

September 2023



TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU UTE GIBAS



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

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Humoriges	Seite 4
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmökern	Seite 8
Wissenswertes	Seite 10
Gaumenschmaus des Monats	Seite 12
Selbstgemachtes	Seite 13
Gedächtnistraining	Seite 14
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 16
Gesucht und Gefunden	Seite 18
Programm September 2023	Seite 19
Und zum Schluss	Seite 29
Wochenplan vom 28.08. bis 29.09.	Seite 32

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

nun hält bereits der September Einzug. Der September wird auch als Übergangsmonat bezeichnet. Bald heißt es also wieder Tschüs Sommer und Hallo Herbst! Und mit ihm beginnt die Zeit der Stoppelfelder, der reifen Apfel-, Birnen- und Pflaumenbäume, an denen das Obst nur darauf wartet gepflückt zu werden.

Der September ist demnach die Zeit der Ernte und somit auch der herrlich duftenden Obstkuchen. Unter der Rubrik „Gaumenschmaus“, findet sich daher in der aktuellen Ausgabe ein Rezept für einen schnellen und leckeren Apfelkuchen.

Ganz besonders freuen wir uns diesen Monat auf diverse Veranstaltungen, wie z. B. auf den Besuch in der Stadtbücherei. Hier werden wir nicht nur die neugestalteten Räumlichkeiten bewundern, sondern auch einen Einblick in die Online-Angebote der Bücherei erhalten.

Ebenso rückt diesen Monat das Thema Demenz in den Fokus. Zu diesem wichtigen Thema wird im Rahmen der Demenzwochen ein vielfältiges Programm geboten.



Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Humoriges- Astrid Lindgren

Astrid Lindgrens Werke sind in mehr als 100 Sprachen übersetzt worden. Ob Pippi Langstrumpf oder Michel aus Lönneberga, ihre Geschichten haben Generationen von Kindern begleitet.

„Wenn die einen finden, dass man gross ist, und andere, dass man klein ist, so ist man vielleicht gerade richtig.“

Lisa, Wir Kinder aus Büllerbü



**„Jawohl, das kann ich!
 Im Geheimen!“**

Aus Na klar, Lotta kann Rad fahren

„Unfug denkt man sich nicht aus, Unfug wird's von ganz allein. Aber das es Unfug war, weiss man erst hinterher.“

Michel, aus Als Klein-Ida auch mal Unfug machen wollte

„Kommt herein oder bleibt draussen, wie ihr wollt!“, rief Pippi. „Ich zwingen niemanden.“

Aus Pippi Langstrumpf



Er mochte Suppe, und man hörte es, wenn er sie aß. „Musst du so schlürfen?“, fragte seine Mama. „Sonst weiß man doch nicht, dass es Suppe ist“, sagte Michel.

Aus Michel aus Lönneberga—Michel in der Suppenschüssel

Humoriges- Astrid Lindgren



Die Zitate aus Lindgrens Werken bringen dabei nicht nur Kinder zum Lachen, sondern lassen alle Altersklassen schmunzeln. Von dem Freiheitssinn, der Fantasie und dem Selbstbewusstsein der Protagonisten kann man sich dabei nur anstecken lassen!

„Es steht ja wohl nicht in den zehn Geboten, dass alte Weiber nicht in Bäume klettern dürfen?“

Ruft Astrid Lindgren fröhlich dem Filmteam auf dem Boden während der Produktion des TV-Films „Tuffa gumman“ (dt „Die harte alte Dame“) zu, der von Freundin Elsa Olenius handelt, 1978



„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Astrid Lindgren, tagebuch 1964 („Astrid Lindgren — Ein Lebensbild“ von Margareta Strömstedt)

„Wunderbar! Bezaubernd!“ „Was findest du so bezaubernd?“, fragte Tommy. „Mich“, sagte Pippi zufrieden.“

Aus Pipip Langstrumpf geht an Bord



Quelle: <https://www.astridlindgren.com/de/zitate>

Aus dem Treffpunkt



„A.R.A.“ Tauschregal

Haben Sie bereits unser „A.R.A.“ Tauschregal in unserer Küche entdeckt?

Falls nicht, lohnt es sich einmal vorbei zu schauen! Es dürfen gerne kleine Schätzchen dazugestellt werden, die auf diesem Weg vielleicht eine*n neuen Besitzer*in finden werden...

Wichtig: Das kleine Tauschregal eignet sich für ganz unterschiedliche Habseligkeiten, jedoch nicht zum Entrümpeln! Das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ hält sich vor, gelegentlich auszusortieren und die Dinge an anderer Stelle zu spenden.



Aus dem Treffpunkt

„A.R.A.“ Bücherei

Lust auf neuen Lesestoff?

Dann schauen Sie doch mal in unsere Bücherei vorbei! Hier tummeln sich Sachbücher, Romane und Krimis zu den unterschiedlichsten Themen.

Die beiden Lesesessel laden zum Verweilen ein, jedoch dürfen die Bücher auch ausgeliehen oder getauscht werden. Sie können also gerne ein Buch, welches Sie begeistert hat, dazustellen, sodass sich auch noch andere an ihm erfreuen können.



Zum Schmökern

Die Urlaubsreise

Unsere fünfköpfige Familie fuhr vor einigen Jahren in den Urlaub. Mit unserem Kleinwagen. Als wir auf die Autobahn kamen, wurden wir oft überholt. Viele der Leute, die im Auto an uns vorbei rasten, sahen ärgerlich zu uns herüber und zeigten auf die Kriechspur.

