



# Februar 2025

TITELBILD: VIELEN DANK AN  
FRAU UTE GIBAS



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

*12/24*

# Inhaltsverzeichnis



...der abgemalte Baum ist eine Winterliche und steht auf der japanischen Insel Hokkaido. Viele Menschen besuchen ihn, weil sie sich von seiner ungewöhnlichen Form angezogen fühlen.



In eigener Sache	Seite 3
Gesucht und Gefunden	Seite 4
Gedicht	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Kreative Bastelidee	Seite 11
Gedächtnistraining	Seite 14
Gaumenschmaus	Seite 16
Zum Schmökern	Seite 18
A.R.A. Aktiv	Seite 22
Programm Februar	Seite 24
Weitere Veranstaltungen	Seite 28
Wochenplan vom 27.01.2025 bis 28.02..25	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

# In eigener Sache



## Liebe Leserinnen und Leser,

der kürzeste Monat des Jahres, der Februar, steht schon in den Startlöchern und mit ihm auch besondere Anlässe, die zum Feiern einladen.

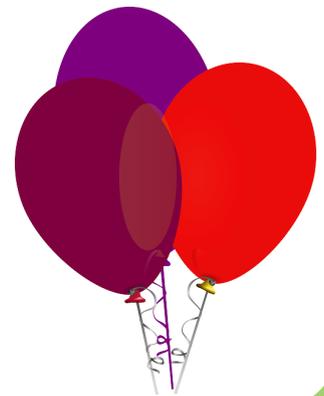
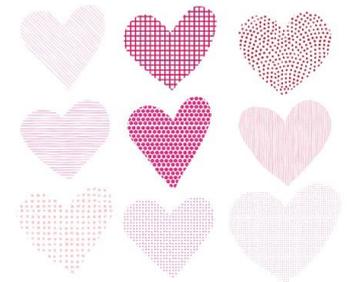
Am 14. Februar feiern wir den Valentinstag, ein Tag der Liebe und Freundschaft, der uns daran erinnert, wie wichtig liebevolle Menschen und Beziehungen sind. Zudem steht Karneval schon vor der Tür, eine fröhliche Zeit voller bunter Kostüme und ausgelassener Stimmung. Der Monat Februar bringt also eine willkommene Abwechslung in den Winter.

Und auch im Treffpunkt „A.R.A.“ steht im Februar wieder ein kunterbuntes Programm mit vielen schönen Veranstaltungen und Angeboten an. Von einem Dialog zwischen den Generationen mit einer Zeitreise - Berufe im Wandel, hin zu einem Gehirntaining „Neurobics“ und einem interaktiven Gesundheitsangebot zum Thema Vitalzeichen. Zudem starten die ersten „RiA - Reisen im Alter“ mit einer Kaffeefahrt in dieses Jahr.

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Quelle: Pixabay

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 Astronomie austauschen möchten
- 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

## Februar

Im Februar, da tanzt der Schnee,  
Die Wintertage, sie fliegen wie im Fluss,  
Die Sonne blitzt durch Wolken, so scheu,  
Ein Hauch von Frühling, ein kleiner Genuss.

Der Valentinstag, er bringt uns Freude,  
Mit Herzen, Karten und lieben Worten,  
Wir feiern Freundschaft, die uns begleitet,  
Gemeinsam lachen an allen Orten.

Die Faschingszeit, sie lädt uns ein,  
Mit bunten Masken und fröhlichem Spiel,  
Wir tanzen, singen, fühlen uns frei,  
Im Februar, da sprudelt das Gefühl.

Die Tage werden länger, das Licht kehrt zurück,  
Ein neuer Anfang, ein kleiner Glücksstrick,  
So lasst uns genießen, was der Monat bringt,  
Im Februar, wo das Herz fröhlich singt!

Wir haben die künstliche Intelligenz (KI) getestet und ein Gedicht zum Monat Februar schreiben lassen. Schauen Sie nur selbst, was die künstliche Intelligenz hierzu tolles verfasst hat.



## Verstärkung gesucht

### 60 Plus

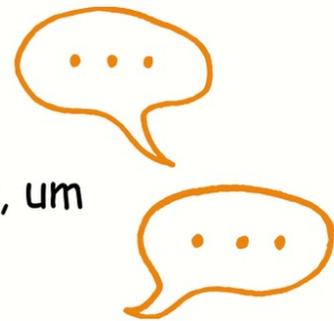


Unsere Gruppe hat seit mehreren Jahren Bestand im Treffpunkt "A.R.A." und wir benötigen Verstärkung.

Die 60 Plus Runde wünscht sich Zuwachs, um gemeinsam bei einer Tasse Kaffee und Leckereien zu klönen!

Gerne werden auch Gesellschaftsspiele ausgepackt, wie zum Beispiel Skip-Bo.

Falls Ihr Interesse geweckt wurde, freuen wir uns über Ihren Besuch!



## Verstärkung gesucht Atelier



In der Atelier-Gruppe dürfen Sie Ihren künstlerischen Ideen freien Lauf lassen! In angenehmer Atmosphäre können Sie an Ihrem Kunstwerk arbeiten. Die Materialien werden dafür selbst mitgebracht.



Die entstandenen Kunstwerke konnten bereits mehrfach in den "A.R.A."-Fenstern ausgestellt oder als Titelblatt der "A.R.A."-Zeitung veröffentlicht werden!

