



August 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU GUDRUN KRUPPE



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

Diebische Möve

06/2024

GK

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte / Gesucht und Gefunden	Seite 4 - 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmökern	Seite 11
Gaumenschmaus / Neue Termine	Seite 14-15
Gedächtnistraining	Seite 16
Wissenswertes	Seite 18
Ausmalbild	Seite 20
„A.R.A. Aktiv“	Seite 21
Hitze und Hitzeschutz	Seite 22
Programm August	Seite 25
Wochenplan vom 29.07. bis 30.08.	Seite 32
Und zum Schluss	Seite 34

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

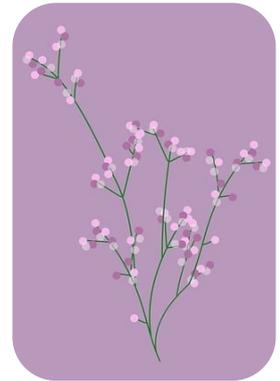
Es ist schon wieder soweit, der Monat August klopft an unsere Tür und wir befinden uns mitten im Hochsommer. Am Tage können wir nun die große Vielfalt an heimischen Beeren in der Natur betrachten und am Abend das Summen der Mücken hören.

Vielleicht konnten Sie auch schon ein paar köstliche Beeren probieren oder eine leckere Beerenmarmelade einkochen.

Auch der Treffpunkt A.R.A. macht im August einen Ausflug zum Bickbeerenhof Herse und nimmt die saftigen Blaubeeren genauer unter die Lupe. Ebenfalls startet der Bewegungskurs und auch ein neuer Qi Gong Kurs zur körperlichen und mentalen Gesundheit. Im August werden wieder viele schöne Veranstaltungen angeboten. Schauen Sie doch gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Quelle: Pixabay



Gedicht



Vielen Dank an Monika Schütte für das schöne Sommergedicht mit passenden gemalten Bildern!

Sinnend sitzt die Badenixe
An dem schönen blauen Meer
„Wenn ich hier noch länger sitze,
kommt vielleicht ein Schiff daher.
Und dann fahr ich in die Ferne,
weit bis in ein schönes Land.
Wo ich dann den Samba lerne,
und was mir ganz unbekannt.
Tanzen werd ich und erleben,
was ich niemals hab getan.
Auf leichten Füßen werd ich schweben
und dann wieder weiter fahrn
Vielleicht komm ich an einen Strand,
der so ist wie dieser hier,
Schöner weicher, warmer Sand,
das gefiele mir.
Dort hinten ist ein Segelboot,
zieht wie ein weißer Schwan
vorm Horizont ins Abendrot
seine leise Bahn.
Wie spiegelt sich das Sonnenlicht,
rauscht sanft das blaue Meer.
Vielleicht mach ich mal ein Gedicht,
dass es nirgends schöner wär.“

Gesucht & Gefunden

Möchten Sie etwas **Abgeben**? Oder gibt es etwas das 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:

- ◆ Benötigt wird Hilfe am PC und am Laptop, gerne Zuhause
- ◆ Ableger von Kakteen
- ◆ Sprachhelfende: Menschen die gerne mit Ukrainer*innen deutsch sprechen üben
- ◆ Benötigt wird Unterstützung beim Schach lernen
- ◆ Benötigt wird gelegentliche Hilfe bei kleinen Reparaturen (z B. Jalousien anbringen)
- ◆ Gesucht wird ein Seniorendreirad ohne Motor

Gefunden:

- ◆ Angeboten wird das stundenweise Gassi gehen oder die Betreuung von Hunden, zum Beispiel bei einem Krankenhausaufenthalt oder auch regelmäßig
- ◆ Abzugeben sind Farbtoner für Laserdrucker
- ◆ Abzugeben ist ein Ellipsentrainer
- ◆ Abzugeben sind mehrere gut erhaltene Sessel

Kontakt:

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



Aus dem Treffpunkt

Veranstaltungen

Die längste Tafel der Nachbarschaft
„Gemeinsam aus der Einsamkeit“

**GEM
EINSAM**
Strategie gegen Einsamkeit

In den vergangenen Monat hatten wir im Treffpunkt A.R.A. wieder schöne und wichtige Veranstaltungen. Hier ein kleiner Einblick von unserer längsten Tafel der Nachbarschaft „Gemeinsam aus der Einsamkeit“.



Im Monat Juni hat der Treffpunkt A.R.A. zur längsten Tafel der Nachbarschaft eingeladen. Somit konnten auch wir vom Treffpunkt A.R.A. gemeinsam ein Zeichen gegen die Einsamkeit setzen. Es war ein gemütlicher Nachmittag, mit einem schönen Austausch, bei leckerem Kaffee und Kuchen. Die Kaffeetafel schaffte übrigens eine Länge von 16 Metern.

Gruppenangebote

Im Treffpunkt „A.R.A.“ (Alternativen rund um's Alter) treffen sich regelmäßig viele unterschiedliche Gruppen. Wann sich welche Gruppe trifft, kann jeweils im Wochenplan auf den letzten Seiten der A.R.A.-Zeitung nachgelesen werden. Alle Gruppen die sich regelmäßig treffen, sind in schwarzer Farbe gedruckt und kostenfrei. Zusätzlich zu den Gruppenangeboten gibt es noch ein halbjähriges Veranstaltungsprogramm. Diese Veranstaltungen sind in anderen Farben gedruckt und teilweise kostenpflichtig und mit einer Anmeldung verbunden.

Spielegruppen

Regelmäßig treffen sich unsere Spielegruppen, die gemeinsam unterschiedliche Gesellschaftsspiele spielen.

