



Juni 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU BÄRBEL SCHAFFHAUSER



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

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte / Gesucht und Gefunden	Seite 4 - 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmökern	Seite 7
Gaumenschmaus / Abkühlung im Sommer	Seite 10 - 11
Sudoku	Seite 12
Gedächtnistraining	Seite 14
Wissenswertes	Seite 16
Kreative Sommerideen	Seite 18
„A.R.A. Aktiv“ / RiA Reisen im Alter	Seite 20 - 21
Programm Mai/Juni	Seite 22
Wochenplan vom 27.5. bis 28.6.	Seite 32
Und zum Schluss	Seite 34

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

Sommer, Sonne, Sonnenschein...



Die Sonne lacht und auch wir freuen uns mit ihr. Im Juni startet nun auch der offizielle Sommeranfang. Wussten Sie schon, dass sich der Sommeranfang in meteorologischem Sommeranfang am 1. Juni und kalendarischem Sommeranfang am 21. Juni 2024 unterscheidet?

Jedoch egal wann, wir hoffen Sie konnten diesen schon richtig genießen und vielleicht ein leckeres Eis essen oder auch einen sonnigen Ausflug machen.

Auch im Treffpunkt A.R.A. findet am **07. Juni 2024** ein **großes Jubiläum** statt– lesen Sie mehr dazu auf Seite 24. Wir laden Sie herzlichst zum Tag der offenen Tür ein und freuen uns auf Sie.

Zudem werden im Juni auch wieder viele schöne weitere Veranstaltungen angeboten. Schauen Sie gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Gedichte



Sommermorgen

Süßer Heckenrosenduft
liegt am Morgen in der Luft
und ich schnuppere verzückt,
fühle mich total beglückt.

Es hat Regen über Nacht
welke Blüten frisch gemacht.
Endlich, denke ich erfreut,
so ein schöner Tag ist heut.

Mit der Lieblingskaffeetasse
sitze ich auf der Terrasse,
lausche einem Frühkonzert,
das die Amsel mir beschert.

Schön ist so ein Sommermorgen,
schiebt ins Abseits alle Sorgen.
Dankbar bin ich, mir geht's gut,
Tanke Kraft und frischen Mut.

Ach, ich könnt vor Freude singen,
alles wird mir heut gelingen,
danke schön, du Rosenduft
in der frischen Morgenluft.

© Regina Meier zu Verl

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.

Gesuche:

- ◆ Für die A.R.A. Zeitung im Juli suchen wir schöne Bilder von bepflanzten Gärten / Balkonen und Terrassen
- ◆ Ableger von Kakteen
- ◆ Blumentopf ca. 20 cm Durchmesser
- ◆ Sprachhelfende: Menschen die gerne mit Ukrainer*innen deutsch sprechen üben

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

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



Hämelschenburg und Kuckuck Treffpunkt

Auch in den Monaten April und Mai haben wir wieder tolle und erlebnisreiche Ausflüge gemacht. Hier ein kleiner Einblick vom Besuch zur Hämelschenburg und dem Spaziergang zum KuckuckTreff.

Besuch in Hämelschenburg



Beim Besuch in Hämelschenburg haben wir viel über die Geschichte und Entstehung des Schlosses erfahren. Dabei haben wir einen Einblick bekommen, wie die Menschen dort früher gelebt haben. Ein spannender Tag mit einem schönen Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Spaziergang zum KuckuckTreff



Auch der Spaziergang zum Kuckuck Treff konnte uns einen tollen Einblick in den Stadtteil und in die Natur schenken. Eine besondere Herausforderung waren die Denksportaufgaben, die mit viel Freude gelöst wurden.



Die Knopfkiste...

In der heutigen Zeit, die von Hektik, Lärm, Hast und Eile geprägt ist, erinnere ich mich gerne an meine Kindheit. Ich weiß es noch ganz genau, unser kleines Dorf war für uns Kinder ein einziger großer Spielplatz. Wir durften auf Mauern klettern, über Gräben springen und alleine in den nahen Wald laufen.

Meine Ferientage verbrachte ich oft bei meinen Großeltern auf dem Land. Oma hatte immer Zeit für uns. Und während sie fleißig Opas zerrissenen Socken stopfte, erzählte sie Geschichten aus ihrer Kindheit. Aus dem Backofen duftete es nach Bratäpfeln. Auf dem Tisch stand ein großer Topf mit heißem Kakao, und Opa saß am Küchentisch und reparierte die alte Küchenuhr. Das kleine Haus, welches abseits der Siedlung stand, war für mich wie ein zweites Zuhause und der Garten ein Paradies für uns Kinder.

