



*Sonne im Gesicht
Rascheln im Gebüsch
Dösen im Garten*

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gesucht und Gefunden	Seite 4
Aus dem Treffpunkt	Seite 5
Digitalfunk	Seite 10
Wissenswertes	Seite 12
Gaumenschmaus	Seite 13
Zum Schmökern	Seite 16
Gaumenschmaus	Seite 19
Gedächtnistraining	Seite 22
A.R.A. Aktiv	Seite 24
Programm Oktober-November	Seite 26
Wochenplan vom 30.09. bis 01.11.	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

In eigener Sache



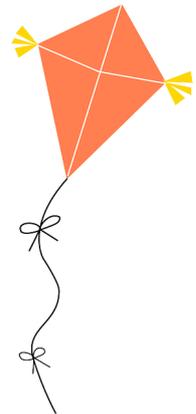
Liebe Leserinnen und Leser,

„Wer hat an der Uhr gedreht?“...

Uns begrüßt der längste Monat des Jahres. Denn im Oktober werden die Uhren in der Nacht vom 26. auf den 27. Oktober um eine Stunde zurückgestellt und die offizielle Winterzeit beginnt.



Es bleibt jedoch spannend wie sich der bunte Monat Oktober zeigen wird. Im goldenen Glanz mit buntem Laub und einer prachtvollen Ernte oder in einem grauen Schleier mit Nebel und Kälte? Doch der Oktober bringt auch einige Feiertage mit sich. Neben dem Tag der deutschen Einheit und dem Reformationstag findet am 1. Oktober jedes Jahr der internationale Aktionstag älterer Menschen statt.



Und auch im Treffpunkt „A.R.A.“ gibt es im Oktober wieder viele schöne und spannende Veranstaltungen. Vom Entspannungskurs für die Seele bis hin zu einem informativen Vortrag über Ernährung gegen Demenz. Schauen Sie doch gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!



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

Gesucht:

- ◆ Benötigt wird Hilfe am PC und am Laptop, gerne Zuhause
- ◆ Sprachhelfende: Menschen die gerne mit Ukrainer*innen deutsch sprechen üben
- ◆ Benötigt wird Unterstützung beim Schachlernen
- ◆ Benötigt wird gelegentliche Hilfe bei kleinen Reparaturen (z B. Jalousien anbringen)
- ◆ Gesucht wird ein Seniorendreirad ohne Motor
- ◆ Gesucht werden 2 oder 4 Personen, die Interesse am Wizard spielen haben
- ◆ Gesucht wird Unterstützung bei der Benutzung von einem Filmvorführgerät für Super-8-Filme

Gefunden:

- ◆ Abzugeben sind 2 terracottafarbene Kübelübertöpfe aus Plastik (35cm Seitenlänge)
- ◆ Abzugeben ist ein Ellipsentrainer

Kontakt:

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



Fragestunde mit einem Polizeibeamten

Am 11.09.2024 konnten wir im Kulturzentrum im Tönebön am Klüt all unsere Fragen an den Beauftragten für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden richten.

Gelernt haben wir unter anderem, dass zur Zeit leider vermehrt Taschendiebe in Hameln unterwegs sind. Sie halten sich vor allem an Orten auf, wo sich viele Menschen befinden. Supermärkte ohne Kameraüberwachung werden dafür gerne genutzt. Zudem arbeiten Taschendiebe häufig in Gruppen zusammen. Die Opfer werden von einer Person angesprochen und dadurch zugleich abgelenkt. Im selben Moment klagt dann eine andere Person, die Tasche oder das Portemonnaie.

Polizeioberkommissar Walter zeigt im Bild, dass die Tasche lieber nicht im Einkaufswagen liegen oder am Rollator hängen sollte, sondern sicherer über der Schulter und vor dem Bauch getragen wird. Auch das Portemonnaie sollte nicht in den gern genutzten Hosentasche verstaut werden, sondern lieber in einer Jackeninnentasche mit Reißverschluss.



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.

Kommen Sie einmal vorbei und lernen uns kennen.
Weitere Informationen im Treffpunkt A.R.A.

 05151/202 1344



Verstärkung gesucht

Auch die Nähgruppe würde sich über Verstärkung freuen!

Mit Frau Weykamp als erfahrene Schneiderin, erhält die Nähgruppe tatkräftige Unterstützung bei individuellen Nähprojekten.