Jede Woche treffen sich:

- **Spielegruppe** (Montagnachmittag)
- **Skip-bo-Gruppe** (Montagnachmittag)
- **Canasta-Gruppe** (Donnerstagnachmittag)
- **Skat-Gruppe** (Dienstagnachmittag)



Alle zwei Wochen treffen sich:

- **Rommé-Gruppe** (Donnerstagnachmittag)
- **Doppelkopf-Gruppe** (Donnerstagnachmittag)



Klöngruppen

Einmal wöchentlich treffen sich die Klöngruppen zum gemeinsamen Austausch, Kaffeetrinken und netten Beisammensein. Hierzu zählen:

- **Klöngruppe** (Montagnachmittag)
- **60 Plus-Gruppe** (Dienstagnachmittag)

Klöngruppe, wer mag bleibt anschließend noch zum Kartenspielen.

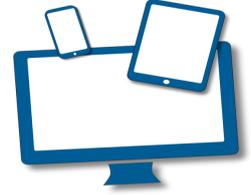
- **Montagstreff** (Montagnachmittag)

Der Montagstreff trifft sich wöchentlich in unterschiedlichen Cafés oder Restaurants.



Gruppenangebote

Digitale Gruppe



Alle zwei Wochen trifft sich die:

- **Gruppe „Laptop, Smartphone & Co.“** (Dienstagvormittag)

Hier dreht sich alles um Smartphone, Tablet, Laptop und Co. In der Gruppe wird sich rund um das Thema „Digitalität“ ausgetauscht. Alle Fragen und Geräte sind willkommen.

Kreative Gruppen

Ebenfalls alle zwei Wochen treffen sich die Kreativ-Gruppen. Hierzu zählen:

- **„A.R.A.“-Ateliergruppe** (Donnerstagvormittag)

In netter Gesellschaft werde hier tolle Kunstwerke erschaffen – von Acrylmalerei bis zu Pastell- und Bastelarbeiten. Jeder bringt seine eigenen Materialien mit.

- **Liedertreff** (Donnerstagnachmittag)

Der Liedertreff trifft sich alle zwei Wochen um gemeinsam nach Herzenslust zu singen. Die Liedtexte werden gemeinsam ausgesucht.

- **„A.R.A.“-Theatergruppe** (Freitagvormittag)

Die Theatergruppe schreibt ihre Stücke selbst und studiert sie dann unter Anleitung gemeinsam ein. Auf Anfrage führt die Gruppe ihre Theaterstücke auch vor Publikum auf.

- **Meisterklassen** (Freitagnachmittag)

Ukrainer*innen gestalten und basteln traditionelle und kreative Projekte, um neben dem kreativen Gestalten auch ihre Deutschkenntnisse zu festigen.

Einmal im Monat trifft sich die Gruppe:

- **Nähen** (Dienstagnachmittag)

Es werden gemeinsam kreative Unikate hergestellt. Die Nähmaschinen sind im Treffpunkt A.R.A. vorhanden.



Gruppenangebote

Bewegungsgruppen

Auch Bewegung kommt nicht zu kurz, denn regelmäßig treffen sich unsere Bewegungsgruppen.

Jede Woche trifft sich:

- **Bewegungsgruppe** (Donnerstagnachmittag)

Im Kinderspielhaus, findet während der Ferien nicht statt, mit Kostenbeitrag und Anmeldung.

- **Yoga** (wechselnde Termine)

Im Kinderspielhaus, findet während der Ferien nicht statt, mit Kostenbeitrag und Anmeldung.

Alle zwei Wochen treffen sich:

- **Tanzgruppe** (Donnerstagvormittag)

Die Tanzgruppe trifft sich, um ca. eine Stunde gemeinsam verschiedene Tänze ein zu üben. Im Anschluss trinkt die Gruppe gemeinsam Kaffee und tauscht sich aus.

- **Fahrradgruppe** (Donnerstagnachmittag)

Die Fahrradgruppe trifft sich, um zu gemeinsam ausgesuchten Zielen zu radeln. Je nach Abmachung wird im Anschluss gemeinsam etwas gegessen oder Kaffee getrunken, um danach wieder gemeinsam zurück zu fahren.

Kognitive Gruppe

Auch kognitive Fähigkeiten wollen wir fördern und erhalten. Darum trifft sich alle zwei Wochen eine Gruppe:

- **Gedächtnistraining** (Dienstagnachmittags)

Beim Gedächtnistraining werden unter Anleitung gemeinsam Gedächtnisaufgaben gelöst. Von Spielen wie „ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ bis zu kleinen Rätseln, bei denen „um die Ecke denken“ gefragt ist, wird das Gedächtnis gefördert.



Gruppenangebote



Sprachlern-Gruppen

Auch drei Englischlern Gruppen treffen sich alle 2 Wochen um gemeinsam Englisch zu lernen, zu vertiefen oder auch Englischkenntnisse aufzufrischen:

- **Englisch Einsteiger** (Donnerstagsvormittags)
- **Englisch Klöngruppe/ Stammtisch** (Dienstagsnachmittags)
- **Englisch Fortgeschrittene** (Donnerstagsnachmittags)

**Kontaktieren Sie uns gerne, oder kommen Sie
bei Interesse einfach mal vorbei...**

Wir freuen uns auf Sie!



Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte

„A.R.A.“,

Alte Marktstraße 7c in Hameln

(05151/ 202 1344)



Zum Schmökern

Mach einen Knicks...

„Kind, mach einen Knicks, wenn du der Tante Hedwig die Hand gibst“, sagte meine Mutter, und schaute meine Schwester und mich mahnend an.

Wir gehorchten und taten das, was man von gut erzogenen, braven Kindern erwartete. Die Worte meiner Mutter klingen mir noch heute in den Ohren, wenn ich an den Besuch von der Tante und dem Onkel denke.

