



# Januar 2025

TITELBILD: VIELEN DANK AN  
FRAU INGELORE KRUSE



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



# Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gesucht und Gefunden	Seite 4
Wünsche - Abreißkalender 2025	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Gedächtnistraining	Seite 18
Gaumenschmaus	Seite 20
Zum Schmökern	Seite 22
A.R.A. Aktiv	Seite 28
Programm Januar	Seite 30
Programm Februar	Seite 34
Weitere Veranstaltungen	Seite 35
Wochenplan vom 30.12.24 bis 31.01.25	Seite 40
Und zum Schluss	Seite 42

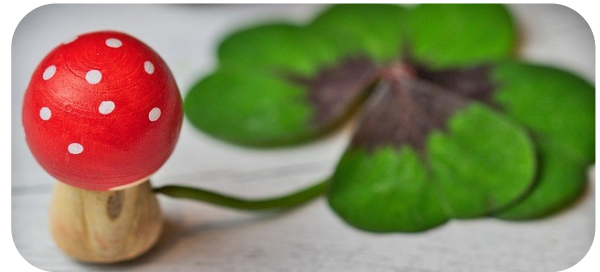
# In eigener Sache



**Liebe Leserinnen und Leser,**

*Ein frohes neues Jahr!*

Ein neues Jahr hat begonnen und wir freuen uns schon sehr auf ein Wiedersehen und eine gemeinsame Zeit mit Ihnen. Wir hoffen Sie hatten einen guten Start in das neue Jahr 2025.



Mit dem Monat Januar senden wir Ihnen auch unser neues Halbjahresprogramm für das erste Halbjahr 2025 zu. Auch in diesem Jahr haben wir wieder ein buntes und vielfältiges Programm mitgebracht. Es werden viele schöne kreative Veranstaltungen, Bewegungs- und Gesundheitskurse angeboten. Auch die RiA – Reisen im Alter finden in der neuen Jahreshälfte wieder statt.



Wir hoffen das neue Jahr bringt viele schöne Momente, glückliche Zeiten und vor allem viel Gesundheit mit!

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 Astronomie austauschen möchte
- Gesucht werden 2 oder 4 Personen, die Interesse am „Wizard“ spielen haben

## 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)

# Wünsche - Abreißkalender 2025

## Liebe Wünsche für das Jahr 2025

Für ein glückliches neues Jahr 2025 wollen wir Ihnen eine kleine Freude machen und gute Wünsche zukommen lassen. Daher haben wir für jeden Monat einen Wunsch zum Abreißen hinterlegt.



Liebe Wünsche zum Abreißen für jeden Monat

Zeit

Kraft

Gelassenheit

Hoffnung

Achtsamkeit

Liebe

Spaß

Freude

Sonnenschein

Gesundheit

positive Energie

Lachen



# Aus dem Treffpunkt

## Winterliche Motive mit der Inchie Technik

Im Monat November konnten wir im Winterbastelangebot eine neue kreative Technik kennenlernen – die Inchie Technik. Aus diesen kleinen Quadraten haben wir wunderschöne Weihnachtskarten, Anhänger oder auch Bilder gestaltet. Wie Sie auf den Bildern sehen können, lassen sich die kleinen Quadrate ganz unterschiedlich gestalten. Frau Schenk hatte an diesem Vormittag viele verschiedene Materialien wie Pappe, Weihnachtspapier und Sticker mitgebracht, sodass die Inchies einen individuellen Look erhalten haben.



## Adventskranzbinden

Zudem gab es im November noch einen weiteren kreativen Adventsvormittag. Hierbei konnten wir einen individuellen Adventskranz für die Adventszeit gestalten. Es gab es viele unterschiedliche Möglichkeiten und Materialien für die Gestaltung der Kränze. Die Rohlinge wurden mit Moos, Tannengrün oder auch Efeu gebunden. Zum Schmücken der Kränze gab es eine große Auswahl, hier konnten wir der Kreativität freien Lauf lassen. Dabei sind viele wunderschöne traditionelle, minimalistische, bunte und auch natürliche Adventskränze entstanden.



# Aus dem Treffpunkt

## Winterliche Flaschen-Lichter und Weihnachtsbaumschmuck

Auch am 4.12. haben wir uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit vorbereitet und leuchtende winterliche Flaschenlichter gestaltet sowie Weihnachtsbaumschmuck aus Tannenzapfen kreiert. Die kleinen leuchtenden Flaschen konnten von freier Hand individuell bemalt werden. So sind ganz unterschiedliche winterliche Flaschen entstanden.

Auch für den Weihnachtsbaumschmuck aus natürlichen Tannenzapfen wurde unser Fingerspitzengefühl gefordert. Hier konnten wir drei niedliche Tannenbaumanhänger aus unterschiedlichen Materialien wie Orangenscheiben, länglichen und bauchigen Tannenzapfen anfertigen.





