



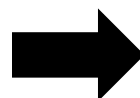
Januar 2021



Hier fehlt ein Titelbild!

Helfen Sie uns es mitzugestalten!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 4
und auf Seite 5



Happy
New Year

Inhaltsverzeichnis

Gedichte Zu Neujahr – Wilhelm Busch, Glück – Deutsches Sprichwort	Seite 03
In eigener Sache	Seite 04 und Seite 05
„WOW!“ – Der Treffpunkt „A.R.A.“ ist Preisträger!	Seite 06 und Seite 07
Zum Schmökern Die Silvesterrakete	Seite 08 und Seite 09
Wissenswertes Rund um das Thema „Glück“	Seite 10 und Seite 11
Humoriges Freitag der 13.	Seite 12 und Seite 13
Gedächtnistraining Konzentrationsspiel und Füllwörter	Seite 14 und Seite 15
Gedächtnistraining Lösung Dezember	Seite 16
Gedächtnistraining für ALLE!	Seite 17
Was ist eigentlich...?	Seite 18
Genusserlebnis Gesunde Smoothies	Seite 19
A.R.A. Aktiv	Seite 20, 21 und Seite 22
Der Treffpunkt „A.R.A.“ in Weihnachtsstimmung	Seite 23 und Seite 24
Wochenplan vom 28.12.2020 bis zum 29.01.2021	Seite 25

Impressum:

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

Sabrina Koyro
Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln
Tel. 05151/202 1344
Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
31785 Hameln
Tel. 05151/202 1271
Email: meyer@hameln.de

Zu Neujahr

(Wilhelm Busch)

Will das Glück nach seinem Sinn

Dir was Gutes schenken,

Sage Dank und nimm es hin

Ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,

Doch vor allen Dingen:

Das, worum du dich bemühst,

Möge dir gelingen.

Quelle: <https://www.lyrikmond.de/gedichte-thema-9-62.php>



Glück

(Deutsches Sprichwort)

O, frag' mich nicht, was ist denn Glück?

Sieh' vorwärts nicht, noch sieh' zurück!

O, such' es nicht in weiter Ferne,

Auf diesem oder jenem Sterne;

O, such's nicht dort und such's nicht hier!

Das Glück wohnt nur in dir.



Quelle:

https://www.aphorismen.de/suche?f_rubrik=Gedichte&f_the ma=G1%C3%BCck

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

zu aller erst wünschen wir Ihnen ein wunderschönes frohes neues Jahr! Wir hoffen, dass Sie gut und gesund in das neue Jahr starten konnten. Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen, dass Sie mit ganz viel Gesundheit, Glück, Liebe und Freude überschüttet werden. Wir erhoffen uns auch, dass die Corona-Pandemie bald ein Ende hat und der normale Alltag wieder zurückkehren kann.

Im Dezember letzten Jahres haben wir eine kleine große Aktion ins Leben gerufen. Unsere Zeitung braucht ein neues Titelbild! Daher möchten wir Sie an der Gestaltung der monatlichen Zeitung, bzw. des Titelbildes der Zeitung teilhaben lassen. Seien Sie kreativ und helfen Sie uns. Ihren Ideen, Ihrer Kreativität und Ihrer Fantasie sollen keine Grenzen gesetzt werden. Egal ob Fotografie, eine Collage, Graffiti, eine Zeichnung oder ein Gemälde oder oder oder...

Lassen Sie uns Ihre Werke weiterhin gerne per E-Mail, Persönlich oder per Post zukommen. Wir freuen uns weiterhin über Ihre Einsendungen. Die schönsten Einsendungen werden in unserer Zeitung veröffentlicht! Das Plakat für die Mitmach – Aktion folgt auf der nächsten Seite!

Ganz in diesem Sinne freuen wir uns auf ein erfolgreiches und abwechslungsreiches Jahr, mit vielen verschiedenen Veranstaltungen und Gruppenangeboten. Wir freuen uns weiterhin über zahlreiche Anmeldungen und über den tollen Zusammenhalt in der auch weiterhin nicht ganz einfachen Zeit für alle.

Liebste Grüße – Ihr A.R.A. - Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer

& Funda Irtegin

Meine Vorsätze für das neue Jahr!
Und was sind Ihre?





„A.R.A.“

Winter-Mitmach-Aktion!

Seien Sie kreativ und gestalten Sie ein
Titelmotiv der monatlichen
„A.R.A.“-Zeitungen

Was verbinden Sie mit dem Treffpunkt „A.R.A.“?
Vielleicht haben Sie eine Idee zum A.R.A.-Papagei?
oder zum schönen Gebäude—der Alten
Feuerwache?
Zu den Aktivitäten des Treffpunktes?
Zu den Themen Freundschaft, Spaß,
Zusammenhalt?
Oder zu unserer liebenswerten Stadt Hameln?