„Und du machst einen Diener...“

Mama war unerbittlich und schob meinen kleinen Bruder zum Onkel hinüber. Onkel Josef lächelte gütig und strich ihm wohlwollend über den Kopf. Tante Hedwig nickte zustimmen und tätschelte meinem Bruder die Wange. Meine Geschwister und ich hätten diese Verwandtenbesuche gerne vermieden, wenn da nicht Schnuppi gewesen wäre. Schnuppi war ein kleiner Hund. Genauer gesagt ein Jack Russel Terrier, und Onkel Josefs ganzer Stolz. Schnuppi durfte durch unseren Rosengarten toben, er durfte unsere Hühner jagen und auf Mamas Sessel seinen Mittagsschlaf machen. Onkel Josef lachte nur und steckte dem Hund kleine Kuchenstücke zu. Er tat das stets sehr unauffällig, aber meine Mutter hatte seine Aktion natürlich sofort bemerkt und rügte sein Verhalten.



Zum Schmökern

„Wie soll ich den Kindern gutes Benehmen beibringen, wenn du kein gutes Vorbild bist.“ So, oder so ähnlich liefen die Nachmittage ab, wenn Tante Hedwig und Onkel Josef uns zur Kaffezeit besuchten.

Dass wir still auf unseren Stühlen sitzen mussten, wussten wir ja, aber dass wir den Mund halten mussten, wenn Erwachsene sich unterhalten, fiel uns schon sehr schwer. Dabei hatten wir doch so viel zu erzählen. „Ihr bleibt sitzen, bis alle aufgegessen haben...“ Das konnte manchmal ganz schön lange dauern.

Ja, ein Kind zu sein, war früher manchmal ganz schön kompliziert. Ganz anders war es, wenn wir bei Oma und Opa zu Besuch waren. Dort durften wir all das machen, was in unserem Elternhaus verboten war. Oma nahm uns ganz fest in den Arm, wenn wir ihr entgegenliefen. Wir durften die Hühner mit Kuchenkrümel füttern und unser Butterbrot draußen auf dem Rasen zwischen den Apfelbäumen essen. Die Bäume boten uns Schatten, und die Hühner und Schafe liefen frei umher, als wären sie ein Teil der Familie. Opa brachte uns oft zum Lachen, wenn er Geschichten von früher erzählte.

So verging die Zeit. Ich wurde älter, und irgendwann startete ich in ein neues Leben. In ein selbstständiges Leben...

Zum Schmökern

Heute, wenn ich an meine Kindheit denke, wird mir bewusst, dass die guten Umgangsformen, die ich von meinen Eltern gelernt habe, weit mehr waren als einfache Regeln des Anstandes. Sie haben mir gezeigt, wie man mit Respekt und Höflichkeit durchs Leben geht. Die Werte, die mir vermittelt wurden, haben mir geholfen, mich in verschiedenen Situationen angemessen zu verhalten.

Mit diesem Wissen habe ich in meinem Leben bereits viele Herausforderungen gemeistert. Und ich wünsche mir, dass alle Menschen in diesem Sinne eine Möglichkeit finden, um eine bessere Zukunft zu gestalten.

Helga Licher

*Vielen herzlichen Dank an Frau Licher,
für diese eindrucksvolle Geschichte und
Erinnerung aus ihrer Kindheit.*



Käse-Zwieback-Torte in einer Springform



Vielen lieben Dank an
Frau Meyer für das
leckere Kuchenrezept

Zutaten für einen Kuchen in einer Springform:

Teig:

- ◆ 150g Zwieback
- ◆ 50g Butter
- ◆ 50g Zucker
- ◆ 1 Prise Zimt

Füllung:

- ◆ 1000g Sahnequark 40%
- ◆ 1 Zitrone (abgeriebene Schale)
- ◆ 200g Zucker
- ◆ 30g Mehl
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 5 ganze Eier
- ◆ 2 Eigelb
- ◆ 4 EL Sahne

Zubereitung:

Zutaten für den Teig:

Denn Zwieback zerkrümeln (z.B. mit einem Handtuch und Nudelholz oder einer Küchenmaschine) und 2 EL Zwiebackkrümel zurückbehalten. Die übrigen Zutaten für den Teig (Zucker und Zimt) mit der Butter, welche zerlassen wird, mischen. Den fertigen Teig in eine Springform geben und verteilen.

Zutaten für die Füllung:

Die Zutaten der Füllung in der angegebenen Reihenfolge miteinander mischen und die fertige Masse auf den fertigen Zwiebackboden geben. Die restlichen Zwiebackkrümel vom Teig oben drauf verteilen.

Dauer:

- ◆ Backofen auf 230 Grad vorheizen und Kuchen dann für ca. 10 Min. backen
- ◆ Backofen dann auf 125 Grad runterstellen und den Kuchen dann für 1.5 Std backen
- ◆ Den Ofen noch für 1 Std geschlossen lassen, nach dem der Kuchen fertig ist

Guten Appetit!

Fahrradgruppe

Es gibt wieder neue Termine und auch Touren von der Fahrradgruppe! Auch in den Monaten August, September und Oktober radelt die Fahrradgruppe wieder los und fährt viele verschiedene Ziele an. Die Treffen finden immer um 14 Uhr statt. Schauen Sie doch bei Interesse gerne einmal mit Ihrem Fahrrad vorbei. Um eine vorherige Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-2021344) wird gebeten.