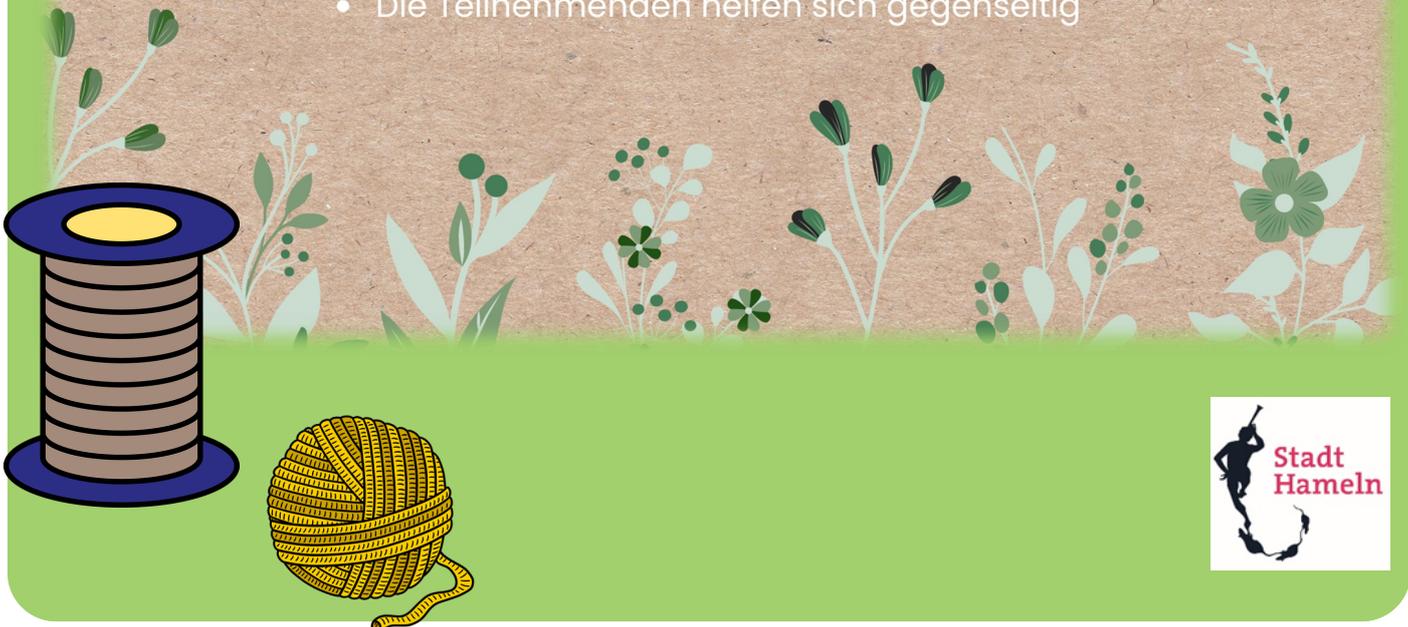
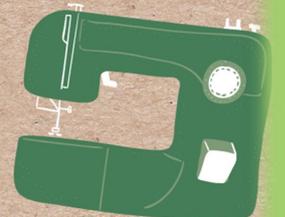
Wenn Sie Interesse am Nähen haben, dann kommen Sie doch gerne einmal vorbei und lernen die Nähgruppe kennen.



DIE Nähgruppe TRIFFT SICH

EINMAL IM MONAT AM DIENSTAG
UM 14:30 UHR

- Nähmaschinen sind vorhanden
- Genäht wird am eigenen Nähprojekt
- Die Teilnehmenden helfen sich gegenseitig



Rustikales Scheunenfest

Auch im Monat August und September sind wir vom „A.R.A.“ Treffpunkt mit RiA - Reisen und dem Herter Bus unterwegs gewesen. Die wunderschöne Tagesfahrt führte uns diesmal in die Lüneburger Heide. Bei einer Kutschfahrt konnten wir die blühende Heide bewundern und lernten zugleich vieles über die Blütezeit und die naturgeschützten Heideflächen. Anschließend fuhr der Bus weiter Richtung rustikales Scheunenfest im Schäferhof. Dort erwartete uns ein leckeres Buffet mit Krustenbraten und Salat. Unterhalten wurden wir von Manni mit der Quetsche und vielen Stimmungsliedern zum Singen und Schunkeln.



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



Störtebecker Festspiele auf Rügen

Ende August fuhren wir mit RiA-Reisen auf eine wunderschöne Mehrtagesfahrt nach Rügen. Bei einer sommerlichen Stadtführung konnten wir Stralsund näher kennenlernen und das Wetter genießen. Bei dem Besuch der größten Insel Deutschlands auf Rügen, konnten wir nicht nur das Meer bewundern, sondern auch ein leckeres Eis essen. Die anschließende Fahrt mit dem rasenden Roland sorgte für eine Menge Spaß und der abendliche Besuch der Störtebecker Festspiele ließ die Reise mit einem Höhepunkt abschließen.



Der NDR veröffentlichte am 20.9.24 eine Meldung unter der Überschrift:

Mit Blaulicht und Martinshorn. Im Wald verirrt: Polizei spürt Urlauber mit einem Trick auf.

Was war passiert?

Ein Senior habe sich bei einer Radtour im Wald verirrt und die Orientierung verloren. Er konnte den Notruf wählen, aufgrund seines sehr alten Handys aber nicht geortet werden. Zwei Stunden lang musste der ältere Herr am Telefon bleiben und die Polizei-Streife mit eingeschaltetem Martinshorn im Gespräch zu sich navigieren. Schließlich konnte er wohlbehalten gefunden werden.