Es gab viele Gärten rings um die Straße herum, aber dieser Garten war etwas ganz besonderes. Ich liebte den Duft der Rosen und naschte heimlich von den Himbeeren und Stachelbeeren. In einer Baumhöhle des alten, knorrigen Apfelbaumes vor der Haustür nistete ein Starenpärchen. Wenn der Wind durch die morschen Äste wehte, raschelten die Blätter leise und erzählten von Hexen, Gespenstern und Kobolden.

Das gemütliche Haus meiner Großeltern war mit Möbeln aus dunklem Ebenholz eingerichtet. Auf dem Flur stand ein riesiger Kleiderschrank mit vielen Schubfächern und zwei großen Türen. Wenn ich mich unbeobachtet fühlte und Oma in der Küche beschäftigt war, öffnete ich die Schranktüren einen Spalt und schnupperte an Omas Kleidern, die nach Veilchen und Rosen dufteten. „Wenn ich groß bin, werde ich auch mal so gut riechen wie meine Oma“, dachte ich dann.

Zum Schmökern

Ganz hinten im Schrank, hinter all den Kleidungsstücken, hatte ich eines Tages etwas ganz Besonderes entdeckt. Ein alter Zigarrenkasten, in dem sich eine Unmenge an Knöpfen befanden. Kleine Knöpfe aus Perlmutter, große, schwarze Hosenknöpfe, weiße Wäscheknöpfe, silberfarbene Schmuckknöpfe und Knöpfe, die mit kostbarem Stoff überzogen waren.

Wenn es draußen regnete und ich Langeweile hatte, holte Oma die Knopfbox hervor. Stundenlang sortierte ich die Knöpfe nach Farben, nach Größe und danach, wie wertvoll sie mir erschienen. Es gab Knöpfe, die in allen Farben schimmerten, besonders wenn ein Sonnenstrahl sie zum funkeln brachte. Die goldfarbenen Knöpfe kamen auf die eine Seite des Tisches, und die schwarzen auf die andere Seite. Ich stellte mir vor an welchem Kleidungsstück die goldenen Knöpfe einst ihren Platz hatten. Vielleicht an einer Bluse mit vielen Rüschen und Stickereien? Und während ich den kleinen goldenen Knopf in meiner Hand hielt, erzählte er mir Geschichten aus einer längst vergangenen Zeit. Vor meinen Augen sah ich festlich gekleidete Männer und Frauen, die sich ausgelassen zum Takt der Musik drehten. Ein wunderschöner, prächtiger Knopf mit einer weißen Perle war die Prinzessin, die einen Prinzen heiraten wollte. Doch der Räuber, in der Gestalt eines schwarzen Knopfes, entführte die Prinzessin und brachte sie in seine Räuberhöhle. Die Knopfgeschichten, die in meiner Fantasie entstanden, gingen jedoch immer gut aus.



Zum Schmökern

Die Prinzessin lernte einen reichen Prinzen kennen, der ein silberfarbiges Gewand trug und die Knopfprinzessin und der Knopfprinz heirateten und lebten glücklich bis an ihr Lebensende.

Oft bastelte ich mir auch eine Knopfkette. Ich reihte viele bunte Knöpfe auf einen Bindfaden und legte mir die Kette um den Hals. Oma war erstaunt wie geduldig ich immer wieder einen Knopf nach dem anderen auf die Schnur fädelte. Manchmal erlaubte sie mir, die Kette mit nach Hause zu nehmen.

Meine Großeltern leben schon lange nicht mehr.

Ich habe sie aber noch immer - Die Knopfkiste meiner Oma...

Wenn ich den Deckel öffne, fallen mir all die Spiele wieder ein, die ich als kleines Mädchen gespielt habe. Wie einen Schatz hüte ich die Erinnerungen, die mich durch mein Leben begleiten, und die mir niemand nehmen kann.

Helga Licher



Vielen herzlichen Dank an Frau Licher, für diese wundervolle Erinnerung und Geschichte über die Knopfkiste.

Kartoffelpfanne mit Spinat-Paprika-Sahne Soße



Zutaten für 2 Portionen

- ⇒ 2 Zwiebeln
- ⇒ 500g Kartoffeln
- ⇒ 60g Babyspinat
- ⇒ 160g Schlagsahne
- ⇒ 80g Feta Käse
- ⇒ 2 rote Paprika
- ⇒ Frischer Schnittlauch
- ⇒ 2 Knoblauchzehen
- ⇒ Salz / Pfeffer



Zuerst werden die Zwiebeln geschält und gewürfelt. Ebenso wird der Knoblauch geschält und zerhackt. Anschließend werden die Kartoffeln geschält, gewaschen, gewürfelt und in gesalzenem Wasser gekocht. Danach werden die Paprika in Stücke geschnitten und der Spinat gewaschen und abgetrocknet.

Nun wird das Öl in einer Pfanne erhitzt und Knoblauch, Zwiebeln und Paprika darin angeschwitzt. Dann mit Sahne ablöschen und köcheln lassen.