Ziele

Treffpunkt

01.08. Hämelschenburg

Sumpfe

15.08. Fuhlen, Hess. Oldendorf -Fischbeck

Thiewallbrücke

Blumenladen

29.08. Heimatst. Frenke Grohnder Fährhaus

Sumpfe

(voll - nur mit Warteliste)

12.09. Kaffeestuben Aerzen

Schleuse

26.09. Kastanienhof Großenwieden

Jugendherberge

10.10. Dorfladen Grohnde

Sumpfe

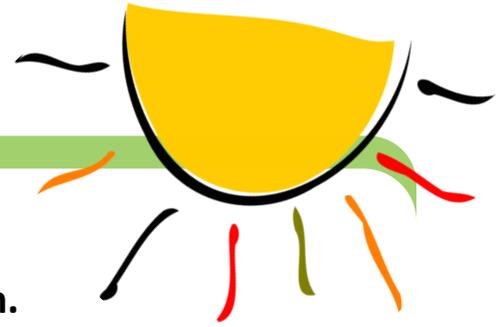
24.10. Cafe Sorgenfrei Rumbeck

Jugendherberge

Änderungen vorbehalten!



Que



Der August ist ein Monat, in dem viele Menschen in den unterschiedlichsten Ländern Urlaub machen.

Hier finden Sie eine Sammlung internationaler Sprichwörter. Allerdings sind die Wörter jeweils durcheinandergeraten.

Versuchen Sie herauszufinden, wie die Sprichwörter heißen. Die Satzzeichen stehen jeweils am Ende. Das erste Wort ist jeweils schon vorgegeben.

- | | |
|--|---------------------|
| 1. Lebens Freund keinen satt wer wird hat das bald,
Wer | Deutschland |
| 2. Bänke Tischen wollen gut hüpfen wenn es nicht den die auf ist,
Es | Deutschland |
| 3. Rücken von Freund der spricht der ein uns unserem gut ist hinter,
Der..... | Groß-
britannien |
| 4. Vorbei recht heißt es wir was bevor halb Leben wissen schon ist,
Bevor | Groß-
britannien |
| 5. Als Junggeselle Frau bleiben nehmen unordentliche eine lieber,
Lieber | Sudan |
| 6. Gibt willst sagt Mutter sondern du eine gute nicht:?,
Eine | Groß-
britannien |

Gedächtnistraining

7. Liebe Feindschaft Menschen Tag alle sich den die wir einzigen China
vermöchten verwandeln einen zu unter nur würde höflich sein in für,

Vermöchten

8. Herrn Bosheit Löwe seinen der ist ein die anspringen zuerst, Senegal

Die

9. Schlachtest Charakter erst du den Huhn des ein Gastes prüfe Sierra Leone
ihm bevor,.

Prüfe

10. Du hast nur Flöhe in dem Bett gelegen von kennst dem die du, Suaheli

Nur



Lösung für Juli 2024

Lückentext mit Farben

schwarzes grünen Weiße rote gelbe schwarzen grüne Rosa
graue rosa weiße blaues blauen weiße Braun Grau blauen
schwarzen Roten Weißen gelbes roten goldenes grauen golde-
nen silbernes weiße blaues blaue schwarzer goldene gelben

Podcast

Was ist eigentlich ein Podcast?

Die Bezeichnung „Podcast“ setzt sich aus zweierlei Begriffen zusammen. Zum einen aus dem Wort „iPod“ als ein tragbarer Musikplayer der Firma Apple und zum anderen aus dem englischen Wort „Broadcast“- (Rundfunk).

Ein Podcast ist ein Audioformat, welches zu jeder Zeit heruntergeladen und abgespielt werden kann. Zudem besteht bei einem Podcast auch die Möglichkeit, das Audioformat zu einem späteren Zeitpunkt zu hören. Ein Podcast kann also immer dann abgespielt werden, wenn es zeitlich gut möglich ist, es gibt keine festen Zeiten wie bei einer Radiosendung. Auch die Länge eines Podcasts sind ganz unterschiedlich. Einige Podcasts sind minutenlang und andere Podcasts können stundenlang sein. Ebenfalls ist das Abspielen eines Podcasts auf unterschiedliche Weise möglich. Das geht zum einen über ein Smartphone, über einen Computer oder auch über ein WLAN Radio.

Und wie kann man einen Podcast hören?

Damit ein Podcast gehört werden kann, wird eine App auf dem Smartphone benötigt. Ein iPhone und auch ein iPad Gerät besitzt bereits eine vorinstallierte Podcast-App. Für Android-Geräte gibt es zum Beispiel die App „Google-Podcasts“ im App Store. Zudem gibt es auch noch viele unterschiedliche, teilweise auch kostenpflichtige Musik Streamingdienste wie beispielsweise Spotify oder Amazon Music. Hierüber können Podcasts auch abgespielt und gehört werden. Ebenfalls können Podcasts aber auch direkt auf einer Website abgehört werden. Wenn Sie einen gewünschten Podcast suchen, können Sie diesen per Suchmaschine in ihrer Podcast App eingeben und suchen. Sie können aber auch beliebig nach bereits vorhandenen Podcasts stöbern, die für Sie interessant sein könnten.

Podcast

Was bedeutet das Wort „Abonnieren“ eines Podcasts? Und ist das „Abonnieren“ kostenpflichtig?

Wenn Sie über ein „Abonnement“ Ihres Lieblingspodcasts verfügen, werden Ihnen immer die neuesten Folgen des Podcasts angezeigt. Sobald eine neue Folge des Podcasts erscheint, wird diese automatisch in die entsprechenden App geladen. Das „Abonnieren“ eines Podcasts ist nicht mit Kosten verbunden.

Podcasts Tipps:

Wenn wir Ihr Interesse an einem Podcast geweckt haben und Sie wissen möchten welche Podcasts hörensweet sind, haben wir zwei Podcasts Tipps zusammengestellt. Hören Sie doch gerne einmal herein...

