

Fachbereich: Bildung, Familie & Soziales  
Abteilung: Familie und Soziales



# Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gesucht und Gefunden	Seite 4
Gedicht	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
A.R.A. Aktiv	Seite 10
Kreative Bastelidee	Seite 12
Gedächtnistraining	Seite 14
Gaumenschmaus	Seite 16
Zum Schmökern	Seite 18
Programm April	Seite 23
Weitere Veranstaltungen	Seite 27
Wochenplan vom 31.03.2025 bis 02.05.25	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

# In eigener Sache



## Liebe Leserinnen und Leser,

*„April, April, der macht, was er will.“*

Wie die alte Bauernregel besagt, ist der Monat April bekannt für sein sprunghaftes Wetter während des Übergangs in den Frühling. Mal strahlt die Sonne um die Wette und lädt zum Spazieren ein und mal ziehen die Wolken am Himmel auf.

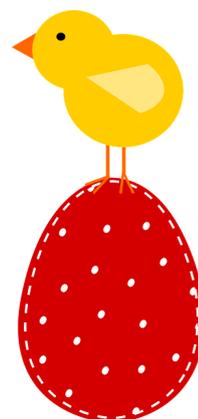
Der April bringt nicht nur frühlingshafte Temperaturen mit sich, sondern auch das Osterfest, das am 20. April gefeiert werden kann. Dann können wir wieder die bunten Eier färben, den Osterhasen bestaunen und die Osterzeit genießen.

Auch im Treffpunkt A.R.A. erwartet uns ein vielseitiges Programm. Ein Entspannungsvormittag lädt dazu ein, fit in den Frühling zu starten und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Zudem ermöglicht ein informativer Vortrag über Psychologie, gemeinsam in diese einzutauchen und Übungen zur Selbstberuhigung auszuprobieren.

Schauen Sie doch gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Möchten Sie etwas **abgeben**? Oder gibt es etwas, dass Sie **suchen**? Dann kontaktieren Sie uns! Kennen Sie schon unser Tauschregal in der Küche des Treffpunktes? Hier stehen immer wieder kleine Schätze bereit, die auf ein neues Zuhause warten.

### Gesucht:

- Personen, die sich gerne über Osteoporose austauschen möchten

### Gefunden:

- Abzugeben ist ein neuer Badewannensitz

### Kontakt:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte  
„A.R.A.“  
Alte Marktstraße 7c  
31785 Hameln  
Tel.: 05151/202 1344  
Email: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

# Gedicht

## Osterfreude

Im Frühling blüht die Welt so schön,  
die Sonne strahlt, die Vögel wehn.  
Ein Hase hüpf durch Wiesen grün,  
Versteckt die Eier, bunt und kühn.

Die Kinder lachen, voller Eifer,  
suchen Eier, immer weiter.

In Büschen, Blumen, hinterm Baum,  
ein frohes Fest, ein bunter Traum.

Die Osterglocken läuten hell,  
ein Zeichen für das Leben schnell.  
Die Auferstehung, Hoffnung blüht,  
ein neuer Anfang, der uns zieht.

Mit bunten Farben, Freude pur,  
feiern wir die Ostertour.

Gemeinsam lachen, essen, singen,  
die Herzen froh, die Freude bringen.

So lasst uns feiern, Hand in Hand,  
das Leben, das uns neu verband.  
Ostern, das Fest der Liebe, Licht,  
ein Zauber, der die Seele spricht.



## Neurobics - Gehirntraining

Am 24. Februar & 17. März konnte der Tag mit einem neurobischen Frühstück gestartet werden. An diesem Morgen wurden unsere Neuronen, also Nervenzellen, durch verschiedene neurobische Übungen gefordert, um aus der alltäglichen Routine auszubrechen. Es wurden viele verschiedene Übungen vorgestellt, die beispielsweise auch mit unseren Sinnesorganen zu tun hatten. Bei einem gemeinsamen Frühstück wurden unsere Fähigkeiten auf die Probe gestellt. Haben Sie schon einmal versucht, als Rechtshänder mit der linken Hand zu frühstücken?



## Interaktives Gesundheitsangebot

Am 26. Februar hatten wir die Gelegenheit, bei einem interaktiven Gesundheitsangebot die lebenswichtigen Vitalzeichen - Blutdruck, Puls & Temperatur- näher kennenzulernen. Im theoretischen Teil erfuhren wir mehr über die Bedeutung, Normwerte, Abweichungen und die Messmethoden dieser Vitalzeichen. Im praktischen Teil konnten wir dann eigenständig unter Anleitung Puls, Blutdruck & Temperatur messen. Zum Abschluss gab es die Möglichkeit, ein Blutdrucktagebuch für zu Hause sowie eine Liste zum Thema „Krankenhauskoffer packen“ mitzunehmen.



## Kreativ Vormittag

Anfang März hatten wir an einem sonnigen Vormittag die Gelegenheit, kreativ zu werden und individuelle Fußmatten zu gestalten. Zur Gestaltung standen uns viele verschiedene Acrylfarben zur Verfügung, um der Kreativität freien Lauf lassen zu können. An diesem Tag sind wunderschöne und unterschiedliche Werke entstanden. Ideal um das eigene Zuhause zu verschönern oder auch als Geschenkidee für einen lieben Menschen. Schauen Sie nur selbst...



## Fahrradgruppe

### Neue Termine von der Fahrradgruppe...

Der Frühling ist bereits im vollen Gange und auch die Fahrradgruppe radelt wieder an **neuen Terminen** los.

Am **10. April** trifft sich die Fahrradgruppe **um 14 Uhr an der Jugendherberge** und radelt dann zum Stiftscafé Fischbeck.