Zwei Wochen später auf unserer Rückreise grinsten alle Überholer und winkten uns zu, und ich wunderte mich.

An der nächsten Tankstelle mußte ich Benzin nachfüllen und ging neugierig um das Auto herum. Dabei entdeckte ich an der Heckscheibe einen bunten Zettel mit großen Buchstaben, den meine Mutter von innen befestigt hatte und auf dem stand:

„Wenn ich einmal groß bin, überhole ich euch alle.“

-Siegmut Piehl-



Angst

Mein älterer Bruder nahm mich immer auf seinem Fahrrad mit, als wir Kinder waren. Ich saß auf der Fahrradstange, und wir fuhren in rasendem Tempo einen steilen Berg hinunter.

Vor Angst kniff ich jedes Mal die Augen zu, wagte aber nichts zu sagen, weil ich fürchtete, nicht mehr mitgenommen zu werden.

Als wir 20 Jahre später denselben Weg mit dem Auto hinunter fuhren, erinnerte ich mich und fragte ihn: „Weißt du noch, wie wir früher mit dem Fahrrad hinuntergebraust sind? Ich habe vor Angst immer die Augen zugemacht!“

„Was, du auch?“ fragte mein Bruder entsetzt.

-Siegmut Piehl-





Unser Klima. Meine Energie. Deine Zukunft.

Die Erderwärmung und der Klimawandel betrifft uns alle. Denn Hitze, Dürre und Überschwemmungen gefährden das Leben von Milliarden von Menschen auf der gesamten Welt. Darum müssen wir alle unsere Lebensgewohnheiten überdenken.

Im Alltag geben wir alle ständig **Kohlendioxid** in die Luft ab. In geringen Mengen allein schon über den Atem. Aber besonders schlägt unser Konsum und Mobilität ins Gewicht. In Deutschland verursacht ein Mensch im Durchschnitt pro Jahr etwa **11.000 kg Kohlenstoffdioxid**. Die Bundesregierung möchte, dass der Ausstoß von Kohlenstoffdioxid in den nächsten Jahrzehnten auf weniger als **1.000 kg** abgesenkt werden kann.

Einmal zum Vergleich: Nach einer Flugreise nach Mallorca (Hin- und Rückflug) hat man bereits ca. 680 kg auf seinem Konto. Ein moderner Kleinwagen stößt auf einer Strecke von 10 km bereits 1 kg Kohlenstoffdioxid aus. Darum lohnt es sich, auch kleine Strecken im Alltag mit Fahrrad, Bus oder Bahn zurückzulegen.

Auch die Lebensmittel sollte man nicht außer acht lassen. In etwa 1.000 kg Kohlenstoffdioxid Ausstoß liegen zwischen Menschen die viel Fleisch essen und Menschen die sich größtenteils pflanzlich ernähren. Wenn im Winter 1 kg Erdbeeren aus Südafrika eingeflogen werden, schlägt dieses mit 10 Kg Kohlenstoffdioxid Ausstoß zu Buche. Darum sollte man beim Einkaufen darauf achten, dass die Produkte möglichst nachhaltig und regional hergestellt worden sind.

Auch im Bereich Mobilität wird viel geforscht. Bei Berlin kann eine Teststrecke für LKW angeschaut werden. Den „**E-Highway**“, eine Autobahn mit einer Oberleitung. Die LKW fahren also elektrisch mit Strom aus einer Oberleitung. So braucht es keine langstreckentauglichen Batterien und man kann die Ladezeit umgehen. Die LKW laden ihre Batterie beim fahren und können so die letzten Meter in der Stadt auch ohne eine Oberleitung fahren.

Weitere Informationen im Internet unter:

Energievision 2050

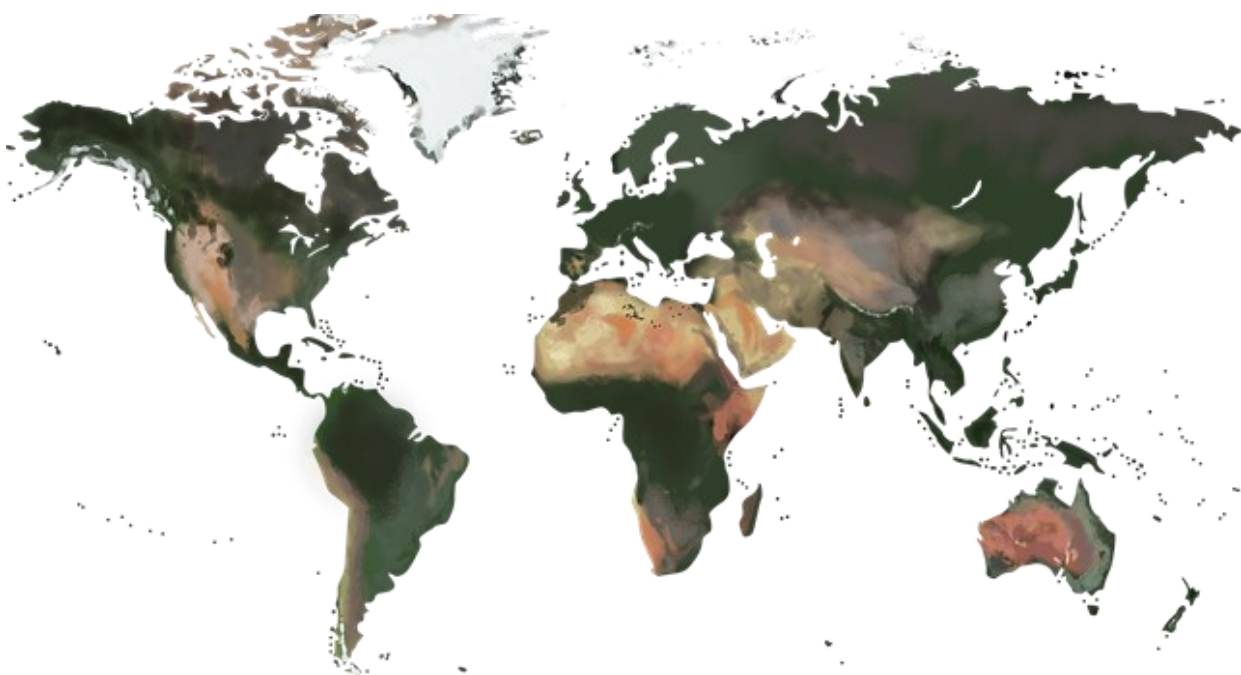
<https://evi2050-nrw.de/>

Strom wird mittlerweile schon zu großen Teilen erneuerbar erzeugt. Beispielsweise mithilfe von Windkraft oder durch die Sonneneinstrahlung. Allerdings ist das **Speichern von Energie** eins der Hauptprobleme der Energiewende.

Eine besondere Speichermethode betreibt dabei die Stadtwerke Haßfurt in Franken. Überschüssiger Strom aus dem Windpark wird nicht in einer Batterie geparkt, sondern genutzt, um durch **Elektrolyse** Wasser in seine Bestandteile **Sauerstoff** und **Wasserstoff** aufzuspalten. Den dadurch entstandenen Wasserstoff nennen die Betreiberfirma „**Windgas**“. Der große Vorteil von Gas ist, dass er sich auch über längerer Zeit gut speichern lässt. Das gespeicherte Gas lässt sich dann jederzeit wieder in Strom umwandeln, wenn Strom benötigt wird.

Zu den Haßfurtern kommt das „Windgas“ sogar durch die Gasleitungen nach Hause, da es dem Erdgas beigemischt wird. Dann wird er zum Heizen oder Kochen verwendet und verbrennt dabei ohne Kohlenstoffdioxid Ausstoß. Jedoch ist der so erzeugte Wasserstoff noch um einiges teureres als beispielsweise importiertes Erdgas. In Haßfurt funktioniert das ganze nur, da die Kunden freiwillig einen höheren Preis für ihr Gas bezahlen.

Um eine globale Klimakatastrophe zu vermeiden, ist es besonders wichtig, dass ein **Bewusstsein** für die Bedrohungen unserer Zukunft geschaffen wird. Nur so kann ein Wandel zustande kommen.



Gaumenschmaus

Schneller Apfelkuchen



Zutaten

- ⇒ 4 Äpfel
- ⇒ 2 EL Zitronensaft
- ⇒ 200g Mehl
- ⇒ 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- ⇒ 3 TL Backpulver
- ⇒ 120g Zucker
- ⇒ 3 Eier
- ⇒ 150g weiche Butter
- ⇒ 50 ml Milch
- ⇒ 1 Pack. Vanilinzucker
- ⇒ 1/2 TL Zimt

1. Äpfel in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft mischen.
2. Mehl mit Puddingpulver, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Eier, Butter und Milch zugeben und 3 Min. auf höchster Stufe mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Teig in eine Springform füllen und glatt streichen.
3. Apfelspalten steil rundherum in den Teig stecken und anschließend Zimt und Vanilinzucker drüberstreuen.
4. Den Kuchen bei 180 Grad (Ober-Unterhitze) 35 Min. im Ofen backen. Der Kuchen kann anschließend mit Sahne serviert werden.

Selbstgemachtes

Blütenlampions



- > Gepresste Blüten
- > Eine Rolle Butterbrotpapier
- > Einen Bogen Transparentpapier
- > Bastelkleber (Kleister)
- > Pinsel und Schere
- > Luftballons
- > Eine Nadel
- > 2 Stücke Draht zum Aufhängen
- > Ein Stück Wolle

1. Zuerst die Luftballons in der gewünschten Größe aufblasen (kleinere Luftballons wirken besonders schön).
2. Das Butterbrotpapier in kleine Stücke reißen und den Bastelkleber oder Kleister mit Wasser anrühren.
3. Ein Stück Wolle an den Knoten vom Luftballon kneten, damit er später einfacher zum trocknen aufgehängt werden kann.
4. Danach wird der Luftballon mit Kleister bestrichen und mit den Butterbrotpapier-Stücken beklebt. Man trägt zwei bis drei Schichten auf. Der Bereich rund um den Knoten wird ausgespart damit man später ein Licht hinein stellen kann.
5. Die Schichten ein wenig trocknen lassen und anschließend die gepressten Blüten aufkleben. Danach mit einer dünnen Schicht Transparentpapier versiegeln.
6. Nun wird er Luftballon zum trocknen an den Bindfaden aufgehängt. Wenn der Luftballon vollständig ausgehärtet ist, wird er mit einer Nadel zum platzen gebracht. Der oberer Rand kann nun noch schön zugeschnitten werden.
7. Nun kann Man den Lampion entweder mit einem elektrischen Teelicht auf den Tisch stellen oder mit einer Nadel auf beiden Seiten ein Loch rein stechen und an einem dünnen Draht aufhängen.

In Reimen auf Hochzeitsreise

Finden Sie die Städte und Orte die sich reimen!