Ihrem Ideenreichtum und Ihrer Fantasie
sind dabei keine Grenzen gesetzt:
ob gemalt, gezeichnet oder fotografiert—
ob als Graffiti oder Collage....oder...

....wir sind gespannt!

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen
bis zum 28. Februar 2021.

„WOW!“ – Der Treffpunkt „A.R.A.“ ist Preisträger!

Da ist er nun, der Niedersächsische Seniorenpreis 2020!!

Durch viel Liebe zum Detail, Kreativität und den vielfältigen Talenten jedes einzelnen Mitglieds der A.R.A.- Theatergruppe hat diese trotz vielen Mitbewerbern und harter Konkurrenz den 2. Platz des Ideenwettbewerbs „Perspektiven Ü60 – Von wegen Ruhestand!“ ergattert und ihn sich mehr

als verdient! Durch die begrenzenden Corona-Rahmenbedingungen konnte die offizielle, geplante Preisverleihung in Hannover mit allen Teilnehmern der Gruppe leider nicht stattfinden. Zwei Teilnehmer der Theater-Gruppe, Frau Grenz und Herr Klein, haben stellvertretend für alle Mitglieder und zusammen mit der Theaterleitung Sabine Krauthäuser stolz den Preis des Niedersächsischen Ministeriums entgegen genommen.

Seit nun ein paar wenigen Jahren probt die Theatergruppe des Treffpunktes „A.R.A.“ alle ein bis zwei Wochen freitags unter der professionellen Anleitung von Sabine Krauthäuser (Leitung Tanzschule Bellabina kulturell). Herzlich und offen nimmt sie jede Idee mit auf und kreierte gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern tolle, sehenswerte Stücke.

Schon einige Auftritte hat der ein oder andere mitgemacht und wurde vor Publikum gefeiert.

Immer, wenn wir fragten, wie es wohl sei, dort oben oder vorne auf der Bühne zu stehen, bekamen wir ähnliche Antworten: Neben „Wahnsinn“ und „Toll“ war „Unbeschreiblich“ die wohl am meisten genannte Antwort. Unbeschreiblich muss es tatsächlich sein – Wenn Gefühle nicht greifbar sind und man sie einfach nur genießt, anstatt Worte dafür zu suchen, die es vielleicht gar nicht gibt, dann kann es kaum etwas Schöneres geben...





Dieser Preis richtet sich an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer seit Beginn der Gruppe. Einige sind nicht mehr dabei, dafür sind jedoch auch neue dazu gestoßen. Jedem Einzelnen gratulieren wir von Herzen und müssen uns arg zusammenreißen, nicht vor Stolz zu platzen! Das würde dann auch wieder Arbeit nach sich ziehen, wenn wir die Wände beschmaddern und die Sauerei, die wir damit verursachen, dann wieder weggemacht werden muss. Also versuchen wir das mit dem Platzen zu unterdrücken, freuen uns aber so sehr, dass der A.R.A.-Theatergruppe so viel Wertschätzung und Anerkennung zu Teil werden konnte.

Mit dem Gewinn wird das Fortbestehen der Theatergruppe unterstützt und wir freuen uns auf noch viel Jahre voller Charme, Enthusiasmus und Spaß!

Herzlichen Glückwunsch für diesen tollen Erfolg!

Ihr A.R.A.-Team





Die Silvesterrakete

Tim sah auf den Kalender. Nur noch einen Tag bis Silvester. Er bekam ein flaes Gefühl im Magen.

»Kann ich nicht einfach im Bett bleiben und bis ins neue Jahr durchschlafen?«

Er hasste Silvester. Er konnte es nicht leiden. Er erinnerte sich noch sehr gut daran, dass ihm sein großer Bruder vor ein paar Jahren einen kleinen Knaller auf den Kopf geworfen hatte. Dort war dieser dann auch explodiert. Es hatte zwar nur ein wenig geschmerzt, aber der Schreck war dafür umso größer gewesen.

»Ich will nicht mit nach draußen. Ich mag es auch nicht knallen hören. Das ist doch alles richtig doof.«

Mama und Papa seufzten. Die ganze Familie war bei Onkel Markus zum Feiern eingeladen. Das konnten sie so kurzfristig nicht mehr absagen.

»Willst du es dir nicht vielleicht einfach vom Fenster aus ansehen? Du kannst dann im Wohnzimmer sitzen bleiben.« schlug Mama vor. Aber auch damit war Tim nicht einverstanden.

»Ich will überhaupt kein Silvester. Wenn es nach mir gehen würde, müsste man es abschaffen. Das wäre das ein Tag wie jeder andere auch.«

»Wir müssen uns wohl etwas einfallen lassen.« flüsterte Mama leise zu Papa.