Falls Ihr Interesse geweckt wurde, freuen wir uns über Ihren Besuch!



13.02.2025 um 10.00 Uhr, danach jede zweite Woche

## Was macht eigentlich der Seniorenrat?

In lockerer Folge wird hier der gewählte Seniorenrat berichten aus seinen Sitzungen, vom Besuch von Tagungen und über aktuelle Themen.



Am 02.12.24 machten sich drei Mitglieder des Seniorenrats Hameln auf den (angesichts ausfallender Züge mühseligen) Weg nach Hannover...

Hartmut Baumgart, Anke Hausotter und Barbara Rudge nahmen an der **21. Niedersächsischen Seniorenkonferenz mit dem Thema „Leben im Alter im ländlichen Raum“** teil. Nun, zum ländlichen Raum gehören auch die Hamelner Ortsteile wie Hastenbeck, Holtensen, Unsen, Halvestorf und Wehrbergen. Infrastruktur, Mobilität und medizinische Versorgung spielen auch für uns Hamelner Senioren in Stadt und Land eine herausfordernde Rolle.

Die neue Vorsitzende des Landesseniorenrats, Frau Gabriela Cramm, eröffnete die Tagung, zu der Teilnehmer aus ganz Niedersachsen angereist waren.

Der erste Vortrag wird immer vom Niedersächsischen Minister für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung gehalten. Herr Dr. Andreas Philippi referierte mit viel Elan, Empathie und Fachkenntnis über die Herausforderungen für 60plus Jährige. Das Thema „Mobilität im Alter“ wird seitens des Landes unterstützt bei den Bürgerbusvereinen, bei der Verbesserung von ÖPNV Haltestellen durch abgesenkte Bürgersteige und im Schienenverkehr beim Erhalt von bestehenden Bahnlinien. Im Bereich der medizinischen Versorgung stellte Dr. Philippi fest, dass die Landesregierung die grundsätzlich zuständige kassenärztliche Vereinigung unterstützt. Dies findet u.a. statt bei der Einführung der Landarzt Quote, bei einer stärker generalisierten ärztlichen Ausbildung und bei der Entstehung regionaler Gesundheitszentren (Level 1 Krankenhaus). Auch in der pflegerischen Versorgung soll es Verbesserungen durch eine neue Fachkräftestrategie, durch die Befreiung für Pflegeschüler:innen vom Schulgeld (bereits ab 23/24) und durch alternative Arbeitszeitmodelle geben.



## Was macht eigentlich der Seniorenrat?

In der lebhaften anschließenden Diskussion der Anwesenden mit dem Minister wurden besonders die Themen Ärzteausbildung, Bürokratieabbau und Anerkennungsverfahren für ausländische Fachkräfte angesprochen.



Fragen nach den Investitionskosten für Heime, nach Rentenpunkten für Frauen, die überwiegend die Care Arbeit zu Hause leisten und „ob die Landesregierung Pflegeheime nicht finanziell unterstützen könnte“, (Antwort: die LR unterstützt vorrangig die häusliche Pflege) lösten z. T. kontroverse Diskussionen aus.

Den Hamelner Teilnehmern blieben neben dem Vortrag Dr. Philippis besonders der Vortrag des PRO BAHN Vertreters Malte Diehl über den „Öffentlichen Personennahverkehr für den ländlichen Raum“ sowie der Vortrag „Ambulante Pflege im Quartier in Zeiten des Fachkräftemangels“ von Dr. Corinna Petersen-Ewert im Gedächtnis. Auch die ausführliche Darstellung einer „Videosprechstunde im kassenärztlichen Notdienst“ von Jasper Uhe von der kassenärztlichen Vereinigung hinließ neue Eindrücke, über die wir gerne in der kommenden Ausgabe der A.R.A. Zeitschrift berichten.

Den Teilnehmenden werden wie jedes Jahr die Power-Point-Präsentationen zum Nachlesen zur Verfügung gestellt, so dass auch für die Seniorenräte eine weitere Diskussionsbasis für ihre lokale Arbeit gegeben ist.

Wir sind gespannt auf die nächste Tagung im April des Jahres und Sie hören von uns!

Für den Seniorenrat Hameln, *Anke Hausotter*



## Pressemitteilung des Seniorenrates

### Gute Nachrichten im Neuen Jahr!



Die Mühen des Seniorenrats Hameln und vieler anderer zivilgesellschaftlicher Verbände haben sich gelohnt:

Die Deutsche Bahn hat laut Medienberichten angekündigt, mit dem Fahrplanwechsel zum 15.12.24 Sparpreistickets wieder ohne Angabe von E-Mail- Adresse oder Mobilphone Nummer am Schalter auszugeben.

Damit werden Menschen, die keinen Zugang zum Internet haben oder Wert auf den Schutz ihrer Daten legen, nicht länger von den vergünstigten Tickets ausgeschlossen. Bedauerlich ist, dass die Deutsche Bahn weiterhin nicht offen und transparent mit dem Thema Digitalisierung umgeht, so informiert sie auf ihrer Homepage über viele Neuerungen zum Fahrplanwechsel, nicht aber über ihr Einlenken bei den Sparpreisen.

Die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) fordert die Deutsche Bahn auf, auch die Bahncard wieder ohne E-Mail-Adresse und digitales Kundenkonto anzubieten!