HamelnR Viertel

<https://hamelnr.de/podcast/>

In diesem Podcast geht es Rund um die Stadt Hameln, mit Geheimtipps und interessanten Persönlichkeiten aus der Region.

Radioaktiv Spätlese (Seniorenredaktion)

<https://www.radio-aktiv.de/programm/sendungen/spaetlese-seniorenredaktion/>

Spätlese ist ein Senioren Magazin von radio aktiv und der Seniorenredaktion. Es wird einmal die Woche ausgestrahlt, aktuelle Ausgaben können hier auch gerne nachgehört werden.

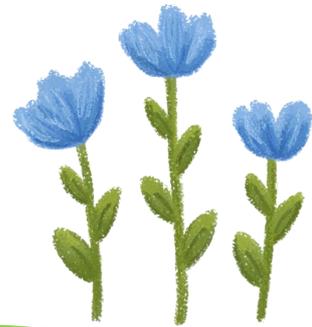


Ausmalbild: Blumen in Gießkanne



paint the world
SUPER
COLORING

Autor: SuperColoring



Vielen lieben Dank an
Frau Görlitzer für dieses
wunderschöne nachträgli-
che Gartenbild



Vielen herzlichen Dank an Frau
Schaffhauser für diese tollen
nachträglichen Pflanzenbilder

Hitze und Hitzeschutz als Thema in Deutschland

Die Hitze und der Hitzeschutz sind auch in Deutschland wichtige Themen. Denn auch hier zu Lande nehmen die Hitzeereignisse weiterhin zu, werden intensiver und dauern länger an. Vor allem für unsere Gesundheit, stellt die Hitze eine ernstzunehmende Gefahr dar. Denn zum einen können bereits bestehende Erkrankungen verschlimmert werden und zum anderen können hitzebedingte Erkrankungen wie eine Hitzeerschöpfung, Dehydrierung und ein lebensbedrohlicher Hitzschlag hervorgerufen werden. Zudem stellen Luftschadstoffe und UV-Strahlung eine zusätzliche Belastung dar.

Doch ab wann ist die Hitze besonders gefährlich?

Die Hitze ist als besonders gefährlich einzustufen, wenn die Temperaturen tagsüber auf oder über 30 Grad Celsius steigt und in der Nacht nicht unter 20 Grad Celsius fällt. Auch wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhaltend ist.

Hitze als Gefahr – wer ist davon besonders betroffen?

Jeder Mensch ist von Hitze betroffen. Jedoch stellt die Hitze für einige Bevölkerungsgruppen eine besondere Gefahr dar, wie für pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen, Menschen mit Beeinträchtigungen, ältere alleinlebende Menschen, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, im freien arbeitende und Sport treibende Menschen sowie Obdachlose Menschen. Denn bei diesen Bevölkerungsgruppen besteht die Gefahr, sich schlechter an die Hitze anpassen zu können oder auch vor ihr schützen zu können. Auch der Job kann ein Grund sein, der Hitze stärker ausgesetzt zu sein.

Die Hitzebelastung für Hameln

Wie sieht es eigentlich mit der Hitzebelastung für die Stadt Hameln aus? Nach Aufzeichnungen des Deutschen Wetterdienstes sind die Temperaturen in Hameln zwischen 1881 und 2022 bereits um 1,8 Grad Celsius gestiegen. In diesem Zeitraum stechen die letzten 10 Jahre noch einmal gesondert hervor: Die fünf wärmsten Jahre liegen für Hameln alle innerhalb dieses Zeitraums. Klimaprojektionen stimmen überein, dass die Durchschnittstemperaturen nach allen Szenarien bis zum Ende des Jahrhunderts weiter steigen werden.

Symptome und Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen:

Starke Kopfschmerzen

Plötzliche Verwirrtheit

**wiederholtes
heftiges Erbrechen**

**Trockene, heiße
Haut**

**Körpertemperatur
über 40 Grad
Celsius**

Bewusstlosigkeit

Wie können wir bei Notfällen helfen?

1. Wenn die Person ansprechbar ist, dann können wir **Wasser** zum Trinken anbieten.
2. Wenn der Verdacht eines hitzebedingten Notfalls besteht– **Notruf 112 anrufen**
3. Die Person an einen **kühlen und schattigen** Ort bringen
4. Den **Körper der Person kühlen**, mit zum Beispiel feuchten Tüchern auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln

Und wie können wir uns vor der Hitze schützen?



Hitze vermeiden

- Möglichst im Schatten bleiben - Erst raus gehen, wenn es kühler ist (in den Morgen- oder Abendstunden) - Niemanden im Auto zurücklassen - Körperliche Anstrengung reduzieren

Schutz des Körpers

- leichte und helle Kleidung tragen - kühl abduschen - feuchte Tücher auf Nacken, Gelenken oder Achseln legen –regelmäßige Pausen

Und wie können wir uns vor der Hitze schützen?

