

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU UTE GIBAS



Inhaltsverzeichnis



| | |
|----------------------------------|----------|
| In eigener Sache | Seite 3 |
| Gedichte | Seite 4 |
| Gesucht und Gefunden | Seite 6 |
| Aus dem Treffpunkt | Seite 7 |
| A.R.A. Aktiv | Seite 11 |
| Urlaubsgrüße | Seite 13 |
| A.R.A. auf Reisen | Seite 14 |
| Zum Schmökern | Seite 15 |
| Gaumenschmaus | Seite 19 |
| Gedächtnistraining | Seite 20 |
| Programm September-Oktober | Seite 22 |
| Wochenplan vom 02.09. bis 04.10. | Seite 36 |
| Und zum Schluss | Seite 38 |

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

Die ersten Blätter fallen bereits und die Sonnenstrahlen werden spürbar kühler. Mit dem Übergangsmontat September verabschiedet sich so langsam der Sommer und wir können die herbstliche Zeit begrüßen. Die Natur wechselt ihr Farbenkleid und die herrlich bunte Herbstlandschaft zeigt ihr neues Gesicht. Nun kann bei den ersten Herbstspaziergängen die bunte Natur bewundert werden.



Und auch wenn die Tage im September wieder dunkler werden, gibt es im Treffpunkt „A.R.A.“ wieder viele schöne und erhellende Veranstaltungen. Eine Fragestunde mit der Polizei und das Gedächtnistraining zum Thema Kriminalprävention sollen für viele aufschlussreiche Erkenntnisse sorgen.



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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



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

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 Farbtoner für Laserdrucker
- ◆ Abzugeben ist ein Ellipsentrainer
- ◆ Abzugeben sind mehrere gut erhaltene Sessel

Kontakt:

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



Ausflug zur LamaPathie

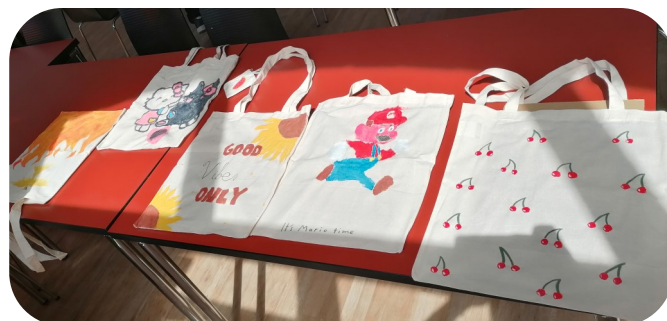


Im Monat Juli haben wir einen generationsübergreifenden Ausflug zur LamaPathie gemacht. Bei schönen Wetter durften wir die sechs putzigen Lamas streicheln, striegeln und füttern. Zudem haben wir sehr viel über das Leben und das Verhalten der Lamas erfahren. Wir wissen nun, das Lamas zu den Herdentieren gehören und sich vegetarisch ernähren. Ein leckeres Picknick am Ende rundete den gelungenen Besuch bei der LamaPathie ab.



Jutebeutel bemalen

Zudem gab es im Monat Juli noch ein weiteres generationsübergreifendes Angebot. Hierbei konnten Kinder und Senioren ihrer Kreativität freien Lauf lassen und individuelle Jutebeutel bemalen und gestalten. Es war ein schöner und farbenfroher Vormittag mit vielen unterschiedlichen Ideen und Techniken den eigenen Jutebeutel zu gestalten. Auf den Bildern können Sie die einzigartigen Kunstwerke bewundern.



Ausflug mit der kleinen Hexe

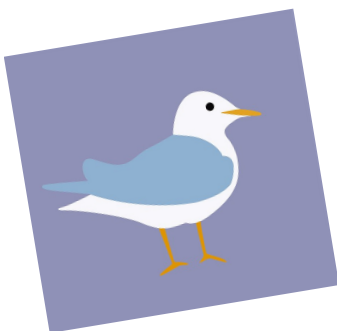
Ebenfalls haben wir im August einen Ausflug mit der Kleinen Hexe gemacht. An diesem schönen Tag steuerte der große Reisebus zwei Ausflugsziele an. Als erstes erreichten wir den Bickbeerenhof Herse in Brokeloh. Hier konnten wir nicht nur die leckeren Kartoffelpuffer und Eierpfannkuchen verspeisen, sondern lernten auch viel über die Vorzüge von Blaubeeren und Blaubeersträuchern. Anschließend konnte in einem gemütlichen Hofladen gestöbert werden, mit einem anschließenden Einblick in die vielen verschiedenen Produkte der Blaubeere.