*Anke Hausotter*

Mitglied des Seniorenrats Hameln

Hameln, im Dezember 2024

## Valentinstags-Überraschung



Am **14. Februar** können wir den Valentinstag - den Tag der Liebe und der Liebenden - feiern. An diesem Tag erhalten liebende Personen die Möglichkeit, sich für eine schöne gemeinsame Zeit zu bedanken. Nicht nur liebende Personen, auch nahestehende Menschen können an diesem Tag überrascht werden. Vielleicht kennen Sie auch gute Bekannte oder wichtige Menschen in ihrem Umfeld, die sich über ein Dankeschön oder eine kleine Überraschung an diesem Tag oder auch an einem anderen Tag freuen würden?

Daher haben wir uns vom Treffpunkt A.R.A. die Frage gestellt, wie können wir anderen lieben Menschen eine Freude bereiten und haben das - 12 Gründe, warum ich dich lieb habe! - Glas zum Verschenken hergestellt.

### Schritt 1

#### Welche Materialien werden dafür benötigt?

1 Einmachglas

2 Tonkarton (verschiedene Farben)

1 Permanentstift (für Gläser geeignet)

1 Schere

Flüssiger Kleber

Jute Seil



## Valentinstags Überraschung



### Schritt 2

Als erstes überlegen Sie sich, was Sie gerne auf das Glas für die liebe Person, schreiben möchten. Wir haben dafür -12 Gründe, warum ich dich lieb habe! - genommen.



### Schritt 3

Danach können Sie ihre Idee oder die – 12 Gründe, warum ich dich lieb habe! - mit dem permanent Marker auf das Einmachglas schreiben.

### Schritt 4

Als nächstes können Sie sich 12 Gründe für die liebe Person überlegen, die in das Glas hineinsollen und der Person eine Freude bereiten könnte. Die Gründe können zum Beispiel ...weil ich mit dir immer so gut reden kann...auf das Tonpapier geschrieben werden und mit einem Herz umrandet werden.



## Valentinstags Überraschung



### Schritt 5

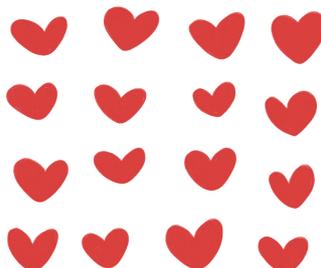
Anschließend werden die 12 kleinen Herzen ausgeschnitten und in das Glas gelegt.



### Schritt 6

Zum Schluss kann das Glas nach Belieben verziert werden. Es kann beispielsweise eine Schleife aus Jute angebracht werden. Zudem können weitere kleine Herzen aus Tonpapier ausgeschnitten und an das Glas oder dem Glasdeckel geklebt werden.

*Wir wünschen viel Spaß beim Verzieren und verschenken der kleinen Überraschung zum Valentinstag! Wir sollten doch viel öfter wieder lieben Menschen eine Freude bereiten...*



## Fasching

Hier haben sich viele fröhliche Menschen zum Fasching verkleidet. Aber als was?

Wenn die Buchstaben der Personen entsprechend umgestellt werden erkennen Sie die Verkleidung.

1. Nico Sula

---

2. Bea Urerz

---

3. Peter Pei

---

4. Karin Leh

---

5. Tina Käp

---

6. Leni Strumpzechl

---

7. Lea Wefd

---

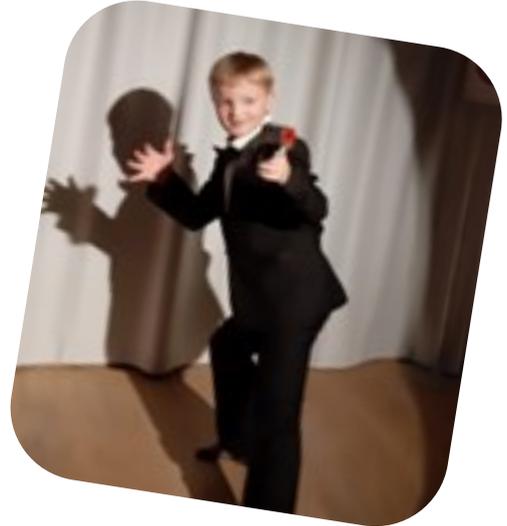


Bild: M. Sterner





8. Rero Schörnd

---

9. Ester Hosa

---

10. Werner Schenkkart

---

11. Reni Herl

---

12. Adam Semehr

---



Bild: M. Sterner



## Lösung für Januar 2025

### In den Substantiven fehlen die Vokale

Schlitten, Abnehmen, Schneemann, Winterreifen,  
Wärme, Kamin, Glühwein, Winterurlaub, Ferien,  
Nadelbaum, Porree, Schornsteinfeger, Bücherei,  
Kalorien, Augen, Reisen, Serien, Horoskop, Ananas,  
Januar, Eisbein, Senioren, Internet.

Autorin: M. Sterner

## Buttermilch Pancakes (Pfannkuchen)



### **Zubereitung:**

Als erstes wird die Buttermilch mit dem Mehl und dem Eigelb verquirlt. Danach den Teig für 10 Minuten quellen lassen.

Dann das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Pancakemasse heben.

Anschließend in einer Pfanne ausbacken.

Und zum Schluss nach belieben, mit Früchten oder ähnlichem servieren.

