



März 2025

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU INGELORE KRUSE



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

Inhaltsverzeichnis



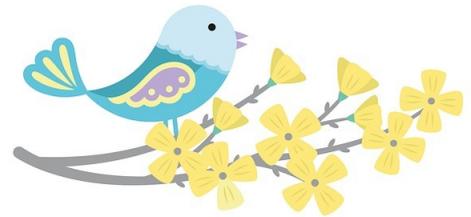
In eigener Sache	Seite 3
Gesucht und Gefunden	Seite 4
Gedicht	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Wissenswertes	Seite 10
Gedächtnistraining	Seite 12
Gaumenschmaus	Seite 14
Zum Schmökern	Seite 16
A.R.A. Aktiv	Seite 22
Programm März	Seite 24
Weitere Veranstaltungen	Seite 27
Wochenplan vom 03.03.2025 bis 04.04.25	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

der März ist endlich da und mit ihm beginnt die wunderschöne Zeit des Frühlings. Die ersten Blüten erwachen aus ihrem Winterschlaf, die Vögel fangen leise an zu zwitschern, die Tage werden länger und die Sonne strahlt auch wieder häufiger.



Zudem wird im Monat März die Uhr auf Sommerzeit umgestellt. In der Nacht vom 29.03. auf den 30.03. können wir also auch offiziell den Frühling willkommen heißen.



Und auch der Treffpunkt A.R.A. hat wieder ein buntes und frühlingshaftes Programm mitgebracht. Es wird ein kreativer Vormittag angeboten, wo Sie die Möglichkeit erhalten, eine individuelle Fußmatte zu gestalten. Zudem gibt es einen informativen Vortrag zu Renteneinkünften und der Einkommenssteuererklärung. Ebenfalls fahren die RiA- Reisen wieder an wunderschöne Orte, um den Frühling genießen zu können.

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



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

Gesucht:

- Personen, die sich gerne über Osteoporose austauschen möchten
- Die Nähgruppe sucht funktionsfähige Nähmaschinen

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

Gedicht

März

Im März, da weht ein frischer Wind,
die ersten Blumen blühen geschwind.

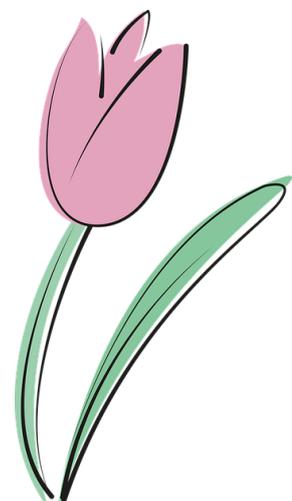
Die Krokusse stecken ihre Köpfe raus,
ein Farbenspiel im grünen Haus.

Die Vögel kehren wieder heim, sie singen,
ein Lied von Hoffnung, das Freude bringt.
Die Sonne strahlt, die Tage werden lang,
Im März, da tanzt das Leben, so voller Klang.

Die Bäume zeigen zarte Triebe,
ein Zeichen, dass die Erde wieder lebe.
Die Luft ist mild, der Himmel klar,
der Frühling naht, er ist schon nah.

Gemeinsam gehen wir hinaus,
genießen die Natur, das blühende Haus.
Im Park, am Fluss, da lachen wir,
Im März, da spüren wir das Leben hier.

So lasst uns feiern, die Zeit genießen,
mit Freunden und Lachen, die Herzen schlie-
ßen. Der März bringt Freude, ein neuer Be-
ginn, ein Monat voller Hoffnung, der uns ge-
winnen!



Berufe früher und heute

Am 7. Februar fand ein gemeinsamer Austausch mit Jugendlichen aus der Elisabeth-Selbert-Schule statt. Es waren Kooperationsklassen vor Ort, die sich mit der Berufsfindung in verschiedenen Bereichen wie Hauswirtschaft, Bäckerei und Gesundheit und Soziales beschäftigen. An diesem interaktiven und spannenden Vormittag konnten viele Veränderungen in den verschiedenen Berufen aufgedeckt werden. Auch Berufsbezeichnungen, Aufgaben, Arbeitsinhalte und Arbeitszeiten haben sich im Laufe der Zeit gewandelt. Die Schüler*innen hatten ganz unterschiedliche Fragen mitgebracht und lauschten den Erzählungen gespannt. Eine gemeinsame Kaffee- und Kuchenpause sowie ein interessantes Geruchsquiz sorgten für einen stimmungsvollen Vormittag.



„Slow Dating“ - Kennlernangebot



Im Monat Januar gab es ein entspanntes Kennlernangebot - beim sogenannten „Slow Dating“ konnten die Teilnehmenden sich an vier verschiedenen Thementischen begegnen und kennenlernen. Nach 15 Minuten und einem leisen Gong wechselten die Teilnehmenden die Tische und hatten somit die Möglichkeit mit anderen Personen ins Gespräch zu kommen.

Ein stimmungsvoller Nachmittag mit vielen netten Gesprächen und Kontakten. Bei Interesse konnten gerne Kontaktdaten ausgetauscht werden.