Aus dem Treffpunkt

Ausflug mit der kleinen Hexe

Das zweite Ausflugsziel führte uns nach Steinhude. Dort bestand die Möglichkeit an der wunderschönen Uferpromenade zu flanieren. Auch der kleine Regenschauer konnte nicht von einem leckeren Eis oder einem Fischbrötchen abhalten. Mit Blick aus den kleinen Cafés konnten das Steinhuder Meer, die Möwen und die verschiedenen Blumenarten genossen werden.



Urlaubsgrüße

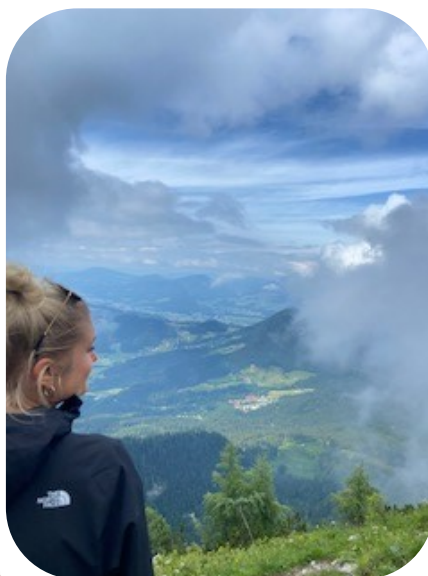
Schöne Urlaubsgrüße aus Bayern und den Bergen!

Liebe A.R.A. Lesende,

dieses Jahr sollte es ein Urlaub in den Bergen werden. Nach einer kurzfristigen Planung ging es auch schon los und wir steuerten das Ziel Bayern an. Mit Vorfreude und Aufregung im Gepäck stand mein erster Wanderurlaub vor der Tür. Bei Ankunft zogen wir uns auch schon direkt die Wanderschuhe an, den Rucksack auf und es ging ab in die Natur. Wir wanderten über Stock und Stein, vorbei an Flüssen, Wäldern und Felsen. Eine wunderschöne Natur lag vor uns und wir genossen jeden Moment. Die riesigen Berge, Wälder und Seen beeindruckten mich. Das wird nicht mein letzter Urlaub in den Bergen gewesen sein!

Ich sende Ihnen schöne Urlaubsgrüße und habe für Sie ein paar Urlaubsbilder mitgebracht.

Liebe Grüße Anna Klein



Kaffeefahrt Mosterei Ockensen

Die RiA - Reisen sind bereits gestartet und wir vom Treffpunkt A.R.A. durften auf Reisen gehen. Unser Ziel war eine schöne Kaffeefahrt zur Mosterei Ockensen. Nach einer gemeinsamen Busfahrt konnten wir im Scheunencafé hausgebackenen Kuchen und Torte sowie leckeren Kaffee genießen.



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



Zum Schmökern

Der Tag als ich Traktor fahren durfte!

Meine Jahre von der Einschulung bis zur Konfirmation verbrachte ich auf einem Bauernhof. Ein Bauernhof! Kein Agrarökonomischer Betrieb! Es wurden 4 Sorten Getreide angebaut, Zucker-, Futterrüben und Kartoffeln. Es gab ein Pferd, Schweine, Milchkühe, Rinder und einen Mastbullen. Die Milch wurde gegenüber in die Molkerei gebracht und die Zuckerrüben in die Zuckerfabrik, wo mein Großvater arbeitete. Ach ja, das Federvieh: Hühner für die Eier und die Suppe, Gänse, Puten (Truthähne) und Flugenten. Zeitweise gab es sogar Perlhühner. Die redeten Plattdeutsch und nannten die Zeit: Klock acht, klock acht. Es war immer 8 Uhr. Und der dicke Flugenterich wollte gestreichelt werden. Ja wirklich. Wenn man einfach dran vorbei ging, wurde man in die Wade gezwickt. Also eine glückliche Zeit! Mit vielen Geschichten, die man am „Lagerfeuer erzählen“ könnte!

Und es gab auf dem Hof schon einen Traktor. Klein, handlich und grün. Nicht diese Ungetüme mit Klima- und Stereoanlage. Gebraucht gekauft. Von einer Spedition aus der Nachbarschaft. Spedition mit Traktor! Der Traktor war von **MAN** = **M**aschinenfabriken **A**ugsburg – **N**ürnberg! Weiß ich noch wie heute! Das Geräusch erkannte man von weiten.