*Viel Spaß beim Ausprobieren!*

### **Zutaten:**

- ◆ 125 ml Buttermilch
- ◆ 2 EL Mehl
- ◆ 1 Ei
- ◆ Prise Salz
- ◆ Optional: Früchte oder ähnliches



## Bunter Reis- nudelsalat



### Zutaten:

- ◆ 250 g Reisnudeln (Kritharaki - Nudeln)
- ◆ 5 Pck. Salatkrönung
- ◆ 3 EL Wasser
- ◆ 6 EL Öl
- ◆ 250 g Fleischwurst (optional: Geflügel – Fleischwurst)
- ◆ 1 rote Paprika
- ◆ 1 grüne Paprika oder optional: Saure Gurken
- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ 1 mittlere Dose Mais

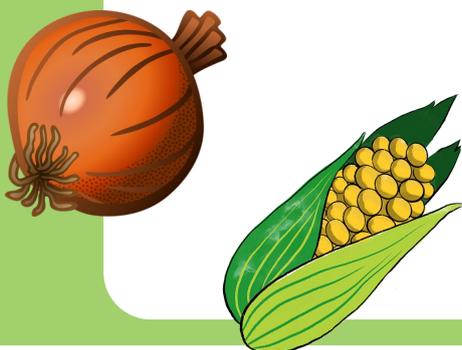
### Zubereitung:

Zu Beginn werden die Reisnudeln (Kritharaki Art) nach Packungsanleitung in einem Topf gekocht. Als nächstes wird der Salatdressing vorbereitet. Dazu wird die Salatkrönung mit dem Wasser und dem Öl verrührt. Danach werden die Zwiebeln, die Paprika und die Fleischwurst in kleine Würfel geschnitten und anschließend in eine Schüssel gegeben. Dann wird der Mais dazugegeben und alles miteinander vermischt. Zum Schluss werden die Reisnudeln untergemischt und nochmals alles miteinander vermengt.

Bei Bedarf gerne einen Abend durchziehen lassen.

Dazu passt verschiedenes Grillgut oder auch Baguette.

*Guten Appetit!*



Vielen lieben Dank an Frau Fenske für das tolle Rezept „bunter Reisnudelsalat“.

# Zum Schmökern

## Der Milchmann kommt...

„Onkel Kuhlmann kommt“, riefen die Kinder und liefen mit ihren Milchkannen auf die Straße. Auf Onkel Kuhlmann war Verlass. Er war freundlich, immer pünktlich und ließ seine Kunden nie im Stich. Bei strömenden Regen und auch im tiefsten Winter fuhr er mit seinem Lieferwagen von Haus zu Haus und belieferte seine Kundschaft mit Milch, Margarine und Butter. Fasziniert beobachtete ich stets wie er das Litermaß in eine große Milchkanne tauchte und die kühle, schäumende Milch in unseren verbeulten Milchtopf laufen ließ. Ohne dass auch nur ein Tropfen Milch danebenging. Jeden Tag zur gleichen Zeit, manchmal auch an den Wochenenden, tat er seine Pflicht, immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Für uns Kinder gab es oft ein Bonbon. Ich mochte besonders gerne die gelben, die so herrlich nach Zitrone schmeckten.

Wenn Onkel Kuhlmann von den umher stehenden Hausfrauen mit dem neusten Dorfklatsch versorgt war, gab meine Mutter ihm das abgezählte Geld und verabschiedete sich.



# Zum Schmökern

An manchen Tagen gab es beim Milchmann auch frische Buttermilch, die meine Mutter besonders liebte. Ein Kühlschrank war zu der Zeit für uns unbezahlbar. Eine kleine Kammer ohne Fenster, direkt hinter unserer Küche diente als Vorratsraum für Lebensmittel. Obwohl es in unserer Speisekammer stets etwas kühler war, als in den übrigen Räumen in unserem Haus, dauerte es nur wenige Tage bis die Milch eine feste Konsistenz bekam. Mutter streute dann Zucker auf die Milch, und wir Kinder bekamen dann ein Schälchen „Dicke Milch“ zum Nachtisch. Diese Leckerei haben wir geliebt. Im Sommer, wenn die Erdbeeren reif waren, wurde mein kleiner Bruder in den Garten geschickt, um einige von den süßen Früchten zu ernten. Doch die dicksten Erdbeeren haben es nie bis auf unseren Nachtisch geschafft.

Den besten Vanillepudding machte meine Oma. Wenn sich Besuch angesagt hatte, oder der Geburtstag meines Vaters anstand, gab es Vanillepudding mit Eischnee. Dann durften meine Geschwister und ich zu Tante Klara gehen und unseren Korb mit den schönsten Früchten des Sommers füllen.



# Zum Schmökern

Oft hat die Nachbarin unsere Oma nach dem Rezept für den so geliebten Vanillepudding gefragt. Aber Oma sagte immer, sie mache das einfach so aus dem Handgelenk. Später habe ich oft gedacht, sie wollte das Rezept einfach nur nicht verraten. Dieser selbstgemachte Pudding von meiner Oma weckt Erinnerungen an wunderschöne Kindertage in mir.

Oma hatte die Angewohnheit unsere leere Milchkanne vor dem nächsten Gebrauch auszuspülen und das Wasser an ihre Rosen zu gießen. Von meinen Eltern wurde sie immer belächelt, aber die Rosenbeete meiner Oma waren die schönsten in der ganzen Straße. Viele Jahre später fand ich im Nachlass meiner Großeltern ein kleines unscheinbares Büchlein. Darin befand sich sauberlich geschrieben, das Vanillepudding- Rezept meiner Oma.