Als nächstes wird der Fetakäse zerbröseln. Die Kartoffeln abgießen und mit in die Pfanne geben. Anschließend alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Spinat unterheben bis die Blätter zerfallen und den Fetakäse hinzufügen.

In einer Schüssel servieren und mit Schnittlauch bestreuen und genießen!

Guten Appetit !



Rhabarberlimonade

Für eine leckere Abkühlung im Sommer schmeckt eine selbstgemachte Rhabarberlimonade doch köstlich. Der Rhabarbersirup ist schnell und ohne wenig Zutaten zubereitet und kann anschließend als Schorle ausgetrunken werden.

Was dafür benötigt wird:

6 Gläser / 30 Minuten

Für den Sirup (250 ml)

- ⇒ 500 g Rhabarber
- ⇒ 125 g Zucker
- ⇒ 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- ⇒ 10 g frische Minze
- ⇒ 200 ml Wasser

Für die Limonade

- ⇒ 1 Flasche Sprudelwasser
- ⇒ Eiswürfel

Zubereitung:

1. Zuerst wird der Rhabarber geschält und in kleine Stücke geschnitten. Dann kommen die Rhabarberstücke, der Zucker, der Zitronensaft und -abrieb, das Wasser und die Minze gemeinsam in einen Kochtopf. Die Zutaten sollten nun circa 15 Minuten köcheln - bis der Rhabarber weich ist. Danach erst einmal alles abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Der Sirup kann nun aufgefangen werden und ist bereits fertig!
2. Damit der Rhabarbersirup jedoch zur Limonade wird, sollte dieser mit Sprudelwasser vermengt werden. Nach Belieben kann die fertige Limonade mit Eiswürfel serviert werden.



Sudoku

...Auch im Sommer darf der Sudoku Spaß nicht fehlen, daher gibt es wieder neue Sudoku Rätsel zu lösen...

Bewahren Sie einen kühlen Kopf dabei und genießen Sie doch eine gekühlte Limonade dazu - einen Tipp gibt es auf der vorherigen Seite. Die Lösungen erhalten Sie wieder in der nächsten Ausgabe im Juli. Wir wünschen viel Spaß und Freude beim ausfüllen der Felder.

Sudoku-Level: Leicht

				4	6			
3		6			1	7	5	
9			3		5	1	4	
		3		5			1	7
5			6	7				3
	2				8	5	9	
8			5		7		2	
1		4			3	9		5

Sudoku-Level: Mittelschwer

					4	3	2	
1	4	7		3		6	8	
		8			7			
	9		1			8		
2					8	1	7	
	3						6	9
6	1		7			2		
9			4					8
						7	9	6

Sudoku-Level: Schwer

				8	6			
	4	5	7					
3						9		
	1			7		8		
		4	5		3		7	
6	5	7			4			
	9		1	2				
			9		8	7	4	
	6						8	9

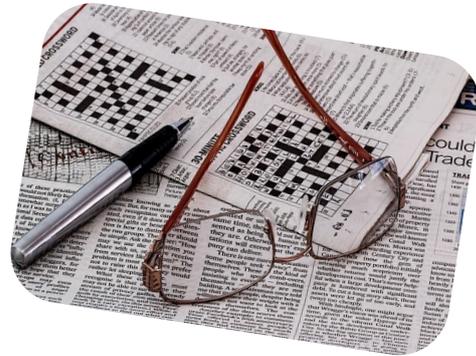


Sudoku

Hier finden Sie die Sudoku Lösungen für Mai 2024.

Sudoku-Level: Leicht

4	5	2	7	6	8	1	9	3
3	1	7	9	2	4	8	6	5
8	6	9	3	5	1	7	2	4
2	4	5	1	8	9	3	7	6
1	8	6	2	7	3	4	5	9
7	9	3	6	4	5	2	8	1
5	3	8	4	9	2	6	1	7
6	2	1	5	3	7	9	4	8
9	7	4	8	1	6	5	3	2



Sudoku-Level: Mittelschwer

6	5	7	3	9	4	8	1	2
3	1	2	6	8	7	9	4	5
9	8	4	1	5	2	3	7	6
8	7	6	2	1	3	4	5	9
5	2	3	4	7	9	6	8	1
1	4	9	8	6	5	2	3	7
7	6	8	9	4	1	5	2	3
2	9	1	5	3	8	7	6	4
4	3	5	7	2	6	1	9	8

Sudoku-Level: Schwer

7	9	5	8	1	4	6	2	3
6	4	8	5	3	2	7	1	9
3	2	1	7	9	6	5	8	4
5	6	2	1	4	7	9	3	8
8	3	4	6	5	9	2	7	1
1	7	9	3	2	8	4	6	5
9	8	6	4	7	3	1	5	2
2	1	3	9	6	5	8	4	7
4	5	7	2	8	1	3	9	6