Das nächste Mal trifft sich die Fahrradgruppe am **24. April um 14 Uhr an der Sumpflume** und radelt dann zum Grohnder Fährhaus.

Um eine **vorherige Anmeldung** im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-2021344) wird gebeten.



## Es wird Zeit auf Wiedersehen zu sagen und auf ein wundervolles Jahr zurückzublicken...

Und da Bilder bekanntlich mehr als tausend Worte sagen, möchte ich mich von ganzem Herzen bei all den lieben Menschen bedanken, denen ich in diesem wundervollen Jahr in Hameln begegnen durfte. Ich habe eine schöne Zeit im Treffpunkt "A.R.A." erleben dürfen, mit all den wunderbaren Gruppen und Menschen, die diesen Treffpunkt zu etwas ganz Besonderem machen.

Vielen lieben Dank dafür!

Nun wartet eine neue berufliche Aufgabe in Hannover auf mich, und ich bin schon ganz gespannt und voller Vorfreude darauf.

Außerdem darf ich Ihnen noch eine schöne Nachricht verkünden: Ab Mai können Sie die neue Anerkennungspraktikantin begrüßen, die bestimmt eine genauso tolle Zeit erleben wird. Ich wünsche Frau Ashoya einen wundervollen Start und eine genauso gute Zeit.

Machen Sie es gut! Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf...Wir werden uns bestimmt wiedersehen...

*Ihre Anna Klein* ❤️



## Was macht eigentlich der Seniorenrat?

### Neues vom Seniorenrat!

Der Seniorenrat Hameln möchte sich noch mehr öffnen für die ältere Bevölkerung und bietet in Zukunft zusätzlich zu den öffentlichen Sitzungen regelmäßige vierzehntägige **Sprechstunden** im **FIZ** an.



**Im März startete im FIZ im Eingangsbereich von 10.00h bis 12.00h die erste Sprechstunde.**

Hier können Interessierte sich mit ihren Anliegen an die drei Mitglieder des Seniorenrates Ruth Hegemann, Anke Hausotter und Barbara Rudge wenden. Alle zwei Wochen am Mittwochvormittag haben die Anwesenden ein offenes Ohr für alle Belange von Hamelner Senioren, setzen sich für deren Interessen ein und verweisen bei fachlichen Fragen weiter an die zuständigen Beratungsstellen.

Die **Termine** bis zum Mai sind folgende:

**2.4.25, 16.4.25, 30.4.25, 14.5.25, 28.5.25.**

**Anmeldungen sind nicht nötig**, wer ein Anliegen hat, kann einfach vorbeikommen!

## Englisch für Fortgeschrittene

Die Gruppe   
*Englisch für Fortgeschrittene*  
sucht Verstärkung

Die Gruppe ist aktuell auf der Suche nach einer Gruppenleitung.

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen donnerstags um gemeinsam Englischkenntnisse zu vertiefen und auszutauschen.

Wenn Sie Interesse haben, die Gruppe zu leiten oder Englisch zu lernen melden Sie sich gerne im Treffpunkt "A.R.A."

(Telefonnummer: 05151 - 2021344)

Vielen herzlichen  
Dank an Herrn Wich-  
mann für die Satire!

## Krawattenmuffel -Satire-

Ich, als Senior im letzten Lebensquartal, habe die Rock'n-Roll- und Hippie-Zeiten mitgemacht, bin jetzt Alt-Rocker. Dabei spielten damals natürlich auch die Anzihsachen eine Rolle mit.

Alles zu seiner Zeit und auf der Straße wurde alles mögliche getragen im Sinne eines „das ist jetzt in, das mußt Du haben“.

Aber bei öffentlichen Auftritten z.B. Pressetermin mit Foto, Bewerbungsvorstellungen, Ehrungen mit Pressefoto, war der Halsbereich leicht bedeckt mit Hemdkragen und Krawatte oder Fliege. Das war ja nur für den Augenblick keine Strafmaßnahme, nur eine Frage der Etikette. Jetzt höre ich sofort „ach der mit seiner Etikette“. Mit dem Vorwurf kann ich leben.

Das prallt bei mir ab.

Doch was im Augenblick im Bereich Fernsehmoderation bzgl. Halsbereichmode abläuft, ist für mich unangemessen. Wenn ich Moderatoren sehe mit einem Sakko ohne Hemd und darunter einen T-Shirt-Kranz, sieht das für mich wie ein nackter Schwanenhals aus und der „fettige“ Sakko-Kragen müsste ja nach dem Auftritt mal gereinigt werden. Und wenn sich ein Moderator auch mit einem Hemdkragen sehen lässt, dann bitte doch so, das nicht die Kragenspitzen „luschig“ herunterhängen und der Halsbereich großzügig zu sehen ist und vielleicht noch mit Brusthaaren.

Wer im öffentlichen Leben wirkt und dazu gehören auch Fernsehmoderatoren oder mit Foto zu sehen sein will, sollte mal darüber nachdenken, wie das auf Zuseher wirkt. Und wenn man mich jetzt „abstempelt“ als ewig Gestrigen“, bei öffentlichen Auftritten ist eine Kleiderordnung ratsam, sonst könnte es die Äußerung geben „das sieht ja sch---- aus“. Leider erfahren es die wenigsten Darsteller manchmal nicht, weil man niemanden beleidigen will, dabei könnte es sich vielleicht positiv auswirken auf die Person. Also, ich bin kein Krawattenfun, aber ein bisschen „Etikette“ gehört zum Alltag ganz normal dazu.

Ob man es glauben will oder nicht, Kleider machen Leute, daran hat sich nichts geändert.

Ich laufe jedenfalls auch nicht mehr in abgewatschten Jeans auf der Straße herum, vielleicht noch mit Knielöchern, das muß ich mir im Senioralter nicht mehr antun. Irgendwann sieht das aus „wie Lumpi“ .