Quelle: Internetauftritt NDR Studio Hannover am



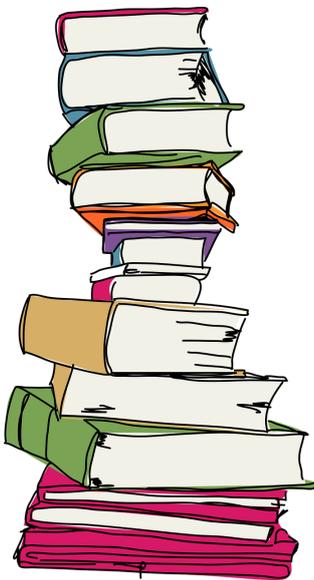
„Der Begriff **„sehr altes Handy“** ist mir sofort ins Auge gesprungen. Wiederholt, ja eigentlich regelmäßig, präsentieren uns Senioren in unserer Gruppe „Laptop, Smartphone & Co“ Geräte, die von den Enkeln oder den Kindern abgelegt wurden. „Für mich reicht das schon“ heißt es dann. Es reicht eben nicht. Heute geht nichts mehr ohne Handy. Ob Fahrkarte, Termin beim Arzt oder Online Banking. Alles läuft nur noch über diese Geräte. Die Bedenken wegen der Sicherheit sind überbewertet. Alle Sicherheitsmaßnahmen zum Schutz gegen Missbrauch sind schon sehr ausgefeilt. Ja, ich behaupte, sie sind schon fast hinderlich. Beispiele sind neben dem PIN-Code die Gesichtserkennung und die Fingerabdrücke zum Entsperren.

Wenn man nun ein so altes Handy benutzt und sich an seine Apps gewöhnt hat, kann es schnell mal den „Geist aufgeben“. D.h. der Akku ist kaputt – im schlimmsten Fall. Oder man hat schon seit Jahren kein Update (d. h. Aktualisierung des Geräts) mehr machen können, weil das Gerät einfach nicht mehr unterstützt wird. Das geht dann wirklich an die Sicherheit. Die moderne Generation der Geräte wird immer gegen Angriffe von „Bösen Buben“ dadurch geschützt, dass die Apps verändert werden, um eben diesen Angriffen stand zu halten. Daneben ist es kaum möglich, eine 1 zu 1 Kopie des Handys auf ein neues Gerät zu machen.

Ja, und der Preis? Sicher kann man für ein modernes Smartphone über 1000,-€ ausgeben. Aber Mediamarkt, Marktkauf, Aldi und Co. bieten immer mal wieder moderne Geräte für knapp über 100,-€ an. Wenn man die „Jahreskarte“ z. B. von Aldi bucht, ist man für ca. 6,-€ im Monat im Internet unterwegs und kann in alle Netze telefonieren bis der Akku leer ist. Dann ist man auf der sicheren Seite und – siehe links – die Polizei muss nicht so lange und kompliziert suchen.“

Digitale Angebote in der Stadtbücherei Hameln

In der Stadtbücherei Hameln gibt es mittlerweile nicht nur gedruckte Bücher, sondern auch zahlreiche digitale Angebote und Lernhilfen. Eine Mitgliedschaft in der Stadtbücherei ermöglicht Nutzer*innen einen Zugang zu vielen unterschiedlichen Diensten. Diese Dienste können dann zu jederzeit und von überall genutzt werden.

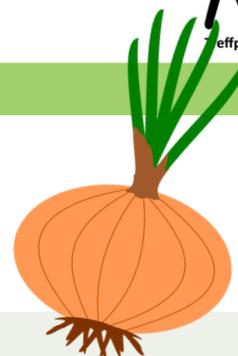


Mit der App **„Freegal Music“** erhalten Nutzer*innen, Zugang zu über 18 Millionen Songs, Playlists und Hörspiele zum herunterladen und streamen. Ein weiteres Angebot **„Filmfreund“** ermöglicht den Zugang zu mehr als 2800 Filmen, Serien und Kurzfilmen. Und mit **„Onleihe“** erhalten Nutzer*innen eine Auswahl an e-Books, eAudios und eMagazinen. Zudem kann das **„Munzinger-Archiv“** detaillierte Informationen zu Persönlichkeiten, wichtigen historischen Ereignissen und Länderkunde zur Verfügung stellen.

Bei Interesse schauen Sie doch gerne einmal in der Stadtbücherei vorbei. Die Bücherei lädt am **19. Oktober** und **23. November**, jeweils **um 11 Uhr** zu einem **„Smarten Samstag“** ein, um einen Einstieg in die digitalen Angebote zu ermöglichen und näher zubringen. Sie können auch während der Öffnungszeiten der Bücherei an der Information danach fragen.



Herbstliches Apfel- Zwiebel- Schmalz



Zutaten:

- ◆ 125 g Butter oder Margarine im Kochtopf erhitzen (nicht braun werden lassen)
- ◆ 125 g Zwiebeln und
- ◆ 125 g Äpfel fein würfeln und zum Fett geben

Auf kleiner Flamme langsam dünsten und einkochen lassen, dauert ca. 45 bis 50 Minuten. Die Zwiebeln sollen nicht braun werden. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian pikant abschmecken. Zu frischen Grau- oder Zwiebelbrot ein Gedicht! Wenn Sie noch ein kleines Geschenk für Freunde brauchen, nehmen Sie einfach die doppelte Menge.