Gedächtnistraining

A.R.A. Rätsel

Schmarotzer __ a r a __ __ __

Kurzes Gewehr __ a r a __ __ __ __

Wohnwagen __ a r a __ __ __

Wüste __ __ __ a r a

Sportart __ (a) r a __ __

afrikanischer Storchvogel __ a r a __ __

Langstreckenlauf __ a r a __ __ __ __ __ __

Vorbeimarsch von Truppen __ a r a __ __

Wolfsspinne __ a r a __ __ __ __

Reisegruppe mit Kamelen __ a r a __ __ __ __

gebräunter Zucker __ a r (a) __ __ __

Sauerkirschlikör __ a r a __ __ __ __ __

Sicherheit __ a r a __ __ __ __

Orientale A r a __ __ __

Adjektiv __ a r a __ __

zerlegbares Holzhaus __ a r a __ __ __



Gedächtnistraining

Ende

__ a r a __ __

geschliffene Glasflasche

__ a r a __ __ __

japanisch Selbstmord

__ a r a __ __ __ __

Isolierung

__ __ a r a __ __ __ __ __

Mädchenname

__ __ a r a

Vorschrift

__ a r a __ __ __ __ __

Geldverkehr

__ a r a __ __ __ __ __ __ __

Garten Eden

__ a r a __ __ __ __

Orientalische Waren

__ __ __ a r a __ __ __ __ __

Unterbringung von Autos

__ a r a __ __ __



Lösungen für Mai 2024

Die Hummel

Maria-Berta Leisegang geht FROHGEMUT die Straße lang.

Da kommt mit HEFTIGEM Gebrummel von hinten eine dicke HUMMEL.

Maria hob die RECHTE Hand, was wohl die Hummel MISSVERSTAND,

der eine TRAUT dem anderen nicht, Maria SCHLÄGT, die Hummel STICHT.

Maria ist nach DIESEM Stechen auf Hummeln nicht mehr gut zu SPRECHEN,

die Hummel aber SCHIMPFT noch immer auf das VERRÜCKTE Frauenzimmer.



Die Bahncard und andere digitale Fahrkarten

Ab dem 9.6.2024 gelten für die verschiedenen Bahncards neue Bedingungen. Die alte Plastikkarte ist passé. Alle Abos werden zum 1.6.2024 gekündigt. Zwingend erforderlich ist dann ein Kundenkonto. Das gibt es nur, wenn man eine gültige E-Mail-Adresse hat. Die Bahncard gibt es nur noch digital, d.h. auf dem Smartphone. Auch der Weg in ein Reisezentrum oder zu einer Agentur hat keinen Erfolg. Eine Alternative zur digitalen Bahncard gibt es auch dort nicht.

Also, was ist zu tun? Der einfachste Weg ist die Installation des **DB-Navigators**. Erhältlich für **Android** im *Playstore*, beim **iPhone** im *App Store* und bei **Huawei** in der *App Gallery*.

Dort lädt man die App herunter und installiert sie. Anschließend schaut man sich die Einführung an. Danach erfolgt zwingend die Registrierung. Man registriert sich mit einer E-Mail-Adresse und vergibt ein Passwort. Dann muss man die E-Mail-Adresse bestätigen und kann weiter machen. Nebenbei: Eine E-Mail-Adresse hat man zwangsläufig, wenn man ein Smartphone nutzt. Wenn man schon ein Kundenkonto hat, reicht eine Anmeldung.

Als nächstes muss man sein „Profil“ ausfüllen. Das sind Angaben zum Geburtsdatum (wegen der altersabhängigen Rabatte), der Meldeadresse und der Angabe wie man bezahlen will: mit **PayPal**, **Giropay**, per **Sepa Lastschrift** oder einer **Kreditkarte**.



Vielen Dank an Herrn Tadge, für diesen wichtigen und informativen Beitrag zum Thema Bahncard und andere digitale Fahrkarten.

Die Bahncard und andere digitale Fahrkarten

Der **DB-Navigator** ist das Universalwerkzeug für das Bahnfahren: Verbindungen herausuchen und zwar unter Angabe des Datums, der Uhrzeit sowie der individuellen Umsteigezeit. Sogar einschließlich der Rückreise. Man kann „Best-Preisangebote“ altersgerecht für Fernreisen auch mit mehreren Personen nutzen, das Niedersachsenticket für bis zu 5 Personen buchen, Fahrradkarten kaufen und die Sitzplatzreservierung vornehmen. Die hier bezahlte Reise kann man in der App speichern. Dadurch wird man bei Zugausfällen, Ersatzzügen, Änderungen der Wagenreihung oder Verspätung informiert. Die Fahrkarte oder das **Deutschlandticket** und mit der Sitzplatzreservierung hat man dann digital zur Verfügung.