1. Beim große Tanzfest in , traf ich meinen Valentin.
2. Mein Freund der lebt in , dort fahr ich hin, um ihn zu küssen.
3. Und zum Hochzeitsfest , kamen die Verwandten alle.
4. Auf der schönen Insel , entstand dann unser Hochzeitsbild.
5. Die neue Wohnung ist in , ich muss die Wände nur noch tünchen.
6. Auf der Hochzeitsreise in , kaufen wir uns neue Schuhe.
7. Da kam ein Anruf aus , da lebt der Lieblingsonkel Kurt.
8. Und wir wollten auch nach , da wohnt die kleine Schwester Yvonn(e).
9. Auf der Durchreise in , haben wir den Schirm vergessen.
10. Zwischendurch fahr'n wir nach , und besuchen Onkel Heinz.
11. Und an der Leine in , schenkt mein Mann mir `nen Pullover.
12. Und von dort ging's bis nach , denn das war das nächst Ziel.
13. Ins Ausland, dann nach , wollen wir uns auch noch wagen.
14. Zurück fahren wir zum Blumen-Event in da wollten wir unbedingt noch hin.
15. Und beim große Musikfest in , spielte ich auf meiner Rassel.
16. _____
17. _____

Finden Sie nach diesem Muster noch weitere Reime, in denen Städte vorkommen?

Dann schicken Sie uns diese. Sie werden in der A.R.A.-Zeitung veröffentlicht oder in der Gedächtnistrainingsgruppe als Übung eingesetzt.

Oleander

Aus den Buchstaben des Wortes „Oleander“ lassen sich viel Vornamen bilden. Aber auch die dann übrig gebliebenen Buchstaben ergeben Sinn. Steichen Sie jeweils die Buchstaben des angegebenen Vornamens durch und stellen Sie die übrigen Buchstaben so um, dass die Frage beantwortet wird.

1. Wie heißt die Zwillingsschwester von DORA ?
O L E A N D E R
2. Am welchem Fluss wohnt LENA ?
O L E A N D E R
3. Welcher Vogel ist für seinen Besitzer die Number ONE ?
O L E A N D E R
4. Welche Eigenschaft hat ARNO ?
O L E A N D E R
5. Welches Material bevorzugt NOA ?
O L E A N D E R
6. Was empfiehlt die Tante ihre Nichte ODA ?
O L E A N D E R
7. Wie ist die Einkaufstasche von ODA ?
O L E A N D E R
8. Mit welchem Fortbewegungsmittel ist LEON gekommen ?
O L E A N D E R

Lösungen für Juli 2023

Kleine Silbe – große Wirkung

1. irren: **ver**-irrt / **be**-irren
2. verstehen: **be**-stehen / **ver**-steht
3. danken: **ver**-danke / **be**-danken
4. achten: **be**-achte / **ver**-achte
5. schreiben: **be**-schreiben / **ver**-schreibe
6. schließen: **ver**-schließen / **be**-schließen
7. enden: **ver**-enden / **be**-enden
8. halten: **be**-halten / **ver**-halten
9. schreiben: **be**-schreiben / **ver**-schrieben
10. folgen: **be**-folgen / **ver**-folgen
11. sprechen: **be**-sprechen / **ver**-sprochen
12. suchen: **be**-suchen / **ver**-suchen
13. nehmen: **ver**-nehmen / **be**-nehmen

Mittelfeld gesucht

1. Geheimzahl, Stückzahl, Mehrzahl, Schnapszahl
2. Zimmernummer, Autonummer, Lachnummer, Rufnummer
3. Kennziffer, Endziffer, Dunkelziffer, Ziffer(n)blatt
4. Müllmenge, Schnittmenge, Menschenmenge, Liefermenge
5. Codeknacker, Codewort, Barcode, Geheimcode

„A.R.A.“ Aktiv



Vielen Dank an Frau Gibas
für ihre Zeichnung vom
kleinen Esel Friedolin.

Sie haben zum Beispiel ein schönes Foto, Bild oder Gedicht das Sie mit den Lesern und Leserinnen der ARA-Zeitung teilen mögen? Oder einen guten Witz auf Lager? Die Rubrik „A.R.A.“- Aktiv bietet den Raum dafür.

Wir freuen uns auf Ihre Zusendungen!

Hausapotheke

Hier sind die Fläschchen, Schachteln, Binden
die sich in manchem Haushalt finden:
die Tropfen gegen Magenpein,
der Balsam wider's Zipperlein,
Saft gegen Vaters Raucherhusten,
für Mutters Pillen, die bewußten ...

Das und dergleichen vielerlei
enthält das Schränkchen an Arznei.
Wo aber steckt die Medizin,
die hilft, wenn Glück und Liebe fliehn?
Und wo sind in der Überfülle
Humor-Saft und Verständnispille?

Dietmar Beetz



Vielen Dank an Frau
Rottmann-Heuer für die
beiden tollen Gedichte.

Der Briefkasten

Gelb und bauchig, schluckt er,
womit man ihn so füttert:
die Ansicht, das Geheimnis,
die Nachricht, die erschüttert,
die Drohung, die anonym bleibt,
ein Geständnis zwischen den Zeilen,
Erpressung, die in den Tod treibt,
den Wunsch, noch lange zu weilen ...

Verbrieft oder abgekartet,
befürchtet oder ersehnt -
egal, er verschluckt es, schluckt alles,
und – das sei lobend erwähnt -
er hält es unter Verschuß, er
läßt Tratsch und läßt Klatsch nicht zu.
Gelb vor Neugier, den Bauch bis zum Rand voll,
macht er nur eins: Klappe auf, Klappe zu.