*Hans Wiechmann*

Vielen lieben Dank an Frau Gibas für dieses wunderschöne 5 Minuten - Bild.



Vielen herzlichen Dank an Frau Leunig für das kunterbunte Bild „Karnevalskonfetti in Lüntorf“ und das wundervolle Bild „Frühling“.

## Filtertüten - Osterhase



Ostern steht schon fast vor der Tür, denn am Sonntag, den 20.04. können wir das Osterfest feiern. Und damit der Osterhase Unterstützung erhält, wollen wir Ihnen die kreative Bastelidee – Osterhasen aus Filtertüten - vorstellen. Diese kleinen Osterhasen sind nicht nur eine tolle Möglichkeit, die Vorfreude auf das Fest zu steigern, sondern eignen sich auch besonders gut als Geschenkverpackung oder als Dekoration für den bunten Ostertisch. Mit nur wenigen Materialien entstehen aus den Kaffeefiltern niedliche Osterhasen. Schauen Sie nur selbst...

### Materialien für den Kaffeefilter – Osterhasen

1 Kaffeefilter

1 Schere

1 schwarzen Filzstift

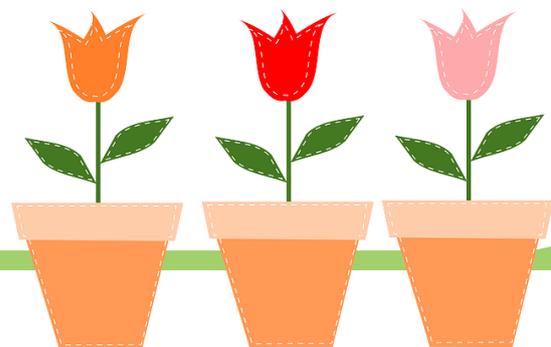
1 Bleistift

Geschenkbund



### Schritt 1

Als erstes wird die Filtertüte auf den Tisch gelegt. Dabei zeigt die Naht nach unten. Der obere Rand wird mit der Schere leicht oval ausgeschnitten.



## Filtertüten - Osterhase



### Schritt 2

Danach kann mit einem Bleistift ein Osterhasengesicht auf die Kaffeefiltertüte gemalt werden.



### Schritt 3

Anschließend kann das Osterhasengesicht mit einem schwarzen Filzstift nachgemalt werden. Nach Bedarf kann der Kaffeefilter – Osterhase nun als Geschenkverpackung genutzt werden und mit Süßigkeiten oder ähnlichem befüllt werden.



### Schritt 4

Als nächstes werden von dem Geschenkband ca. 35 cm lange Bänder für die Osterhasenohren abgeschnitten.

### Schritt 5

Zum Schluss werden die Geschenkbinden an den Enden der Filtertüte zu einer Schleife gebunden, sodass kleine Osterhasenohren abstehen.



*Wir wünschen ganz viel Spaß beim Basteln  
oder verschenken der niedlichen Kaffeefilter -  
Osterhasen!*

*Und wünschen allen Frohe Ostertage...*

# Gedächtnistraining



Der April ist der Monat in dem die ersten Schwalben zurückkehren,  
wir können das Zwitschern der Rotkehlchen hören  
und  
vielleicht auch schon einen Schmetterling entdecken.  
Jeder von uns kennt den Spruch:

**„Im April, im April, macht das Wetter was es will! Mal Regen und mal Sonnenschein, dann wieder Hagel mittendrein. Sonne, Regen, Schnee und Blitz, Donnerwetter! – so ein Witz“.**

Was für Wetterbegriffe fallen Ihnen ein?

Beispiel: M \_ \_ \_ \_ \_ Wetter = Matsch Wetter.

Ein Jeder Strich steht für einen Buchstaben.

Ein Umlaut (ä, ö, ü) ist ein Buchstabe.

**Viel Spaß!**

A \_ \_ \_ \_

Wetter

B \_ \_ \_

Wetter

D \_ \_ \_ \_

Wetter

E \_ \_ \_ \_

Wetter

F \_ \_ \_

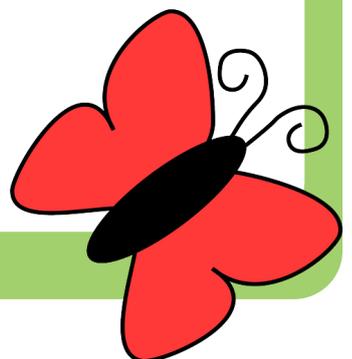
Wetter

G \_ \_ \_ \_

Wetter

H \_ \_ \_ \_

Wetter



I \_ \_ \_ \_

Wetter

J \_ \_ \_

Wetter

K \_ \_ \_ \_ \_

Wetter

L \_ \_ \_ \_ \_

Wetter

M \_ \_ \_

Wetter

N \_ \_ \_ \_ \_

Wetter

O \_ \_ \_ \_ \_ \_

Wetter

P \_ \_ \_ \_ \_

Wetter

R \_ \_ \_ \_

Wetter

S \_ \_ \_ \_ \_

Wetter

T \_ \_

Wetter

U \_

Wetter

W \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Wetter



**Lösung für März 2025**

Im „Märzen der Bauer“ = Originaltext



Autorin: M. Sterner

## Osterschoko - Biskuitrolle

### **Zubereitung:**

Für den Biskuit Eigelbe, Eier und Zucker ca. 8 Minuten hell-schaumig aufschlagen. Mehl und Kakao mischen und unterheben.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 160° 10-15 Minuten backen.

Den fertig gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Das Tuch fest am Backblech festhalten und den Kuchen von Blech kippen. Jetzt auch die andere Seite des Kuchens mit einem feuchten Tuch bedecken und sofort rollen.