## Weihnachtsfeier im Treffpunkt A.R.A.

Mit den beiden Weihnachtsfeiern am 6.12. und am 9.12. konnten wir zum Jahresende noch einmal zusammenkommen und die besinnliche Weihnachtszeit gemeinsam feiern. Hier erwartete uns eine schön gedeckte Weihnachtstafel, leckerer Kaffee und köstliche Tortenstückchen, tolle Weihnachtsgeschichten und fröhliche Weihnachtslieder. Es waren zwei wunderschöne Nachmittage und gelungene Feste bei weihnachtlicher Stimmung. Vielen lieben Dank an alle für diese wundervolle gemeinsame Zeit !



# Aus dem Treffpunkt

## Weihnachtsfeier im Treffpunkt A.R.A.

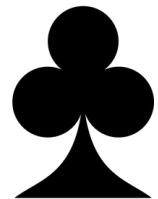


## Preisskat - Turnier

### Skatgruppe

Am 3.12. hat die Skatgruppe wieder ihr großes Preisskat - Turnier ausgerichtet. An diesem spannenden Nachmittag konnten die Skatmitglieder in ihrem Preisskat – Turnier wieder einmal eindrucksvolle Preise gewinnen. Das Besondere an diesem Turnier ist, dass jeder Spieler mit einem Preis belohnt wird.

Wir wollten Ihnen die tollen Preise vom Turnier nicht vorenthalten...



## Seniorenarbeit Hameln auf Instagram

Die Seniorenarbeit Hameln ist jetzt auch auf Instagram zu finden...

Die sozialen Medien breiten sich immer weiter aus und werden von vielen Menschen gerne genutzt um auf dem neuesten Stand zu bleiben. Bisher konnten Sie den Treffpunkt „A.R.A.“ auf dem sozialen Medium Facebook sehen. Nun ist die Seniorenarbeit Hameln und der Treffpunkt „A.R.A.“ aber auch auf Instagram zu finden. Alles was Sie hierfür benötigen ist die Instagram App. Diese können Sie sich in Ihrem App-Store auf dem Smartphone herunterladen. Dann können Sie den beigefügten QR Code mit der Smartphone Kamera einscannen und schon kann es nach der Anmeldung auf Instagram los gehen...

**#Instagram #CooleSeniorenarbeit  
#ImmeraufdemneuestenStand**

# - das Rautezeichen in Verbindung mit einem Wort oder auch mehreren Wörtern dahinter, wird als Hashtag bezeichnet. Hashtags werden in den sozialen Medien wie Instagram genutzt, um über bestimmte Begriffe zu informieren und diese in Szene zu setzen. Zudem haben Sie durch die Nutzung von Hashtags die Möglichkeit, sich mit weiteren Konversationen oder Beiträgen zu verknüpfen, die Sie interessieren könnten.

*Wir wünschen viel Spaß beim Durchstöbern!*



# Instagram

# Aus dem Treffpunkt

## Seniorenarbeit Hameln auf Instagram

QR Code zum Einscannen für die Instagram-Seite  
Seniorenarbeit Hameln

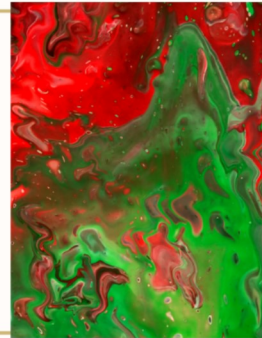


## Jahresrückblick 2024

Auch wenn das vergangene Jahr bereits verabschiedet wurde und wir das neue Jahr begrüßen, wollen wir nochmal in das alte Jahr zurückblicken und den vielen wunderschönen Titelbildern der A.R.A. Zeitung Beachtung schenken. Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Künstlerinnen und Künstlern für die kreativen und eindrucksvollen Bilder bedanken!



**Januar**



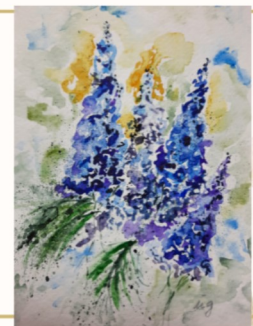
**Februar**



**März**



**April**

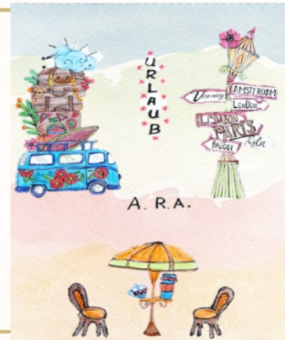


**Mai**

# Jahresrückblick 2024



**Juni**



**Juli**



**August**



**September**



**Oktober**



**November**



**Dezember**

## Wünsche & Vorsätze für das Jahr 2025

Wir haben uns die Frage gestellt: **Was wünsche ich mir für das Jahr 2025?** Und **welche Vorsätze habe ich für das nächste Jahr?** Die Klöngruppe und 60 Plus Gruppe aus dem Treffpunkt „A.R.A.“ haben uns diese Fragen, lieberweise beantwortet. Schauen Sie nur selbst, vielleicht haben Sie auch ähnliche Wünsche für das neue Jahr.