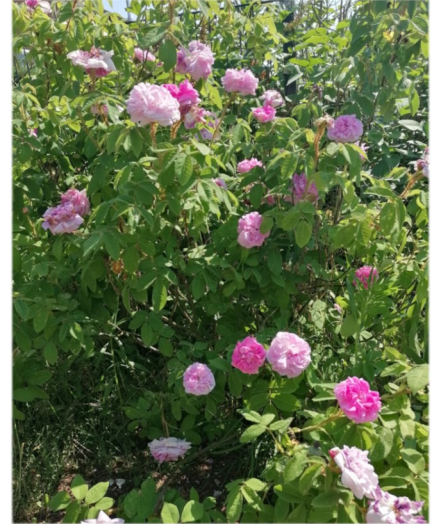
Dietmar Beetz



Ihre Anfragen:

Abzugeben:

- ⇒ Lexikothek (Ausgaben zu den verschiedensten Themen, z.B. Kunst, Gesundheit, Technik, ...)
- ⇒ 2m große Yukka Palme
- ⇒ Ansichtskarten, Modeschmuck und Tischdeckchen
- ⇒ Ableger von Moosrosen (siehe Foto)
- ⇒ Ergometer Heimtrainer (siehe Foto)



Gesuche:

- ⇒ Reisebegleitung für eine Nordkap-Reise im nächsten Jahr
- ⇒ Kerzenreste
- ⇒ Knopfakkordeon B-Griff



Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151/202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Programm September

Picknick-Fest im Ada-Lessing-Park

Seit einigen Wochen hat die Hamelner Nordstadt einen wunderschönen neuen Quartierspark – den Ada-Lessing-Park auf dem Areal der ehemaligen Linsingenkaserne.

Nun sind alle Hamelnerinnen und Hamelner herzlich eingeladen, einen gemeinsamen Nachmittag mit Picknick, Spiel und Spaß im Park zu verbringen. Ganz unkompliziert und bunt, bringt jeder etwas zum Picknicken und Decken mit. Es stehen auch einige Bierzeltgarnituren und Stände bereit, bei denen kleine Verköstigungen erworben werden können. Auch das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ wird auf dem Fest mit einem Kreativ- und Infoangebot anzutreffen sein.

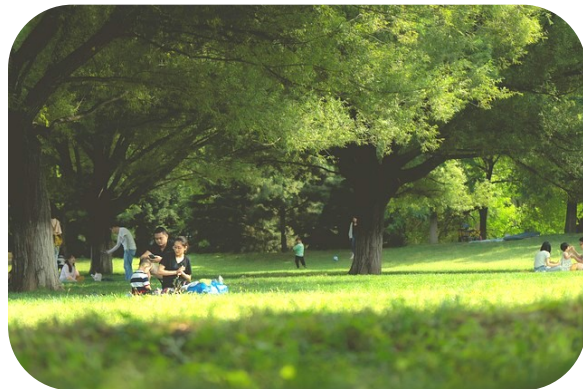
Wir freuen uns auf ein schönes geselliges Picknick-Fest mit Ihnen!

Samstag, den 02. September 2023

14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Ada-Lessing-Park

Kostenfreie Veranstaltung



hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

Programm September

Besuch der Stadtbücherei Hameln

Von Ebooks und der Onleihe – Einführung in die Medienangebote der Stadtbücherei Hameln



Spätestens beim Kofferpacken für die nächste Reise ist jedem schon mal das Gewicht eines Romans aufgefallen. Doch die Alternative, nämlich das Buch zu Hause zu lassen, um das zusätzliche Gewicht zu umgehen, stellt auch keine optimale Lösung dar, denn Lesen ist doch gerade im Urlaub etwas Schönes! Genau für dieses Problem gibt es auch eine andere Lösung, über die wir mehr erfahren wollen!

Von digitalen Büchern, Medienangeboten bis zur Nutzung der Internetplätze am öffentlichen Computer - Frau Behrendt und Frau Henning aus der Stadtbücherei Hameln werden uns einen Einblick in die Online-Angebote der Bücherei geben und haben vielleicht den einen oder anderen Tipp zu Alltagserleichterungen parat. Neben den Ebooks in der Onleihe gibt es in der Stadtbücherei nämlich noch weitere digitale Angebote, über die wir uns informieren möchten.

Auch das Ergebnis der Modernisierungsarbeiten der Pfortmühle können wir bei dieser Gelegenheit begutachten und uns durch die neugestalteten Räumlichkeiten führen lassen.

Und auch wenn Sie bisher noch keine Angebote der Stadtbücherei nutzen, ist diese Veranstaltung der richtige Einstieg für Sie.

Am Mittwoch, den 06.09.2023

10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der Stadtbücherei, Pfortmühle Hameln

Kostenfreie Veranstaltung



Programm September

Waldspaziergang

Spaziergang im Wald mit allen Sinnen

Bäume, Moos und Farne im Wald interessieren sich nicht für unser Auftreten oder unsere finanzielle Situation. Der Wald gibt uns die Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen. Wir haben Zeit für uns, ohne Kompromisse, Kontrolle, Kritik oder Stress.

Aber wie können wir die Zeit im Wald optimal nutzen? Und tut der Wald unserer Gesundheit gut? Können wir wirklich richtig abschalten und unserem Gehirn neue Impulse versetzen?