In der Zwischenzeit 2 Töpfe Sahne mit ca. 2 Esslöffel Kakao oder 4 Beutel Cappuccinopulver steifschlagen.

Nach Abkühlen den Kuchen aufrollen und mit der Sahnemischung füllen und danach erneut rollen. Nach Belieben kann die Rolle nun verziert werden (z. B. mit Puderzucker oder Kakaopulver)

*Viel Spaß beim Ausprobieren!*



### **Zutaten für den Biskuit:**

- ♦ 2 Eigelb + 4 Eier
- ♦ 100 g Mehl
- ♦ 30 g Kakaopulver

### **Zutaten für die Füllung**

- ♦ 2 Becher Sahne (200g)
- ♦ 2 EL Kakao oder 4 Packungen Cappuccinopulver

Vielen Dank an Frau  
Machill für dieses  
leckere Rezept!

## Leckere Pfannen Lasagne



### Zutaten:

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 250 g Champignons
- ◆ 1 Pck Babyspinat
- ◆ 1 Pck stückige oder passierte Tomaten
- ◆ Lasagne Blätter
- ◆ 1 Pck Schmand
- ◆ Streukäse
- ◆ Gewürze nach belieben



### Zubereitung:

Als Erstes werden die Zwiebeln in einer Pfanne angebraten. Anschließend werden die Champignons hinzugefügt und mitgebraten. Danach werden die Tomaten hinzugegeben. Das Ganze kann nun ein wenig in der Pfanne köcheln und mit Gewürzen nach Belieben gewürzt werden. Dann wird der Babyspinat in die Pfanne gegeben, bis dieser zusammenfällt. Die Lasagne Blätter werden anschließend hineingegeben und in der Pfanne mit Soße bedeckt. Nun wird der Schmand oben drauf gestrichen und anschließend mit Käse bestreut. Zum Schluss kommt der Deckel auf die Pfanne, und es wird gewartet bis alles weich ist.

*Guten Appetit!*

## Sehnsuchtsort...

Ich habe mich oft gefragt – Was ist das eigentlich – ein Sehnsuchtsort. Ein Ort, wo das Glück greifbar ist? Oder ein Ort voller Magie? Christian Morgenstern sagte einmal „Der Duft der Dinge ist die Sehnsucht, die sie in uns erweckt.“ Berühmte Maler verewigten die Orte ihrer Sehnsucht auf Leinwand und ihre Bilder zogen die Menschen in ihren Bann. Die Bilder erzählen von fernen Ländern, endlosen Stränden im Licht der untergehenden Sonne und majestätischen Bergen. Die meisten Menschen verstehen unter einem Sehnsuchtsort, Reiseziele, die Fernweh in uns wecken und unsere Seele berühren.



In meiner Jugend bin ich nie weit gereist. Meine Ausbildung, der Job und schließlich meine Familie hielten mich immer zu Hause gefangen. Doch mit den Jahren verblassten die Sehnsüchte meiner Jugend, die ich aber noch lange in meinem Herzen bewahrte. Heute jedoch verbinde ich mit einem Sehnsuchtsort einen Ort, an dem ich mich zuhause fühle. Ein Ort, der mir Geborgenheit; Sicherheit und Herzenswärme gibt.

Das Haus meiner Großeltern... Hier habe ich meine Kindheit verbracht. Ich erinnere mich an die alten, knarrenden Holzdielen im Flur. An den abgenutzten Ledersessel, der in der guten Stube in der Nähe des Ofens stand.

# Zum Schmökern

Ich spüre den Duft von Pfefferminztee und gebakkenem Honigkuchen, der noch immer in der Luft zu hängen scheint, als wäre meine Großmutter gerade erst aus dem Raum gegangen.



Im Garten, hinter dem Haus, wuchs eine alte Eiche, die meinen Geschwistern und mir als Spielplatz diente. Wir kletterten auf den Ästen herum, bauten Baumhäuser und träumten in den Tag hinein.

Mit den Jahren veränderte sich das alte Haus ein wenig. Die Farben an den Wänden verblassten und die Möbel zeigten viele Gebrauchsspuren. Auch meine Großeltern wurden älter und gebrechlicher. Doch ihr Zuhause blieb unverändert ein Ort der Liebe und Behaglichkeit für mich. Wenn ich heute an das Haus meiner Großeltern denke, wird mir bewusst, dass mein Sehnsuchtsort nicht in fernen Ländern liegt, sondern es ist der Ort, an dem ich meine Kindheit verbracht habe. Ein Ort, an dem ich lernte geliebt zu werden und der tief in meinem Herzen verwurzelt ist.

Vielleicht ist es das, was ein Sehnsuchtsort wirklich bedeutet. Es sind die Erinnerungen und warme Gefühle, die ein Ort in uns weckt. Es ist ein Ort, der uns daran erinnert, wer wir sind und uns das Gefühl gibt, angekommen zu sein.

Dabei ist es unerheblich wohin das Leben uns trägt und wie weit wir uns in der Welt verlieren.

*Helga Licher*

*Vielen herzlichen Dank an  
Frau Licher für diese  
liebevolle Geschichte über  
einen Sehnsuchtsort.*

## Feuer... Ein Brief mit Überraschung...

Isolde liebte ihren Walter über alles, aber wenn die Flammen der erotischen Leidenschaft nur noch gelegentlich schwächlich züngeln, dann ist in einer Beziehung die Luft raus, stellte sie am 14. Februar in glasklarer Erkenntnis fest. Doch wie sollte sie ihren Walter wieder zu dem Romeo machen, der er einmal war? Ratschläge bei Dr. Google halfen auch nicht weiter. Teure Düfte im Schlafzimmer nach Zeder, Ysop und Wacholder sollten ein Powersignal an Körper und Geist versenden. Leider vergeblich. Bei ihrer sündhaft teuren schwarzen Unterwäsche fragte er nur: „Ist was mit Mutti?“

Da hatte Isolde eine Idee. Sie würde ihrem Walter einen Liebesbrief schreiben, anonym natürlich. Vielleicht würde ihn das aus seiner Komfortzone locken. Der 14. Februar, als Tag der Verliebten, erschien ihr dafür gerade recht.