Das **Deutschlandticket** kann man allerdings auch bei verschiedenen Anbietern kaufen. Da gibt es entweder eine App nur für das Ticket oder die Verkehrsunternehmen/-verbände bieten es als Extra in ihrer eigenen App an. Zwingend erforderlich ist auch hier eine Registrierung.

Generell bieten fast alle der über 620 aktiven Bahnunternehmen auch eine digitale Fahrkarte an. Weil aber diese nicht gegenseitig anerkannt wird, haben die verschiedenen Verkehrsunternehmen / -verbände eine eigene App. Da kann man die Tickets buchen und bezahlen, die örtlich anerkannt werden. Auch hier ist eine Registrierung notwendig. Das Prinzip mit dem QR-Code ist aber dasselbe.

Für eine ausführliche Erklärung des DB Navigators erhalten Sie hier den QR Code zur offiziellen Seite. Halten Sie die Kamera Ihres Smartphones nah an den QR-Code. Dann wird Ihnen der Link angezeigt, den Sie öffnen können.



Blumentöpfe mit Muscheln verzieren



Vor allem im Sommer macht es besonders viel Spaß Muscheln zu sammeln. Muscheln können mit vielen schönen Erinnerungen verbunden sein, zum Beispiel an traumhafte Urlaube oder schöne Spaziergänge am Strand. Gesammelte Muscheln aus dem Urlaub eignen sich aber auch als wunderschöne Dekoration und das kreative basteln mit ihnen macht besonders viel Freude. Um auch im Zuhause ein Gefühl von Strand—Urlaub zu erwecken, können mit Muscheln Blumentöpfe kreativ verschönert werden.

Was dafür benötigt wird :

- ⇒ Terrakotta Töpfe
- ⇒ Muscheln (vorzugsweise gleich große Muscheln)
- ⇒ Heißklebepistole

Blumentöpfe mit Muscheln verzieren

Anleitung:

1. Als erstes werden die Muscheln von klein nach groß sortiert. Das hilft später für das ankleben an den Blumentopf.



2. Nun wird die Heißklebepistole benötigt: Der Kleber wird auf die untere Seite und auch auf die Seitenränder der Muscheln angebracht. Zuerst werden die Muscheln an den oberen Rand des Blumentopfes angebracht und dann Stück für Stück nach unten gearbeitet, bis der komplette Topf bedeckt ist.



3. Und zum Schluss können die kreativen Blumentöpfe mit den Lieblingsblumen bepflanzt werden. Ein schöner maritimer Hingucker für jedes Zuhause.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Vielen Dank an Frau Knopp für diese wundervollen Beiträge zum Glück.

Bild: „Der Brief“ von Timothy Easton



Vom Glück des Draußenseins

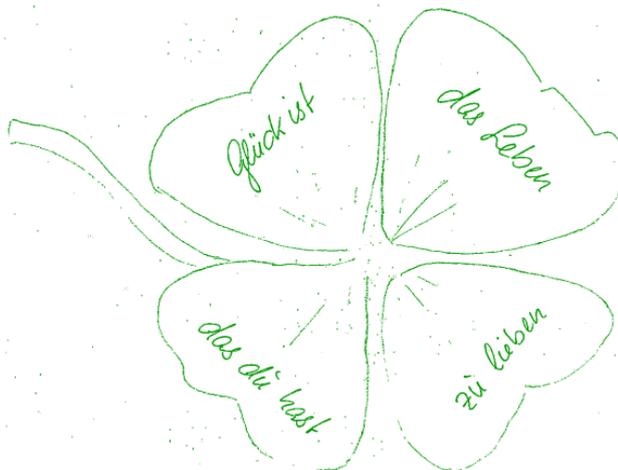
Draußen
wachsen die Bäume in den Himmel
und der Himmel ist weit

Draußen
ist mehr Licht
mehr Vogelgesang
mehr lebendige Luft auf meiner Haut

Draußen
muss ich weniger nachdenken
weniger sorgen
kann ich besser hier sein

Draußen
begegnet mir Tröstliches

Gedicht von Christine Ruppert



10 Zutaten fürs eigene Glücks-Rezept

Aktivität Untätigkeit macht unzufrieden. Wer aktiv wird, ein selbst gestecktes Ziel erreicht, erlebt Glück.

Freunde Die Statistik beweist: Liebe und Freundschaft haben den stärksten Effekt aufs Glücksempfinden.

Geben Wer Liebe, Zuspruch, Rat und Tat weitergibt, fühlt sich stark.

Aufräumen Probleme anpacken, Entscheidungen treffen, nicht aufschieben – das gehört zum Glück.

Sport Niedergeschlagenheit und Leeregefühl werden durch Bewegung beiseitegefegt, so Glücksforscher.

Dankbarkeit Wer nur Wünsche hat, ist nie zufrieden. Wer sich aber aufs

Jetzt besinnt, kann das Schöne darin entdecken, den Augenblick genießen.