Zum Schmökern

Die Tiere produzierten neben dem Mist auch Gülle. Wir nannten es Jauche. Ab und zu wurde das Lager geleert. Dazu gab es auf einem Anhänger ein Fass aus Zinkblech. Ich schätze so 1000 Liter oder so. Das Fass wurde hinter den Traktor gespannt. Über der relativ großen Öffnung lag ein Jutesack. Damit während der Fahrt nichts heraus schwappte.

Das Befüllen ging so: Ein Rohr der Schwengelpumpe wurde in die Jauchegrube gelegt. Das andere Ende in die Öffnung des Fasses. Mit der Hand wurden dann die 1000 Liter in das Fass gepumpt. Das dauerte. Man kann sich die Arbeit vorstellen. Eines Tages gab es dafür eine elektrische Pumpe. Die sollte die Arbeit in weniger als 5 Minuten schaffen. Das Füllrohr war so groß wie eine Dachrinne. Nun gab es aber ein Problem. Die Pumpe war nicht selbst ansaugend. Man musste für den Start Jauche in das System füllen. Jedes Mal, wenn wir vom Feld kamen, war die Pumpe trocken. Also Jauche auffüllen, anschalten, manchmal das ganze wiederholen. Irgendwann kam der Bauer dann darauf, zum Schluss einen Schieber zu schließen. Damit die Rohre noch gefüllt blieben. Gesagt, getan.



Zum Schmökern

Dann kamen wir wieder vom Feld. Das erste Mal war der Schieber an der Pumpe geschlossen. Ich stand auf dem Anhänger neben dem Fass. Das Füllrohr der Pumpe lag auf dem Fass in der Öffnung. Darunter der Jutesack. Der Bauer startete die Pumpe. Die pumpte sofort. Das Rohr schlug hoch. Weil der Jutesack einen Gegendruck erzeugte. Und auf der anderen Seite hielt eine Wand das Rohr. Ich stand genau darunter. Wie gesagt: 1000 Liter Gülle in 5 Minuten. Nass bis auf die Haut.

Na ja, es war warm. Die Jauche auch. Wir fuhren wieder auf das Feld. Der Bauer mochte mich nicht zu Hause lassen. Die ganze Prozedur war ja für mich ein Spaß. Zur Situation: Auf dem Traktor war nicht so viel Platz. Eigentlich nur für den Fahrer. Wir waren aber zu zweit. Auf dem Feld wurden die Runden gefahren um die Jauche zu verteilen. Da kam das Ereignis des Tages. Der Bauer ließ mich den Traktor steuern! Ich kam noch nicht einmal an die Pedale! Was für ein Gefühl! Er sagte dann, er geht nach hinten und kontrolliert das Verteilen der Gülle. Ja, dachte ich, da hinten ist es bequemer als vorn auf dem engen Traktor. Und ich habe es genossen! Allein vorn auf dem Traktor, das Steuer in der Hand!



Zum Schmökern

Abends kam dann das Drama für meine Mutter. Allerdings kann ich mich an ihre Reaktion nicht erinnern. Denn es gab kein fließendes Warmwasser. Es wurde auf dem Herd der Kessel erhitzt. Die Zinkwanne kam in die Küche. Erst das Wasser und dann die Kinder in die Wanne. Ein Aufwand, der eigentlich nur samstags gemacht wurde! Der Bauer musste bei der Beichte über unser Missgeschick ganz schön geschwitzt haben.

So, das war nun die Geschichte. Von dem Tag, als ich Trecker fahren durfte. Erst Jahrzehnte später wurde mir klar: Der Bauer ließ mich fahren, nicht weil er **mir** einen Gefallen tun wollte. Nein, ich habe mehr gestunken als die Gülle, die hinten literweise auf das Feld strömte.

Hans Tadge

Vielen herzlichen Dank an Herrn Tadge,
für diese tolle Erinnerung und Geschichte
vom Traktor aus ihrer Kindheit.



Sonntagsbrötchen



Zubereitung:

Zuerst das lauwarme Wasser und die Hefe vermischen. Dann die Wasser / Hefemischung mit dem Mehl und dem Salz vermengen und gut durchkneten.

Den Teig in eine große Schüssel geben und mit einem Deckel abdecken (nur auflegen, nicht verschließen). Dann über Nacht in den Kühlschrank stellen und gehen lassen.

Am nächsten Tag den Ofen auf 220 Grad vorheizen und den Teig noch einmal durchkneten und zu Brötchen formen.

Dann kommen die Brötchen in den Ofen und werden vorher je nach Wunsch mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreut. Die Brötchen werden für ca. 20 Minuten gebacken.

Optional können die Kerne/ Körner Ihrer Wahl auch schon in den Teig mit eingeknetet werden.