Heute wird die Milch, die wir im Supermarkt kaufen können von großen Molkereien geliefert. Ich trinke auch heute noch frische, gekühlte Milch für mein Leben gerne. Und manchmal, wenn ich im Supermarkt vor dem Milchregal stehe, denke ich an Onkel Kuhlmann und seinen alten Lieferwagen.



# Zum Schmökern

## *Vanillepudding mit Eischnee*



*Nach dem Rezept von Oma Anna...*

*3 Eßl. Zucker und 3 Eßl. Speisestärke mit 100 ml kalter Milch glatt rühren.*

*2-3 Tütchen Vanillezucker dazugeben und 5 Eigelb unterrühren.*

*300 ml Milch kochen, und die Stärkemischung einrühren.*

*Sachte aufkochen und immer rühren.*

*Wenn die Masse dick wird, in eine Schale füllen.*

*Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben.*

*Oma Anna kochte aus dem „Lameng“, so sagt man hier. Das heißt - nach Gefühl.*

*Guten Appetit!*

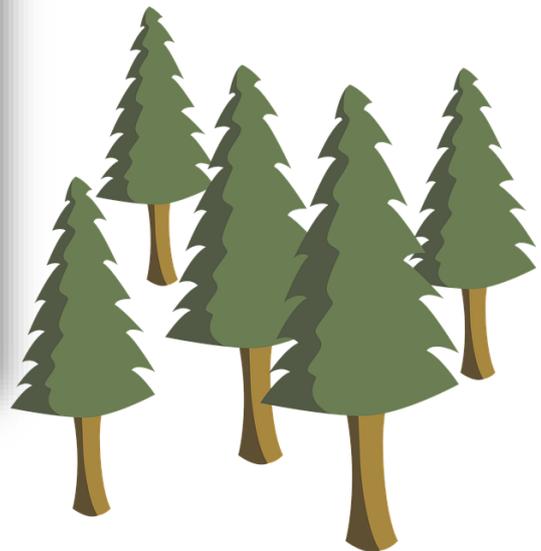
*Helga Licher*

*Vielen herzlichen Dank an Frau Licher für diese bezaubernde Geschichte vom Milchmann und dem leckeren Rezept von Oma Anna.*





Vielen herzlichen Dank  
an den Skip-Bo Tisch  
mit Frau Rotermund  
für diese schöne  
Karte.





Vielen lieben Dank an Frau Pielot für diese niedliche Postkarte und das tolle Foto von einem eingeschnittenen Wolf.



## Gemeinsam sind's die besten Jahre

**Berufe früher und heute  
Zeitreise: Berufe im Wandel - Austausch mit Jugendlichen über Berufe und Erfahrungen früher und heute**



Es erwartet Sie ein ganz besonderes Angebot, das den Dialog zwischen den Generationen fördert! Gemeinsam mit Jugendlichen aus der 10. Klasse der Elisabeth-Selbert-Schule möchten wir in den Austausch gehen und über das Thema „Berufe und Ausbildung früher und heute“ sprechen.

Haben Sie spannende Geschichten aus Ihrer Ausbildungszeit? Erinnern Sie sich an die Herausforderungen und Freuden Ihres Berufslebens? Die Jugendlichen sind neugierig und möchten von Ihnen lernen! Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu beantworten und Ihre wertvollen Erfahrungen zu teilen. Was hat sich in der Berufswelt verändert? Welche Ratschläge würden Sie den jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Dieser offene Austausch bietet nicht nur die Chance, Wissen weiterzugeben, sondern auch, neue Perspektiven zu gewinnen und voneinander zu lernen. Lassen Sie uns gemeinsam in Erinnerungen schwelgen und die Brücke zwischen den Generationen stärken! Wir freuen uns auf einen inspirierenden Vormittag voller interessanter Gespräche und bereichernder Begegnungen. Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihre Geschichten mit – die Schüler\*innen aus der 10. Klasse sind gespannt auf Ihre Erlebnisse!

**Am Freitag, den 07.02.2025**

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

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

**Kostenlose Veranstaltung.**

**Anmeldung erforderlich.**



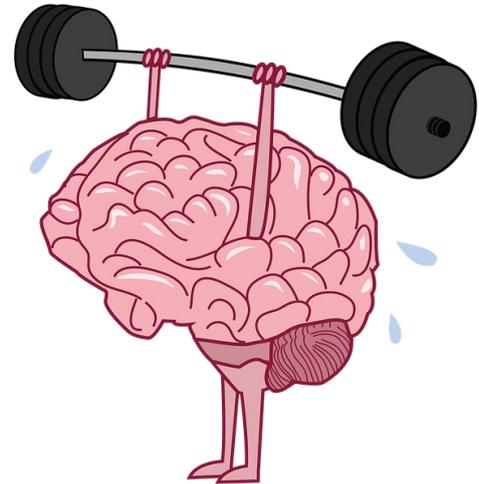
*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Elisabeth-Selbert Schule statt.*

## Gehirntraining

### Wie wir mit Neurobics unser Gehirn aufwecken. Was ist Neurobics?

Das Wort setzt sich aus **Neuronen** (Nervenzellen) und **Aerobics** (Körperliche Übungen) zusammen.