Backangebot

Am 12. Februar duftete es im Treffpunkt A.R.A. nach köstlichem Gebäck und Kuchen. Bei einem gemeinsamen Backnachmittag von „Hameln kann´s“ in Kooperation mit dem FiZ konnten vier verschiedene Backwaren hergestellt und probiert werden. Die Mixer rührten, die Hände kneteten und das Nudelholz rollte den Teig glatt. Dabei entstanden ein köstlicher Käsekuchen, eine Himbeer-Mascarpone-Torte, knusprige Cookies und Zimtschnecken aus Hefeteig. Bei einer anschließenden Kaffeerunde konnten die leckeren Backwaren gemeinsam genossen werden.



Canasta Runde sucht Verstärkung!



Wir treffen uns immer donnerstags
von 13-16 Uhr

im Treffpunkt A.R.A.
(Alte Marktstr. 7c)

zum gemeinsamen Canasta spielen.

Die gemütliche Kaffeepause kommt dabei natürlich
auch nicht zu kurz.

Einsteiger sind herzlich willkommen.

Kommen Sie einmal vorbei und lernen uns kennen.

Weitere Informationen im Treffpunkt A.R.A.

☎ 05151/202 1344

Fahrradgruppe

Die Fahrradgruppe radelt wieder los und trifft sich **am 13.03. um 14 Uhr vor der Sumpflume**. Bei sonnigen Wetter geht es mit dem Fahrrad zur Tündernschen Warte. Falls der Regenschirm benötigt wird, soll es zu Fuß dorthin gehen.

Zudem sollen die Touren der Fahrradgruppe ab April wieder starten. Genauere Informationen erhalten Sie in der nächsten A.R.A. Ausgabe.

Um eine **vorherige Anmeldung** im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-202 1344) wird gebeten.



Die 3000 Schritte waren zu Besuch

Am 05.02.2025 konnten wir im Treffpunkt „A.R.A.“ die 3000 Schritte aus Hameln begrüßen. An diesem schönen Nachmittag konnten sich die 3000 Schritte und das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ kennenlernen und es wurde über die vielen verschiedenen Gruppenangebote und Veranstaltungen informiert. Ebenfalls stellte Frau Ula Klein, Teilnehmerin bei den 3000 Schritten Ihre fröhlich witzige Geschichte vor, die für viele lachende Gesichter sorgte. Zudem freute sich das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ über das selbstgeschriebene Buch von Frau Ula Klein. Danach verabschiedeten sich 3000 Schritte wieder, denn die Schrittzahl war an diesem Tag noch nicht erreicht...



Pflege neu gedacht - smarte Lösungen für Zuhause



HaPy im Alter

**Pflege neu gedacht –
smarte Lösungen für
dein Zuhause!**

Die häusliche Pflege wird digital, innovativ und einfacher! Der Landkreis Hameln-Pyrmont und Smart City laden herzlich dazu ein, die neusten digitalen Pflege-Gadgets in einer Wanderausstellung kennenzulernen.

Die Eröffnungsveranstaltung hat am 05.02.2025 stattgefunden und auch wir vom Treffpunkt „A.R.A.“ waren vor Ort und konnten die smarten Alltagshelfer kennenlernen und testen.

Diese sind speziell dafür entwickelt, älteren Menschen den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu erleichtern, Angehörige zu entlasten und ambulante Pflegekräfte zu unterstützen. Sie bieten Lösungen, die Sicherheit, Komfort und Selbstständigkeit fördern.

Hier konnten wir beispielsweise ein neues Computerprogramm mit dem Namen „Anne“ kennenlernen, ein sogenannter Avatar der u.a. bei der täglichen Medikamenteneinnahmen Unterstützungen bietet.

Pflege neu gedacht - smarte Lösungen für Zuhause

Auch eine digitale „Sturzmatte“ kann getestet werden, die Angehörige zeitnah über einen Sturz informiert. Ebenfalls wurde eine innovative Alarmierung bei Herdnutzung vorgestellt und noch weitere digitale Hilfsmittel für den täglichen Gebrauch im Alltag. Zudem lernen Sie, wie Sie die Gadgets in ihrem täglichen Alltag einsetzen können und erhalten eine individuelle Beratung.



Wenn Sie also neugierig geworden sind, besuchen Sie doch gerne die Wanderausstellung und entdecken Sie die Möglichkeiten der digitalen Pflege und lassen sich inspirieren.

Öffnungszeiten:

jeden Mittwoch, von 9 Uhr bis 11 Uhr, kostenfreier Eintritt

Adresse:

Mitwirklabor im Hamelner Bahnhof, Bahnhofshalle 1. OG,
31785 Hameln

Der Winter ist fast vorbei und die Sonne lässt schon den Frühling ahnen.

Am 20. März ist Frühlingsanfang und die Bauern fangen an ihre Felder zu bestellen.

Jeder von uns hat in der Schule das Volkslied „Im Märzen der Bauer“ gesungen und gelernt. Aber, ach du Schreck, die Zeilen sind alle durcheinander geraten.