### Was wünsche ich mir für das Jahr 2025?

- ◆ Den Frieden leben und keinen Krieg mehr
- ◆ Gesundheit für alle!
- ◆ Freund\*innen/ Freundschaften / Kontakt
- ◆ Nicht einsam zu sein
- ◆ Menschen zum Reden/Zuhören
- ◆ Autonom sein
- ◆ Mobil bleiben
- ◆ Hilfe bekommen, wenn sie gebraucht wird
- ◆ Alles was mich glücklich macht, soll so bleiben
- ◆ Dass es die „A.R.A.“ noch lange gibt
- ◆ Zusammenhalt
- ◆ Aussprachen
- ◆ Abnehmen
- ◆ Öfter mal gelobt werden / Komplimente bekommen
- ◆ Neue Partnerschaft
- ◆ Viel verreisen
- ◆ mehr Kontakt zu den Enkeln



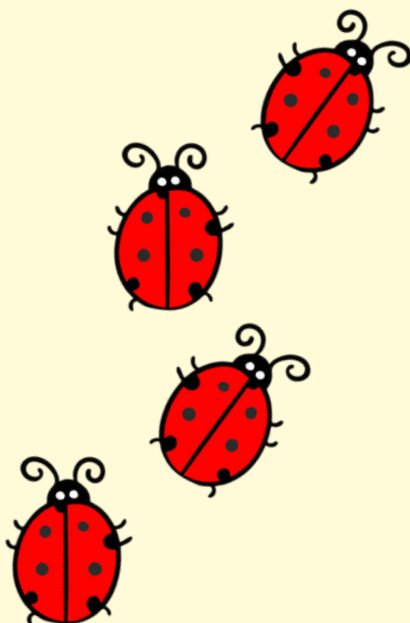


## Wünsche & Vorsätze für das Jahr 2025

Welche Vorsätze habe ich für das Jahr 2025?

- ◆ Weniger Gummibärchen, Chips, Eis...
- ◆ Öfters erkrankte Freund\*innen besuchen
- ◆ Verlässlich sein
- ◆ Nicht immer so dogmatisch zu sein
- ◆ Nicht so schnell eingeschnappt zu sein
- ◆ Einen Betriebsausflug der Klöngruppe - eine Reise ins Blaue

Vielen herzlichen Dank an die Klöngruppe und 60 Plus Gruppe für die vielen tollen Wünsche und Vorsätze für das Jahr 2025.



# Gedächtnistraining

Das neue Jahr ist noch recht jung!

Gerade im Januar haben wir gute Vorsätze, Ideen.

Wir hoffen auf einen schönen Winter mit all seinen Facetten.

In den folgenden Substantiven fehlen die Vokale: A, Ä, E, I, O, Ö, U, Ü.



Schl\_tt\_n

Abn\_hm\_n

Schn\_\_m\_nn

W\_nt\_rr\_\_f\_n

W\_rm\_

K\_m\_n

Gl\_hw\_\_n

W\_nt\_r\_rl\_\_b

F\_r\_\_n

N\_d\_lb\_\_m

P\_rr\_\_

Sch\_rnst\_\_nf\_g\_r





B\_ch\_r\_\_

K\_l\_r\_\_n

\_\_g\_n

R\_\_s\_n

S\_r\_\_n

H\_r\_sk\_p

\_n\_n\_s

J\_n\_\_r

\_\_sb\_\_n

S\_n\_\_r\_n

\_nt\_rn\_t



## Lösung für Dezember 2024

Weihnachtslieder erkennen

Lösung:

1/c 2/d 3/f 4/a 5/h 6/b 7/l 8/m 9/n  
10/e 11/g 12/j 13/o 14/k 15/i



Autorin: M. Sterner

## Allerbester Apfelkuchen



### Zubereitung:

Für den allerbesten Apfelkuchen werden zunächst alle Zutaten miteinander vermengt. Dann wird die Masse in eine Springform gegeben. Als nächstes werden die drei Äpfel in Viertel geschnitten, sodass der Teig belegt werden kann. Der Kuchen kann beliebig mit Walnuss Streuseln oder weiteren Nuss Streuseln verfeinert werden.

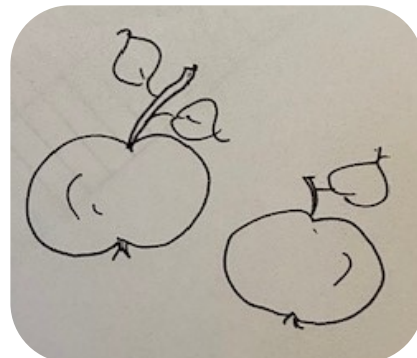
Nun kann der Apfelkuchen bei 180 Grad für circa 30 Minuten oder auch etwas länger in den Ofen und gebacken werden.

*Viel Spaß beim Ausprobieren!*

Vielen herzlichen Dank an Frau Jans für das tolle Apfelkuchen Rezept.

