziergang 2 Stunden – Gesamtzeit der Veranstaltung ca. 2,5 Stunden

Die Veranstaltung kostet 2 Euro.

Anmeldung erforderlich!



Mittwoch, den 28.09.2022 von 15 Uhr bis 16:30 Uhr: Begegnung International - Mein, dein, unser Deutschland. Eine Begegnung mit Geflüchteten in Hameln

Sie haben eine Nachbarin oder einen Nachbarn der nicht aus Deutschland kommt? Sie treffen beim Einkaufen auf Menschen und fragen sich gelegentlich: „Was hat dieser Mensch für eine Geschichte?“ Im Alltag begegnen wir vielen Menschen mit unterschiedlichen Geschichten. Aber die wenigstens von diesen Geschichten kennen wir auch. Das wollen wir ändern!

Wir laden Sie herzlich ein, sich zu begegnen. Das klingt einfach - ist es jetzt auch! :) Wir wollen bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem leckeren Stück Kuchen in ein Gespräch mit Menschen verschiedenster Kulturen kommen und damit einen Begegnungsraum schaffen, in dem jeder willkommen ist. Gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft e.V. und dem Büro für Integrationsfragen laden wir Sie zu diesem nachbarschaftlichen Dialog herzlich ein.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Kommen Sie gern dazu!

Wir freuen uns auf Sie!

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich!



Programm im September

Freitag, den 30.09.2022 von 15 Uhr bis 18 Uhr: „A.R.A.“– Wies´n - Oktoberfest im Treffpunkt „A.R.A.“

"O'zapft is!" heißt es am 17. September 2022 auf der Theresienwiese in München und am 30. September 2022 um 15 Uhr auch bei uns im Treffpunkt „A.R.A.“! Wussten Sie,



dass die Münchner „Wies´n“ das größte Volksfest der Welt ist? Deswegen wollen wir dieses Spektakel aufgreifen und dieses Jahr ein bisschen „Wiesn-Flair“ einziehen lassen. Im Rahmen von einem eigenen kleinen Oktoberfest mit Speis, Trank und guter Laune wollen wir gemeinsam einen schönen Nachmittag verbringen.

Die Veranstaltung kostet 10 Euro
 Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

Dienstag, den 06.09.2022 und 20.09.2022 von 9:30 Uhr bis 12 Uhr: PC-Gruppe

Schon seit Jahren trifft sich regelmäßig die PC-Gruppe, um sich gemeinsam über Tablet, Smartphone & Co. auszutauschen, auszuprobieren und voneinander zu lernen. Bei den Treffen der PC-Gruppe werden keine Vorträge gehalten. Senior*innen, die Fragen zu oder Probleme mit ihren digitalen Geräten haben, sind herzlich Willkommen. „Oft sind es ja nur Kleinigkeiten im Umgang mit einem neuen Smartphone oder Tablet, die Schwierigkeiten bereiten, da stehen wir gern mit Rat und Tat zur Seite“ sagt Hans Tadge, einer der versierten Mitglieder. Von Smartphone, Tablet, Laptop und Co., konkrete Fragen können gestellt und bewältigt werden.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Bildquelle: Stadt Hameln



Welt-Alzheimerntag am 21.09.2022
Motto: Demenz - verbunden bleiben
Veranstaltungen im Landkreis Hameln-Pyrmont



Mittwoch, 07. und 21. September von 14.30 bis 17.00 Uhr:
Bunter Nachmittag/ Verein SeeLe e.V.

Bei Kaffee und Kuchen werden wir Gedächtnistraining und Gesellschaftsspiele bei musikalischer Untermalung anbieten.

Kostenbeitrag 2,00 pro Person.

Anmeldung erforderlich: SeeLe e.V., Alte Marktstraße 38, 31785 Hameln, Telefon: 05151 / 941406

Sonntag, 18. September, ab 10.30 Uhr:
Gottesdienst im Seniorendomizil Riepenblick,



Thema: „Warum Leuchttürme unverzichtbar sind – nicht nur für Schiffe“

Gottesdienst für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und alle Interessierten

Dieser Gottesdienst ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet. Biblische Geschichten, ausgewählte Bibelverse und Gebete sowie das gemeinsame Singen von ausschließlich bekannten Kirchenliedern zeichnen den Gottesdienst aus und machen ihn für alle Anwesenden erlebbar.

Das gemeinsame Verbringen von Zeit steht im Vordergrund. Es soll ein unbeschwerter Vormittag für alle werden mit viel Zeit füreinander.

Leitung des Gottesdienstes: Diakonin Julia Aschenbach

Ort: Seniorendomizil Riepenblick, Zinngießer Str. 19, 31789 Hameln

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Mittwoch 21. September, um 19.00 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr
Film „The Father“/ Sumpflume

Ein Film von beeindruckender Echtheit, der den Zuschauer unvermittelt in das Leben mit Demenz versetzt. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch. Eintritt: 7,00€ / ermäßigt 6,00€

Freitag 23. September von 15.00 bis 16.00 Uhr:
Schnupperstunde Life Kinetik® mit Wiebke und Sven Hölscher/
Treffpunkt „A.R.A.“



Life Kinetik® ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Life Kinetik® hilft das Gleichgewicht zu verbessern, somit dient es u.a. als Sturzprophylaxe. Aber auch Demenz und Alzheimer können mit Training bis zu 10 Jahre hinausgezögert werden.



Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen können im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache), 31785 Hameln

Kosten: Keine.

Anmeldung erforderlich: Frau Koyro: 05151 / 202-1344





Veranstaltungen

Spaziergang in der Südstadt

Lange hat uns die Corona-Pandemie einen Strich durch normale Alltagsgestaltung gemacht. Um ‚alte‘ Freuden und Aktivitäten wieder aufleben zu lassen, findet in der Südstadt ein Spaziergang für Seniorinnen und Senioren statt. Das Angebot richtet sich an alle Bewohner*innen in ihrem Quartier, die Lust haben, mal wieder eine Runde rauszugehen. Der Spaziergang ist seniorengerecht organisiert, sodass Sie keine Bedenken haben müssen, dass ihre körperliche Fitness nicht ausreicht. Im Gegenteil freuen wir uns, wenn Sie uns auch mit ihrem Rollator begleiten. Vielleicht kennen Sie noch weitere Interessierte, dann laden Sie sie gerne ein! Im Anschluss besuchen wir das KAISERS in Hameln zum Kaffee und Kuchen.

Montag, 05.09.2022 um 15 bis ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt: Vor dem KAISERS (Kaiserstraße 80, Eingang Hinterhof)

Diese Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung bis zum 31.08.2022

Anmeldung im Büro für Präventive Hausbesuche

Frau Schnee: ☎ 05151 202 1853 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

oder per E-Mail an: zuhause-im-quartier@hameln.de



Wochenplan vom 29.08. bis 30.09.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“



	Montag 29.08.2022	Dienstag 30.08.2022	Mittwoch 31.08.2022	Donnerstag 01.09.2022	Freitag 02.09.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	<div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; border: 1px solid black;"> Start: Sumpflume Ziel: Dorf Café Grohnde </div>	10 Uhr A.R.A. Atelier	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; transform: rotate(2deg);"> Samstag 03.09.2022 14 – 17 Uhr Nordstadtfest </div>
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klönggruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnstraining 15:30 Uhr Gedächtnstraining			
	Montag 05.09.2022	Dienstag 06.09.2022	Mittwoch 07.09.2022	Donnerstag 08.09.2022	Freitag 09.09.2022
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	13.30 Preisskat 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klönggruppe Montagstreff	<div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; border: 1px solid black; transform: rotate(2deg);"> Kennen Sie schon unsere PC Gruppe? </div> 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; transform: rotate(2deg);"> 15 bis 16:30 Uhr Spaziergang in der Südstadt </div>				

Wochenplan vom 29.08. bis 30.09.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 12.09.2022	Dienstag 13.09.2022	Mittwoch 14.09.2022	Donnerstag 15.09.2022	Freitag 16.09.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	Start: Brückenkopf Ziel: Schlosshotel Münchhausen (Schwöbber) 15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo	14 Uhr Skat		14 Uhr Fahrradgruppe	15-16 Uhr Yoga
	14 Uhr Spielegruppe	14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta	16.30-17.30 Uhr Yoga
	14 Uhr Klöngruppe	14 Uhr Gedächtnistraining			
	Montagstreff	15:30 Uhr Gedächtnistraining			
	Montag 19.09.2022	Dienstag 20.09.2022	Mittwoch 21.09.2022	Donnerstag 22.09.2022	Freitag 23.09.2022
Alzheimerwoche					
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo	13:30 Uhr Nähgruppe	13.30 – ca. 16 Uhr Rätsel-Tour 3.0 mit Fiona	13.30 Uhr Canasta	15 bis 16 Uhr Life Kinetik
	14 Uhr Spielegruppe	14 Uhr Skat		15 Uhr Liedertreff	
	14 Uhr Klöngruppe	14 Uhr 60 Plus			
	Montagstreff				
	Montag 26.09.2022	Dienstag 27.09.2022	Mittwoch 28.09.2022	Donnerstag 29.09.2022	Freitag 30.09.2022
Vormittag	10 Uhr Delegierten- versammlung	11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	Start: Sumpflume Ziel: Münchhausen Museum (Bodenwer- der)
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo	14 Uhr Skat	15-16:30 Uhr Begegnung Interna- tional	10 Uhr Fahrradgruppe	
	14 Uhr Spielegruppe	14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta	
	14 Uhr Klöngruppe	14 Uhr Gedächtnistraining			
	Montagstreff	15:30 Uhr Gedächtnistraining			
					15-18 Uhr A.R.A.-Wies'n Oktoberfest





Sprechzeiten:

Dienstag, Mittwoch und Freitag

von 10 bis 12 Uhr sowie

Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen: Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c in Hameln, ☎ **05151/202-1344**

Impressum:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“ Seniorenbeauftragte

Sabrina Koyro
Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln
Tel.: 05151/202 1344
Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Hilke Meyer
Kurie Jerusalem,
Alte Marktstraße 20
31785 Hameln
Tel.: 05151/202 1271
Email: meyer@hameln.de





“Die Belohnung für Anpassung
ist, dass jeder dich mag, außer
du dich selbst.”

(Rita Mae Brown,
Schriftstellerin)



Der Oberbürgermeister