Guten Appetit und einen gemütlichen Sonntag!

Zutaten für ca. 10 Brötchen:

- ◆ 500g Mehl
- ◆ 20g frische Hefe
- ◆ 1,5 TL Salz
- ◆ 340 ml lauwarmes Wasser

Optional:

- ◆ Sonnenblumen/ Kürbiskerne
- ◆ Mohn
- ◆ Haferflocken

Zubereitungsdauer:

ca. 30 Minuten

Was wäre ein Sommer ohne Regenbogen!

Er zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und gilt als Symbol für Hoffnung, Frieden und Vielfalt. Ein Regenbogen besteht aus 6 bis 7 Farben. Finden Sie in den folgenden Sätzen verschiedene Farben.

1. Ist das Tor angelehnt? Ja, gehen Sie ruhig hinein!
2. Eine direkte Bekämpfung der Reblaus ist nicht möglich.
3. Im Zoo ist ein junger Otter geboren!
4. Hier geht es zur Warte der Vogelbeobachter.
5. Ich liebe die Gründerschau „Höhle der Löwen“!
6. Mein Urlaub – lausiges Wetter! Wie immer ...
7. Oh, ihr Nagelbett ist ja ganz entzündet!
8. Ich habe den Direktor angerufen – das lasse ich mir nicht bieten!
9. Wo ist mein großes Frotteehandtuch, Mama?
10. Ich habe mich beim Kirchenchor angemeldet.
11. Und ich übe nebenbei Gesellschaftstanz!
12. Wie war es? Bla-Bla, und sonst gar nichts!
13. Bei Gelegenheit sagen Sie mir bitte Bescheid, ja?
14. Unser Tagesbudget auf Bali lag bei 30 Euro.
15. Kennst du schon das neue Ferrero-Sahneeis?
16. Der Spargelbauer ist mein Nachbar Fritz.
17. Nein, kein Terrier, ein Zwergrauhaardackel.



18. Husch, Warzenschwein, hau ab!
19. Gewaschen mit Persil – berauschender Duft!
20. Meine Güte, deine Schweißfüße riechen bis hierher!
21. Zwanzig Oldtimer hat er in der Garage!
22. Ich falle vom Hocker, das ist ja Wahnsinn!
23. Es zieht an der Tür. Kissen helfen hier nicht ...



Lösung für August 2024

Aus aller Welt

1. Wer keinen Freund hat, wird des Lebens bald satt. 2. Es ist nicht gut, wenn die Bänke auf den Tischen hüpfen wollen. 3. Der ist ein Freund, der hinter unserm Rücken gut von uns spricht. 4. Bevor wir recht wissen, was Leben heißt, ist es schon halb vorbei. 5. Lieber eine unordentliche Frau nehmen, als Junggeselle bleiben. 6. Eine gute Mutter sagt nicht: willst du?, sondern gibt. 7. Vermöchten wir alle nur für einen einzigen Tag höflich sein, die Feindschaft unter den Menschen würde sich in Liebe verwandeln. 8. Die Bosheit ist ein Löwe, der zuerst seinen Herrn anspringt. 9. Prüfe erst den Charakter des Gastes, bevor du ihm ein Huhn schlachtest. 10. Nur von dem Bett, in dem du gelegen hast, kennst du die Flöhe.

Fahrradgruppe

Die Fahrrad Gruppe radelt auch in den Monaten September und Oktober los und fährt viele verschiedene Ziele an! Die Treffen finden immer um 14 Uhr statt. Schauen Sie doch bei Interesse gerne einmal mit Ihrem Fahrrad vorbei. Um eine vorherige Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-2021344) wird gebeten.



Ziele

12.09. Kaffeestuben Aerzen

26.09. Kastanienhof Großenwieden

10.10. Dorfladen Grohnde

24.10. Cafe Sorgenfrei Rumbeck

Treffpunkt

Schleuse

Jugendherberge

Sumpfe

Jugendherberge

Änderungen vorbehalten!



Generationsübergreifender Kreativ Nachmittag

Am 25. September wird im Kinderspielhaus (Kurie Jerusalem) ab 15 Uhr ein **kreativ Nachmittag** angeboten. Es können gerne alle mitmachen, die Freude an kreativen Werken haben. Senioren sind herzlich Willkommen! Anmeldung und Informationen erhalten Sie gerne im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-2021344).



Yoga



Wir laden Sie zu unserem neuen Yoga-Kurs ein, der speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. In einer entspannten Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, durch sanfte Yoga-Übungen Ihr Wohlbefinden zu steigern und neue Energie zu tanken.

Warum Yoga für Senioren?