# Zum Schmökern

„Lieber Unbekannter“, schrieb sie, „Ich habe Sie schon öfter beobachtet, wenn Sie den Müll und das alte Papier entsorgten. Sie ließen dabei eine besonders liebevolle Behutsamkeit walten, was mich auf den Gedanken brachte, dass wir vielleicht verwandte Seelen sein könnten.

Denn auch ich entsorge meinen Biomüll...“

Was schreibe ich da für einen Müll, dachte Isolde und zerriss ihren Brief wieder. Der Text hätte besser in die allgemeine Hausordnung für ihr Mehrfamilienhaus gepasst. Irgendwie war sie aus der Übung, einen Liebesbrief zu schreiben. Da fehlte die zündende Idee, die jede Vorsicht und Zurückhaltung verbrannte. Sie nahm ein neues Blatt und schrieb:

„Werter Nachbar, schon seit Tagen beobachte ich Sie und habe mich in Sie verliebt. Wollen wir uns heute am Tag der Verliebten so gegen fünfzehn Uhr einmal treffen? Ich schlage den Kinderspielplatz in dem kleinen Park an der Ecke vor. Sie werden eine Überraschung erleben.“

Diesen Brief klebte Isolde auf den Deckel der Restmülltonne. Sie würde Walter zeitnah bitten, den Müll runterzubringen.



# Zum Schmökern

Tatsächlich hatte sie Erfolg. Walter entsorgte den Restmüll und verschwand betont unauffällig in Richtung Park. Isolde folgte ihm. Doch am Treffpunkt herrschte Überfüllung. Sämtliche Männer ihres Miethauses, die noch einigermaßen lesen und gehen konnten, hatten sich am Kinderspielplatz versammelt und warteten auf die versprochene Überraschung.

„So kann sich ein kleines Feuer schnell zu einem Vollbrand entwickeln“, sagte Walter und der muss es wissen, denn er ist Feuerwehrmann.

5. Februar 2025, Ulla Klein

Vielen lieben Dank an  
Frau Klein für diese feurige  
Geschichte über den Brief  
mit Überraschung.



# Yoga für Alle



**Mittwoch**  
**10:30 - 11:30**  
**Uhr**

Yoga ist eine aus Indien stammende Tradition von körperlichen und geistigen Übungen, die für Ausgeglichenheit und die Gesunderhaltung des Körpers sorgt. Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt und werden an Sie angepasst. Außer den Bewegungsübungen beinhaltet die Praxis auch Atemübungen und Entspannungselemente.  
Yogalehrerin: Miriam Schnee



## **6 Termine:**

**16.4. und 23.4** finden statt im Treffpunkt "A.R.A."  
Alte Marktstr. 7c (Alte Feuerwache)

**30.4., 7.5., 14.5. und 21.5.** finden statt im Saal des  
Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem), Alte Marktstr. 20

**30€ für 6 Termine oder 6€ für eine Einzelstunde**  
**Anmeldung erforderlich!**

☎ 05151/202 1344

## Informativer Vortrag der Polizei

### „Sicherheit im Alter - Enkeltrick und weitere Betrugsmaschen“

Sind Sie besorgt über Betrugsversuche und Sicherheitsrisiken im Alter? Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie sich und Ihr Zuhause schützen können?



In dieser Informationsveranstaltung wird Polizeioberkommissar Walter, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden, referieren. Er wird Ihnen wertvolle Einblicke in die häufigsten Betrugsmaschen geben, darunter den sogenannten Enkeltrick, bei dem Betrüger versuchen, sich als Verwandte auszugeben, um an Ihr Geld zu gelangen. Leider werden diese Betrugsmaschen immer weiterentwickelt. Sie erfahren, wie diese Tricks funktionieren und wie Sie sich am besten davor schützen können.

Darüber hinaus bekommen Sie praktische Tipps zur Verbesserung Ihrer persönlichen Sicherheit, sei es im Umgang mit Telefonanrufen, im Internet oder beim Einkaufen. Zudem wird es ausreichend Zeit für Ihre Fragen und den Austausch von Erfahrungen geben.

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden statt.*

**Am Mittwoch, den 02.04.2025**

**Anfang: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr**

**Treffpunkt „A.R.A.“ (Alte Feuerwache)**

**Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln**

**Referent: Ilja Walter, Polizeioberkommissar und Beauftragter für Kriminalprävention**

**Kostenlose Veranstaltung. Anmeldung erforderlich.**

**Achtung!  
Geänderter  
Veranstaltungsort!**

## Entspannungsvormittag

### Fit in den Frühling - Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

Dieser Entspannungsvormittag steht ganz im Zeichen der Selbstachtsamkeit und des Stressabbaus! Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Kraft der Entspannung. Lassen Sie sich bei einer Fantasiereise entführen und genießen Sie die Ruhe und Gelassenheit, die Sie in eine Welt der Entspannung führt. Erleben Sie einfache, aber effektive Übungen ohne Hilfsmittel, die nur mit dem eigenen Körper durchgeführt werden und Körper und Geist in Einklang bringen.