Guten Appetit!

Vielen herzlichen Dank an
Frau Rottmann-Heuer für
das leckere Rezept



Veganes Zwiebelmett



Zubereitung:

Zuerst das Tomatenmark und das Wasser in einer Schüssel mischen.

Dann die Dinkelwaffeln mit den Händen zerbröseln und die Zwiebeln klein schneiden.

Nun alle Zutaten zusammen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und erneut verrühren. Am besten nach Geschmack würzen und abschmecken.

Abschließend die Schüssel für ein paar Stunden im Kühlschrank stehen und durchziehen lassen. Erst dann saugen die Waffeln alles auf um den vollen Geschmack zu entfalten.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

Vielen herzlichen Dank an
Frau Pielot für dieses
schöne vegane Rezept

Zutaten:

- ♦ 50 g Dinkelwaffeln (alternativ Reiswaffeln)
- ♦ 50 g Tomatenmark (keine passierten Tomaten, da diese zu flüssig sind)
- ♦ 200 ml Wasser
- ♦ 2 Zwiebeln
- ♦ 1 TL Salz
- ♦ 0,5 TL Pfeffer



Kürbissuppe



Zutaten:

- ◆ 1 Hokkaido Kürbis
- ◆ 4 Kartoffeln
- ◆ 1-2 Zwiebeln oder Charlotten
- ◆ 1 Liter Gemüsebrühe
- ◆ Sahne oder Kokosmilch
- ◆ Gewürze

Optional:

- ◆ 1 Packung Garnelen natur
- ◆ Creme fraiche oder Schmand

Zubereitung:

Zu Beginn den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und dann den Kürbis in Stücke schneiden.

Danach die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und die Kartoffeln schälen. Ebenfalls die geschälten Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.

Nun die Zwiebeln in Olivenöl etwas anschwitzen und den Kürbis hinzugeben bis dieser etwas am Boden ansetzt. Danach die Brühe und die Kartoffeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili würzen. Das ganze für 45 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren.

Die Suppe kann je nach Geschmack mit Sahne oder Kokosmilch verfeinert werden. Auch Garnelen können in die Suppe hinzugegeben werden.



Guten Appetit!



Zum Schmökern

Hund mit Charakter?

Dass Elefanten sehr nachtragend sein können, ist allgemein bekannt. Doch auch unter Hunden gibt es Exemplare, die übelnehmen. Nicki zum Beispiel. Nicki ist ein tiefschwarzer, glatthaariger Dackelmischling mit kurzen Beinen und altersgrauer Schnauzenspitze, aber noch recht fit. Tag für Tag läuft er mit Herrchen oder Frauchen viele Stunden lang durch Feld und Wald. Jeden Sonntagmorgen endet der Auslauf in der Dorfgaststätte, wo Herrchen mit anderen Männern einen Frühschoppen einnimmt. Ein freundlicher Hund ist Nicki übrigens nicht. Er ist auch nicht gefährlich. Leute, die ihn ansprechen, übersieht er einfach.

Ernie, mein ansonsten lieber Mann, ist ein Morgenmuffel der schlimmeren Sorte. Wenn die Zeit es zulässt, stößt er gern für eine halbe Stunde zu der morgendlichen Sonntagsrunde, um seine noch weitgehend brachliegenden Lebensgeister mit einem starken Kaffee zu beleben. Dabei ist es zur Gewohnheit geworden, dass Nicki den Butterkeks bekommt, den der Wirt zu dem Kännchen dazulegt. Nun kann mein Mann aus Zeitmangel nicht jeden Sonntag hingehen. Dann guckt Nicki, wie sein Herrchen berichtet, immerfort zur Tür und wartet.



Zum Schmökern

Andere Gäste haben oft versucht, Nicki mit ihrem Keks oder einem noch viel schöneren Leckerchen zu trösten. Aber Nicki ist unbestechlich. Selbst sein Herrchen kann ihm mit einem in der Tasche mitgeführten Hundekuchen keinen Gefallen tun. Er nimmt nur den Keks von Ernie und sonst nichts.



Kürzlich musste der sonntägliche Morgenkaffee wieder einmal ausfallen, weil ein Termin wahrzunehmen war. Als wir aus der Gartentür treten, kommen Herrchen und Nicki aus Richtung Gaststätte vorbei. Nicki, der sonst kurz seine Zähne zu einem Lächeln entblößt und ein paarmal mit dem Schwanz wedelt, wenn er meinen Mann sieht, geht ungerührt vorbei, als sei sein Sonntagsfreund Luft. Einen Moment lang sind beide Männer sprachlos. Aber mir dämmert: Es geht gar nicht um den Keks, sondern um das Ritual. Einen Freund, der nicht zum Treffen kommt, obwohl er zu Hause ist, den kennt ein treuer Hund einfach nicht mehr.

Vielen herzlichen Dank an Frau Braunert für diese tolle und aufschlussreiche Geschichte über den Dackel Nicki und das Ritual ihres Mannes.



Zum Schmökern



Abschied vom Sommer...