Lassen Sie uns gemeinsam mit allen Sinnen in den Wald eintauchen und den Wald auf eine andere Art und Weise kennenlernen. Denn bis heute symbolisiert der Wald Lebensraum und Bedrohlichkeit zugleich.

Dieser Spaziergang dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden. Die zertifizierte Gedächtnistrainerin und Leiterin des Denkpfad Marion Sterner leitet dieses kleine Abenteuer.

Am Mittwoch, den 20.09.2023

15:15 Uhr – 17:15 Uhr

Treffpunkt: Friedhof am Wehl

Anfahrt mit dem Bus:

- ⇒ Abfahrt: 14:54 Uhr Hameln, Busbahnhof
Bahnsteig B Linie 2 (Friedhof Wehl)
- ⇒ Ankunft: 15:09 Uhr Hameln, Forsthaus
Wehl

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

Anmeldung erforderlich.



Vorankündigung Oktober

Veranstaltung des Senioren- und PflegeStützpunktes Niedersachsen

1. „Sicherer Umgang mit dem Rollator“ und
2. „Sicher mit dem Bus unterwegs“ -

Theoretische & praktische Tipps rund um den Rollator

1. **Mittwoch, 04.10.2023,**
 2. **Donnerstag, 05.10.2023,**
- jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr,**

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

Ort: Tönebön am Klüt, Breckehof 1, Hameln

Anmeldungen:

**Senioren- und Pflegestützpunkt
Hameln Pyrmont**

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine
Str.

31785 Hameln

05151-2023496 oder

05151-2023481

@: spn@hameln.de



Vorankündigung Oktober

Kochkurs

Veganes/ Vegetarisches Kochen für Jung bis Älter

Die vegane/ vegetarische, oder auch pflanzenbasierte Küche, findet immer mehr Anhänger. Nicht nur die junge Generation findet Gefallen an dieser tier- und umweltfreundlichen Art der Ernährung.

Damit dies aber auch für uns Menschen gesundheitliche Vorteile hat und worauf man bei der Umsetzung achten sollte, wird in diesem generationenübergreifenden Kochkurs erklärt.

Natürlich kommt auch die Praxis nicht zu kurz. Wir stellen gemeinsam mit der Gesundheitsberaterin Cordula Alsdorf schmackhafte Gerichte her und genießen die frisch zubereiteten Köstlichkeiten.

Kochinteressierte Enkelkinder dürfen ebenfalls gerne teilnehmen (Der Termin liegt in den Herbstferien).

Am Mittwoch, den 18.10.2023

11:00 Uhr – 14:00 Uhr

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

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich



Alzheimerwoche

07. September 2023

Auftaktveranstaltung: "Soundtrack des Lebens"

Vortrag und instrumentales Entertainment von und mit Graciano Zampolin

Ort: Kulturzentrum Sumpfbiume, Am Stockhof 2a, Hameln

Beginn: 18:30 Uhr

Eintritt: 5 Euro/ Abendkasse

10. September 2023

„Der Duft von Rosmarin“ - Gottesdienst für Menschen mit Demenz und ihre Familien, Freunde, Betreuer sowie alle Interessierten

Ort: Gemeindehaus der Martin-Luther-Gemeinde Hameln, Hohes Feld 13 (Nordstadt), Hameln

Beginn: 11:00 Uhr

Leitung: Pastorin Gabriele Mitschke

11. September 2023

Lesung: "Texte über das Vergessen"

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

Beginn: 19:00 Uhr

Referentinnen: Cornelia von Blum,
Ilka Voss

Eintritt: 5 Euro/ Abendkasse

Anmeldung: Senioren- u. Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes-Haus, Osterstr. 46, Tel.: 05151-202 3496 oder in der Buchhandlung von Blum, Emmerstr. 20



13. September 2023

Vortrag: "Wie schaffen wir eine demenzfreundliche Kommune?"

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

Beginn: 15:00 Uhr

Referentinnen: Karoline Adamski & Katja Nettelroth, „Caritas Forum Demenz“ Hannover

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung: Senioren- u. Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes-Haus, Osterstr. 46, Tel.: 05151-202 3496

14. September 2023

Vortrag: "Rückwärts und alles vergessen" - Vortrag für Pflegende Angehörige und Betroffene

Ort: FiZ (Familie im Zentrum), 3. OG, Osterstraße 46, Hameln

Beginn: 17:00 Uhr

Referentin: Dorothee Rottmann-Heuer, Dipl. Päd./Krankenschwester, Betreuungsverein Hameln-Pyrmont e.V. u. Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont e.V.

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung: Senioren- u. Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes-Haus, Osterstr. 46, Tel.: 05151-202 3496

20. September 2023

Filmvorführung: "Romys Salon"

Ort: Kulturzentrum Sumpflume, Am Stockhof 2a, Hameln

Eintritt: 7 Euro (ermäßigt 6 Euro)

Faire Wochen

mit Thementischen in der Bücherei
Vom 15. – 29.09.23

Europäische Mobilitätswoche

mit Thementischen in der Bücherei und einer **Klemmbausteine-Challenge** im Grünen Labor.

„**Wie klimafreundlich bist du unterwegs?**“ Klimafreundliche Mobilität - was heißt das für dich. Wie kommst du zu deinem Lieblingsort? Wie bist du unterwegs? Zeig uns und anderen deine Ideen und Vorschläge.

Für alle Klemmbausteinebauer gibt es ein auch kleines Dankeschön.

Vom 16. – 22.09.23



Abendliche Familienwanderung

(im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche)

Mit der Waldpädagogin Sabine Rose unterwegs im Hamelner Stadtwald ...