Das tägliche Leben ist die Sporthalle für das neurobische Gehirn. Wecken Sie Ihr Gehirn auf indem Sie neue Wege gehen. Routine langweilt unser Gehirn, unbekanntes macht es neugierig. In unserem Alltagstrott müssen wir unser Gehirn immer wieder stimulieren, ihm neue Reize geben. Wenn sich unser Gehirn langweilt, müssen wir es wieder in Schwung bringen. Neurobische Übungen passen in das hinein, was Sie an einem normalen Tag tun. Wir werden uns, ein wenig umgewandelt, mit ganz alltäglichen Dingen beschäftigen.



**Neugierig geworden?** Dann lassen Sie uns mit einem neurobischen Frühstück beginnen. Keine Angst, es gibt Brötchen, Wurst, Käse, ... aber ohne Alltagstrott.

**Am Mittwoch, den 19.02.2025**

**Anfang: 09:30 Uhr - 12:00 Uhr**

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

**Referentin:** Marion Sterner (zertifizierte Gedächtnistrainerin)

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

**Anmeldung erforderlich.**

## Interaktives Gesundheitsangebot

### Was sind Vitalzeichen? Blutdruck, Puls und Temperatur - Werte verstehen und richtig messen

Vitalzeichen wie Blutdruck, Puls und Körpertemperatur sind wichtige Indikatoren für unsere Gesundheit. Durch die Messung der Vitalparameter, erhalten wir wertvolle Informationen über die lebenswichtigen Körperfunktionen eines Menschen. Dadurch können Veränderungen und gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt werden.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Theorie der Vitalzeichen und die Praxis der Vitalzeichenkontrolle kennen. Bei einer theoretischen Einführung werden die Bedeutung, Normwerte und Abweichungen von Vitalzeichen erklärt und in der praktischen Übung lernen Sie, wie Puls, Blutdruck und Temperatur richtig gemessen werden. Auch erhalten Sie die Möglichkeit, die Vitalzeichenkontrolle selbst auszuprobieren.

Gemeinsam wollen wir das Bewusstsein für unsere Gesundheit stärken, um aktiv für ein besseres Wohlbefinden zu sorgen.

**Am Mittwoch, den 26.02.2025**

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

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

**Referentinnen:** Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerinnen Jessica Pszolla, Johanna Koch (Medizinstudentin) und Anna Klein (Sozialarbeiterin im Anerkennungsjahr).

**Kostenlose Veranstaltung.**

**Anmeldung erforderlich.**



Anna Klein



Jessica Pszolla



Johanna Koch



## Kreativangebot

### Kreativvormittag - Gestalten Sie Ihre individuelle Fußmatte

Bei dieser Veranstaltung können Sie Ihre eigene Fußmatte ganz nach Ihren persönlichen Vorstellungen gestalten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entwerfen Sie einzigartige Motive, die Ihren Eingangsbereich verschönern.



Für die Gestaltung der Fußmatte verwenden Sie Acrylfarben und je nach Wunsch Schablonen. Ob frühlingshafte Blumenmuster, elegante Designs oder eigene Ideen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Alle Materialien werden gestellt, sodass Sie sich ganz auf das kreative Schaffen konzentrieren können. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen inspirierenden Vormittag in angenehmer Atmosphäre!

Es wird empfohlen, Kleidung zu tragen, die ggf. Flecken bekommen darf, ansonsten ist eine Schürze- oder einen Malerkittel mitzubringen.

**Am Mittwoch, den 05.03.2025**

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

**Heinrich-Heine-Treff**, Heinstr.29, 31785 Hameln (Nordstadt)

**Kosten:** 7 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

**Anmeldung erforderlich.**



## Kaffeefahrt zum Café „Landlust“ auf der Ottensteiner Hochebene



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.

Unser Ziel heute: Das Cafe Landlust in Vahlbruch.

Das gemütliche Café „um die Ecke“ auf der Ottensteiner Hochebene lädt zum Seele baumeln und verweilen ein.

Handgebrühter Kaffee und selbstgemachte Torten dürfen dabei natürlich nicht fehlen!

**Am Samstag, den 15.02.2025**

**Kosten:** 39,00 Euro pro Person inkl.  
Kaffeegedeck

**Anmeldung erforderlich.**



*Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.*



## Kaffeefahrt zum „Wegeners Hofcafé“ in Liethe



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.

Unser Ziel heute: Das gemütliche Hofcafé auf Wegeners Hof in Liethe.

Herzlich Willkommen auf Wegeners Hof. Hier lebt und arbeitet die Familie Wegener mit drei Generationen. Der Familienbetrieb möchte ihre Gästen ein Stück Heimat vermitteln, indem sie Sie mit Leidenschaft und Hingabe verwöhnen. In dem gut sortierten Hofladen finden Sie eine große Auswahl saisonaler Lebensmittel und regionaler Leckereien. Bei Kaffee, Tee und Selbstgebackenem können Sie im gemütlichen Hofcafé entspannen.

**Am Mittwoch, den 12.03.2025**

**Kosten:** 39,00 Euro pro Person inkl.  
Kaffeegedeck

**Anmeldung erforderlich.**



*Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.*



# Mittagstisch im Kinderspielhaus

um 13 Uhr

Mittwoch, 19.02

Hühnerfrikassee mit Reis

Mittwoch, 26.03.

Paprika Reispfanne

Mittwoch, 21.05.

Gemüsepfanne  
mit Kartoffeln

Mittwoch 18.06.