Mein letzter Urlaubstag...Der Koffer ist gepackt, nun heißt es Abschied nehmen. Abschied von einer Insel, die mit ihren friesischen Häusern, endlosen Ständen und bizarren Steilküsten, auf den ersten Blick, etwas verschlafen wirkt. Ein Urlaub, der etwas anderen Art. Und dennoch habe ich diese Zeit genossen...

Noch einmal gehe ich den schmalen Weg zum Meer hinunter und atme tief die klare Seeluft ein. Der Wind spielt zärtlich mit meinen Haaren, während mein Blick über die unendliche Weite des Meeres schweift. Ich lasse mich mit dem Wind treiben und spüre eine tiefe Ruhe in mir. Der feuchte Morgennebel steigt aus den Dünen empor und legt sich wie ein Schleier auf die letzten wunderschönen Blüten der Heckenrosen. Die Kühle der Nacht weicht behutsam der sanften Wärme eines Spätsommertages.

Es ist früh, der Strand ist noch menschenleer. Vereinzelt treffe ich einen Urlauber, der wie ich die letzten Tage des Sommers auf der Insel genießt. Das Rauschen der Wellen mischt sich mit dem Geschrei einer Möwe, die einsam am Himmel ihre Runden dreht. Leicht wie eine Feder wird sie vom Wind getragen. Ich bücke mich und greife nach einer Muschel, die sich im Sand eingegraben hat und nur einen winzigen Teil ihrer Schale preisgibt. Vor mir dümpelt ein morsches Holzboot im Rhythmus der Wellen. Die Melodie des Meeres hinterlässt in meinem Herzen eine tiefe Sehnsucht nach Freiheit und Unendlichkeit.



Zum Schmökern

Die bunten Strandkörbe wurden bereits vor einigen Tagen von kräftigen Männern auf einen Anhänger geladen. Es wird nicht mehr lange dauern, bis die ersten Herbststürme über die Küste fegen. Dann kehrt Ruhe ein, auf der Insel. Der Sommer geht zu Ende. Die Kinder müssen wieder zur Schule gehen. Zurück bleibt die Erinnerung an wunderschöne Ferien am Meer. Ich weiß, ich werde sie vermissen. Die freundlichen Menschen, die mich jeden Morgen mit einem fröhlichen „Moin, moin“ begrüßen. Die Sonnenuntergänge - wenn der glutrote Feuerball in seiner ganzen Pracht langsam am Horizont im Meer versinkt. Ich werde die blökenden Schafe vermissen, die auf den Deichen grasen. Und ich werde mich wieder einmal fragen, ob es mehr Schafe oder Einwohner auf meiner Insel gibt.

Der frische Seewind hinterlässt einen salzigen Geschmack auf meinen Lippen. Langsam gehe ich weiter. Meine Schuhe graben sich tief in den nassen Sand und hinterlassen Spuren. Fußspuren, die von den Wellen verwischt werden, als hätte es sie nie gegeben. Die Türen der Andenken-Läden rechts und links der Promenade sind längst verriegelt, die Fensterläden geschlossen. Verschwunden sind Plastikeimer, Schaufeln und Segelschiffe aus ihren Schaufenstern.

Wenn ich meinen Blick nach rechts wende, schaue ich auf die rot-weißen Streifen des alten Leuchtturms. Noch immer weist er den Schiffen mit seinem Leuchtfeuer den Weg. Wie vor hundert Jahren schickt er unermüdlich sein helles Licht über das Meer. Wenn mich die Fähre morgen hinüber aufs Festland bringt, wird sein strahlendes Licht ein letzter Gruß sein. Mein Herz wird schwer.



Stadt
 Hameln

Ich werde wiederkommen – irgendwann ...

Zum Schmökern

Der frische Seewind treibt den feinen Sand vom Strand her in die Vorgärten und überzieht die gepflasterten Gartenwege mit einem Hauch Puderzucker. Farbenprächtige Astern und Dahlien fangen die letzten Sonnenstrahlen ein, und die Tautropfen auf ihren Blütenblättern glitzern wie kleine Diamanten. In dem gemütlichen Café am Ende der Straße wird bereits Glühwein und Teepunsch angeboten. Gelangweilt poliert Antonio, der italienische Kellner das Besteck und winkt mir freundlich zu. Sein südländischer Charme und seine sonore Stimme lassen viele Frauenherzen höherschlagen. Und nicht selten ist das kleine Café während der Saison bis auf den letzten Platz besetzt, wenn Antonio unter friesischer Sonne italienische Arien schmettert. Ich erinnere mich an meine ersten Ferientage auf der Insel. Mir zu Ehren hatte der Sommer sein schönsten Kleid angelegt. Goldgelb leuchtete der Sanddorn, und die endlose Weite des Meeres im abendlichen Silberlicht ließen mich rasch den Alltag vergessen. Azurblau war der Himmel über Friesland, als ich das erste Mal in die dunklen Augen Antonios blickte. Ein Urlaubsflirt – nicht mehr ...