Bringen Sie bitte die Zeilen wieder in die richtige Reihenfolge.

Viel Spaß!

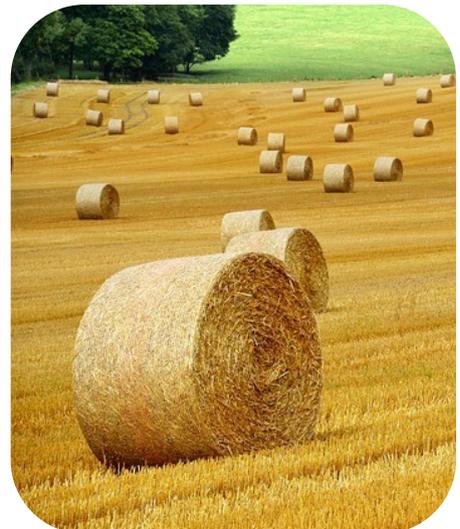
Text

Im Märzen der Bauer die Rösslein anspannt.
Da erntet der Bauer das duftende Heu.

Und regt seine Hände frühmorgens und spät.
Er pflüget den Boden, er egget und sät.

Er mäht das Getreide, dann drischt er es aus.
Die Bäurin, die Mägde, sie dürfen nicht ruh'n.

Sie graben und rechen und singen ein Lied.
Sie haben im Haus und im Garten zu tun.



Er setzt seine Felder und Wiesen instand.
So geht unter Arbeit das Frühjahr vorbei.

Sie freu'n sich wenn alles schön grünet
und blüht.

Im Winter, da gibt es manch fröhlichen
Schmaus.



Über dieses Frühlingslied

"Im Märzen der Bauer" ist ein Volkslied aus dem 19. Jahrhundert. Der Autor ist unbekannt.



Lösung für Februar 2025

Fasching

1. Nicolaus, 2. Zauberer, 3. Priester, 4. Harlekin, 5. Kapitän, 6. Rumpelstilzchen, 7. Waldfee, 8. Dornröschen, 9. Osterhase, 10. Krankenschwester, 11. Lehrerin, 12. Haremsdame.

Autorin: M. Sterner

Köstliche Quark-Sahne- Creme



Zubereitung:

Als erstes wird der Magerquark mit dem Zucker und dem Ananassaft schaumig gerührt. Dann wird die Blockschokolade im Wasserbad aufgelöst und mit den gehackten Mandeln und dem Esslöffel Rum zur Quarkmasse gegeben. Danach wird die Sahne steif geschlagen und mit untergehoben.

Zum Schluss wird die köstliche Quark-Sahne-Creme mit geriebener Schokolade garniert.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zutaten:

- ◆ 250 g Magerquark
- ◆ 50 g Zucker
- ◆ 100 ml Ananassaft
- ◆ 50 g Blockschokolade
- ◆ 30 g gehackte Mandeln
- ◆ 1 EL Rum
- ◆ 1/8 l Sahne



Vielen lieben Dank an Frau
Haß für das köstliche
Rezept „Quark-Sahne-
Creme“.



Herzhafter Französischer Kuchen



Zutaten:

- ♦ 200 g Dinkelmehl
- ♦ 8 g Backpulver
- ♦ 1 Prise Salz
- ♦ 4 große Eier
- ♦ 150 ml Olivenöl
- ♦ 150 ml Milch
- ♦ 150 g Thunfisch
- ♦ 200 g Fetakäse
- ♦ 75 g grüne Oliven, gehackt
- ♦ 1 Handvoll gehackte Petersilie
- ♦ Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird das Dinkelmehl, das Backpulver und das Salz miteinander vermischt. Dann werden die vier Eier einzeln hinzugefügt und gut verrührt. Danach das Olivenöl und die Milch unter ständigem Rühren einfließen lassen. Dann den Thunfisch, den Fetakäse, die Oliven, die Petersilie und den Pfeffer in den Teig geben und alles miteinander vermengen.

Zum Schluss wird alles in eine Form gegeben und bei 180 Grad und 40-45 Minuten gebacken.

Guten Appetit!



Vielen lieben Dank an Frau Sterner für das leckere Rezept „Herzhafter Französischer Kuchen“.

Zum Schmökern

Jeder kann etwas im Wichteldorf...

Hinter dem Fluss liegt der Wichtelwald.



Dort wohnt der Wichtel Tomte im Pilzdorf. In einer kleinen Siedlung lebt er in seinem winzigen Pilzhäuschen auf dem Baumstumpf.



Heute ist herrliches Wetter: Es ist kalt und die Sonne scheint. Tomte beschließt, seinen Freund Onni zu besuchen. Er zieht sich warm an und stapft los.

Zum Schmökern

Unterwegs begegnet ihm Lumi „Hallo Tomte, wie geht's denn so?“ „Danke, gut“, antwortet Tomte. „Ich will Onni besuchen. Hast du Lust mitzukommen?“ „Ja, gerne“ freut sich Lumi, „dann können wir gemeinsam spielen!“

Die zwei laufen weiter und stehen schon bald bei Onni vor der Haustür. Sie klopfen und warten.