Vor UV- Strahlen schützen

- Eincremen mit LSF 30+ - Hüte tragen (am besten mit breiter Krempe)
- lange, helle und luftige Kleidung tragen - Sonnenbrille mit hohem UV Schutz tragen

Arzneimittel und Hitze

Hitze kann auch die Wirkung von Arzneimittel verändern:

- Daher können mögliche Anpassungen des Medikamentenplans mit Ärzt*innen besprochen werden –Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel lesen

Hitze aussperren

- Morgens und Abends mit Durchzug lüften - Fensterläden, Rollos oder Markisen schließen und Vorhänge zuziehen - backen oder bügeln an kühleren Tagen

Vorbereitung auf Hitzewellen

- auf Hitzewarnungen im Radio, Fernsehen, Handy, Internet und der Tageszeitung achten - Temperatur der Wohnung messen und in den kühleren Räumen aufhalten
- Kühlpacks besorgen

Trinken und Essen anpassen

- Wasser und Tee trinken—Alkohol, Kaffee und Softdrinks weglassen - frisches und wasserhaltiges Obst und Gemüse essen - kleine und leichte Portionen essen (dafür häufiger)

Auf guten Schlaf achten

- leichte Bettwäsche benutzen - Schlafplatz möglichst kühl halten



In Hameln können Sie noch bis Ende August in der Klimakiste auf dem Pferdemarkt Abkühlung und Informationen zum Thema Hitzeschutz und Klimaanpassung erhalten. Frau Klein hat die Klimakiste für Sie getestet:



Unmittelbar neben der Klimakiste finden Sie am Hochzeitshaus einen Wasserspender der Stadtwerke, an dem Sie sich erfrischen oder Ihre Trinkflasche auffüllen können. Außerdem gibt es weitere wechselnde Aktionen wie die „PlayFountain“ oder Schattenelemente im Rahmen der Aktion „Hameln. Komm wie du bist.“



„A.R.A.“-Ausflug mit der Kleinen Hexe

Ausflug zum Bickbeerenhof Herse in Brokeloh und nach Steinhude

Gemeinsam mit dem Reiseveranstalter „Die kleine Hexe“ wollen wir den Anbau der Blaubeeren kennenlernen und den Bickbeerenhof besuchen. Im Anschluss legen wir einen Zwischenstopp in Steinhude ein, bei dem Sie die Gelegenheit haben, ihre Zeit selbst zu gestalten. Im Preis für den Ausflug, ist die Hin- und Rückfahrt, eine kleine Einführung auf dem Bickbeerenhof, sowie Kartoffelpuffer oder Eierpfannkuchen mit Blaubeerkompott bereits enthalten.



Tagesplan:

10:30 Uhr	Abfahrt Hameln
11:45 Uhr	Ankunft Brokeloh, Bickbeerenhof und Toilettengang
12:00 Uhr	Kleine Einführung auf dem Bickbeerenhof Anschließend Mittagessen Kartoffelpuffer oder Eierpfannkuchen Möglichkeit im Hofladen einzukaufen oder Blaubeere zu pflücken
14:00 Uhr	Abfahrt Bickbeerenhof nach Steinhude
Ca.14:30 Uhr	Ankunft Steinhude
16:30 Uhr	Abfahrt Steinhude

Am Mittwoch, den 07.08.2024

Abfahrt: Um 10:30 Uhr bei Radio Aktiv am Bürgergarten

Rückkehr: Ca. 18:00 Uhr

58 Euro pro Person. Bezahlung erfolgt direkt über die Kleine Hexe.

Die Veranstaltung ist ausgebucht, es gibt eine Warteliste.

Es gelten die Reisebedingungen der Kleinen Hexe.

Life Kinetik® - Erlebnisvortrag—Angst vor Demenz? Nicht mit uns!!!

Life Kinetik® ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung verbindet. In unseren speziell auch auf die Erwartungen und Anforderungen von Senioren ausgerichteten Life Kinetik® Kursen stellen sich die Teilnehmer immer neuen, nicht alltäglichen visuellen und koordinativen Aufgaben.

Was genau verbessert sich durch regelmäßiges Life Kinetik®-Training? :

- Merkfähigkeit & Reaktionsgeschwindigkeit
- Erinnerungsfähigkeit
- Sicherheit beim Gehen
- Psychisches und physisches Wohlbefinden
- Schlaf und Entspannung
- Linderung von Gleichgewichtsstörungen
- Beweglichkeit
- Ausfallerscheinungen nach Schlaganfällen werden reduziert
- Demenz-Prophylaxe



Und der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. Versprochen !

Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen können im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden.

Wir freuen uns auf Euch! Wiebke und Sven Hölscher

Am Mittwoch, den 14.08.2024

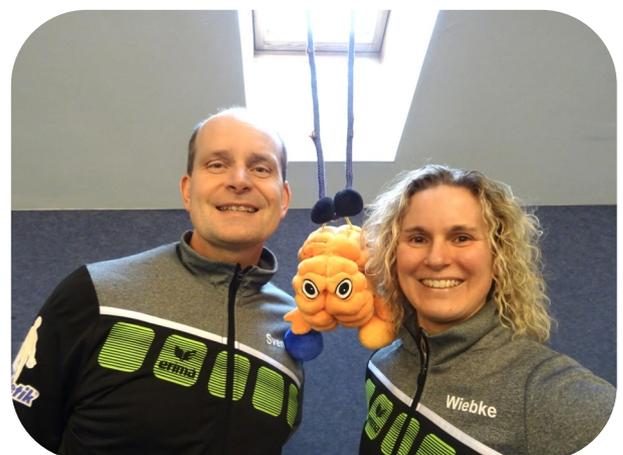
10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Referenten: Wiebke und Sven
 Hölscher, Happy Brain Hameln

Ort: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte
 „A.R.A.“

Kostenlose Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.



Trainerteam: Sven & Wiebke Hölscher

Qi Gong Kurs

Stärkung von Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein mit Qi Gong

Entdecken Sie die sanfte Kraft des Qi Gong und tauchen Sie ein in eine Welt der Balance, Bewegung und inneren Harmonie. QiGong ist eine alte chinesische Kunst der Selbstregulierung und der Selbstheilung. Qi bedeutet Lebensenergie, der Atem - Gong das konzentrierte und kontinuierliche Üben der QiGong Formen. Der Einklang von Bewegung und Atmung ist die hohe Kunst beim QiGong. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit, also wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Mit dem QiGong stärken wir den ganzen Körper. Die gleichmäßigen, mehrfach ausgeführten langsamen Bewegungen fördern Achtsamkeit und körperliche Koordination; sie erfordern eine gewisse Ausdauer und auch freihändiges Stehen. Die speziell entwickelten Qi Gong Übungen sind genau auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Die Übungen werden vorrangig im Stehen ausgeführt, aber es gibt auch Sitzpausen auf Stühlen. Ergotherapeutin Elke Osterloh-Sutmar leitet diesen Kurs an.