Ich lenke meine Schritte in Richtung Hafen. Ein Kutter, der von einer Schar Möwen begleitet wird, tuckert langsam durch die enge Hafeneinfahrt. Einige Urlauber warten mit ihren Einkaufstaschen am Anleger auf den frischen Fang der vergangenen Nacht. Müde setze ich mich auf die Bank gleich neben der Hafenmeisterei und beobachte die gefräßigen Möwen, die ständig auf der Suche nach Futter sind.



Zum Schmökern

„Moin, moin“, begrüßt mich der alte Kapitän Jansen und setzt sich zu mir. Der raue Seewind hat in seinem Gesicht tiefe Furchen hinterlassen. Sein halbes Leben hat er auf See verbracht, sämtliche Weltmeere befahren, und nun sitzt er hier auf der Bank, und das Fernweh will ihn einfach nicht loslassen. In seiner Erinnerung steuert er sein Schiff noch immer über alle Ozeane, bis ans Ende der Welt.

Eine Zeitlang hängen wir beide unseren Gedanken nach, während wir dem Krabbenkutter beim Anlegen zusehen. „Na mien Deern, Urlaub vorbei?“ Jansen zieht an seiner Pfeife und starrt aufs Meer hinaus. Ich muss lachen, geschwätzig sind sie nicht, die Menschen hier auf der Insel. „Hm, morgen fahre ich nach Hause“, antworte ich leise und spüre einen Stich in meinem Herzen. „So, so ...“, sagt Jansen und greift nach meiner Hand. „Tschüss denn ...“ Wieder zieht er an seiner Pfeife und nickt. Geschwätzig sind sie wirklich nicht, die Menschen hier auf der Insel ...



Helga Licher

Vielen lieben Dank an Frau Licher für diese wunderschöne Geschichte vom Abschied des Sommers



Gedächtnistraining „Elfchen“

Äpfel

heimische Früchte
Nahrungsquelle und Herbstboten -
sind vielseitig zu verwenden

Wunderbar!

Äpfel

ein leckeres
Essen im Herbst -
vor allem für Kinder

Apfelfannkuchen!

Äpfel

später Sommer
die Äpfel reifen -
welch ein herrlicher Schmaus

Apfelernte!

Äpfel

Apfelkörbe, Apfelkisten,
Apfelkuchen, Apfelmus und
Apfelsaft - sonnengelb und klar

Wunderbar!

Versuchen Sie es selbst einmal!

Äpfel



.....

.....

.....

.....



Gedächtnistraining „Elfchen“

Ein Elfchen ist ein kurzes Gedicht. Es besteht aus elf Wörtern, die in festgelegter Form auf fünf Verszeilen verteilt werden. Zeile 1 enthält ein Wort, Zeile 2 zwei Wörter, Zeile 3 drei Wörter, Zeile 4 vier Wörter und Zeile fünf wieder ein Wort.

Und nun schreiben Sie Elfchen mit anderen Überschriften.
Beispiele: Hameln, Herbst, November, Erntedank, Advent
Ihrer Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt!

.....

.....

.....

.....

.....

***Wir sind schon ganz gespannt
auf Ihre „Elfchen“ und freuen
uns über Zusendungen von
Ihnen.***

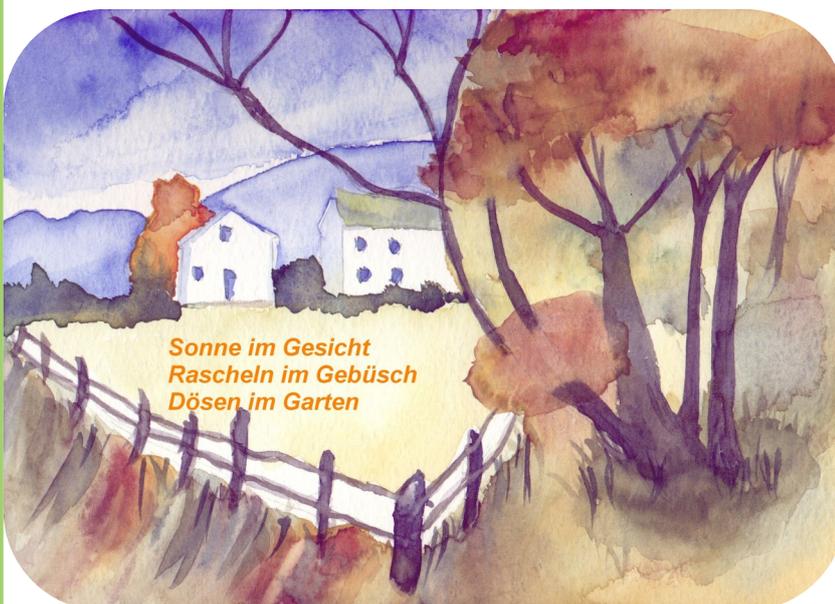




Vielen lieben Dank an Frau Schütte für dieses tolle Bild.



Vielen herzlichen Dank an Frau Rottmann-Heuer für dieses wunderschöne Bild von der Friedenstaube.



Vielen herzlichen Dank an Frau Wendling für das Titelbild. Hier ist es richtig abgebildet im Querformat und mit Erklärung: Die Form des Kurzgedichtes wird Haiku genannt. Die Kombination von Bild und Haiku nennt sich Haiga.