### Zutaten:

- ◆ 100 g Mehl
- ◆ 100 g gemahlene Mandeln
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 100 g Zucker
- ◆ 3 Äpfel
- ◆ Optional: Walnuss Streusel oder weitere Nuss Streusel



## Paprika-Feta Dip



### Zutaten:

- ◆ 1 grüne Spitzpaprika
- ◆ 500g Fetakäse
- ◆ 250g Olivenöl
- ◆ 1 Becher griechischer Joghurt
- ◆ Pfeffer

### Vorbereitungszeit:

*circa 15 Minuten*

### Zubereitung:

Als erstes wird der Fetakäse mit einer Gabel klein gedrückt und die Paprika in feine kleine Stücke geschnitten. Dann werden die beiden Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit dem Joghurt vermengt. Danach wird das Olivenöl langsam eingerührt. Zum Schluss wird der Paprika-Feta Dip mit Pfeffer gewürzt.

Der Dip kann als Brotaufstrich, zu Baguette, Fladenbrot oder mit Gemüsesticks gegessen werden.

*Guten Appetit!*



# Zum Schmökern



## Jahreswechsel... Wieder ist ein Jahr vorüber...

Ganz still und leise hat sich das alte Jahr verabschiedet. Und genau so still und leise hat sich über Nacht ein neues, jungfräuliches Jahr in unser Leben und in unseren Kalender geschlichen.

Wundern Sie sich auch immer wieder darüber, wie schnell das geht? Kaum hat der Sommer sich verabschiedet, müssen wir uns bereits wieder um die Planung des bevorstehenden Weihnachtsfestes kümmern. Mich macht der Gedanke an den Jahreswechsel immer ein wenig traurig. Na ja, mit dem alten Jahr war ich eigentlich ganz zufrieden, irgendwie hatten wir uns aneinander gewöhnt. Aber was wird uns das neue Jahr bringen?

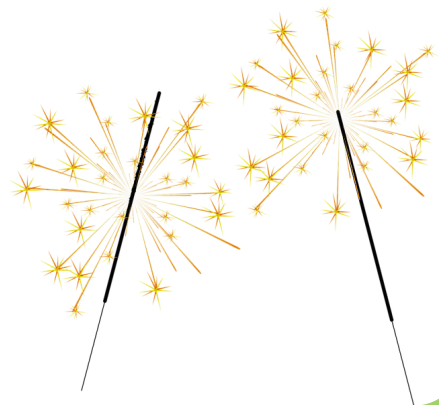
Seit einiger Zeit ist es Tradition bei uns, den Silvesterabend mit unseren Nachbarn zu verbringen. Ganz besinnlich, ohne Raketen ohne Feuerwerk, dafür mit netten Gesprächen und vielen Erinnerungen. Nichts Aufregendes...Unsere Männer besorgen etwas zu Trinken, Frau Berger und ich bereiten einen kleinen Imbiss vor... Wir unterhalten uns über die großen und kleinen Erlebnisse und Katastrophen, die uns das vergangene Jahr beschert hat und planen die eine oder andere Aktion für das neue Jahr.



# Zum Schmökern

Ein neues Jahr ist auch immer ein neuer Start. Jeder kennt das, kaum neigt sich das alte Jahr dem Ende zu, sind sie in aller Munde – die guten Vorsätze. Mein Mann nimmt sich immer wieder vor, gesünder zu leben und endlich einige Kilos abzunehmen. „In diesem Jahr werde ich es bestimmt schaffen...“, sagt er im Brustton der Überzeugung. Und wie jedes Jahr werde ich ihm Mut machen, seine Vorsätze auch in die Tat umzusetzen.

Aber mit dem Vorsatz alleine, ist es leider nicht getan. Spätestens wenn um Mitternacht die Sektkorken knallen, sind viele dieser Vorsätze bereits wieder in Vergessenheit geraten. Doch meine Nachbarin, Frau Berger, steht meinem Mann, was gute Vorsätze betrifft, in nichts nach. Seit Jahren nimmt sie sich vor mehr Sport zu treiben, um ihre müden Gelenke auf Trab zu bringen. Unser Sportverein hat stets im Januar einen regen Zuwachs an typischen Gute-Vorsatz-Sportlern. Leider nimmt das Interesse nach einigen Wochen rapide wieder ab. So auch bei Frau Berger...



# Zum Schmökern

„Mir fehlt einfach die Zeit...“, sagt meine Nachbarin und sieht mich entschuldigend an. Tja, gute Vorsätze haben leider den Nachteil sehr kurzlebig zu sein, aber sie können ja nach Lust und Laune jederzeit wieder neu gefasst werden. So bin ich relativ sicher, dass Frau Berger uns und ihrem Mann in diesem Jahr wieder einmal versprechen wird, sich sportlich zu betätigen. Und wer weiß, vielleicht klappt es ja wirklich mal – mit den guten Vorsätzen.