Wenige Minuten später öffnet Onni. „Hallo, ihr zwei, schön, dass ihr mich besucht. Ich habe gerade meinen Elch Asmo gefüttert. Nun schläft er und ich habe Langeweile.“ „Dann lass uns doch etwas spielen“ schlägt Tomte vor. „Das wäre klasse“, freut sich Onni. „Asmo ist versorgt und ich kann gut etwas mit euch unternehmen.“

Und so laufen die drei los. Zuerst klettern sie auf einen Baum und schauen sich die Welt von oben an.

Zum Schmökern

Anschließend üben sie Zielwerfen mit einer Kastanie. Dafür buddeln sie ein kleines Loch. Onni wirft besonders gut. Er trifft das Loch fast immer.



„Da bist du ja super“, lobt Tomte. „Ja, so gut kann ich das nicht“, fügt Lumi hinzu. „Dafür könnt ihr andere Dinge besser als ich“, überlegt Onni. „Wollen wir mal probieren, wer am höchsten springen kann?“ „Au ja“ jubeln Lumi und Tomte. Die drei gehen zu einem Baum mit vielen Zweigen. Einer nach dem anderen springt hoch und versucht, die höchsten Zweige zu erreichen.

Schließlich ist Lumi Siegerin. Die beiden anderen gratulieren ihr. „Nun fehlt aber noch etwas, was Tomte gut kann“, sagt Lumi. „Ja, das finde ich auch“, bestätigt Onni. Die drei überlegen, aber es fällt ihnen nichts ein. „Lasst uns mal an den Fluss zum großen Stein rennen und schauen, ob uns da etwas einfällt“, sagt schließlich Onni. Gesagt, getan und schon rennen die drei los, Tomte immer vorne weg. Als schließlich Onni und Lumi beim großen Stein ankommen, sitzt Tomte schon dort.



Zum Schmökern

„Glückwunsch, Tomte“, sagt Lumi. „Wieso?“ antwortet Tomte, „ich habe doch gar keinen Geburtstag!“ Da fängt Onni an zu lachen: „Nein, Geburtstag hast du nicht, aber du konntest schneller rennen als Lumi und ich. Das ist also etwas, was du besser kannst als wir.“ Tomte überlegt: „Hm, stimmt, daran habe ich gar nicht gedacht.“

„Ist das nicht toll?“ fragt Lumi, „Jeder von uns kann etwas Anderes gut: Onni ist gut beim Zielwurf, Tomte kann schnell rennen und ich kann hoch springen.“ Onni nickt: „Ich finde das auch prima. Wenn wir schnell jemandem Bescheid sagen wollen, dann kann Tomte hinrennen. Wenn sich oben im Baum etwas verfangen hat, dann kann Lumi es befreien und wenn etwas in ein Loch oder einen Korb geschmissen werden soll, dann kann ich helfen.“

„Ich finde es prima, dass wir uns so ergänzen.“ freut sich Tomte. „Lasst uns das schnell Lasse und Stella erzählen und herausfinden, was die beiden gut können.“ Gesagt, getan. Schnell rennen die Freunde los und finden schon bald Lasse und Stella.



Gudrun Kruppe

Was die zwei können, haben sie uns nicht verraten.
Aber überlege einmal, was du besonders gut kannst!

Vielen herzlichen Dank an
Frau Kruppe für diese
schöne Geschichte und den
bezaubernden Bildern vom
Wichteldorf.

Komische Geräusche...

Seit einiger Zeit steht in meiner Küche ein neues Gerät, eine Kühl-Gefrier-Kombination, groß, schwarz und chic mit einem Fenster. Wenn man daran klopft, geht im Kühlbereich das Licht an und man kann auf einen Blick sehen, wo etwas steht oder liegt.

Mein alter Kühlschrank brummte immer eine Zeit lang vor sich hin, dann machte es klack klack, und das Brummen war für eine Weile verstummt, bis es erneut einsetzte und wieder mit klack klack beendet wurde.

Mein alter Gefrierschrank stand im Abstellraum. Er konnte gefrieren und wurde nicht weiter beachtet, außer man legte etwas hinein oder nahm etwas heraus. Das neue Gerät kann selbstverständlich auch gefrieren, aber es produziert zusätzlich ständig eiskaltes Wasser, gecrashtes Eis oder Eiswürfel. Das ist natürlich ganz praktisch, z.B. wenn man Gemüse blanchiert hat und abschrecken will, damit es seine frische Farbe behält - und ein Campari-Orange mit Eiswürfeln an einem warmen Sommerabend ist auch nicht so schlecht.

Was mich an dem neuen Gerät anfangs sehr irritiert hat, sind diese komischen Geräusche. Da wird gesaugt, geschlürft, gegurgelt, gepoltert, gehämmert, gesägt und geschliffen, dass ich der Meinung bin, da muss eine Unzahl winziger Wesen wohnen, die alle für mich arbeiten und zwar auch zu den unmöglichsten Zeiten. Selbst wenn ich abends spät noch einmal in die Küche komme, wird da gewerkelt. Ich fand das nicht in Ordnung und wollte zu meinen „Mitarbeitern“ Kontakt aufnehmen und behilflich sein, z.B. eine Gewerkschaft gründen oder Ähnliches.