Yoga ist eine wunderbare Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Besonders für ältere Menschen bietet Yoga zahlreiche Vorteile:

- **Sanfte Beweglichkeit:** Die Übungen sind darauf ausgelegt, Gelenke und Muskeln schonend zu bewegen und die Flexibilität zu verbessern, ohne Sie zu überfordern.
- **Verbesserte Balance:** Sturzprävention ist wichtig. Durch gezielte Balance-Übungen stärken Sie Ihre Standfestigkeit und beugen Unfällen vor.
- **Stressabbau und Entspannung:** Atemübungen und Meditation helfen Ihnen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.
- **Stärkung des Immunsystems:** Regelmäßiges Yoga unterstützt Ihr Immunsystem und trägt zu einem gesunden, aktiven Lebensstil bei.

Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo üben kann. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – egal, ob Sie bereits Yoga-Erfahrung haben oder es zum ersten Mal ausprobieren möchten, Sie sind herzlich willkommen!

Kursdetails:

Wann: Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine ab dem 11.09.2024 (der Kurs findet in den Herbstferien nicht statt)

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

Kosten: 30 € für die gesamte Kursreihe. Einzel- oder Probestunde 6 € pro Stunde.

Bringen Sie bequeme Kleidung mit und bei Bedarf ein Kissen oder eine Decke. Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, ob Sie Yoga ausüben dürfen.

Anmeldung erforderlich!



Fragestunde mit zwei Polizeibeamten



POLIZEIINSPEKTION
HAMELN-PYRMONT/
HOLZMINDEN

TÖNEBÖN
STIFTUNG
TÖNEBÖN AM KLÜT

Die Polizei ganz nah – Was wollten Sie die Beamten der Polizei schon immer einmal fragen?



Was macht eigentlich die Polizei, wenn Sie gerade einmal nicht Verbrechen aufklärt oder ein Verkehrschaos regelt? Kann man bei der Polizei einfach anrufen, wenn man eine Frage hat? Haben eigentlich alle Polizist*innen in Uniform eine Waffe dabei?

Der Polizeihauptkommissar und Beauftragter für Kriminalprävention Ilja Walter und ein Kontaktbeamter von der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden beantworten Ihnen gerne all Ihre Fragen rund um die Themen Prävention, Einzeltrick und Sicherheit. Bringen Sie also gerne ihre individuellen Fragestellungen mit.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden und der Tönebön Stiftung am Klüt statt.

Am Mittwoch, den 11.09.2024

Anfang: 15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Referenten: Ilja Walter, Polizeioberkommissar und Beauftragter für Kriminalprävention

Treffpunkt: Tönebön am Klüt,
Breckehof 1, 31787 Hameln

Kostenlose Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.

Gedächtnistraining Kriminalprävention

Kriminalprävention Taschendiebstahl

Werden polizeiliche Verhaltensempfehlungen befolgt, sinkt das Risiko, Opfer einer Straftat zu werden. Aber haben wir diese Empfehlungen in unserem Gedächtnis verankert und setzen sie praktisch um? Eher nicht. Aus diesem Grund wurde von Herrn Höger, Kriminalhauptkommissar, das Projekt „Merkwürdig! Gedächtnistraining zur Kriminalprävention“ ins Leben gerufen. Das DRK, der Bundesverband Gedächtnistraining und die Polizei Nordrhein-Westfalen, Kreis Gütersloh entwickelten eine Gedächtnistrainingsreihe zum Thema „Taschendiebstahl“. Es wurde noch eine Reihe zum Thema „Enkeltrick“ entwickelt. Alle unsere Informationen landen im Ultrakurzzeitgedächtnis und im Kurzzeitgedächtnis. Um im Langzeitgedächtnis anzukommen, müssen wir uns länger mit einer Information beschäftigen (lernen).



Marion Sterner

Je länger wir uns mit einem Thema beschäftigen, desto besser und länger sind wir in der Lage dieses Thema zu verstehen und es zu behalten. Verschiedene Übungen und Rollenspiele verinnerlichen die empfohlenen Verhaltensweisen zur Vorbeugung von Taschendiebstahl.

Am Mittwoch, den 25.09.2024

Anfang: 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Referentin: Marion Sterner,
zertifizierte Gedächtnistrainerin
2 Euro pro Person, bitte eine Woche
vor der Veranstaltung bezahlen.

Anmeldung erforderlich.