Kurs 1: 7 Termine

08./ 15./ 22./ 29.08. und
05./12./19.09.

Donnerstags, 14:00 -14:45 Uhr

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar,
zertifizierte Ergotherapeutin

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem)
(1. UG, nur über eine Treppe erreichbar), Alte Marktstraße 20

42 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

Anmeldung erforderlich.



Bewegungskurs

Mit Balance und Beweglichkeit die körperliche Gesundheit stärken

Bewegung ist auch im Alter wichtig, um die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch im fortgeschrittenen Alter fit zu halten. Mithilfe regelmäßiger Bewegung können positive Effekte auf den Körper erzielt werden. Auch der Gleichgewichtssinn und die Körperhaltung können positiv beeinflusst werden. Alltagskompetenzen lassen sich somit aufrechterhalten und ermöglichen ein eigenständiges sowie selbstbestimmtes Leben und verbessern damit das Lebensgefühl. Der Kurs ist speziell auf das Leistungsniveau der Teilnehmenden abgestimmt. Ergotherapeutin Elke Osterloh-Sutmar leitet das Angebot an.

Kurs 1: 7 Termine

08./ 15./ 22./ 29.08. und
05./12./19.09.

Donnerstags, 15:00 Uhr-16:00 Uhr

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar,
zertifizierte Ergotherapeutin

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem) (1. UG, nur über eine Treppe erreichbar), Alte Marktstraße 20

**Je Kurs 35 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.
Anmeldung erforderlich.**



Rustikales Scheunenfest in der Lüneburger Heide

Die Fahrt führt Sie in die Lüneburger Heide nach Niederhaverbeck. Nach einer Kutschfahrt durch das Heidetal geht die Fahrt weiter nach Neuenkirchen. Hier erwartet Sie auf einem Scheunenfest im Schäferhof ein Buffet mit Krustenbraten und Salatbuffet. Manni mit der Quetsche begleitet den Nachmittag mit lustigen Geschichten und Stimmungsliedern.



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**
 gemeinsam • sorglos • begleitet

Am Donnerstag, den 22.08.2024

Kosten: 85,00€ pro Person

Anmeldung erforderlich.



Kranichtour —Mecklenburgische Seenplatte

Begeben Sie sich auf eine Fahrt ins Land der 1000 Seen. Die Reise beinhaltet unter anderem einen Stadtrundgang in Neubrandenburg und Basedow am Malchiner See, der Besichtigung des Alten Schafstalls in Waren. In der Abenddämmerung geht es mit dem Schiff zum Sammelplatz der Kraniche.

Am folgenden Tag lernen Sie die Mecklenburgische Seenplatte von Neustrelitz nach Mirow kennen.

Sonntag, den 29.09.2024—Mittwoch 02.10.2024

Kosten: 440,00€ pro Person im Doppelzimmer

Anmeldung erforderlich.

**Doppelzimmer
noch verfügbar!**



Neue
Termine!

SUPPENMONTAG

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Immer am zweiten Montag im Monat
im Treffpunkt "A.R.A."



**Anmeldung bis Freitag vor dem Termin
beim Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151-202 1344**

09.09.2024 - Süßkartoffel-Chilisuppe mit
Räucherlachsstreifen

14.10.2024 - Kürbiscremesuppe

18.11.2024 - Kohlrabicremesuppe mit
Kochschinken



„Sicherheit erfahren“ – Radtour für Senior*innen mit Informationen zu kriminal- u. verkehrspräventiven Themen

Termine: Dienstag, 06. August 2024 Dienstag, 03. + 17. September 2024 jeweils von
14:00 – 17:30 Uhr

- Neue Verkehrsregeln & -verhalten
- Sicherheit & Zivilcourage
- Diebstahl & Betrügereien

Eine Radtour durch das Hamelner Stadtgebiet in Begleitung von Simone Kalmbach und Ilja Walter vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike)“ in Theorie & Praxis

Mittwoch, 07.08.2024, 14:00 – 16:00 Uhr,

Referenten: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin, und Ilja Walter, Seniorenberater, der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Ort: Jugendverkehrsschule Hameln, Am Rennacker 3, Hameln

„Sicherheit durch einen Hausnotruf – für unterwegs und zuhause“

Mittwoch, 21. August 2024 15:00 – 17:00 Uhr

Referentin: Irja Rauhut, zertifizierte Wohnberaterin u. Kundenberaterin, Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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

„Innenansichten“ – Einblicke in den Alltag einer Pflegeeinrichtung

Mit dieser Besichtigungs- und Informationsreihe möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich einen Überblick über die unterschiedlichen Pflegeeinrichtungen im Landkreis Hameln-Pyrmont zu verschaffen. Im Anschluss an die Führungen durch die Einrichtungen können beim gemeinsamen Kaffee Fragen gestellt werden.

Termine: Senioren-Domizil am Klüt ProSenis GmbH Dienstag, 27. August 2024, 10:30 Uhr

Ort: Felsenkellerweg 41,
31787 Hameln

Anmeldungen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine Str.