Gemeinsam als Familie unterwegs sein, sich aktiv zu bewegen und dabei die Natur entdecken, stärkt das Wohlbefinden und sorgt für gute Laune. Eine kurze Rast für ein gemeinsames Picknick und eine Gute-Nacht Geschichte machen Lust auf weitere Waldabenteuer.

Am 22.09.23 / 18:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Um 17:45 Uhr auf dem Wanderparkplatz (52.1253561, 9.3778691)

Zu erreichen über die Holtenser Landstraße. Von der Bushaltestelle Waldschlößchen/Hamel bis zum Treffpunkt des Wanderparkplatzes (siehe Koordinaten) sind es 250 m.

Streckenbeschreibung: ca. 4,5 km lang, leicht begehbar, leichte Steigungen

Geeignet für Kinder ab 6 Jahre

Empfehlungen für die Wanderung: Wald- und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränke und Picknickbrot für unterwegs, Zecken- und Mückenprophylaxe

Um Anmeldung wird bis Montag, 18.09.23 gebeten!



Veranstaltung des Grünen Labors im September



Infotreff der Stadtaubeninitiative

Beim **Infotreff** wird in die Thematik eingeführt und über Möglichkeiten, sich für die Hamelner Stadtauben einzusetzen, informiert.

Eine Veranstaltung der Stadtaubeninitiative Hameln e.V.

Am 16.09.23/ 10:30 – 12:30 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten unter 05151/202-1397, E-Mail: stadttauben-hm@gmx.de oder über den Veranstaltungskalender der Stadtbücherei Hameln



Erzähl-Café im Grünen Labor „Ab in die Pilze“

Die Pilzsaison ist im vollen Gange und vielleicht möchten Sie auch durch den Wald spazieren und dabei ein Körbchen voll frischer Pilze sammeln. Aber dabei ist Vorsicht geboten. Nur wer sich auskennt, sollte sich im Wald bedienen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee nimmt uns Rüdiger Till Hoffmann von der Unteren Wasser- und Naturschutzbehörde der Stadt Hameln mit auf eine Reise in die Welt der Pilze. Er erklärt, auf welche Merkmale man achten muss, um beim Pilze sammeln nicht an den Falschen zu geraten.

Am 21.09.23 / 16 – 17:30 Uhr



Kontakt:
Stadt Hameln / Stadtbücherei
Sudetenstraße 1
31785 Hameln

Tel.: 05151 202– 1397
stadtbuecherei@hameln.de



Generationenübergreifender Mittagstisch und Austausch um 12:45 Uhr

Alle interessierten Hamelner:innen, ob jung oder alt, sind dazu eingeladen, bei einer frisch zubereiteten Mahlzeit ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Mittag zu essen.

Am Freitag, den 09.06., 23.06., 01.09., 15.09. und 29.09.2023
im Kinderspielhaus
(Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

(Für alle die möchten: Um 12:40 Uhr gemeinsames Treffen vor dem Treffpunkt „A.R.A.“)



Für Kinder: kostenlos
Für Erwachsene: 4€

Gerichte

09.06. – Kritherakiauflauf + Salat

23.06. – Frikadellen/Würstchen mit Kartoffelsalat
+ Nachtisch



01.09. – Rote-Linsen-Bolognese mit Spaghetti +
Salat

15.09. – Kohlsuppe mit Hackbällchen + Nachtisch

29.09. – Tomaten-Reis mit Cevapcici und Tzaziki

Anmeldung und weitere Informationen bei Vanessa Müller,
☎ 0157 83059395 oder 05151-106 7867, ✉ vanessa.mueller@hameln.de

Ein Gemeinschaftsangebot von:

hameln kann's

Kinderspielhaus

1979 2019
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte



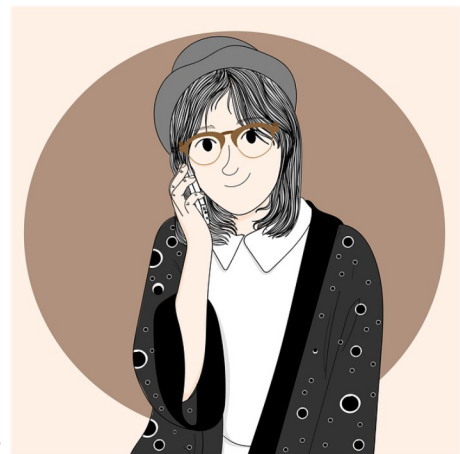
AmPULS

Und zum Schluss

Unsere PC-Gruppe sucht Verstärkung!

Unsere PC-Gruppe trifft sich alle zwei Wochen dienstagsvormittags. In der Gruppe wird sich rund um das Thema „Digitalität“ ausgetauscht. Dafür bringt in der Regel jede*r sein*ihre eigenes Gerät mit (Handy, Laptop, Tablet,...), zu dem er*sie eine Frage hat oder mit dem er*sie sich gerade beschäftigt. Die Gruppe versucht dann durch gegenseitige Hilfe die offenen Fragen zu klären. Dabei wird die Gruppe tatkräftig durch zwei ehrenamtliche Senioren unterstützt.

Nun suchen wir nach weiterer Verstärkung für unsere PC-Gruppe. Wenn Sie Lust und Freude haben, unsere PC-Gruppe zu unterstützen und sich etwas mit digitalen Geräten auskennen, können Sie sich gerne im Treffpunkt „A.R.A.“ melden.