Kaffeefahrt zum Café Ziegensteinhof in Lemgo

Der Limmebach bietet aufmerksamen Beobachtern ein plätscherndes Naturschauspiel. Die Sommerterrasse, welche von einem Fischteich mit Bachlauf umrundet ist, lädt zum Verweilen ein. Das Fachwerkhaus wurde 1762 erbaut und behutsam und mit viel Liebe zum Detail restauriert. Kleine, zum Verweilen einladende Zimmer, die eingerichtet sind wie zu „Oma’s Zeiten“ erwarten Sie hier.



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



Die Fahrt umfasst die Fahrt in einem Reisebus sowie ein Stück Torte und Kaffee oder Tee.

Am Sonntag, den 22.09.2024

Kosten: 33,00 € pro Person

Anmeldung erforderlich.

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)



Mittagstisch im Kinderspielhaus

um 13 Uhr

Mittwoch, 25.09.

Hühnerfrikassee mit
Reis und Nachtisch

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



Neue
Termine!

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**

09.09.2024 - Süßkartoffel-Chilisuppe mit
Räucherlachsstreifen

14.10.2024 - Kürbiscremesuppe

18.11.2024 - Kohlrabicremesuppe mit
Kochschinken



„Sicherheit erfahren“ – Radtour für Senior*innen mit Informationen zu kriminal- u. verkehrspräventiven Themen

Termine: Dienstag, 03. + 17. September 2024 jeweils von 14:00 – 17:30 Uhr

- Neue Verkehrsregeln & -verhalten
- Sicherheit & Zivilcourage
- Diebstahl & Betrügereien

Eine Radtour durch das Hamelner Stadtgebiet in Begleitung von Simone Kalmbach und Ilja Walter vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

„Fit im Auto“ Eintägiges Fahrtraining in Theorie & Praxis für Senior*innen ab 65 plus

Mittwoch, 18.09.2024, 09:00-14:30 Uhr

Fahrkompetenz erhalten & stärken ab 65 Jahren. Gemeinsam mit einem Team aus Experten können die Teilnehmer*innen ihr Verkehrswissen und ihre Fähigkeiten am Steuer testen und verbessern.

Referentin: Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden, Simone Kalmbach, Fahrsicherheitstrainer Matthias Albrecht, Verkehrswacht Hameln-Pyrmont, Fahrschule Behrens, Bodo Diekmann,

Kosten: 40,00 Euro p.P.

Ort: Am Freibad 6, Salzhemmendorf

1. „Sicherer Umgang mit dem Rollator“ und 2. „Sicher mit dem Bus unterwegs“ - Theoretische & praktische Tipps rund um den Rollator

1. Donnerstag, 19.09. und 2. 20.09.2024., jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr,

Referenten: Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden, Simone Kalmbach, Jens Swoboda, Öffis Hameln-Pyrmont

Ort: Tagespflege des Paritätischen, Schloßstr. 15, 31812 Bad Pyrmont

Anmeldungen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine Str.

31785 Hameln

05151-202 3496 oder 05151-202 3481

E-Mail: spn@hameln.de

05. - 29. September 2024

Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben von Grund auf. Für die erkrankte Person und ihre Familie ist sie mit vielen Fragen und großer Verunsicherung verbunden. Viele Hürden sind zu meistern.

Der Welt-Alzheimerstag 2024 steht unter dem Motto „Demenz - Gemeinsam. Mutig. Leben.“, um daran zu erinnern, dass diesen Herausforderungen gemeinsam begegnet werden muss – gemeinsam als Familie, gemeinsam mit dem Freundeskreis, gemeinsam als Gesellschaft.

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen stellen sich den Veränderungen Tag für Tag. Sie entwickeln Strategien, um mit den Einschränkungen leben zu können. Sie lassen sich nicht unterkriegen, teilen ihre Erfahrungen sogar immer öfter öffentlich.

Im Kleinen wie im Großen erfordert es Mut, das Leben mit Demenz anzunehmen und die schönen, positiven Dinge des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren.

Wir alle können etwas dafür tun, damit dieser Mut sich lohnt.



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

05. - 29. September 2024

Do., 05.09.2024 20:00 Uhr
Kulturzentrum Sumpflume
Am Stockhof 2a, Hameln
„Wie ein einziger Tag“ – Kinofilm
USA 2004 Gena Rowlands, James Garner u.a.
Nachgespräch: Alzheimer Gesellschaft HM-
Pymont. e.V.
Eintritt € 7,- (ermäßigt € 6,-)

So., 08.09.24 11:00 Uhr
Martin-Luther-Gemeinde
Gemeindezentrum Hohes Feld
Hohes Feld 13
Gottesdienst „Gemeinsam. Mutig. Leben“
Pastorin Gabriele Mitschke