Diese helfen Ihnen, Verspannungen zu lösen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Genießen Sie kleine Wellness-Momente um neue Energie zu tanken. In einer hektischen Welt ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Unser Entspannungsvormittag bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen sowie Ihr Körperbewusstsein bei effektiven Bewegungs- und Atemübungen zu stärken. Gönnen Sie sich diese wertvolle Auszeit und entdecken Sie, wie schön es ist, sich selbst etwas Gutes zu tun.

**Am Mittwoch, den 09.04.2025**

**Anfang: 10:30 Uhr - 12:00 Uhr**

**Treffpunkt Kaisers**, Kaiserstr. 80 (Hinterhof Paritätischer Hameln - Pyrmont)

**Referentin:** Petra Lohmeyer, Exam. Krankenschwester und Übungsleiterin für Entspannung, Fitness u. Gesundheit

**Kosten:** 5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

**Anmeldung erforderlich.**



Petra Lohmeyer

## Informativer Vortrag über Psychologie

### Eintauchen in die Psychologie

Um verzweifelt zu sein, muss keine Katastrophe passieren. Wir alle können in unserem Leben in eine Krise oder in einen Konflikt geraten, wo wir alleine nicht mehr weiterwissen. In solchen Momenten des Lebens sind wir sicherlich froh, dass wir Menschen an unserer Seite haben, die uns Mut zusprechen oder einfach für uns da sind.



Jessica Nitschke

In manchen Situationen kann es aber sein, dass die Unterstützung von Freunden oder der Familie nicht mehr ausreichend ist. Hier könnte eine psychologische Beratung weiterhelfen.

Aber was ist eine psychologische Beratung überhaupt und bei welchen Problemen kann diese unterstützend sinnvoll sein? Gibt es vielleicht auch Tipps und Methoden aus der Psychologie, die ich selber ausprobieren kann, wenn ich merke, dass mich Ängste oder innere Unruhen beschäftigen?

An diesem Nachmittag werden wir auch Übungen zur Selbstberuhigung aus der Traumatherapie gemeinsam ausprobieren.

**Am Mittwoch, den 16.04.2025**

**Anfang: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr**

**Ökumenisches Zentrum Klein Berkel, Schulstr. 24, 31789 Hameln**

**Referentin:** Jessica Nitschke M.A., Traumafachberaterin (DeGPT) i.A., Diplom Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG), Fachrichtung: Tiefenpsychologie Studium der Soziologie, Theologie und Psychologie

**Kostenlose Veranstaltung.**

**Anmeldung erforderlich.**

Dienstag, 22.04.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

**„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike) in Theorie & Praxis“**  
Jugendverkehrsschule Hameln, Am Rennacker 3, Hameln

Bei dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit, das Pedelec theoretisch und praktisch kennenzulernen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer kleinen Ausfahrt.

**Referent\*innen:** Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin, und Ilja Walter, Beauftragter für Kriminalprävention, der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden

Mittwoch, 07.05.2025, 15:00 - 17:30 Uhr

**„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike) in Theorie & Praxis“**  
Stadtwerke Bad Pyrmont, Südstr. 3, Bad Pyrmont

Bei dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit, das Pedelec theoretisch und praktisch kennenzulernen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer kleinen Ausfahrt.

**Referent\*innen:** Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin, und Ilja Walter, Beauftragter für Kriminalprävention, der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden

**Anmeldungen und nähere Informationen zu allen Veranstaltungen:**  
Senioren- und Pfleigestützpunkt Hameln-Pyrmont  
im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstr. 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Tel.: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481 E-Mail: [spn@hameln.de](mailto:spn@hameln.de)



## Tagesfahrt

### Rhododendron - Erlebnis in Bremen

#### Ein Meer aus Blüten im Mai

Im Wonnemonat Mai ist es hier am schönsten, denn dann steht der Bremer Rhododendronpark in voller Blütenpracht. Auf rund 46 Hektar ist Platz für über 10.000 Rhododendron- und Azaleen-Büsche. Damit gehört der Rhododendronpark nicht nur zu den schönsten, sondern ist auch der größte seiner Art. Sechs Wochen lang erstrahlen zwischen mächtigen Buchen und Eichen prächtige Farben von gelb über violett bis rot. Seit 1937 kann die Blütenpracht täglich in Horn bewundert werden.

Während einer exklusiven Führung erfahren Sie alles Wissenswerte über die dortige Flora und Fauna.

Im Anschluss haben Sie in Bremen noch Zeit zur freien Verfügung.

**Hinweis:** Die Führung findet als ausgiebiger Rundgang durch den Park statt.

**Am Dienstag, den 20.05.2025**

**Kosten:** 79,00 Euro pro Person

inkl. Führung zu Fuß

**Anmeldung erforderlich.**



*Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.*



# RiA- Reisen

## Tagesfahrt

### Küchenmuseum Hannover

#### Die Küche ist die Seele des Hauses!

In der World of Kitchen (WOK) wird dem Volksmund Rechnung getragen. In zahlreichen szenisch gestalteten Arrangements wird mit sehr viel Liebe zum Detail dem Treiben rund um den Esstisch ein Denkmal gesetzt. Lassen Sie sich von uns auf eine Zeitreise in Küchenräume aus längst vergangenen Dekaden begleiten oder wagen Sie einen Blick in die Speisekammern anderer Länder und Kulturen. Schwelgen Sie in Nostalgie, wenn Sie fast vergessene Klassiker des Kuchendesigns wiedererkennen: Erblicken Sie beispielsweise eine PRIL-Blume. Wer während der Führung viel über die Ess- und Kochgewohnheiten aus verschiedenen Kulturen und Dekaden erfahren hat, wird bestimmt Appetit bekommen. Sie werden im Anschluss bei Kaffee und Kuchen noch das Schlosscafé besuchen.