Ach ja, jetzt wollen Sie wahrscheinlich wissen, was ich mir für das neue Jahr vorgenommen habe? Oh, da muss ich Sie enttäuschen, ich bin gerade dabei die Vorsätze vom letzten Jahr abzuarbeiten...

*Ich wünsche den Leserinnen und Lesern ein gutes Jahr 2025.*

*Helga Licher*

Vielen lieben Dank an  
Frau Licher für diese  
wundervolle Geschichte  
zum Jahreswechsel.



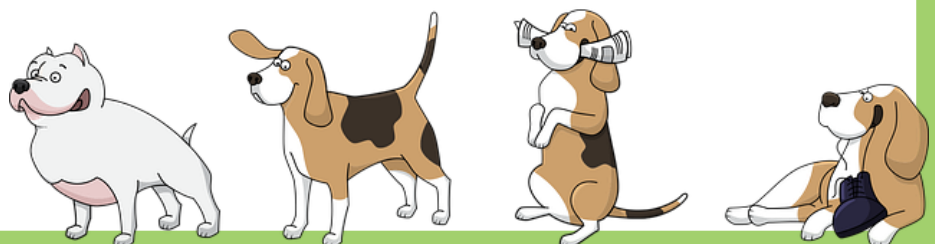


# Zum Schmökern

„Cindys“ neues Leben...

Eine wahre Geschichte...

Es war an einem Herbsttag im Jahr 2006, als ich einen Anruf von meiner Bekannten Ilona erhielt. Wir kannten uns von der gemeinsamen Tierschutzarbeit. An diesem Tag erzählte sie mir von einem jungen obdachlosen Mann, der eine Hündin mit sich führte, diese aber, wohl aus Frust über seine eigene schlimme Lebenssituation, sehr schlecht behandelte. Immer wieder trat er nach ihr und schrie sie grundlos an. Auch war die Hündin sehr mager. Ilona wollte ihr unbedingt helfen und versuchen sie dem jungen Mann abzukaufen. Sie fragte mich, ob ich die Hündin dann zu mir nehmen könnte. Da mein eigener Hund ein paar Monate zuvor gestorben war und ich gerne wieder einen neuen Vierbeiner aus dem Tierschutz übernehmen wollte, sagte ich Ilona sofort zu. Tatsächlich gelang es ihr nach mehreren Tagen dem Mann die 5jährige "Cindy" für 50,-Euro abzukaufen und noch am selben Abend brachte sie sie mir. Als ich die Haustür öffnete, stand dort neben Ilona eine zwar sehr magere aber unglaublich bezaubernde Hündin. Sie war dreifarbig, also ein Glückshund und das Glück sollte von jetzt an immer an ihrer Seite sein.



# Zum Schmökern

"Cindy" war extrem ängstlich, aber unheimlich lieb. Sie kannte es nicht gestreichelt zu werden und wich sofort zurück. So ließ ich sie erstmal ganz in Ruhe.

Vor uns beiden lag ein sehr langer Weg. Auf kleine Fortschritte folgten ebensolche Rückschritte. Alles versetzte sie in Panik, eine zuklappende Autotür, andere Hunde, Menschen sowieso und sie wollte dann nur weg, was die Leine zum Glück verhinderte. Mein großer Wunsch, sie auch endlich einmal ohne Leine laufen lassen zu können, schien in so weiter Ferne zu sein.

Es war bereits Winter und "Cindy" 3 Monate bei mir, als ich an einem ruhigen Sonntag Morgen mit ihr auf einen ehemaligen Sportplatz im Ort ging, der an drei Seiten hoch eingezäunt war. Hier löste ich zum ersten Mal die Leine. Würde "Cindy" weglaufen? Als "Cindy" spürte, dass die Leine am Halsband nicht mehr da war, fing sie an zu laufen, zu rennen, wurde immer schneller. Nein, sie lief nicht weg, sondern in großen Kreisen um mich herum und dabei schien sie zu lachen, so sah es tatsächlich aus. Zuletzt lief sie ganz eng um mich herum und kam direkt neben mir zum, stehen. Für uns beide war das wie ein Schlüsselerlebnis, denn von diesem Tag an waren die Fortschritte die "Cindy" machte deutlich in der Überzahl.



# Zum Schmökern

Im Laufe der Jahre wurde aus ihr eine total lebensfrohe, lustige, neugierige Hündin. Sie tobte mit anderen Hunden herum, nahm gerne ein Bad im nahegelegenen Bach und sie rannte zu gern über die Wiesen. Für mich war sie mein Seelenhund und ich war glücklich und dankbar für jede Minute, die sie an meiner Seite war. "Cindy" lebt nicht mehr, ich aber denke nur zu gerne an die wunderschönen, fast zehn Jahre mit ihr zurück und eines hat sie mich vor allem gelehrt, - niemals aufzugeben.