Unsere Canasta Spielgruppe sucht Verstärkung!

Die Canasta Spielerinnen treffen sich jede Woche Donnerstag um 13:30 Uhr zum gemeinsamen Canasta spielen. Zunächst werden einige Runden konzentriert gespielt und anschließend wird sich bei einer Tasse Kaffee ausgetauscht.

Die Canasta Gruppe würde sich sehr über neue Mitspielerinnen und Mitspieler freuen.



Und zum Schluss

Wer findet des Rätsels Lösung?

Letzten Monat hat sich bereits ein „A.R.A.“ -Räselteam in das geheimnisvollen Kellergewölbe unter der Münsterkirche begeben, um der Sage vom Rattenfänger auf den Grund zu gehen.

Gemeinsam konnten sie das Räsel erfolgreich lösen!

Am Mittwoch den 27.09. darf der Escape Room - Unvergessene Schuld, erneut von einem „A.R.A.“-Räselteam besucht werden. Es sind noch ein paar Plätze frei. Bei Interesse dürfen Sie sich gerne im Treffpunkt „A.R.A.“ anmelden.

Mittwoch, den 27. September 2023

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Brunnen am Münsterkirchhof, 31785 Hameln

6 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen

Anmeldung erforderlich



Und zum Schluss

Technik, die begeistert...

Immer wieder bekommen wir die Rückmeldung, dass man uns telefonisch nur schwer erreicht, oder es sehr lange dauert, bis man uns am Telefonhörer hört.



Das liegt daran, dass unser Telefon tatsächlich eine sehr lange „Leitung“ hat. Das Telefonat kommt erst in einer großen Zentrale im Rathaus an und wird dann erst zu uns in den Treffpunkt „A.R.A.“ weitergeleitet. In dieser Zeit hören Sie leider noch nichts, aber im Hintergrund arbeitet es. Sie müssen etwas mehr Geduld haben und am Telefon bleiben.

Wir haben aber auch eine zweite zusätzliche Telefonnummer, unter der man das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ ebenfalls (und vielleicht etwas schneller) erreichen kann. Probieren Sie es gerne auch hierüber.

Diese lautet: **05151/ 784271**



Vom 18.09.-22.09. ist das „A.R.A.“-Team auf Fortbildung und somit nicht erreichbar!

Die Sprechstunden entfallen in diesem Zeitraum. Die Gruppenangebote finden nach Absprache statt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die Ansprechperson ihrer Gruppen, oder im Vorfeld an das A.R.A.-Team.

Wochenplan vom 28.08. bis 29.09.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 28.08.2023	Dienstag 29.08.2023	Mittwoch 30.08.2023	Donnerstag 31.08.2023	Freitag 01.09.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 15 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining	15.00-16.00 Uhr Besuch der Bahnhofsmission	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Bewegung	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspielhaus)

	Montag 04.09.2023	Dienstag 05.09.2023	Mittwoch 06.09.2023	Donnerstag 07.09.2023	Freitag 08.09.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	Die PC-Gruppe fällt heute aus!		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 15 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	10.30-12.00 Uhr Besuch Stadtbücherei	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung	

	Montag 11.09.2023	Dienstag 12.09.2023	Mittwoch 13.09.2023	Donnerstag 14.09.2023	Freitag 15.09.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier 10.00 Online Ver- anstaltung	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff 19 Uhr Lesung „Texte über das Verges- sen“	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining	15 Uhr Vortrag „Wie schaffen wir ei- ne demenz- freundliche Kommune?“	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Bewegung	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspielhaus)

	Montag 18.09.2023	Dienstag 19.09.2023	Mittwoch 20.09.2023	Donnerstag 21.09.2023	Freitag 22.09.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Achtung: Das A.R.A.-Team ist auf Fortbildung. Gruppen treffen sich nur nach vorheriger Absprache!					
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-17.15 Uhr Waldspazier- gang am Wehl	13:30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung	

	Montag 25.09.2023	Dienstag 26.09.2023	Mittwoch 27.09.2023	Donnerstag 28.09.2023	Freitag 29.09.2023
Vormittag		Gedächtnis- training fällt heute aus!		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13.30 Uhr Nähen 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.30-17.30 Uhr Escape Room	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Bewegung	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspielhaus)

Online-Veranstaltung

Elektronische Patientenakte & eRezepte—Aktueller Stand, Nutzung & Mehrwert

Welche Vorteile bieten diese Dienste und was muss ich beachten, um sicher mit meinen Daten umzugehen?

In einer gemeinsamen Online-Veranstaltung der „digitalen Engeln“ und dem „Berliner Kompetenzzentrum Pflege 4.0“ wird der aktuelle Stand zur elektronischen Patientenakte (ePA) sowie dem elektronischen Rezept (eRezept) vorgestellt und Fragen beantwortet.

Teilnehmen können Sie online über diesen Link:

<https://zoom.us/j/9290347421>

Personal-Meeting-ID: 929 034 7421

Oder Sie kommen im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei und wir werden gemeinsam an der Online-Veranstaltung teilnehmen.

Am Donnerstag, den 14.09.2023

10:00 Uhr – 11:30 Uhr

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

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich



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,
Celine Wendt und Sabrina Koyro (in Elternzeit)
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1344
oder: 05151/ 784271
E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Markstraße 20 (Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271
E-Mail: senioren@hameln.de

**Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen:
Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c in Hameln
(05151/ 202 1344)**

*„Was der August nicht tut, macht
der September gut.“*

(Johann Wolfgang von Goethe)