Aufladen Akkus finden, mit denen man jederzeit Energie neu aufladen kann: Mozart hören, baden, lesen ...

Herausforderung Das Ausreizen eigener Fähigkeiten macht stolz und erzeugt „Flow“ – den glücklichen Zustand, in dem man im Tun aufgeht.

Lächeln Ein Lächeln genügt, um die Stimmung positiv zu beeinflussen.

Gelassenheit Glück kann man nicht erzwingen. Wer sich bei Rückschlägen nicht fragt „Warum passiert mir das?“, sondern „Wozu ist das gut?“, lebt lösungsorientiert und glücklicher!

Endlich starten die RiA- Reisen im Alter wieder.

Doch was ist RiA-Reisen eigentlich?

Die Interessengemeinschaft 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 Begleitperson unterstützt, sodass immer eine Ansprechperson für Sie da ist.

Für den Transfer, die Unterkunft, die Verpflegung und auch die Ausflüge wird gesorgt.



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

Die Reisen sollen für Sie eine wunderschöne Zeit, mit vielen unvergesslichen Momenten werden. Die verschiedenen Angebote zu den RiA- Reisen finden Sie auch in unserem **neuen „A.R.A.“ Programmheft für das 2. Halbjahr.**

Wir freuen uns auf Sie und eine erlebnisreiche sowie erholsame Zeit!



Yoga Kursreihe Mai-Juni 2024

Yoga ist eine aus Indien stammende Tradition von körperlichen und geistigen Übungen, die für Ausgeglichenheit und die Gesunderhaltung des Körpers sorgt.

Der Kurs ist eine Einführung bieten in die ganzheitliche Yoga-Praxis, die aus Körperübungen im Stehen und Sitzen, aus Atemtechniken und Entspannungspraktiken besteht. Auch wenn Sie noch nie zuvor Yoga geübt haben ist dieser Kurs für Sie geeignet, denn Kräftigung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Entspannung helfen uns in jedem Alter.

Wer mag darf gerne ein Kissen und eine Decke mitbringen und tragen Sie bequeme Kleidung.

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

**6x Mittwochs, 15.05.2024, 22.05.2024, 29.05.2024,
05.06.2024, 12.06.2024, 19.06.2024**

10:30 Uhr - 11:30 Uhr

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

**30 Euro pro Person für die gesamte Kursreihe,
Anmeldung erforderlich.**

Schnupperstunde möglich! Fragen Sie gerne im
Treffpunkt A.R.A. nach!



Vortrag der Sparkasse Hameln-Weserbergland Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Sollte die eigene Immobilie verkauft, verschenkt oder vererbt werden? In diesem Vortrag erfahren Sie über die Möglichkeiten zur Weitergabe der eigenen vier Wände. Welche Art der Weitergabe hat welche Vor- und welche Nachteile? Was ist der Unterschied zwischen Erbe und Schenkung?

Was bedeuten ein vorweggenommenes Erbe und Nießbrauchs-/Wohnrechte und wie verhält es sich mit Rentenschulden?

Diese und weitere Fragen sollen in dem Vortrag geklärt werden.

Es handelt sich um einen Vortrag des Beratungsdienstes „Geld und Haushalt“ der Sparkassen Finanzgruppe. Veranstalter ist die Sparkasse Hameln-Weserbergland in Kooperation mit der Seniorenarbeit der Stadt Hameln und dem Senioren- und Pflegestützpunkt.

Mittwoch, den 12.06.2023

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Referentin: Michaela Maria Bahlmann,
Rechtsanwältin, Notarin und Mediatorin

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

Kostenfreie Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich



Michaela Maria Bahlmann

Programm Juni

Tag der offenen Tür

45 Jahre Treffpunkt „A.R.A.“ -

10 Jahre in der „Alten Feuerwache“

Es ist schon lange her, dass der Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte seine Türen das erste Mal geöffnet hat, die ersten Ausflüge geplant wurden und sich die ersten Gruppen bildeten. 45 Jahre um genau zu sein.

Seitdem haben viele unterschiedliche Menschen den Treffpunkt mit Leben gefüllt – erst in der Alten Marktstraße 2 und nun schon seit 10 Jahren in der „Alten Feuerwache“. Von gemeinsamen Klönstunden bis zu aktiven Bewegungsangeboten, Seniorenfreizeiten und Projekten kann der Treffpunkt auf eine lange ereignisreiche Geschichte zurückblicken. Dies wollen wir zum Anlass nehmen und mit Ihnen gemeinsam unser „doppeltes Jubiläum“ bei einem Tag der offenen Tür feiern!

Sie kennen den Treffpunkt noch nicht, haben aber schon mal von uns gehört? Dann bietet sich jetzt die Gelegenheit das „A.R.A.“-Team und die vielfältigen Angebote unverbindlich kennenzulernen. Wir freuen uns auf viele neue Gesichter!