**Leistungen:** Fahrt in einem Reisebus ab/bis Zustiegsort, 1x Eintritt und Führung im WOK-Museum, 1x Mittagsbuffet, 1x Kaffeegedeck am Kuchen - Buffet mit Heißgetränken

#### Am Samstag, den 07.06.2025

**Kosten:** 89,00 Euro pro Person inkl. Mittagsbuffet, Führung und Kaffee + Kuchen  
**Anmeldung erforderlich.**

*Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.*





# SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

14.04.2025 - Lauchcremesuppe

12.05.2025 Brokkolicremesuppe

# MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Mittwoch, 21.05. - Paprika Reispfanne

Mittwoch, 18.06. - Spaghetti Bolognese

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

**Kinderspielhaus**





# „Oldies but Goldies“ -Eine musikalische Reise am Sonntagnachmittag“ -

**Wann:**

**ab dem 2. Februar 2025 jeden Sonntag  
von 14:30 - 16:00 Uhr**

**Wo: Tanzhaus Rosenbusch  
(Gartenstraße 11, Hameln)**

**Kosten: 30,00€ p.P. monatlich  
(15,00€ p.P. mit Berechtigungsausweis)**

- eine schöne Zeit zum Unterhalten und Austauschen bei einer Tasse Kaffee
- Paartanz und Einzeltanz in Begleitung der Tanzlehrerin möglich

**Jeder ist herzlich willkommen dabei zu sein!**



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Eine persönliche oder telefonische (Tel. 05151/202-3456)  
Anmeldung im FiZ ist erforderlich!

# Pflanzentausch Börse

04 APRIL 2025

15 UHR - 18 UHR

HINTERHOF HIMMELREICH

ZIMMERPFLANZEN, ABLEGER ODER  
SAATGUT TAUSCHEN  
GETRÄNKE | KAFFEE | KUCHEN



# hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT

Quartiersentwicklung und Gemeinwesenarbeit

Stadt  
Hameln



## HEY DU!

Gemeinsam wollen wir deine Nachbarschaft stärken und in deinem Stadtteil etwas bewegen. Mit uns kannst du deine Ideen einbringen und mit anderen Stadtteilbewohner\*innen umsetzen.



### Kuckuck

Adresse:  
Kuckuck 23A

#### Nachbarschafts- frühstück

Jeden 2. Dienstag  
im Monat  
von 10 bis 12 Uhr

#### Begegnungs- treff

Montag bis Mittwoch  
9 bis 18 Uhr

Leitung Kuckuck Treff &  
Gemeinwesenarbeit

Josua Conzendorf, Tel.: 0159 0421850,  
E-Mail: kuckucktreff@hameln.de

### Altstadt

Adresse:  
Himmelreich  
(April bis Oktober)

Stadtbücherei  
(Oktober bis April)

#### Nachbarschafts- treff

Jeden Mittwoch  
von 14 bis 17 Uhr

Quartiersmanagerin

Claudia Schmidt, Tel.: 05151 2027022

E-Mail: hameln-kannsehameln.de

### Nordstadt

Adresse:  
Heinestraße 29

#### Heinetreff offenes Haus

Jeden Montag  
von 14 bis 17 Uhr

#### Nordstadt- runde

Jeden 2. Dienstag  
im Monat  
ab 15:30 Uhr

### Südstadt

Adresse:  
Kaisers,  
Kaiserstraße 80

#### Südstadt- treff

Jeden 1. Donnerstag  
im Monat  
ab 16:30 Uhr

Gemeinwesenarbeit Altstadt,  
Nordstadt, Südstadt

Anna Bartling, Tel.: 0157 83059377  
anna.bartling@hameln.de



familie im zentrum

# „FiZ AKTIV“ für ALLE!

## Waldbaden - im Frühlingswald

### Die Atmosphäre des Waldes spüren und erleben

Bei dem Waldspaziergang tauchen wir mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und erleben die unmittelbare Natur. Wir berühren die Bäume und nehmen die Gerüche des Waldes wahr. Achtsamkeitsübungen und kleine Meditationen helfen uns dabei Stress abzubauen. Das Immunsystem wird angekurbelt und das Herzkreislaufsystem auf natürliche Weise gestärkt. Frisch und erholt kehren wir nach unserer kleinen Auszeit im Wald zurück in unseren Alltag.

- Es empfiehlt sich Wald- und wetterfeste Kleidung, feste Schuhe.
- Im Wald ist es oft kälter als in der Stadt. Bitte bringen sie eine zusätzliche Jacke mit (Zwiebellook)
- Getränk/Picknick für unterwegs
- Sitzmatte oder Kissen mitbringen, das auch schmutzig werden darf
- Zecken- und Mückenschutz, Sonnenschutz
- bei Gewitter und Sturm findet die Veranstaltung nicht statt
- Vom Parkplatz aus geht es zu Fuß weiter auf der Straße „Knabenburg“ bis zum Treffpunkt „Bismarckturm“. Die Wegstrecke bis dorthin beträgt ca. 600 m.
- **Hinweis:** Es geht bergauf! Es ist eine mittlere Kondition erforderlich. Planen Sie für den Aufstieg bis zum Treffpunkt bitte 10 Minuten ein!