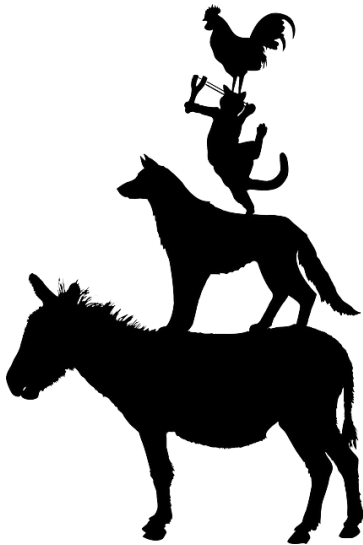
Vielen herzlichen Dank an Frau Pielot für diese herzergreifende Geschichte über die Hündin Cindy.



Froschkönig  
wird geküsst.  
Er verwandelt sie  
in einen schönen Prinzen!



Zwerge  
fragen sich:  
„Wer besuchte uns,  
als alle sieben arbeiteten?“  
Schneewittchen



Straßentiere  
finden sich,  
verjagen Bremer  
Räuberbrut;  
Esel, Hund, Katze, Hahn.

Vielen herzlichen Dank an  
Frau Grembowietz für  
diese kreativen  
„Märchenhaften-  
Elfchen“.

Mädchen  
im Turm  
mit langem Haar.  
Sie lässt es herunter.  
Rapunzel

## Januar

Erster Monat  
im neuen Jahr.  
Lasst uns gemeinsam freudig  
STARTEN!



## Neujahr

Was kommt?  
Glück, Zufriedenheit, Gesundheit,  
Liebe, Freude, gute Begegnungen?  
HOFFENTLICH!



## Neujahr

Schlechte Gewohnheiten  
über Bord werfen.  
Und das Leben genießen!  
JETZT!



Vielen lieben Dank an  
Frau Rottmann- Heuer  
für diese zauberhaften  
„Neujahrs-Elfchen“ und  
das wunderschöne  
Glückskleeblatt.

## Qi Gong Kurs

### Qi Gong für Senioren – Entspannung und Vitalität

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Haben Sie Interesse an einer sanften, aber effektiven Methode zur Förderung von Entspannung und Beweglichkeit? Unter der Leitung der Ergotherapeutin Frau Osterloh-Sutmar lernen Sie die Grundlagen des Qi Gong, einer jahrhundertealten chinesischen Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.



Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und berücksichtigt individuelle körperliche Voraussetzungen und Einschränkungen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu fördern. Qi Gong verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirkt auch stressreduzierend und kann dabei helfen, die innere Balance wiederzufinden. Die sanften Bewegungen und Atemtechniken sind leicht erlernbar und können problemlos in den Alltag integriert werden. Nutzen Sie die Chance, neue Erfahrungen zu sammeln und gleichzeitig etwas Gutes für sich selbst zu tun.

#### 7 Termine am Donnerstag

23. 01. 2025 / 30.01.

6.02./13.02./20.02./27.02. und 6.03. 2025

Anfang: 14 Uhr - 14:45 Uhr

**Kursleitung:** Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

**Im Saal des Kinderspielhauses** (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20

**Kosten:** Je Kurs 42 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

**Anmeldung erforderlich.**

## Bewegungskurs

### Stärken Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Körperhaltung!

Fördern Sie ihr Gleichgewicht, ihre Balance und Körperhaltung mit sanften Übungen, die speziell auf die Zielgruppe Senior\*innen ausgerichtet sind. Mit zunehmendem Alter ist es besonders wichtig, die körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern.



Ein gutes Gleichgewicht und eine stabile Körperhaltung tragen nicht nur zu Ihrer Sicherheit im Alltag bei, sondern fördern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden. Beim Bewegungskurs lernen Sie einfache, aber effektive Übungen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit erhöhen. Diese helfen Ihnen, Ihre Balance zu verbessern und Stürze vorzubeugen. Genießen Sie die gemeinsame Zeit mit der Gruppe in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre. Unsere qualifizierte Kursleitung begleitet Sie durch den Kurs und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

#### 7 Termine am Donnerstag

23.01.2025/ 30.01.

6.02./ 13.02./ 20.02/ 27.02. und 6.03. 2025

Anfang: 15 Uhr - 16 Uhr

**Kursleitung:** Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

**Im Saal des Kinderspielhauses** (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20

**Kosten:** Je Kurs 35 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

**Anmeldung erforderlich.**

## Kennlernangebot

### „Slow Dating“ – entspannt neue Menschen kennenlernen

Neue Kontakte zu knüpfen, kann manchmal eine echte Herausforderung sein. Deshalb laden wir Sie herzlich zu unserem „Slow Dating“ (engl. Langsames Kennenlernen) ein – eine entspannte und ungezwungene Art, interessante Menschen kennenzulernen.