Am Freitag, den 07.06.2024

11:00 Uhr – 16:00 Uhr

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

Alte Marktstr. 7c in Hameln



Bild: Dagmar Thoms

Programm Juni

45 Jahre Treffpunkt A.R.A.



10 Jahre Standort "Alte Feuerwache"

TAG DER OFFENEN TÜR

- 11:00 Uhr** Beginn und Begrüßung durch die Seniorenbeauftragte der Stadt Hameln
- 11:30 Uhr** Führung durch die Räumlichkeiten
- 12:00 Uhr** Einblick und Mitmachen bei der „A.R.A.“-Tanzgruppe
- 13:30 Uhr** Lesetheater der "A.R.A."-Theatergruppe
- 14:00 Uhr** Führung durch die Räumlichkeiten
- 15:00 Uhr** Grußworte Oberbürgermeister Griese
- 16:00 Uhr** Ende

Währenddessen:

- Führungen durch den Treffpunkt "A.R.A."
- Bilderausstellung der "A.R.A."-Ateliergruppe
- Einblick in das Gedächtnistraining
- Blick ins neue Halbjahresprogramm und in die Jubiläumszeitung
- Infostand Seniorenarbeit
- Glücksrad
- Foto und Videorückblick des Theaterprojektes
- Getränke und kleine Speisen



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**

10.06.2024 - Tomatensuppe "Pomodore"
Juli/ August - Sommerpause
09.09.2024 - Süßkartoffel-Chilisuppe mit
Räucherlachsstreifen



Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ 2024

Die längste Tafel der Nachbarschaft

Im Rahmen der Bundesstrategie „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ 2024 findet eine Aktionswoche **vom 17. bis 23. Juni 2024** statt. Das Ziel dieser Aktionswoche besteht darin, für das

**GEM
EINSAM**
Strategie gegen Einsamkeit

Thema Einsamkeit zu sensibilisieren. Ebenfalls sollen die vielen unterschiedlichen Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt und in den Fokus gestellt werden.

Auch wir vom Treffpunkt „A.R.A.“ machen mit und laden zur längsten Tafel der Nachbarschaft ein!

Wir kommen in gemeinsamer Runde zum Kaffeetisch zusammen. Das Gemeinschaftsgefühl am Tisch steht hier im Mittelpunkt und soll weiterhin gestärkt werden. Wir freuen uns wenn Sie mit dabei sind, um gemeinsam ein Zeichen gegen die Einsamkeit zu setzen.

Für diesen gemütlichen Nachmittag laden wir zu Kaffee und Kuchen ein.

Am Mittwoch, den 19.06.2024

14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Treffpunkt A.R.A.

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Anmeldung erforderlich bis zum

17.06.



„A.R.A.“-Ausflug mit der Kleinen Hexe

Ausflug zum Bickbeerenhof Herse in Brokeloh und nach Steinhude

Wussten Sie, dass Heidelbeeren nicht nur gut schmecken, sondern ebenfalls gesundheitsfördernd sind? Die Beeren wirken antioxidativ, d. h. sie neutralisieren freie Radikale und beugen somit Krankheiten wie z. B. Verschleißerscheinungen im Alter vor. Gemeinsam mit dem Reiseveranstalter



„Die kleine Hexe“ wollen wir den Anbau der Blaubeeren kennenlernen und den Bickbeerenhof, der seit 1968 von Familie Herse bewirtschaftet wird und seit 1989 Bio-zertifiziert ist, 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.

Programm August

„A.R.A.“-Ausflug mit der Kleinen Hexe



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.
Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ erforderlich.**

Eine Anmeldung ist bis zum 30.6. zwingend erforderlich!

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl kann der Ausflug nicht stattfinden.

Es gelten die Reisebedingungen der Kleinen Hexe.

Familien machen Zirkus

Familienfest für jung und alt im Zirkuszelt auf dem Finkenborn

Nr.: 186 29.06.2024 von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kommen Sie und erleben Sie ein
unvergessliches Familienfest im Zirkus!

Tauchen Sie ein in eine bunte Welt voller Aufregung und Spaß für die ganze Familie. **Lachen, Staunen und gemeinsame Erinnerungen** sind garantiert.

Zusammen mit dem Circus Baldoni können sich alle Zirkusbegeisterten bei den **Mitmachaktionen** als Artisten probieren und einen ganzen Samstag-nachmittag Zirkusluft schnuppern.

Das Familienfest ist ein **kostenloses Angebot**.

Baldoni
gastiert in
Hameln

Öffentliche Zirkusvorstellungen

Do., den 27.06. 2024 um 14:00 Uhr
Sa., den 29.06. 2024 um 18:00 Uhr
So., den 30.06.2024 um 11:00 Uhr

Familiencard - einmalig 2 € Rabatt,
JuLeiCa-InhaberInnen: Kinderpreise

Wie geht es dir?