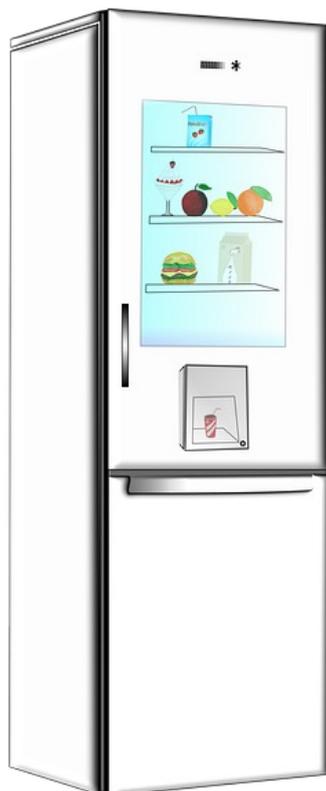


Zum Schmökern

Also habe ich mich neben das Gerät gestellt und beim geringsten Geräusch an die Scheibe geklopft, damit das Licht anging und ich eins der kleinen Wesen erwischen konnte. Aber alles Lauern war vergeblich, nie hatte ich Erfolg.

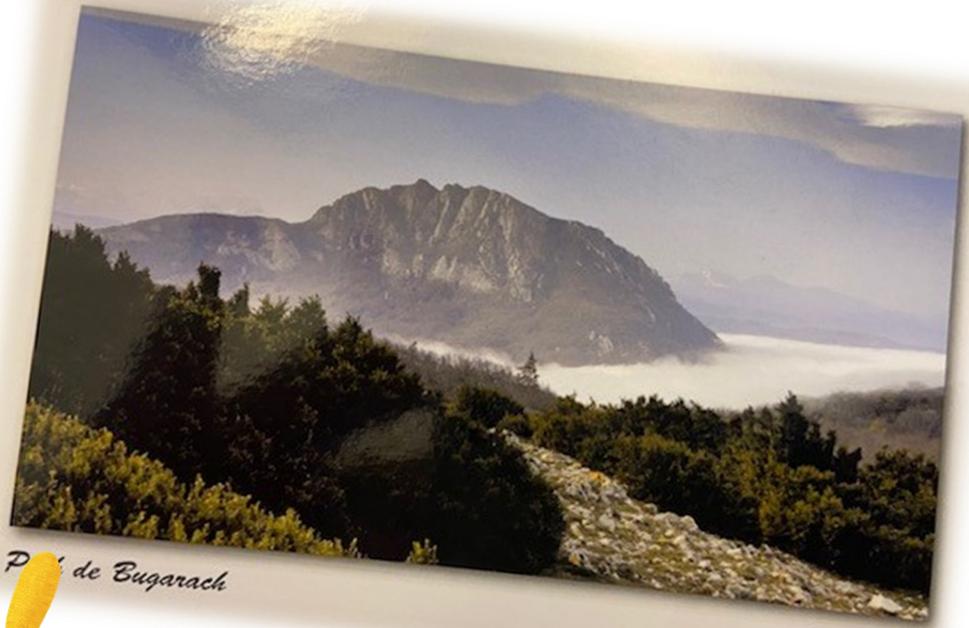
Jetzt bin ich auf den Gedanken gekommen, dass es womöglich entfernte Verwandte der Kölner Heinzelmännchen sein könnten, die es nach Hameln in meine Küche verschlagen hat. Wie man weiß, sind die Heinzelmännchen in Köln auf Nimmerwiedersehen verschwunden, als sie entdeckt worden waren. Das will ich natürlich auf gar keinen Fall riskieren, sondern hoffe, dass meine noch recht lange und ohne Murren für mich arbeiten. Deshalb lass ich sie jetzt total in Ruhe. Nur ab und zu, wenn ich das Gerät öffne, sag ich leise danke schön.

Gerta Peltz



Vielen lieben Dank an Frau Peltz für diese witzige Geschichte über die komischen Geräusche im Kühl-Gefrierschrank .





Vielen lieben Dank für die liebevollen Grüße aus der Ferne und der wunderschönen Postkarte aus Süd-Frankreich.



Vielen herzlichen Dank an Frau Pielot für dieses schöne winterliche Bild.



Vielen herzlichen Dank an Frau Kruppe für dieses niedliche Bild von einem Vogel mit Winterfutter.



Vielen lieben Dank an Frau Pielot für dieses zauberhafte Bild von den wunderschönen Sonnenstrahlen, die einen Übergang vom Winter in den Frühling zeigen und dem putzigem Rehsticker.

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.