Dabei steht nicht die Suche nach einer romantischen Partnerschaft im Vordergrund, sondern vor allem die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen. In kleinen Gesprächsrunden kommen Sie Schritt für Schritt mit den anderen Teilnehmenden ins Gespräch. Sie können sich Zeit nehmen, Ihr Gegenüber kennenzulernen, ganz ohne Stress oder Druck. Am Ende des Nachmittages entscheiden Sie selbst, ob und mit wem Sie gerne in Kontakt bleiben möchten – ob telefonisch, bei einem weiteren Treffen oder einfach per Nachricht. Ebenfalls haben Sie an diesem Tag die Möglichkeit den Treffpunkt „A.R.A.“ unverbindlich kennenzulernen.

Für Kaffee, Tee und Gebäck ist gesorgt, damit Sie sich in gemütlicher Atmosphäre wohlfühlen können. Haben Sie noch Fragen? **Rufen Sie uns gerne an – wir freuen uns auf Sie!**

**Am Mittwoch, den 29.01.2025**

**Anfang: 14:30 Uhr - 17:00 Uhr**

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

**Kosten:** 2 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltungen bezahlen.

**Anmeldung erforderlich.**





## Yoga

Yoga ist eine wunderbare Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Besonders für ältere Menschen bietet Yoga zahlreiche Vorteile. Die Übungen werden individuell angepasst, so dass jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo üben kann. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – egal, ob Sie bereits Yoga-Erfahrung haben oder es zum ersten Mal ausprobieren möchten, Sie sind herzlich willkommen!

Bitte fragen Sie im Vorfeld Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, ob Sie Yoga ausüben dürfen.

**Wann: Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr, 5 Termine ab dem 08.01.2025**

**Wo:** Bewegungsraum des Kinderspielhaus (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20 (1. UG, nur über eine Treppe erreichbar)

**Kosten:** 25 € für die gesamte Kursreihe. Einzel- oder Probestunde 6€ pro Stunde.



## Berufe früher und heute

Ein besonderes Angebot, das den Dialog zwischen den Generationen fördert! Gemeinsam mit Jugendlichen der 10. Klasse der Elisabeth-Selbert-Schule möchten wir in den Austausch gehen und über das Thema „Berufe und Ausbildung früher und heute“ sprechen. Kommen Sie und bringen Sie ihre Geschichten aus der Berufslaufbahn mit. Die Schüler\*innen sind gespannt auf Ihre Erlebnisse!

**Am Freitag, den 07.02.2025**

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

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

**Kostenfreie Veranstaltung. Anmeldung erforderlich.**



## **Die RiA- Reisen im Alter starten wieder...**

Die Interessengemeinschaft „RiA - Reisen im Alter“ lädt zu ganz unterschiedlichen Reisearten ein. Hier können Sie Ihren Akku mal wieder richtig aufladen oder auch einfach mal die Seele baumeln lassen.



Es werden Kaffeefahrten, Tagesfahrten oder auch Mehrtagesfahrten angeboten. Neben der Reiseleitung werden alle Reisen und Fahrten von einer zusätzlichen Begleitperson unterstützt, sodass immer eine Ansprechperson für Sie da ist.

Für den Transfer, die Unterkunft, die Verpflegung und auch die Ausflüge wird gesorgt. Die Reisen sollen für Sie eine wunderschöne Zeit, mit vielen unvergesslichen Momenten werden. Die verschiedenen Angebote zu den RiA - Reisen finden Sie in unserem **neuen „A.R.A.“ Halbjahresprogrammheft**.

## **Die erste Kaffeefahrt im neuen Jahr steht auch schon vor der Tür...**

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

**Am Samstag, den 15.02.2025**

**Preis: 39,00 € pro Person inkl. Kaffeegedeck**

**Anmeldung erforderlich im Treffpunkt „A.R.A.“ unter 05151/2021344**

*Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.*





Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**  
Hameln-Pyrmont e.V.

# Einladung in das Café Damals

zum gemeinsamen  
Austausch & Kaffeetrinken



Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte und bietet die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen über die schönen Erinnerungen, Herausforderungen im Alltag und mögliche Hilfsangebote auszutauschen.

**Jeden 1. Montag im Monat**  
**14:30 -16 Uhr**  
**im Heinrich Heine Treff**  
**Heinestraße 29**

(der Veranstaltungsort ist barrierefrei)

Wir freuen uns auf die Gespräche mit Ihnen ☺

Ihre  
Gaby Schumann, pflegende Angehörige  
Tanja Adams, Alltagsbegleiterin  
aus dem Team  
der Alzheimer Gesellschaft  
Hameln-Pyrmont e. V.

Ihre Ansprechpartnerin:  
Tanja Adams, Tönebön Stiftung Hameln  
Telefon: 0162 - 987 53 99

TÖNEBÖN  
STIFTUNG  
Kooperationspartner

# Mittagstisch im Kinderspielhaus

um 13 Uhr

Mittwoch, 22.01.

Kartoffelsuppe

Mittwoch, 19.02

Hühnerfrikassee mit Reis

Mittwoch, 26.03.