**Eintreffen am Bismarckturm: 10.45 Uhr**

**Am Samstag, 10.05.2025 von 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Treffpunkt:** Am Bismarckturm

**Leitung:** Sabine Rose, Wald- und Streuobstpädagogin

**Eintritt ist frei**

**Parkmöglichkeiten:** Am Straßenrand der Straße „Knabenburg“ gibt es auf Höhe von „Schlägers Teich“ Parkmöglichkeiten.



**Anmeldungen werden im FiZ-Service persönlich oder  
telefonisch unter 05151/202-3456  
entgegengenommen**



# LernTREFF

Machen Sie mit bei unserem

# SPRACH-DIGI-DUO



**EINER HILFT DEM ANDEREN.  
WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

**Kontakt über:** 05151-94820 oder [beckmann@vhs-hameln-pyrmont.de](mailto:beckmann@vhs-hameln-pyrmont.de)

## vhs | LernTREFF

### Kurse Februar-Mai 2025

#### \* 60+ fit und gesund

06.05.25 (10.00 Uhr)

#### \* Alles digi - oder was?

24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04.,

12.05., 26.05.2025 (jeweils ab 14.30 Uhr)

in Kooperation mit

„HamelN kann's“ und Tönebön Stiftung

weitere Informationen: **Tanja Adams**

TÖNEBÖN  
STIFTUNG



**Anmeldungen über Tanja Adams Telefonnummer: 0162 9875399**

# Wochenplan vom 31.03. bis 02.05.2025 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 31.03.2025	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14:30 Uhr Nähen*	<b>Das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ ist auf Fortbildung. Gruppen und Veranstaltungen finden nach Absprache statt.</b>		
			15 Uhr Vortrag der Polizei im Treff- punkt „A.R.A.“*	13 Uhr Canasta  14 Uhr Qi Gong*  15 Uhr Liedertreff  15 Uhr Bewegungs- kurs*	15 Uhr Meisterklassen

	Montag 07.04.2025	Dienstag 08.04.2025	Mittwoch 09.04.2025	Donnerstag 10.04.2025	Freitag 11.04.2025
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	10:30 Uhr Entspannungs- vormittag Treffpunkt Kaisers*	10 Uhr A.R.A.-Atelier  10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining  14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  15:30 Uhr Gedächtnistraining		13 Uhr Canasta  14 Uhr Doppelkopf  14 Uhr Rommé  14 Uhr Fahrradgruppe trifft sich an der Jugendherber- ge*	

\*Anmeldung erforderlich.

	Montag 14.04.2025	Dienstag 15.04.2025	Mittwoch 16.04.2025	Donnerstag 17.04.2025	Freitag 18.04.2025
Vormittag	12:00 Uhr Suppenmontag*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	RiA Tages- fahrt Festhalle Kutenholz und Bingo spielen*  10:30 Uhr Yoga im Treffpunkt A.R.A.*	10 Uhr Tanzen	<b>Karfreitag</b> Der Treffpunkt „A.R.A.“ bleibt geschlossen.
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14:30 Uhr Nähen*	15 Uhr Psycho- logischer Vortrag Ökumenisches Zentrum Klein Berkel*	13 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meisterklassen

	Montag 21.04.2025	Dienstag 22.04.2025	Mittwoch 23.04.2025	Donnerstag 24.04.2025	Freitag 25.04.2025
Vormittag	<b>Ostermontag</b> Der Treffpunkt „A.R.A.“ bleibt geschlossen und wünscht allen Frohe Ostern.	11 Uhr Gedächtnistraining	10:30 Uhr Yoga im Treffpunkt A.R.A.*	10 Uhr A.R.A.-Atelier  10 Uhr Englisch Einsteiger	RiA Tagesfahrt Spargelesen in Kirchdorf und Besuch in Steinhude*  10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag		14 Uhr Gedächtnistraining  14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  15:30 Uhr Gedächtnistraining		13 Uhr Canasta  14 Uhr Doppelkopf  14 Uhr Rommé  14 Uhr Fahrradgruppe trifft sich an der Sumpflume*	

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.  
 Den Wochenplan für die Woche vom 28.04. - 02.05.2025  
 finden Sie auf der <sup>37</sup>nächsten Seite!



# Wochenplan

	Montag 28.04.2025	Dienstag 29.04.2025	Mittwoch 30.04.2025	Donnerstag 01.05.2025	Freitag 02.05.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga Kurie Jerusalem*	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Tag der Arbeit</b>                      Der Treffpunkt                      „A.R.A.“ bleibt                      geschlossen.                 </div>	<b>Sprech- stunde</b>
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14:30 Uhr Nähen*			

## Und zum Schluss

### *Einen großen Applaus für die Theater- gruppe*

Am 23. Februar konnte im Theater in Hameln die großartige Show „DER BÜCHERWURM“ bewundert werden. In dieser Show führten verschiedene Gruppen aus Tanz, Musik und Theater eine Geschichte auf. Die Theatergruppe aus dem Treffpunkt „A.R.A.“ gehörte auch zu dieser beeindruckenden Show. Die wundervolle Aufführung sorgte für viel Applaus! Möchten Sie auch Theater spielen? Die Gruppe trifft sich immer am 2. und 4. Freitag.



### *Schöne Grüße vom Seniorenrat auf dem Weg nach Hildesheim*

Am 03. März hat sich der Seniorenrat auf den Weg nach Hildesheim gemacht. Auf dem Programm stand eine interessante Stadtführung und ein gemeinsamer Austausch mit dem Seniorenbeirat Hildesheim.



**Sprechzeiten:**  
**Dienstag, Mittwoch und Freitag**  
**von 10 bis 12 Uhr sowie**  
**Dienstag von 14 bis 16 Uhr**



**Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“**

Francesca Lissel, Miriam Schnee,  
Anna Klein und Sabrina Koyro (in Elternzeit)  
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1344

oder: 05151/ 784271

E-Mail: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

**Seniorenbeauftragte**

Hilke Meyer  
Alte Marktstraße 20  
(Kurie Jerusalem)  
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271

E-Mail: [senioren@hameln.de](mailto:senioren@hameln.de)

**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)**

„Glück ist kein Ziel, sondern eine  
Lebensweise.“

- Konfuzius -



Stadt  
Hameln

Der Oberbürgermeister