Von Stunde zu Stunde wurde Tim nervöser, auch wenn es noch einen ganzen Tag dauern sollte. Er konnte bis zur Feier sogar noch einmal schlafen. Aber er konnte sich nicht beruhigen, denn Papa war mit Onkel Markus in den Baumarkt gefahren, um irgendwas einzukaufen. Wer sollte ihn denn jetzt trösten? Mama stand nämlich in der Küche und bereitete das Essen vor.

Am Silvesterabend konnte sich Tim kaum auf seinem Stuhl halten. Er war so nervös, dass er die ganze Zeit hin und her rutschte und immer wieder zur Toilette laufen musste. Alle paar Minuten sah er ängstlich zur Uhr hinauf.

Pünktlich um Mitternacht begannen alle außer Tim zu jubeln. Er sah sich stattdessen nach einem passenden Versteck um, in dem er die nächste halbe Stunde überleben konnte.

»Lasst uns die große Rakete in den Himmel schießen.« rief Papa und stürmte in den Flur. Ein paar Augenblicke später kam er zurück und hielt eine große, dicke Rakete in den Armen. Sie schien so schwer zu sein, dass er sie kaum tragen konnte.

Tim bekam große Augen. Die Panik war ihm richtig anzusehen.

»Was ... was ... was wollt ihr damit hier drinnen? Wir werden bestimmt alle sterben.« stotterte er.

»Hier stirbt niemand.« beruhigte ihn Onkel Markus.

»Die haben wir speziell für dich gebaut. Sie rast nicht in den Himmel, sie explodiert nicht und macht auch keinen Krach. Das ist die Tim-Spezial-Silvester-Rakete, die niemandem Angst macht.«

Genau in diesem Moment drückte Papa auf einen Knopf und brachte damit unzählige bunte Lämpchen zum Leuchten.

»Hier ist aber noch ein zweiter Knopf.« erklärte er.

»Der ist für unseren Tim reserviert. Würdest du ihn bitte drücken?«

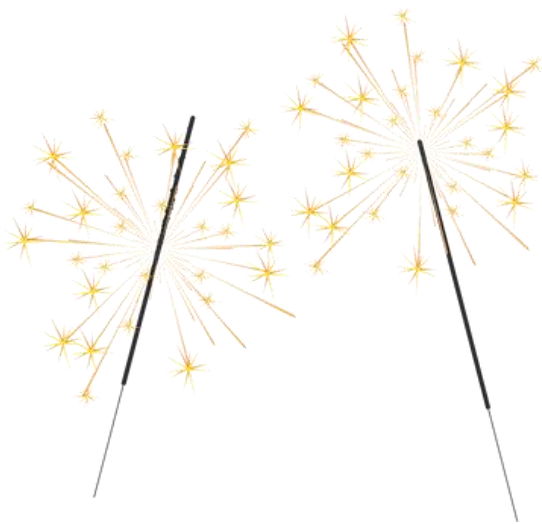
Tim spürte, wie er rote Ohren bekam. Jetzt war die Angst wieder da. Warum sollte er sich dem Ding nähern? War das vielleicht ein Trick?

»Keine Angst. Dir wird wirklich nichts passieren. Stattdessen haben wir eine ganz große Überraschung für dich.«

Vorsichtig, ganz langsam, näherte er sich der Rakete. Mit geschlossenen Augen streckte er seinen Finger aus, wartete kurz ab und drückte schließlich auf den Knopf.

Es klickte im Innern, dann öffnete sich die Rakete und aus ihrem Inneren fielen ganz viele Bonbons auf den Fußboden.

»Frohes neues Jahr.« wünschten sie dem grinsenden Tim und jeder wollte ihn unbedingt einmal drücken.



Quelle: <https://366geschichten.de/469-die-silvesterrakete/>
(2014), Marco Wittler

Wissenswertes

Rund um das Thema „Glück“

Das Verschütten von Salz soll ja bekanntlich Unglück bringen - was kann man tun, um das Mißgeschick wieder gutzumachen?

Wer Salz verschüttet hat, der muss kein Unglück fürchten, denn das Gegenmittel ist simpel: Das verschüttete Salz einfach über die (linke) Schulter werfen.

Weil das Salz den Menschen früherer Zeiten besonders wertvoll war, galt es als heilig. Verschüttetes Salz könne, so glaubte man, das Böse anziehen, eine Prise Salz über die linke Schulter jedoch den Teufel fernhalten.



Das berühmte vierblättrige Glücks-Kleeblatt gehört zu einer bestimmten Klee-Art - welcher?

Vierblättrige Kleeblätter findet man, wenn man nach Sauerklee sucht. Die Chancen, tatsächlich eines zu entdecken, stehen übrigens bei ca. 1 Prozent.