Der Titel des Bildes lautet daher: Farm-Haiga.



Vielen herzlichen Dank an
Frau Pielot für diese
bezaubernden Fotos und die
niedliche Postkarte.



Fahrradgruppe

Im Monat Oktober radelt die Fahrradgruppe noch zwei verschiedene Ziele an, bevor es in die Winterpause geht. Da es inzwischen schon wieder etwas früher dunkel wird, finden die Treffen im Herbst schon um 13 Uhr statt. Schauen Sie doch bei Interesse gerne mit Ihrem Fahrrad vorbei. Um eine vorherige Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-202 1344) wird gebeten.

Ziele	Treffpunkt
10.10. Dorfladen Grohnde	Sumpfe
24.10. Café Sorgenfrei Rumbeck	Jugendherberge

Änderungen vorbehalten!



Hier noch ein paar schöne Bilder von der Fahrradtour nach Lachem, Hessisch Oldendorf und Fischbeck.



Programm Oktober

Bewegung- und Qi Gong-Kurs

Mit Balance und Beweglichkeit die körperliche Gesundheit stärken

Bewegung ist auch im Alter wichtig, um die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch im fortgeschrittenen Alter fit zu halten. Mithilfe regelmäßiger Bewegung können positive Effekte auf den Körper erzielt werden. Auch der Gleichgewichtssinn und die Körperhaltung können positiv beeinflusst werden. Der Kurs ist speziell auf das Leistungsniveau der Teilnehmenden abgestimmt.

Stärkung von Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein mit Qi Gong

Entdecken Sie die sanfte Kraft des Qi Gong und tauchen Sie ein in eine Welt der Balance, Bewegung und inneren Harmonie. Die speziell entwickelten Qi Gong Übungen sind genau auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, so können Sie ihre Flexibilität verbessern, ihre Muskeln stärken und ihre Gesundheit auf ganz natürliche Weise fördern. Die Übungen werden vorrangig im Stehen ausgeführt, aber es gibt auch Sitzpausen auf Stühlen.



7 Termine am Donnerstag

Qi Gong findet um 14 Uhr statt.

Bewegung findet um 15 Uhr statt.

24.10.2024, 07./ 14./ 21./ 28.11.2024, 05./ 12.12.2024

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

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

Je Kurs 35 Euro (Bewegung), 42 Euro (Qi Gong) pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen. **Anmeldung erforderlich!**

Programm Oktober

Vesperkirche

Auch die Seniorenarbeit der Stadt Hameln ist in diesem Jahr wieder bei der Vesperkirche in der Hamelner Marktkirche mit einem Infostand vertreten. Schauen Sie doch am **16.10.2024** mal bei unserem Infostand vorbei!

Save the Date

**KOMM
HEREIN!**

VESPERKIRCHE

16.-20. OKTOBER 2024

**TÄGLICH
AB 11:00 UHR**

**GEMEINSCHAFT
INFOS
KULTUR**

**MUSIK
&
UNTERHALTUNG**

MARKTKIRCHE
ST. NICOLAI
EMMERNSTRASSE 6
31785 HAMELN

175 Jahre Diakonie Kirchenkreis Hameln-Pyrmont

Kirchenkreis Hameln-Pyrmont

Entspannungskurs

Dem Alltag entkommen –
Entspannung von Körper, Geist und Seele



Gerade in der dunklen Jahreszeit fällt es oft schwer, dem Alltagsstress zu entkommen. Tun Sie ihrer Seele etwas Gutes und stärken Sie aktiv ihre mentale Gesundheit. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Atemübungen und eine Traumreise kennen. Innere Ruhe und Entspannung können sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken und reduzieren alltäglichen Stress.

Frau Lohmeyer, examinierte Krankenschwester und Übungsleiterin für Entspannung, Fitness und Gesundheit leitet diesen Entspannungsvormittag an.

Am Mittwoch, den 02.10.2024

Anfang: 10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Referentin: Petra Lohmeyer, examinierte Krankenschwester und Übungsleiterin für Entspannung, Fitness und Gesundheit

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

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

Anmeldung erforderlich.



Programm Oktober

Vortrag Ernährung

Ernährung gegen Demenz – gibt es das?

Belegt ist: Eine gesunde Ernährung beugt Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht und Diabetes vor. Aber kann uns die Art und Weise unseres Essens auch vor Demenz und Alzheimer schützen? Gibt es eine Art der Ernährung, die unsere kognitive Leistungsfähigkeit erhält oder gar verbessern kann?

Im Vortrag der Diplom Ökotrophologin Stefanie Huter lernen Sie Anti-Aging-Lebensmittel für das Gehirn kennen und erfahren, dass diese sogar im eigenen Garten wachsen!

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hameln-Pyrmont statt.

Am Mittwoch, den 23.10.2024

Anfang: 15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Referentin: Stefanie Huter, Dipl. Ökotrophologin

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

Kostenfreie Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.