Vortrag zum Thema Rente und Steuern

Renteneinkünfte und steuerlich interessante Sachverhalte zur Einkommensteuererklärung



David-Niclas Emmel

Wissen Sie, ob und in welchem Umfang Ihre Renteneinkünfte steuerpflichtig sind? Oder wie Sie als Rentner*in von steuerlichen Vergünstigungen profitieren können? In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige zu diesem Thema.

Der Vortrag wird von einem erfahrenen Steuerberater gehalten, der Ihnen leicht verständlich erklärt, wann und wie Renten besteuert werden. Sie erhalten praxisnahe Tipps, wie Sie mögliche Steuervorteile nutzen können und welche Freibeträge oder Sonderregelungen Ihnen als Rentner zustehen. Darüber hinaus klärt der Referent über die Absetzbarkeit von Krankheitskosten, Handwerkerleistungen und weiteren wichtigen Aspekten auf, die Ihre Steuerlast senken können. Nutzen Sie diese Gelegenheit von einem Steuerexperten Klarheit zu gewinnen und offene Fragen zu klären.

Am Mittwoch, den 12.03.2025

Anfang: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Gemeindesaal der St. Elisabeth Gemeinde, Arndtweg 17, 31785 Hameln (Nordstadt)

Referent: David-Niclas Emmel, Steuerberater der Kanzlei Emmel

Kostenfreie Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.

Informativer Vortrag der Polizei

„Sicherheit im Alter - Enkeltrick und weitere Betrugsmaschen“

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



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

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

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

Am Mittwoch, den 02.04.2025

Anfang: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Treffpunkt „A.R.A.“ (Alte Feuerwache)

Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln

Referent: Ilja Walter, Polizeioberkommissar und Beauftragter für Kriminalprävention

Kostenlose Veranstaltung. Anmeldung erforderlich.

**Achtung!
Geänderter
Veranstaltungsort!**

Montag, 10.03.2025, 14:00 Uhr

„Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Gemeinde Emmerthal/Rathaus, Berliner Straße 15, Emmerthal

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungs – und Patientenverfügung.

Jeder kann durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen er seine Angelegenheiten nicht mehr selbständig regeln kann. Mit schriftlichen Verfügungen kann eine rechtzeitige Vorsorge getroffen werden.

Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins Hameln-Pyrmont

Dienstag, 11.03.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

„Innenansichten“ – Einblicke in den Alltag einer Pflegeeinrichtung

Alten- und Pflegeheim der Töneböen-Stiftung/Fischbecker Str. 31, Hameln

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

Dienstag, 25.03. + Dienstag, 01.04.2025, 16:00 – 18:30 Uhr

Zivilcourage Training 50+

FiZ/Eugen-Reintjes-Haus, Osterstr. 46, Hameln

Damit Sie im Ernstfall wissen, wie Sie helfen können, ohne sich selbst zu gefährden. Das Zivilcourage Training beinhaltet eine theoretische Wissensvermittlung, praktische Übungen und situatives Handlungstraining.

Referentin: Isabel Rinne, Weisser Ring Hameln-Pyrmont e.V.

Anmeldungen und nähere Informationen zu allen Veranstaltungen:

Senioren- und Pfleigestützpunkt Hameln-Pyrmont
im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstr. 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Tel.: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481 E-Mail: spn@hameln.de

Tagesfahrt

Festhalle Kutenholz und Bingo spielen mit Michael Thürnau (Bingobären)



Kommen Sie mit uns in die „Festhalle Kutenholz“. Dort erwartet Sie ein leckeres Schlemmerbuffet mit anschließendem Kaffee- und Kuchenge-
deck, in der Zeit haben Sie die Möglichkeit mit **Michael Thürnau BINGO** zu
spielen, es gibt tolle Preise zu gewinnen. In der Spielpause, haben Sie
zudem die Möglichkeit auf ein Autogramm sowie ein Bild mit dem Bingo-
bären.



Bildquellen: Herter Reisen

Am Mittwoch, den 16.04.2025

Kosten: 145,00 Euro pro Person inkl.
Schlemmerbuffet und Kaffeegedeck

Anmeldung erforderlich.

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



Tagesfahrt

Spargelessen in Kirchdorf mit anschließendem Besuch in Steinhude



Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC ab/bis Zustiegsort
- 1x Spargel zum „Sattessen“ mit Suppe und Dessert (ohne Getränke)
- Ausflug nach Steinhude

„Spargel zum „Sattessen“ vom Buffet“:

Spargelcremesuppe, Spargelpfanne, Spargel frisch vom Feld, Schinken, Schnitzel, Rührei, klare Butter, Sauce Hollandaise „Lukull“, Petersilienkartoffeln, Baguette, Spargelsalat „Tropica“, Spargelsalat mit roten Linsen, bunter Spargelsalat, Bayrische Creme mit Erdbeersauce, Erdbeerjoghurtcreme, Frozen-Joghurt



Am Freitag, den 25.04.2025

Kosten: 69,00 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich.

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.





SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

10.03.2025 - Belugalinseneintopf mit
Karotten und Süßkartoffeln

14.04.2025 - Lauchcremesuppe

12.05.2025 Brokkolicremesuppe

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Mittwoch, 26.03. - Paprika Reispfanne

Mittwoch, 21.05. - Gemüsepfanne mit Kartoffeln

Mittwoch, 18.06. - Spaghetti Bolognese

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

Kinderspielhaus



Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte



Neue Mitarbeiter gesucht!

Liebe Hamelner,

bestimmt kennen Sie den Fuchsbau, diesen wunderschönen Garten am Ende der Heinrichstrasse. Dort können Kinder aus Hameln mit Naturmaterialien arbeiten und das Gärtnern erlernen.

Wir suchen für die kommende Saison, zwischen April und Oktober, motivierte Menschen, die im offenen Garten mitarbeiten wollen. Offener Garten ist jeweils Montag und Donnerstag zwischen 15 und 18 Uhr. Es handelt sich um eine ehrenamtliche Tätigkeit, die mit einer Übungsleiter- Pauschale vergütet wird. Dabei geht es darum, Kinder ans Gärtnern zu führen, mit ihnen zu spielen, vorzulesen oder zu basteln. Ein wenig Gartenarbeit sollte auch immer gemacht werden, das steht aber nicht im Vordergrund der Tätigkeit.

Bei Interesse schreiben Sie uns gerne eine Email an fuchsbau-hameln@web.de, schreiben Sie eine ~~Whatsapp~~ oder rufen Sie einfach an: 0162/9375690. Alles Weitere sprechen wir dann mit Ihnen direkt ab.

Viele liebe Grüße und bis hoffentlich bald!

Das Fuchsbau-Team ☺



Veranstaltungen 1. Halbjahr 2025

Bibliotheks Gesellschaft Hameln e.V.

„Aus dem Bauch heraus“

Jan Mattheis: Bauchredner, Moderator & Zauberkünstler

Sonntag, den 09. März 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



HaPy im Alter – „Gesund und selbstbestimmt Älterwerden im Landkreis Hameln-Pyrmont“

Der Landkreis hat sich zum Ziel gesetzt, zukunftsfähige Strategien zu entwickeln um Menschen des Landkreises dabei zu unterstützen, gesund und selbstbestimmt älter zu werden und den Verbleib in der häuslichen Umgebung so lange wie möglich zu sichern.

Um diese Strategie mit Ihnen auszugestalten, sind alle haupt- und ehrenamtlichen Akteurinnen, die mit Senior:innen zusammenarbeiten, Vertreter aus Gemeinden und interessierte Bürger:innen/ pflegende Angehörige, die sich aktiv an einer Strategie für mehr Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter einbringen möchten, eingeladen. Gemeinsam sollen Bedarfe und Bedürfnisse der Menschen ab 65 Jahren ermittelt werden, um Maßnahmen zur Förderung der Selbständigkeit im Alter zu gestalten.

Dienstag, den 04. März 2025 von 16 – 19 Uhr
Sumpflume Hameln
Am Stockhof 2a, 31785 Hameln

Die Veranstaltung ist Teil des Projektes „Kontextcheck“ von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. Bremen e. V. und wird durch den Senioren- und Pflegestützpunkt und die Gesundheitsregion Hameln Pyrmont koordiniert.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist bis zum 25. Februar 2025 erforderlich unter: <https://form.jotform.com/250232961866360>

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte den Senioren- und Pflegestützpunkt im Kreishaus per Email unter: spn@hameln-pyrmont.de



Erzähl-Café im Grünen Labor

Lokalgeschichte | Barbara Schulte

20.03.2025 | 16 Uhr | Grünes Labor

Seit 2018 ist die Stadt Hameln offiziell als Fairtrade-Town zertifiziert. Der Titel zeigt auf, dass sie fairen Handel fördert und gerechte Produktionsbedingungen in Hameln kein Fremdwort sind.

Barbara Schulte arbeitet bei der Stadt Hameln. Sie wird uns bei Kaffee und fair-gehandelten Köstlichkeiten erklären, was sich hinter dem Titel Fairtrade-Town verbirgt. Und welche Projekte in der Stadt Hameln bereits umgesetzt wurden.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!





familie im zentrum

„FiZ AKTIV“ für ALLE!

„Im Alter das neue Glück finden!“

Begleitet von: Desiree Meixner und Julia Kraaz (FiZ Hameln)

Sie wünschen sich eine ernsthafte Beziehung und möchten in einer sicheren Umgebung danach suchen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Ob schüchtern oder aufgeschlossen...?!

Ob Mann oder Frau...?!

Ob verspielt oder verträumt?!

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, sich kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Montag, 03.03.2025 um 15:00 Uhr im FiZ

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Vortrag: Energiespartipps für den Haushalt

Referent: Herr Kuper (Energiesparcheck Hameln– Pyrmont)

Haben Sie hohe Energiekosten?

Wir helfen Ihnen bei der Reduzierung von Energiekosten! Haben Sie Fragen zur effektiven Nutzung von Haushaltsgeräten oder zum Heizen oder haben Sie eine Schimmelthematik in Ihrer Wohnung?