Quelle: <https://pagewizz.com/braeuche-silvester-neujahrsquiz-aufloesung/>

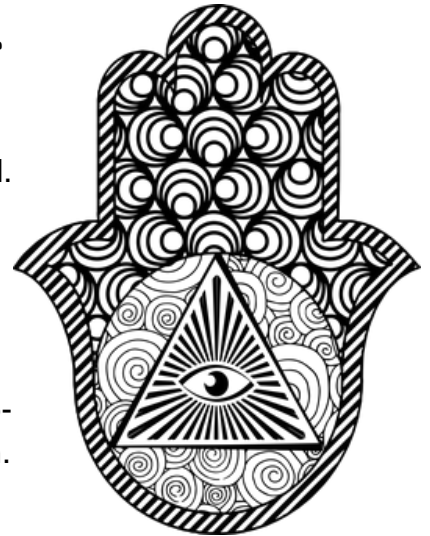
Wissenswertes

Rund um das Thema „Glück“

"Hamsa" ist ein bekanntes islamisches Glückssymbol - unter welchem Namen kennt man es noch?

Die "Hand der Fatima" ist ein wichtiges islamisches Glückssymbol. Man kennt es auch unter dem Begriff "Hamsa" (= fünf), was sich auf die fünf Finger einer Hand bezieht. Der Name "Hand der Fatima" geht zurück auf Fatima, die jüngste Tochter des Propheten Mohammed.

Das Symbol zeigt eine Hand bzw. eine Hand, auf der ein Auge abgebildet ist. Es soll gegen Zauberei und den bösen Blick schützen.



Wer oder was ist "Maneki Neko"?

Als Maneki Neko oder Manekineko ("Winkekatze", "Schicksalskatze" oder "Glückskatze") wird eine kleine Porzellankatze bezeichnet, die mit der Pfote winkt. Je nachdem mit welcher Pfote sie winkt – rechts oder links – verheißt sie Glück oder Wohlstand.

In Japan und China findet man die winkende Glückskatze an der Eingangstür vieler Geschäfte oder Restaurants.





Humoriges – Freitag der 13.

Fred war ein durchaus gut gelaunter und fröhlich gestimmter Geselle. Fred hatte ein Haus, ein Auto, ging gerne zur Arbeit und war mit Christel verheiratet. Glücklich natürlich! Meistens... Fred hatte allerdings ein einziges Laster: Er war sehr abergläubisch. Er ging nie unter einer Leiter her, achtete darauf, kein Salz zu verschütten, wechselte die Straßenseite wenn er eine schwarze Katze sah und ließ Spiegel nur unter fachmännischer Begleitung aufhängen. So war er sich seines Glückes sicher – das nahm er zumindest an.

Kam aber ein Freitag der 13. auf ihn zu, sah Fred diesem Tag schon lange vorher argwöhnisch entgegen. Fred nahm sich an diesen Freitagen immer Urlaub, damit wenigstens bei der Arbeit nichts schief ging. Christel verdrehte bei dem Gedanken daran, dass Fred den ganzen Tag zuhause sitzen würde immer die Augen und seufzte laut – das half ihr aber auch nicht. Christel kannte diese Freitage nur zu genau, und sie war sich sicher, dass es Fred eigentlich besser tun würde, wenn er arbeiten und sich ablenken würde. Mit dieser Meinung stand sie allerdings alleine da... Es war Freitagmorgen. Freitag, der 13. Fred war schon mit dem linken Fuß aufgestanden und über seine Hose gestolpert, die neben seinem Bett lag. Mit schmerzverzerrtem Gesicht humpelte er ins Badezimmer und wusch sich sein Gesicht. Beim Zähne putzen rutschte ihm die Zahnbürste aus der Hand und flog im hohen Bogen gegen den Spiegel – man muss dazu wissen, dass Fred seine Zähne immer sehr energisch putzt.

Fred schaute auf den mit Zahnpasta bespritzten Spiegel. Er musste jetzt abwägen. Entweder, er machte den Spiegel sauber, ging aber das Risiko ein, dass der Spiegel zerbrechen oder herunterfallen würde oder aber, er würde es lassen, damit dann aber den Unmut Christels auf sich ziehen. Fred überlegte und schaute dabei auf seinen schmerzenden Zeh. Christel würde sich schon wieder beruhigen, dachte er, und humpelte in die Küche.

Christel erwartete ihn schon und als sie sah, wie Fred in die Küche gehumpelt kam, sehnte sie sich nach einer Tasse Kaffee, die sie einsam und alleine genießen könnte. Der Zug war an diesem Tag jedoch abgefahren, da war sie sich sicher! Christel hatte den Tisch gedeckt, frischen Kaffee gekocht und setzte sich dann neben ihren Mann, der ihr schon von seinem morgendlichen Spießrutenlauf im Schlafzimmer erzählte. Selbstverständlich verbrannte er sich beim ersten Schluck Kaffee auch noch seine Zunge. Als ihm dann noch die Butter vom Brot fiel, der Salzstreuer aufging und sich das ganze Salz auf Freds Ei verteilte, hatte Christel schon ein wenig Mitleid mit ihrem Mann, der ganz unglücklich auf seinem Stuhl saß. Sie stellte alle „gefährlichen“ Dinge beiseite: Gläser, Tassen, Löffel, Zucker und Marmelade... so dass Fred nur noch seine Zeitung vor sich auf dem Tisch liegen hatte.