Bild: Stefanie Huter



Lebensbaum Hessisch Oldendorf gGmbH

Diakonisches Pflege- und Wohnstift

Dienstag, 29. Oktober 2024, 10:30 Uhr

Mit der Besichtigungs- und Informationsreihe haben Sie die Gelegenheit, sich einen Überblick über Pflegeeinrichtungen im Landkreis zu verschaffen. Nach einer Führung können beim gemeinsamen Kaffee Fragen gestellt werden.

Ort: Schulstr. 24, 31840 Hessisch Oldendorf

„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Mittwoch, 13.11.2024, 15:30 Uhr

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten,
Betreuungs – und Patientenverfügung

Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins
Hameln-Pyrmont e.V.

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

Anmeldungen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine Str., 31785 Hameln

Tel.: 05151-202 3496 oder 05151-202 3481

E-Mail: spn@hameln.de

Nordstadtrunde

Jeden 2. Dienstag im Monat um 16:30 Uhr besuchen uns unterschiedliche Gäste im Heinrich-Heine-Treff (Heinestraße 29) und informieren zu den unterschiedlichsten Themen.

Am 08. Oktober um 16:30 Uhr zu Gast:

SENIORENARBEIT DER STADT HAMELN

Erfahren Sie mehr über die Angebote von Treffpunkt "A.R.A.", Präventive Hausbesuche und den Senioren- und Pflegestützpunkt.



Informationen gibt es per Mail unter
hameln-kanns@hameln.de



15. November 2024 um 10:30 Uhr
Gemeindezentrum Brucknerstraße

BUNDESWEITER Vorleseitag

MOTTO: VORLESEN SCHAFFT ZUKUNFT

**ZU GAST IN DIESEM JAHR:
BUCHAUTORIN PETRA BUNTE**

**MUSIKALISCHE BEGLEITUNG VON
TANJA ADAMS UND MATTHIAS KASPARI
INFOSTÄNDE RUND UM'S ALTER
KÜRBISSUPPE**

EINTRITT FREI - SPENDEN ERBETEN

**ANMELDUNG BIS 30.10.2024
IM TREFFPUNKT "A.R.A." UNTER 05151 202 1344**



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz



Mittagstisch im Kinderspielhaus

um 13 Uhr

Mittwoch, 30.10.
Kartoffeln mit
Quark und Salat

Mittwoch, 27.11.
Wirsing-Hacktopf
mit Kartoffeln

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**

14.10.2024 - Kürbiscremesuppe
18.11.2024 - Kohlrabicremesuppe mit
Kochschinken



Wochenplan vom 30.09. bis 01.11.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 30.09.2024	Dienstag 01.10.2024	Mittwoch 02.10.2024	Donnerstag 03.10.2024	Freitag 04.10.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Entspannungs- kurs* 10:30 Uhr Yoga im Kin- derspielhaus*	Feiertag Der Treff- punkt bleibt geschlos- sen!	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*			

	Montag 07.10.2024	Dienstag 08.10.2024	Mittwoch 09.10.2024	Donnerstag 10.10.2024	Freitag 11.10.2024
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	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 16 Uhr Englisch Klöngruppe fällt aus	14 Uhr mobiler Escape Room fällt aus!	13 Uhr Canasta 13 Uhr Fahrradgruppe* 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	14 Uhr Meisterklassen

	Montag 14.10.2024	Dienstag 15.10.2024	Mittwoch 16.10.2024	Donnerstag 17.10.2024	Freitag 18.10.2024
Vormittag	12 Uhr Suppenmontag*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	Ab 11 Uhr Vesperkirche in der Marktkirche	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Englisch Fortge- schrittene fällt aus!	18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 21.10.2024	Dienstag 22.10.2024	Mittwoch 23.10.2024	Donnerstag 24.10.2024	Freitag 25.10.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	10:30 Uhr Yoga im Kin- derspielhaus*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteilspazier- gang HH-Treff*	14 Uhr Gedächtnstraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnstraining 16 Uhr Englisch Klöngruppe fällt aus	15 Uhr Vortrag Ernährung gegen Demenz*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong-Kurs* 15 Uhr Bewegungskurs* 13 Uhr Fahrradgruppe* 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	14 Uhr Meisterklassen

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.
 Den Wochenplan für die Woche vom 28.10.-01.11.2024 finden Sie
 auf der nächsten Seite!



	Montag 28.10.2024	Dienstag 29.10.2024	Mittwoch 30.10.2024	Donnerstag 31.10.2024	Freitag 01.11.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga im Kin- derspielhaus*	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> Feiertag Der Treff- punkt bleibt geschlos- sen! </div>	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spieleguppe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*	13 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspiel- haus*		

Und zum Schluss



Auch wenn man es kaum glauben mag, der Jahreswech-
sel steht schon langsam vor der Tür. Das heißt für uns:
Wir planen für Sie ein buntes Programm an Veranstal-
tungen für das **1. Halbjahr 2025**.

Haben Sie Wünsche oder Anregungen?
Dann sprechen Sie uns an, vielleicht
können wir noch etwas berücksichtigen
und in die Tat umsetzen.



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)

„Aus den Träumen des Frühlings wird
im Herbst Marmelade gemacht.“

- Peter Bamm -



Der Oberbürgermeister