Mo., 09.09.24 17:00 Uhr
FiZ (Familie im Zentrum),
Osterstr. 46, Hameln
**„Rückwärts und alles vergessen“ – Vortrag
und Austausch für pflegende Angehörige
und Interessierte,**
Dipl. Päd. Dorothee Rottmann-Heuer, Alz-
heimer Gesellschaft HM-Pymont e.V.
kostenfrei



Do., 12.09.24 17:00 Uhr
Sitzungssaal VHS HM-Pymont
Sedanstr.11, Hameln
**Altersdiskriminierung in
Deutschland?!**
Impulsreferat & Diskussion
Jens Peter Kruse, stellv. Vorsit-
zender der BAGSO
VHS/ Impuls in Kooperation
mit der Alzheimer Gesellschaft
HM-P. e.V.

Mo. 16.09.2024 18:00 Uhr
Treffpunkt „A.R.A.“,
Alte Marktstr. 7c, Hameln
**„Kennen wir uns?“ -
Lesung mit Jörg Schade**
Abendkasse € 5,-

05. - 29. September 2024

Sa. 21.09.2024 11:00 – 15:00 Uhr
Haus der Kirche, Emmernstr.6
Demenz: Vielfalt in Verantwortung – innovative Ansätze in Pflege- u. therapeutischen Berufen.
Elisabeth-Selbert-Schule,
Abt. Pflege und therapeutische Berufe
kostenfrei

Sa. 21.09.2024 11:00 – 15:00 Uhr
Info-Stände zum Welt-Alzheimerstag:
Seniorenrat Hameln (vor dem Haus der Kirche)
Vor dem FiZ/ Osterstr. 46:
Alzheimer Gesellschaft HM-Pyrmont e.V.
Senioren- und Pflegestützpunkt HM-Pyrmont
VfL Hameln e.V./ "Life Kinetik® - Stürzen und Demenz vorbeugen." Schnupperzeit mit Wiebke und Sven Hölscher

Migration & Demenz - Lesung
Fatma Dik-Thiel (Buchautorin),
Küpe e.V./ Köln
Sa., 28.09.2024 14:30 Uhr
Islamische Gemeinde Hameln, Hunoldstr. 3
&
So., 29.09.2024 11:00 Uhr
Treffpunkt f. d. 2. Lebenshälfte „A.R.A.“,
Alte Marktstr. 7c (Alte Feuerwache)



Anmeldungen für alle Veranstaltungen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

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

Tel.: 05151-202 3496 oder

05151-202 3481

E-Mail: spn@hameln.de



Angebote im Treffpunkt Kaiser's

August - Dezember

Neu im Treffpunkt Kaiser's

Wir begrüßen Kai Mehrländer als neues Teammitglied im Quartiersmanagement.



Kai Mehrländer wird ab August regelmäßig unterschiedliche Entdeckungstouren in der Südstadt anbieten. Genaue Termine werden noch bekannt gegeben.

Mittwoch

Bingo - Abend

Das bekannte Lotteriespiel für Erwachsene

Am 28.8., 11.9., 23.10., 11.12. 18-20 Uhr

In einer geselligen Runde spielen wir Bingo.

Jeder Spieler erhält eine Zahlenkarte. Der Spielleiter zieht Zahlen, die die Spieler auf ihrer Karte durchstreichen. Sieger ist, wer zuerst eine waagrechte, senkrechte oder diagonale Reihe vollständig hat. Dieser ruft laut Bingo. Der Sieger erhält einen kleinen Preis.

Kalte Getränke sind vorhanden. Damit es noch gemütlicher wird, freuen wir uns über kleine Knabbereien.

Dienstag

Pflegeberatung der AOK

(Fr. Alexander, Pflegefachkraft)

ab 8.10. jede 2. Woche dienstags

15-17 Uhr

5 Termine

Weitere Info und Anmeldung unter aok.de/pflege

Donnerstag

Textilwerkstatt des Naturheilvereins

8.8., 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.

16-19 Uhr

Quartiersmanagement in der Südstadt

Dagmar Marschner

Mail: dagmar.marschner@paritaetischer.de

Tel.: 05151-576122

Kai Mehrländer

Mail: kai.mehrlaender@paritaetischer.de

Tel.: 05151-576122



Donnerstag,
26. September,
16.00 - 17.30 Uhr
Grünes Labor in
der Stadtbücherei

Erzähl-Café im Grünen Labor



Umwelt und Klima



Zu Gast im Erzähl-Café ist die Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Rita Müller. Sie nimmt uns auf eine faszinierende Reise in die Welt der Düfte und Aromen mit und stellt uns die Frage, wie wichtig ist es, Gerüche und Düfte zu erkennen und einzuordnen? Sie signalisieren Wohlbefinden, Geschmack, Erinnerungen, rufen Bilder hervor und schützen uns vor Gefahren.