Wir geben Ihnen Tipps zum Einsparen von Energie im Haushalt und kommen gerne mit Ihnen ins Gespräch.

Donnerstag, 06.03.2025 um 17:00 Uhr im FiZ

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

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

Bingoabend
Am 26.03. von 17-18.15 Uhr
im Treffpunkt Kaisers
in der Kaiserstraße 80 im Hinterhof
Bitte melden Sie sich telefonisch
unter 05151-576122 an.

**Einladung zum Hofflohmarkt
“Von Nachbarn für Nachbarn”**

**Wann? 05.04.25 von
14 bis 17 Uhr**

**Wo? Hof der Paritäten
in der Kaiserstr. 80**

**Anmeldung für einen
eigenen Tisch unter:**

**05151-576122 ab 03.03.25.
Die Standgebühr beträgt
einen Kuchen für das
Kuchenbuffet.**

**Kommen, staunen und mit einem Lächeln nach Hause gehen.
Bring deine Familie und Freunde mit und genieße einen entspannten
Shopping-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und einem tollen Mit-Mach-
Angebot für Kinder.**

Wochenplan vom 03.03. bis 04.04.2025 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 03.03.2025	Dienstag 04.03.2025	Mittwoch 05.03.2025	Donnerstag 06.03.2025	Freitag 07.03.2025
Vormittag	Senioren- rat Hameln ist nicht vor Ort	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:00 Uhr Kreativ Vormit- tag - Fußmatte gestalten im Heinrich-Heine -Treff (Nordstadt)*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 14 Uhr Qi Gong-Kurs* 15 Uhr Bewegungs- kurs* 15 Uhr Liedertreff	14 Uhr Meisterklassen

	Montag 10.03.2025	Dienstag 11.03.2025	Mittwoch 12.03.2025	Donnerstag 13.03.2025	Freitag 14.03.2025
Vormittag	12 Uhr Suppen- montag*	11 Uhr Gedächtnisrai- ning verschiebt sich auf 14 Uhr oder 15:30 Uhr	RiA Kaffee- fahrt „Wegeners Hof“ in Liethe*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining	15 Uhr Vortrag zum Thema Rente und Steuern im Gemein- desaal der St. Elisabeth Gemeinde (Nordstadt)*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe trifft sich vor der Sumpfbblume*	

*Anmeldung erforderlich.

	Montag 17.03.2025	Dienstag 18.03.2025	Mittwoch 19.03.2025	Donnerstag 20.03.2025	Freitag 21.03.2025
Vormittag	9:30 Uhr Zusatztermin Neurobics*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Treffen der Gruppen- leitungen*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteilspazier- gang im Heinrich- -Heine-Treff*	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortge- schrittene 15 Uhr Liedertreff	14 Uhr Meisterklassen 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 24.03.2025	Dienstag 25.03.2025	Mittwoch 26.03.2025	Donnerstag 27.03.2025	Freitag 28.03.2025
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining		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 Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspiel- haus*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	

**Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.
 Den Wochenplan für die Woche vom 31.03.- 04.04.2025 finden Sie
 auf der nächsten Seite!**



Wochenplan

	Montag 31.03.2025	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*	15 Uhr Vortrag der Polizei im Treff- punkt „A.R.A.“*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortge- schrittene 15 Uhr Liedertreff	

Das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ ist auf Fortbildung. Gruppen und Veranstaltungen finden nach Absprache statt.

Und zum Schluss

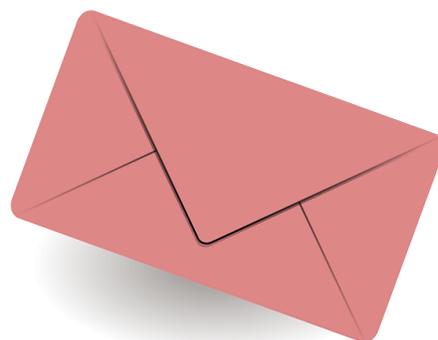
Neue Rubrik - Sag's mit „A.R.A.“

Wir freuen uns Ihnen unsere neue Rubrik „Sag's mit „A.R.A.““ vorzustellen. Mit dieser Rubrik erhalten Sie die Möglichkeit liebe Grüße, herzliche Wünsche und kleine Botschaften zu versenden.

Ob zum Geburtstag oder zur Genesung, einfach nur so oder um jemanden ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, mit der Rubrik - „Sag's mit „A.R.A.““ - ist alles möglich.

Einfach die lieben Botschaften dem Treffpunkt „A.R.A.“ übermitteln, diese werden dann in der nächsten „A.R.A.“-Zeitung veröffentlicht.

Wir freuen uns über Ihre Einsendungen!



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



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

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

Telefon: 05151/ 202 1344

oder: 05151/ 784271

E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Marktstraße 20
(Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271

E-Mail: senioren@hameln.de

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen:

Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“,

Alte Marktstraße 7c in Hameln

(05151/ 202 1344)

„Wohin du auch gehst -
geh mit deinem ganzen Herzen.“

- Konfuzius -



Stadt
Hameln

Der Oberbürgermeister