Christel machte sich ans Staubsaugen und wischte den Flur. Natürlich machte sie Fred darauf aufmerksam, dass der Boden nun glatt war und man sich außerdem darin spiegeln könne. Wie gesagt, sie hatte Mitleid!

Als sie jedoch das Badezimmer betrat und sich den Spiegel ansah, der von oben bis unten mit Zahnpasta bespritzt war, war das Mitleid fast so schnell wieder verflogen, wie es gekommen war. „Es ist doch zum Mäuse melken!“, dachte sie sich. Und sie beschloss, zum Mittagessen SPIEGEL-Eier zu machen. „Mal sehen, ob er dann nicht doch lieber zum Essen in die Kantine geht...“





Quelle: Kleinert/Schwalm (2015): Heile Bilder, Familiencartoons, S. 75



Gedächtnistraining Konzentrationsspiel

Merken Sie sich die vordere Zahl, decken Sie diese ab und suchen Sie mit den Augen, wie oft Sie die Zahl entdecken.

Beispiel:

5 987563682058290425578253158293858890231456189234275 9 mal

7 031793526799134257902348775342510092730251671082206 _____ mal

2 021893522720134257902348775342510092730252871082704 _____ mal

42 02429352674213425790234287753425100927302528710827 _____ mal

38 02189352386790134257902387753425100927382528710821 _____ mal

97 02189352679013425790234979753425100973025297189797 _____ mal

102 02189102679013425791023487753425102927102528710274 _____ mal

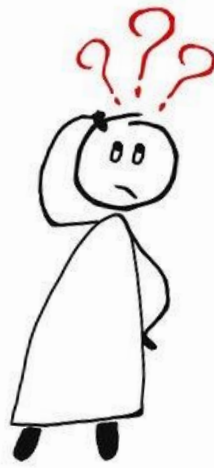
327 0218932752679013274257902348775342510092730258270 _____ mal

953 9538953267953342579023487753425953927302953287108 _____ mal

4690 021846904690134257910234877534690927102528469074 _____ mal

8324 021832402679013425791023487758324292710252871027 _____ mal

Quelle: Denkkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne, S.53



Füllwörter

Bauen Sie eine Wortbrücke, indem Sie die Wörter auf der linken Seite mit denen auf der rechten Seite verbinden. Dabei müssen die Füllwörter in der Mitte zu beiden Wörtern außen rum passen.

Beispiel: Zwetschgen **Baum** Krone

IRR	_____	BANK
AUGEN	_____	PRAXIS
OSTER	_____	GELB
SCHUH	_____	DOSE
ERDBEER	_____	STÜCK
GLETSCHER	_____	BECHER
BANANEN	_____	SCHNITTE
TRINK	_____	EIMER
KAUGUMMI	_____	TÜTE
SCHOKOLADEN	_____	KREIDE
HAUS	_____	BLUME
VANILLE	_____	BECHER

Quelle: Denkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne, S.37

Gedächtnistraining

Lösung für Seite 12 aus der Dezember Zeitung

Lückentext

- Herzen
- Sagen
- Beste
- Haben

Lösung für Seite 13 aus der Dezember Zeitung

Länder und Bräuche zuordnen

1. - c
2. - h
3. - g
4. - a
5. - f
6. - d
7. - e
8. - b



Lösung für Seite 14 aus der Dezember Zeitung

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1							C	O	W	B	O	Y			
2								V	A	M	P	I	R		
3		P													
4		O									A	F	F	E	
5		L													
6		I	H												
7		Z	E				I	N	D	I	A	N	E	R	
8		I	X			P	R	I	N	Z	E	S	S	I	N
9		S	E					P	A						
10		T						I	S		C	L	O	W	N
11								R	T						
12								A	E						
13								T	R						
14								R	I	T	T	E	R		
15	B	A	T	M	A	N			X						



Zu suchen sind:

Affe – Clown – Prinzessin – Vampir – Batman – Asterix – Hexe –
Cowboy – Polizist – Ritter – Pirat – Indianer



Gedächtnistraining für ALLE!