Rita Müller lässt uns an diesem Nachmittage viele verschiedene Dufterlebnisse machen und ist auch neugierig auf unsere Geschichten, denn das "Riechen" sollte uns nicht schnuppe sein!

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich




Wochenplan vom 02.09. bis 04.10.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

| | Montag 02.09.2024 | Dienstag 03.09.2024 | Mittwoch 04.09.2024 | Donnerstag 05.09.2024 | Freitag 06.09.2024 |
|------------|---|--|------------------------|---|-----------------------|
| Vormittag | 10 Uhr Seniorenrat | 10 Uhr Laptop, Smartphone & Co | | 10 Uhr Tanzen fällt aus! | |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff | 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14.30 Uhr Nähen* <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">Achtung: Neue Uhrzeit bei der Näh- gruppe</div> | | 13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong* 14Uhr Englisch Fortgeschrit- tene 15 Uhr Bewegung* 15 Uhr Liedertreff | |

| | Montag 09.09.2024 | Dienstag 10.09.2024 | Mittwoch 11.09.2024 | Donnerstag 12.09.2024 | Freitag 13.09.2024 |
|------------|---|--|---|---|--|
| Vormittag | 12 Uhr Suppenmon- tag* | 11 Uhr Gedächtnstraining | 10:30 Uhr Yoga im Kinderspiel- haus* | 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 | 15 Uhr Polizeifrage- stunde Tönebö'n am Klüt* | 13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgrup- pe* 14 Uhr Qi Gong* 14Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 15 Uhr Bewegung* | 14 Uhr Meisterklassen (Kreativangebot) |

| | Montag 16.09.2024 | Dienstag 17.09.2024 | Mittwoch 18.09.2024 | Donnerstag 19.09.2024 | Freitag 20.09.2024 |
|------------|--|---|---|--|---|
| Vormittag | | 10 Uhr Laptop, Smartphone & Co | 10:30 Uhr Yoga im Kinderspiel- haus* | 10 Uhr Tanzen | |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff 15 Uhr Stadtteilspazier- gang HH-Treff* 18 Uhr Welt-Alzheimer Tage Lesung mit Hr. Schade* | 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus | | 13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong* 14Uhr Englisch Fortge- schrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung* | 18 Uhr Omas gegen Rechts <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> Sonntag, 22.09.2024 RiA Kaffeefahrt nach Lemgo Café Ziegenstein- hof* </div> |

| | Montag 23.09.2024 | Dienstag 24.09.2024 | Mittwoch 25.09.2024 | Donnerstag 26.09.2024 | Freitag 27.09.2024 |
|------------|--|---|---|---|--|
| Vormittag | | 11 Uhr Gedächtnistraining | 10:30 Uhr Yoga im Kinderspiel- haus* | 10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger | 10.15 Uhr Theatergruppe |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff | 14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englisch Klöngrupe | 13 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch* 14 Uhr Kriminal Gedächtnis- training* 15 Uhr Kreativer Nachmittag im Kinderspiel- haus* | 13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgruppe* 14Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé | 14 Uhr Meisterklassen (Kreativangebot) <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> Sonntag, 29.09.2024 11 Uhr Migration & De- menz - Lesung von Fr. Dik-Thiel* </div> |

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.
 Den Wochenplan für die Woche vom 30.09. -
 04.10.2024 finden Sie auf der nächsten Seite! 

Wochenplan

| | 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 Kinderspiel- haus* | 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 | | | |

Und zum Schluss

Vielen lieben Dank!

Wir vom Treffpunkt A.R.A. wollten uns einmal ganz herzlich bei Ihnen für die vielen wunderschönen und kreativen Einsendungen für die A.R.A. Zeitung bedanken.

Es ist uns jedes Mal eine besondere Freude!

Für die nächste Ausgabe im Oktober sind wir noch auf der Suche nach tollen Rezepten und Gedichten. Vielleicht fällt Ihnen auch etwas zu den Themen „Goldener Oktober“ oder „Erntezeit“ ein.

Wir würden uns auf jeden Fall sehr über Ihre Ideen, Inspirationen und Einsendungen freuen!

Viele liebe Grüße

Ihr „A.R.A.“-Team



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



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

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

Telefon: 05151/ 202 1344

oder: 05151/ 784271

E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

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)

„Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklich sein ist der Weg.“

- Buddha -



Der Oberbürgermeister