„Hameln im Jahr 2024... Das FiZ will`s wissen!“

Nehme an der Umfrage teil - sage uns wie es dir geht, was in deiner Stadt gut läuft und wo der Schuh drückt. Damit wir Hameln für die Menschen noch lebens- und liebenswerter machen können.

Für deine Teilnahme erhältst du am Ende einen Grattiskaffee im FiZ.

Wenn du digital an der Umfrage teilnehmen möchtest, kannst du den folgenden QR-Code nutzen:

QR-Code
Onlineumfrage:
(ab 15.05.2024)



An folgenden Orten in Hameln liegen die Umfragebögen ab dem 15.05.2024 aus:

- Familie im Zentrum (Osterstraße 46)
- Büro für Integrationsfragen (Kastanienwall 52)
- A.R.A. (Alte Marktstraße 7c)
- Kultur- und Bildungshaus Regenbogen (Erichstraße 6)
- Kuckuckstreff (Kuckuck 23a)



Wochenplan vom 27.05. bis 28.06.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 27.05.2024	Dienstag 28.05.2024	Mittwoch 29.05.2024	Donnerstag 30.05.2024	Freitag 31.05.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30-11:30 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinder- spielhaus)* 19:00 Uhr Vortrag Quee- res Netzwerk	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meisterklasse (Kreativangebot)

	Montag 03.06.2024	Dienstag 04.06.2024	Mittwoch 05.06.2024	Donnerstag 06.06.2024	Freitag 07.06.2024
Vormittag		9 Uhr Seniorenrat im Café Klütside am Breckehof 11 Uhr Gedächtnistraining	10:30-11:30 Uhr Yoga*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	Tag der offenen Tür im Treffpunkt A.R.A. 11.00-16.00 Uhr
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 16 Uhr Englische Klöngruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf	

	Montag 10.06.2024	Dienstag 11.06.2024	Mittwoch 12.06.2024	Donnerstag 13.06.2024	Freitag 14.06.2024
Vormittag	12.00 Uhr Suppenmontag*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30-11:30 Uhr Yoga*	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	15.00-16.30 Uhr Vortrag Übergabe von Immobilien*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meisterklasse (Kreativangebot)

	Montag 17.06.2024	Dienstag 18.06.2024	Mittwoch 19.06.2024	Donnerstag 20.06.2024	Freitag 21.06.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	10:30-11:30 Uhr Yoga*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteilspazier- gang Nordstadt Ort: Heinrich- Heine-Treff, Heinestraße 29	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englische Klöngruppe	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspiel- haus)* 14.00 Uhr Die längste Ta- fel der Nachbar- schaft*	13 Uhr Canasta 14Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf	18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 24.06.2024	Dienstag 25.06.2024	Mittwoch 26.06.2024	Donnerstag 27.06.2024	Freitag 28.06.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		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		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meisterklasse (Kreativangebot)

Und zum Schluss

Eine Veranstaltung der Bibliotheks Gesellschaft Hameln



Kafka oder das Zögern vor der Geburt

Unser Beitrag zum 100. Todestag von Franz Kafka (3. Juni 1924)

Stationen einer dramatischen Biographie ziehen am Zuschauer vorüber:

Cornelia Gutermann - Bauer - in der Rolle des Franz Kafka - zeigt Episoden eines Lebensdramas, das so weit nicht entfernt ist vom Üblichen. Aber der da spricht ist der bedeutendste Schriftsteller des 20. Jahrhunderts! In beispielhafter Allgemeingültigkeit erforscht er die zentralen Probleme des modernen Menschen.

Sonntag, den 2. Juni 2024

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

Eintritt: 7 Euro für Mitglieder (sonst 12 Euro)



Fahrradgruppe

Aktuell findet die Fahrradgruppe vom A.R.A. Treffpunkt leider nicht statt. Die **Bahnhausmission Hameln** bietet am **6. Juni 2024** und am **11. Juli 2024** geführte Fahrradtouren an. Treffpunkt ist um **9.30 Uhr** in der Bahnhausmission. Die Fahrradtouren sind ca. 40-45 km lang. Um eine vorherige Anmeldung wird von der Bahnhausmission Hameln gebeten (05151 14586)

Neues Programmheft für das 2. Halbjahr A.R.A.

Es ist schon wieder soweit und wir haben das 2. Halbjahr Programmheft für Sie fertiggestellt. Wir hoffen, dass Ihnen auch die vielen Aktionen und Angebote im 2. Halbjahr gefallen werden.
Viel Spaß beim Durchstöbern!

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 Markstraße 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)**

„Der Sommer ist ein bunter Strauß aus
Träumen und Sonnenblumen.“

- Johannes Peter Müller -



Stadt
Hameln

Der Oberbürgermeister