Das Gedächtnistraining des Treffpunktes „A.R.A.“ war und ist sehr gefragt. Da wir derzeit unsere Gruppengrößen, aufgrund von Corona nicht erweitern können, aber dennoch die Nachfrage sehr hoch ist, möchten wir ein neues Angebot für Sie gestalten. Gedächtnistraining online für alle! Dabei stellen wir Ihnen monatlich wechselnde Aufgaben mit Lösungen auf unserer städtischen Homepage zur Verfügung. Die Aufgaben mit den Lösungen werden von Marion Sterner (zertifizierte Gedächtnistrainerin) höchst persönlich zusammengestellt. Sie können die Aufgaben und die entsprechenden Lösungen kostenfrei auf unserer Homepage herunterladen und bearbeiten.



Der Link zu unserer Homepage lautet:

<https://www.hameln.de/de/leben-in-hamel/familie-und-soziales/fuer-senioren/treffpunkt-fuer-die-2-lebenshaelfte/>

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Googeln Sie im Internet Explorer nach „Stadt Hameln ARA“
2. Klicken Sie auf den ersten Vorschlag, welcher Ihnen angezeigt wird
3. Nun sind Sie auf unserer Homepage und finden auf der rechten Seite einen roten Link zum Herunterladen der Aufgaben



„Alles digital“ heißt eine Geschichte von Hans Scheibner, die er vor 20 Jahren schrieb. In dieser Geschichte haben die Dias ausgedient und jeder kann überall zu jeder Zeit seine Urlaubsfotos zeigen. Dass dies einmal „normal“ wird und selbst die Schulen digitalen Unterricht anbieten - wer hätte das gedacht!

Auch wir gehen mit der Zeit! Da sich die Gedächtnistrainingsgruppen Corona bedingt nur noch einmal im Monat treffen dürfen, machen wir aus der Not eine Tugend.

Wir bieten Ihnen deshalb an, auf unserer städtischen Homepage einen Teil des Gedächtnistrainings digital zu erleben. Wir freuen uns über reges Interesse und möchten auf diese Weise viele graue Zellen in Schwung halten. Jeden Monat finden Sie dafür 3 Übungen und zeitversetzt monatlich auch die Lösungen.

Da es ein schöner Brauch ist, sich im neuen Jahr Glück zu wünschen, heißt unser erstes Thema „Glück“.

Viel Spaß beim Denken

Ihre Marion Sterner



Was ist eigentlich...

... der Boot – Vorgang?

Als „Booten“ bezeichnet man den Start des Betriebssystems bei Computern. Das Booten oder Hochfahren des Computers bezeichnet also nicht mehr als den Startvorgang eines Computers.

Beim Booten eines Computers beginnt der Prozessor mit der Abarbeitung der an einer festgelegten Speicheradresse im ROM abgelegten Firmware. Das bedeutet, dass während eines Boot – Vorgangs ein Test von allen angeschlossenen Geräten durchgeführt wird und Speichergeräte wie Diskettenlaufwerke, Festplatten oder CD-/DVD-Laufwerke geprüft werden.

Und wer es ganz genau wissen will: Der Boot – Vorgang beginnt mit dem Start des Betriebssystems, um so die Hardware des PCs zu initialisieren. Anschließend werden die Laufwerke (Festplatte, CD oder DVD-Laufwerk) nach Bootsektoren durchsucht. Anschließend wird der erste gefundene Bootsektor von einem dieser Laufwerke ausgeführt und startet den Boot-Loader des Betriebssystems. Am Ende des Boot – Vorgangs wird die grafische Oberfläche des Betriebssystems geladen.

Beim Booten eines Computers wird also ein neues Betriebssystem in den Hauptspeicher des Computers geladen.

Quellen: <https://www.caseking.de/glossar/h/booten> <https://de.wikipedia.org/wiki/Booten>



Genusserlebnis - Gesunder Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

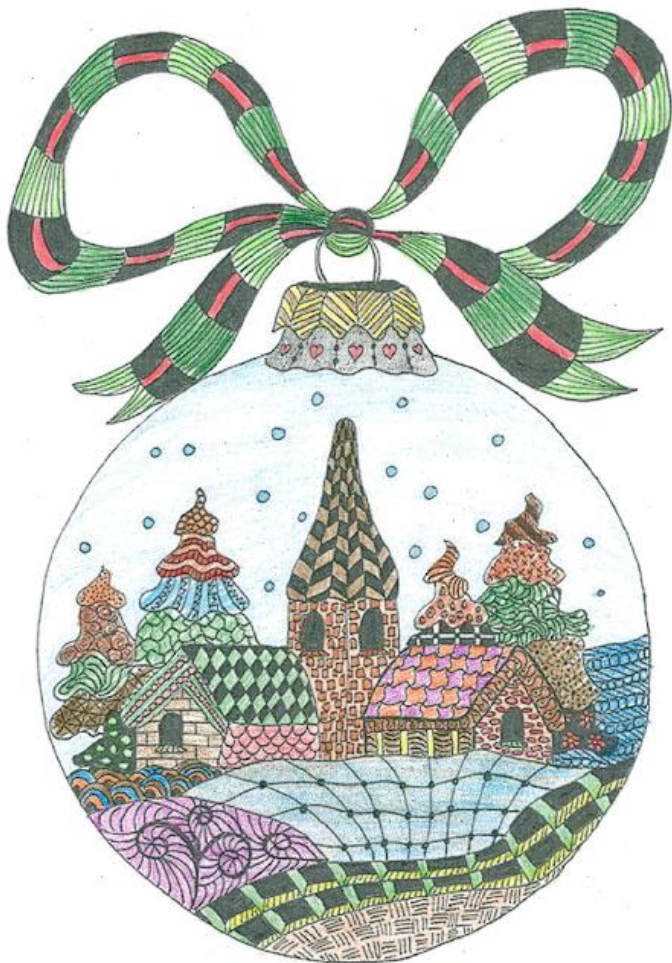
Roter Smoothie	Gelber Smoothie
200 gr. Himbeeren 200 gr. Erdbeeren 100 gr. Heidelbeeren 1 Banane	1 Mango 1 Banane 1 Orange 1 Stück Ingwer (1 cm) 100 ml Wasser