Spaghetti Bolognese

4 Euro

Anmeldung erforderlich unter:

05151-202 1344

Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln



# 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**

10.02.2025 - Wirsing Minestrone mit Reis

10.03.2025 - Belugalinseneintopf mit Karotten  
und Süßkartoffeln

14.04.2025 - Lauchcremesuppe

12.05.2025 Brokkolicremesuppe





## Herzlich willkommen zu unseren Veranstaltungen im ersten Halbjahr 2025!

### Literarische Stunde 2025 – 1-6

Termin	Vorleser	Titel
08.01.	Ulrike Bennemann	Hans Carossa: Eine Kindheit
12.02.	Jürgen Schoormann	„Die Welt uns endlich häuslich einzurichten“ Bert Brecht
12.03.	Dierk u. Jutta Rabien	Bernhard Schlink: Die Heimkehr

Die "Literarische Stunde" der Bibliotheksgesellschaft findet statt an jedem zweiten Mittwoch des Monats in der Stadtbücherei (Pfortmühle, II. Stock). Beginn: 10:15 Uhr. Der Eintritt ist frei. Gäste sind jederzeit willkommen.

„Der kleine Zug ins Paradies“  
Gabi Stief und Hans-Peter Wiechers



Sonntag, den 16. Februar 2025

Beginn: 11:15 Uhr („Matinée in der Pfortmühle“)

Eintritt: 7,- € für Mitglieder (sonst 12,- €)

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt,  
in der Stadtbücherei Hameln in der Pfortmühle, Sudetenstr. 1, 31785 statt.

Infos unter: [www.bg-hameln.de](http://www.bg-hameln.de)

c/o Bernd Bruns

Kontakt: [bg.hameln@gmail.com](mailto:bg.hameln@gmail.com)

## Aus Kerzenresten werden Dosenlichter für die Ukraine



„Ab dem 1. 12.2024, dem 1. Adventssonntag, startet die St. Augustinus, Hameln und HI. Familie, Emmerthal wieder ihre Sammelaktion **„Kerzen und Kerzenreste für die Ukraine“**. Ukrainische Frauen stellen mitten im Krieg Dosenlichter her. Sie erhitzen Wachs, gießen die Flüssigkeit in Dosen, die mit einem Pappstreifen ausgestattet sind, und sorgen so dafür, dass auch bei Stromausfall im Krieg gekocht werden kann und die Lichter nicht ausgehen. Die „DoVira Help Foundation“ mit Sitz in Sundern, Sauerland, sammelt, sortiert und verschickt zentral in großen LKW mit anderen Hilfsgutlieferungen Kerzen und Wachs in die Ukraine. Dort übernimmt die ukrainische Post und versendet die Kisten an inzwischen mehr als 250 Dosenlicht- Herstellerinnen im ganzen Land. Fast 140 Kirchengemeinden in Deutschland haben bisher diese Aktion unterstützt. „Die Lichter brennen bis zu zwölf Stunden am Stück“, erinnert Link, einer der Hauptorganisatoren, „eine Familie kommt also einige Tage damit aus.“ „Dovira“ ist das ukrainische Wort für Vertrauen. Dosenlichter werden das ganze Jahr über gebraucht. Die Dosenlichter werden nicht nur im Winter gebraucht. „Stromausfälle wegen des Krieges gibt es auch in den anderen Jahreszeiten“, erinnert Link, „und dann werden die Dosenlichter immer noch zum Kochen benötigt.“

**Sie können sich gerne an dieser Aktion beteiligen, indem Sie Kerzen und Kerzenreste im Treffpunkt A.R.A. abgeben. Die Wachsreste werden dann an St. Augustinus weitergeleitet. Achten Sie bitte darauf, dass die Kerzen keine Plastikummüllungen haben.**





# „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!

# „Oldies but Goldies“



familie im zentrum

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise am Sonntagnachmittag im Tanzhaus Rosenbusch.

**Ab dem 02. Februar 2025 geht es los!**

Ab diesem Tag starten wir an jedem Sonntagnachmittag von 14:30 Uhr bis 16 Uhr unsere gemeinsame Reise in die musikalische Vergangenheit. Vielleicht ist schon einige Zeit her, dass Sie die Gelegenheit hatten, zu Ihrer Lieblingsmusik zu tanzen, alles um sich herum zu vergessen, in Erinnerungen zu schwelgen und zu entspannen!?

In Gemeinschaft mit vielen netten Menschen macht das besonders viel Spaß und bietet sogar die Möglichkeit, am Rand der Tanzfläche interessante Gespräche zu führen. Verbringen Sie einen netten Sonntagnachmittag im Tanzhaus Rosenbusch. Seien Sie in Gesellschaft und nutzen Sie die Chance, diesen Nachmittag sogar mit Ihrer Lieblingsmusik mitgestalten zu können.

Tanzen - egal ob Paartanz oder auch Einzeltanz - ist dabei keine Pflicht, sondern ein nettes Angebot, sich einfach einmal wieder zu schöner Musik gemeinsam zu bewegen.

Die Inhaberin des Tanzhauses Rosenbusch und Tanzlehrerin, Rebecca Niemeyer, gibt bei Interesse Anregungen für neue Tanzschritte.

Um den Nachmittag auch kulinarisch abzurunden, ist es erlaubt, eigene Kuchen mitzubringen, während Kaffee, Tee, Wasser und die Anleitung sowie Nutzung des Raumes in der Teilnahmegebühr inklusive sind.