Paprika Reispfanne

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**

- 
- 13.01.2025 - Grünkohleintopf mit Bregenwurst
  - 10.02.2025 - Wirsing Minestrone mit Reis
  - 10.03.2025 - Belugalinseneintopf mit Karotten  
und Süßkartoffeln
  - 14.04.2025 - Lauchcremesuppe
  - 12.05.2025 Brokkolicremesuppe





familie im zentrum

## Von Zimtschnecke bis Käsekuchen - Wir backen gemeinsam

Am Mittwoch, **12. Februar** bietet Hameln kann's in Kooperation mit dem FiZ von **13:00 bis 16:00 Uhr im Treffpunkt „A.R.A.“** einen gemütlichen Nachmittag mit selbst gebackenem Kuchen, Kaffee und Tee an. Das Besondere an diesem Nachmittag ist, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in kleinen Teams gemeinsam backen und die Kuchen und Backwaren selbst herstellen. Es wird unterschiedliche Gebäcke aus verschiedenen Ländern geben und auch an einen Hefeteig wagen wir uns heran. Nach getaner Arbeit schmeckt es allen dann bestimmt besonders gut und es darf alles durchprobiert werden.

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Hameln kann's und Familie im Zentrum (FiZ) statt.*

**Am Mittwoch, den 12.02.2025**

**Anfang: 13:00 Uhr - 16:00 Uhr**

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

Kostenfreie Veranstaltung.

**Anmeldung erforderlich.**



# hameln kann's



# „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!

# Wochenplan vom 30.12. bis 31.01.2025 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 30.12.2024	Dienstag 31.12.2024	Mittwoch 01.01.2025	Donnerstag 02.01.2025	Freitag 03.01.2025
Vormittag					
Nachmittag					

**Der Treffpunkt „A.R.A.“ hat noch Weihnachtsferien.**

**Das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ wünscht allen einen guten Start ins neue Jahr!**

**Wir freuen uns darauf, Sie ab dem 06.01.2025 wieder im Treffpunkt „A.R.A.“ begrüßen zu dürfen !**

	Montag 06.01.2025	Dienstag 07.01.2025	Mittwoch 08.01.2025	Donnerstag 09.01.2025	Freitag 10.01.2025
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga im Kinderspiehaus*	10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14:30 Uhr Nähen*		13 Uhr Canasta  14 Uhr Englisch Fortge- schrittene fällt aus  15 Uhr Liedertreff	14 Uhr Meisterklassen



	Montag 13.01.2025	Dienstag 14.01.2025	Mittwoch 15.01.2025	Donnerstag 16.01.2025	Freitag 17.01.2025
Vormittag	<b>12 Uhr</b> Suppenmontag*	<b>11 Uhr</b> Gedächtnistraining	<b>10:30 Uhr</b> Yoga im Kinderspiehaus*	<b>10 Uhr</b> A.R.A.-Atelier  <b>10 Uhr</b> Englisch Einsteiger	
Nachmittag	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klöngruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Gedächtnistraining  <b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnistraining		<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Doppelkopf  <b>14 Uhr</b> Rommé	<b>18 Uhr</b> Omas gegen Rechts

	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025
Vormittag		<b>10 Uhr</b> Laptop, Smartphone & Co	<b>10:30 Uhr</b> Yoga im Kinderspiehaus*	<b>10 Uhr</b> Tanzen	<b>10.15 Uhr</b> Theatergruppe
Nachmittag	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klöngruppe  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 fällt aus  <b>14 Uhr</b> Qi Gong-Kurs*  <b>15 Uhr</b> Bewegungskurs*  <b>15 Uhr</b> Liedertreff	<b>14 Uhr</b> Meisterklassen

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.  
 Den Wochenplan für die Woche vom 27.01.-31.01.2025 finden  
 Sie auf der nächsten Seite!



	Montag 27.01.2025	Dienstag 28.01.2025	Mittwoch 29.01.2025	Donnerstag 30.01.2025	Freitag 31.01.2025
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	10:30 Uhr Yoga im Kinderspiehaus*	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	14 Uhr Kennlern- angebot „Slow Dating“**	13 Uhr Canasta  14 Uhr Qi Gong-Kurs*  15 Uhr Bewegungskurs*  14 Uhr Doppelkopf  14 Uhr Rommé	

## Und zum Schluss

### Redaktionsaufruf für den Monat Februar

Der kommende Monat Februar steht schon in den Startlöchern. Auch in diesem Monat gibt es wieder vielerlei Feste zu feiern. Am 14. Februar ist Valentinstag - ein Tag der Liebe oder auch der Liebenden. Vielleicht fällt Ihnen hierzu eine bezaubernde Liebes- oder auch Freundschaftsgeschichte ein? Außerdem beginnt die bunte Straßenkarnevalszeit. In dieser Zeit können wir wieder bunte, witzige und schöne Kostüme entdecken und auf den Karnevalssitzungen herzlich lachen. Vielleicht kennen Sie auch lustige Witze oder Gedichte zum Thema Karneval?

Wir würden uns über Ihre Einsendungen sehr freuen!

Ihr „A.R.A.“-Team



**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)**

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen.“

- Johann Wolfgang von Goethe -



Der Oberbürgermeister