Zubereitung:

Roter Smoothie	Gelber Smoothie
<p>Beeren waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und grob würfeln. Früchte in den Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.</p> <p>Quelle: https://www.rewe.de/rezepte/roter-smoothie/</p>	<p>Das Fruchtfleisch der geschälten Mango rund um den großen man - del förmigen Kern abschneiden. Alle Früchte schälen und grob würfeln. Ingwer nach dem Schälen in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit 100 ml Wasser im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.</p> <p>Quelle: https://www.rewe.de/rezepte/gelber-smoothie/</p>



Die ersten Exemplare sind eingetroffen. Wir freuen uns weiterhin über Ihre Einsendungen! Machen Sie mit!



Winter- Wunderland
von Anonym



Bunte Weihnachten!
von Anonym

ACHTUNG ACHTUNG! – Neuigkeiten zu der Handarbeitsgruppe!

Wir freuen uns, dass drei Interessierte unserem Aufruf gefolgt sind und sehr interessiert an einer potentiellen Handarbeitsgruppe sind. Jedoch sind dies noch nicht genug TeilnehmerInnen, um eine Gruppe einzurichten.

Sind Sie interessiert an Handarbeit und haben Lust sich kreativ auszutoben? Dann melden Sie sich gerne bei uns, damit wir dem Wunsch nach dieser Gruppe nachgehen können!

Leistungedicht – „Weihnachten“

von Marion Sterner

W eihnachten, das Fest der Liebe.

E s wäre schön, wenn es so bliebe.

I n vielen Familien geht es nur noch um`s Schenken,

H ier gibt es doch etwas zu überdenken.

N icht Konsum sondern Zufriedenheit,

A m Heiligen Abend weniger Leid.

C hristus ist geboren.

H eilig Abend ist nicht verloren.

T ausende von Menschen träumen von Friede.

E in jeder von uns wünscht, dass es so bliebe.

N atürlich ist Weihnachten das Fest der Liebe.