**Eine Anmeldung ist im FiZ persönlich oder telefonisch unter 05151/202-3456 möglich. Der Kostenbeitrag beträgt 30 Euro pro Monat inkl. Wasser, Tee und Kaffee und Tanzleitung. Bei Vorlage des Berechtigungsausweises erhalten Sie 50 % Ermäßigung auf diesen Betrag.**

# Wochenplan vom 27.01. bis 28.02.2025 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 27.01.2025	Dienstag 28.01.2025	Mittwoch 29.01.2025	Donnerstag 30.01.2025	Freitag 31.01.2025
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	10:30 Uhr Yoga im Kinder- spiehaus*	10 Uhr A.R.A.-Atelier  10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Gedächtnstraining  14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  15:30 Uhr Gedächtnstraining	14 Uhr Kennlern- angebot „Slow Da- ting“*	13 Uhr Canasta  14 Uhr Qi Gong-Kurs*  15 Uhr Bewegungs- kurs*  14 Uhr Doppelkopf  14 Uhr Rommé	

	Montag 03.02.2025	Dienstag 04.02.2025	Mittwoch 05.02.2025	Donnerstag 06.02.2025	Freitag 07.02.2025
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga im Kinder- spiehaus*	10 Uhr Tanzen	10 Uhr Berufe früher und heute*
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta  14 Uhr Englisch Fort- geschrittene  14 Uhr Qi Gong-Kurs*  15 Uhr Bewegungs- kurs*  15 Uhr Liedertreff	14 Uhr Meisterklassen

\*Anmeldung erforderlich.

	Montag 10.02.2025	Dienstag 11.02.2025	Mittwoch 12.02.2025	Donnerstag 13.02.2025	Freitag 14.02.2025
Vormittag	<b>12 Uhr</b> Suppenmontag*	<b>11 Uhr</b> Gedächtnstraining		<b>10 Uhr</b> A.R.A.-Atelier  <b>10 Uhr</b> Englisch Einsteiger	<b>10.15 Uhr</b> Theatergruppe
Nachmittag	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegroupe  <b>14 Uhr</b> Klöngrupe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Gedächtnstraining  <b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnstraining	<b>13 Uhr</b> Gemeinsames backen vom FiZ und Ha- meln kanns *	<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Qi Gong-Kurs*  <b>15 Uhr</b> Bewegungskurs*  <b>14 Uhr</b> Doppelkopf  <b>14 Uhr</b> Rommé	<b>Samstag,</b> <b>15.02.2025</b>  <b>RiA Kaffeefahrt</b> <b>zum Café Land-</b> <b>lust auf der</b> <b>Ottensteiner</b> <b>Hochebene</b>

	Montag 17.02.2025	Dienstag 18.02.2025	Mittwoch 19.02.2025	Donnerstag 20.02.2025	Freitag 21.02.2025
Vormittag		<b>10 Uhr</b> Laptop, Smartphone & Co		<b>10 Uhr</b> Tanzen	
Nachmittag	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegroupe  <b>14 Uhr</b> Klöngrupe  Montagstreff  <b>15 Uhr</b> Stadtteilspazier- gang im Heinrich- Heine-Treff*	<b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>14:30 Uhr</b> Nähen*	<b>13 Uhr</b> Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspiel- haus*	<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Englisch Fortge- schrittene  <b>14 Uhr</b> Qi Gong-Kurs*  <b>15 Uhr</b> Bewegungskurs*  <b>15 Uhr</b> Liedertreff	<b>14 Uhr</b> Meisterklassen  <b>18 Uhr</b> Omas gegen Rechts

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.  
 Den Wochenplan für die Woche vom 24.02. -28.02.2025  
 finden Sie auf der nächsten Seite!



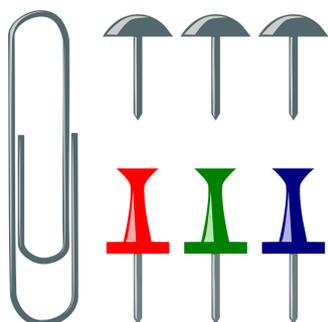
# Wochenplan

	Montag 24.02.2025	Dienstag 25.02.2025	Mittwoch 26.02.2025	Donnerstag 27.02.2025	Freitag 28.02.2025
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	10:30 Uhr Vitalzeichen verstehen und richtig messen*	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 Gedächtnstraining  14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  15:30 Uhr Gedächtnstraining		13 Uhr Canasta  14 Uhr Qi Gong-Kurs*  15 Uhr Bewegungskurs*  14 Uhr Doppelkopf  14 Uhr Rommé	

## Und zum Schluss

### Schon entdeckt? Die Pinnwand im Treffpunkt A.R.A.

Auch wenn die Pinnwand im Flur des Treffpunktes A.R.A. ein fester Bestandteil ist, läuft man doch das ein oder andere mal daran vorbei. Wir möchten der Pinnwand erneut Beachtung schenken, da sie uns viele Neuigkeiten und Angebote aus dem Treffpunkt A.R.A. präsentiert. Schauen Sie doch beim nächsten Mal gerne einmal genauer hin, vielleicht finden Sie ein neues und interessantes Angebot für sich.



**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)**

„Es muss von Herzen kommen, was auf  
Herzen wirken soll.“

- Johann Wolfgang von Goethe -



**Stadt  
Hameln**

**Der Oberbürgermeister**