31785 Hameln

05151-202 3496 oder 05151-202 3481

Schnupper-Tanztee für Junggebliebene

*- Ein schöner Sonntag zum Tanzen,
Spaß haben und Klönen -*

**Wann: 11.08.2024
von 15:30 - 16:30 Uhr**

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

Kosten: 9,00€ p.P.



familie im zentrum

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

Kennen Sie schon den **Heinrich-Heine-Treff** in der Hamelner Nordstadt?

Der Heinrich-Heine-Treff (Heinestraße 29) ist ein Stadtteiltreffpunkt in der Nordstadt, in welchem von verschiedenen Akteuren (Quartiersarbeit der Tönebön Stiftung, Mehrgenerationenhaus, Volkshochschule, Stadt Hameln,...) Gruppen zu verschiedenen Themen für alle Altersgruppen angeboten werden. Auch Senioren können den Treffpunkt besuchen. Die Angebote finden wöchentlich oder monatlich statt. Hierzu zählen z. B. eine Spielegruppe, einen Stadtteilspaziergang mit anschließendem Kaffeetrinken, eine Handarbeitsgruppe, Bummelfrühstück, eine digitale Gruppe (Wie bediene ich Handy und Tablet - digitale Begriffe einfach erklärt) und noch einiges mehr. Haben Sie Interesse an den Angeboten?
In einigen Gruppen sind noch Plätze frei.

Nehmen Sie gerne Kontakt zu Tanja Adams von der Tönebön Stiftung (Tel.: 01629875399) auf.



Heinrich-Heine-Treff



Bingo - Abend neu im Kaiser's

Bingo - Das bekannte Lotteriespiel für Erwachsene

In einer geselligen Runde spielen wir das bekannte Zahlenspiel. Jeder Spieler erhält eine Zahlenkarte. Der Spielleiter zieht Zahlen, die die Spieler auf ihrer Karte durchstreichen. Sieger ist, wer zuerst eine waagrechte, senkrechte oder diagonale Reihe vollständig gestrichen hat. Dieser ruft laut Bingo. Der Sieger erhält einen kleinen Preis.

Kalte Getränke sind vorhanden. Damit es noch gemütlicher wird, freuen wir uns über kleine Knabberereien.



Wann?

28.08., 11.9., 23.10. und 11.12.
um 18-20 Uhr

Wo?

im Treffpunkt Kaiser's
Kaiserstraße 80, Hameln
Anmeldung unter
dagmar.marschner@paritaetischer.de

Wochenplan vom 29.07. bis 30.08.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 29.07.2024	Dienstag 30.07.2024	Mittwoch 31.07.2024	Donnerstag 01.08.2024	Freitag 02.08.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	10-12.30 Uhr Jutebeutel bemalen *	10 Uhr A.R.A.- Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14Uhr Gedächtnstraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnstraining 16 Uhr Englisch Klöngruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad gruppe 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	

	Montag 05.08.2024	Dienstag 06.08.2024	Mittwoch 07.08.2024	Donnerstag 08.08.2024	Freitag 09.08.2024
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10.30-18 Uhr Ausflug mit der Kleinen Hexe Bickbeerenhof Herse*	10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13.30 Uhr Nähen* 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong* 14Uhr Englisch Fortgeschrit- tene 15 Uhr Bewegung* 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 12.08.2024	Dienstag 13.08.2024	Mittwoch 14.08.2024	Donnerstag 15.08.2024	Freitag 16.08.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	10-11.30 Uhr Erlebnispvortrag Life Kinetik *	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spieleguppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnstraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnstraining 16 Uhr Englisch Klöngruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong* 14 Uhr Fahrradgruppe 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 15 Uhr Bewegung*	14 Uhr Meisterklassen (Kreativangebot) 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 19.08.2024	Dienstag 20.08.2024	Mittwoch 21.08.2024	Donnerstag 22.08.2024	Freitag 23.08.2024
Vormittag	Interne Veranstaltung Der Treffpunkt ist geschlossen!	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen Tagesfahrt RiA Scheunenfest Lü- neburger Heide*	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag		15 Uhr Stadtteilspazier- gang HH-Treff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15-17 Uhr Hausnotruf für unterwegs- und zuhause* vom SPN	13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong* 14 Uhr Englisch Fortge- schrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung*

**Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.
 Den Wochenplan für die Woche vom 26.08.-30.08.2024 finden Sie
 auf der nächsten Seite!**

*Anmeldung erforderlich.



Wochenplan

	Montag 26.08.2024	Dienstag 27.08.2024	Mittwoch 28.08.2024	Donnerstag 29.08.2024	Freitag 30.08.2024
Vormittag	Mehrtagesfahrt RiA Rügen* bis 28.08.	11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
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 16Uhr Englisch Klöngruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong* 14 Uhr Fahrradgruppe 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 15 Uhr Bewegung*	14 Uhr Meisterklassen (Kreativangebot)

Und zum Schluss

Ein neues Gesicht im Treffpunkt A.R.A.

Wir freuen uns riesig ein neues Gesicht im Treffpunkt „A.R.A.“ begrüßen zu dürfen. Frau Awizus ist Kunstrestauratorin sowie Alltagsbegleiterin und hat bereits im Juli die Leitung der Ateliergruppe übernommen. Frau Awizus unterstützt tatkräftig alle 2 Wochen am Donnerstagsvormittag die Künstler und Künstlerinnen mit vielen Tipps, Ideen und kreativen Kenntnissen. Kommen Sie doch gerne einmal vorbei und lernen Sie Frau Awizus und die Ateliergruppe im Treffpunkt „A.R.A.“ kennen.



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

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Marktstraße 20
(Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271

E-Mail: 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)

„Manchmal sind es die kleinen Augenblicke, die das Herz zum Lächeln bringen.“

- unbekannter Autor -



Der Oberbürgermeister