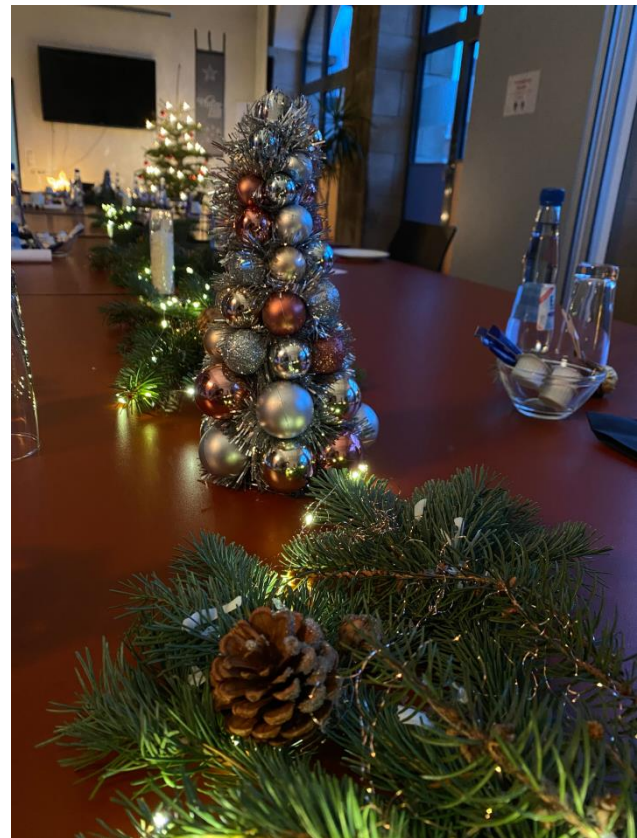


Gedicht eingesendet von Hans Wiechmann aus Hameln

-entstanden im Frühjahr 2020-

Oh Corona,
im Karneval von Venedig ist Maske normal,
so schön, wenn keiner weiß, wer verbirgt sich dahinter.
Doch jetzt im Frühjahr wird sie zur Qual,
ich müsste sie tragen, bei Hitze und dann im Winter.
Oh, Corona, Du Unsichtbare, was hast Du mit uns gemacht.
Du schwebst um uns herum, ich will Dich fassen,
doch ich greife ins Leere, wie in eine dunkle Nacht.
Gib Dich doch zu erkennen, zeige Dein Gesicht.
Ich will Dich umarmen und drücken an meine Brust,
ein Virus wie Du fürchtet sich nicht.
Ich bin mir sicher, Du hast dazu Lust.
Und dann will ich mit Dir tanzen und lachen,
es werden tolle Momente, Du wirst Dich freuen.
Eine Serum wollen wir erfinden, etwas Neues machen,
eine gute Medizin unter die Menschheit streuen.
Den Erfolg werden wir feiern, bis zum Morgen danach.
Dass es endlich aufhört, wie Uneinsichtige Toi-Papier horten.
Es gibt ja auch die Möglichkeit, Zeitungspapier zu nutzen,
um sich damit den Allerwertesten zu putzen.
Und Du entschwindest irgendwann im Nirgendwo,
als wäre es schon immer so.

Der Treffpunkt „A.R.A.“ in Weihnachtsstimmung



**Die „A.R.A.“ verabschiedet das Jahr 2020 in
besinnlicher Stimmung!**



Wochenplan vom 28.12.2020 bis 29.01.2021
 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 28.12.2020	Dienstag 29.12.2020	Mittwoch 30.12.2020	Donnerstag 31.12.2020	Freitag 01.01.2021
Vormittag		10:30 Uhr PC-Gruppe (Fr. Stoffregen/ Hr. Tadge)		10 Uhr Tanzen (Fr. Labisch) (im A.R.A.)	10:30 Uhr Theater-Gruppe (Fr. Krauthäuser) (im Studio Bellabina)
Nachmittag	14:00 Uhr Klöngruppe (Fr. Sack)	14 Uhr 60 Plus (Fr. Dörpmund)			13 Uhr Canasta (Fr. Hinse)

**Der Treffpunkt „A.R.A.“ ist zwischen den Feiertagen geschlossen.
 (24.12.2020 - 08.01.2021)**

	Montag 01.01.2021	Dienstag 02.01.2021	Mittwoch 03.01.2021	Donnerstag 04.01.2021	Freitag 05.01.2021
Vormittag	A.R.A. Vielfalt				
Nachmittag	14 Uhr Spiele Gruppe Montag	15:30 Uhr Gedächtnis- training		14:30 Uhr Liedertreff (Fr. Greschok)	

	Montag 11.01.2021	Dienstag 12.01.2021	Mittwoch 13.01.2021	Donnerstag 14.01.2021	Freitag 15.01.2021
Vormittag		10:00 Uhr PC-Gruppe (Fr. Stoffregen/ Hr. Tadge)		10 Uhr Tanzen A (Fr. Labisch) (im A.R.A.)	10:30 Uhr Theater-Gruppe (Fr. Krauthäuser) (im Studio Bellabina)
Nachmittag	14:00 Uhr Klöngruppe (Fr. Sack)	14 Uhr 60 Plus (Fr. Dörpmund)		14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	13 Uhr Canasta (Fr. Hinse)

	Montag 18.01.2021	Dienstag 19.01.2021	Mittwoch 20.01.2021	Donnerstag 22.01.2021	Freitag 23.01.2021
Vormittag	10 Uhr A.R.A. Vielfalt			10 Uhr A.R.A.-Atelier (Fr. Kostros)	
Nachmittag	14 Uhr Näh-Gruppe (Fr. Ohme)	14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	14:30 Uhr Liedertreff (Fr. Greschok)	

	Montag 25.01.2021	Dienstag 26.01.2021	Mittwoch 27.01.2021	Donnerstag 28.01.2021	Freitag 29.01.2021
Vormittag		10:00 Uhr PC-Gruppe (Fr. Stoffregen/ Hr. Tadge)		10 Uhr Tanzen B (Fr. Labisch)	10:30 Uhr Theater-Gruppe (Fr. Krauthäuser) (im St. Bellabina)
Nachmittag	14:00 Uhr Klöngruppe (Fr. Sack)	14 Uhr 60 Plus (Fr. Dörpmund)		14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	13 Uhr Canasta (Fr. Hinse)



**Das neue Jahr soll Glück dir
bringen, du sollst tanzen,
lachen und singen!
Wir wünschen Ihnen ein
frohes neues Jahr!**



Der Oberbürgermeister