

1979

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

2019

Oktober 2022

Titelbild:

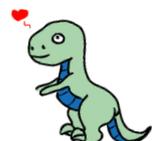
Herzlichen Dank an Bärbel Schaffhauser!

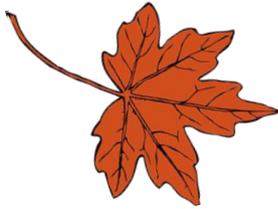


Fachbereich Bildung,
Familie & Soziales
Abt. Familie und Soziales

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 1
Liste der Herbstgefühle	Seite 2
Gedicht Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte	Seite 3
Zum Schmökern Als die Oktoberfee das Land bunt bemalte	Seite 4
Wissenswertes Herbstfärbung der Blätter	Seite 5 bis 7
Mythos oder Wahrheit	Seite 8
Humoriges Unsinnige Gesetze aus den USA	Seite 9 bis 10
Genusserlebnis Gemüsepuffer mit Kräuterquark „Umwerfende Birne“ Tarte Tatin	Seite 11 bis 12
Gedächtnistraining	Seite 13
A.R.A. Aktiv	Seite 14 bis 16
DIY: Bemalte Kastanien als einfache und schnelle Herbstdeko	Seite 17
Zeitreise: Schlagzeilen im Oktober	Seite 18 bis 19
RiA-Reisen - Hameln Fahr mit!	Seite 20 bis 22
Veranstaltungen des Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen	Seite 23
Veranstaltungen in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“	Seite 24
Programm Oktober 2022	Seite 25
Wochenplan vom 03.10 bis 04.11..2022	Seite 26 bis 27
Gesucht und Gefunden	Seite 28





In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist der September um und der Oktober zeigt uns in aller Pracht Farben, wie nur der Herbst sie macht. Im September da war viel los, alles startete mit dem Nordstadtfest und endete mit einem fantastischen Oktoberfest. Bei Speis und Trank saßen wir alle beisammen und begrüßten den Oktober mit offenen Armen.



Auch der Oktober wird bunt und damit sind nicht nur die Blätter an den Bäumen gemeint. Denn es finden wieder tolle Veranstaltungen statt. Zum Beispiel ist die Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin Selina Wachowiak von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei uns zu Gast und erzählt uns etwas



darüber, welche Bedeutung **Ernährung** für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität hat. Wir haben wieder tolle Gruppenangebote: Eines davon ist unsere Tanzgruppe. Die **Tanzgruppe** trifft sich diesen Monat nur am Donnerstag, den 20. Oktober um 10 Uhr und freut sich auf neue Mittänzer*innen.

Außerdem geht es mit **RiA-Reisen** auf eine gemütliche Kaffeefahrt in die Café Scheune Mittelrode und auf eine Tagesfahrt zum „Heidjer Bernie“ mit Besuch einer Zierkerzenschnitzerei und musikalischen Showprogramm.

Wir freuen uns auf einen wundervollen Monat gemeinsam mit Ihnen!



Ihr A.R.A.-Team 😊

PS: Wir suchen noch nach einem weihnachtlich/winterlichen Titelbild für die Dezemberausgabe. Wenn Sie ein Bild oder Foto haben, lassen Sie es uns gerne zukommen! 😊

Liste der Herbstgefühle

Der Herbst ist oft viel zu grau und der Alltag oft dadurch eingeschränkt, deswegen haben wir mit ein bisschen Inspiration eine Liste erstellt mit Dingen die das A.R.A.-Team diesen Herbst gerne machen möchte. Setzen Sie einen Haken bei den Tätigkeiten die Sie gemacht haben. Machen Sie mit! Wir haben auch Platz für eigene Ideen gelassen.

✓ Tätigkeit:

- Stricken bzw. stricken lernen
- Kürbissuppe essen
- Kakao trinken
- Einen Liebesfilm schauen
- Herbstspaziergang
- Kastanien sammeln
- Dem Regen in einer Decke eingekuschelt zuschauen
- Ein Buch lesen
- Erleben wie bunte Blätter unter den Füßen rascheln
- Pudding kochen
- Kürbis schnitzen mit den Enkelkindern
- Stricksocken tragen
- Einen Kürbischhof besuchen
- Eine Futterstelle für die Vögel einrichten
- Puzzeln
- Flammkuchen essen
- Igel und Eichhörnchen beobachten
- Entdeckungstour durch die Bibliothek
- Ein Herbstbild gestalten
- Ein Gedicht schreiben
-
-
-
-
-



Quelle: <https://www.emotion.de/genuss-reise/bucketlist-herbst>





Gedicht

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

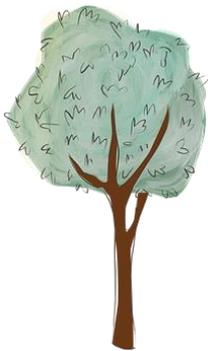
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu
machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen,
ich wäre ein bißchen verrückter, als ich gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen,
ich würde nicht so gesund leben,
ich würde mehr riskieren,
würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten,
mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.



Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch
einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt,
aus diesen besteht nämlich das Leben.
Nur aus Augenblicken;
vergiss nicht den jetzigen.



Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von
Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein
Barfuß gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen ´sie... ich bin 85 Jahre alt und weiß,
dass ich bald sterben werde.

*Herzlichen Dank für dieses tolle
Gedicht, an Herrn Siepenkort! 😊*

Jorge Luis Borges



Zum Schmökern: Als die Oktoberfee das Land bunt bemalte

Ein kleiner Windstoß strich übers Land. Er pfiß leise, zärtlich fast über die Wangen der Oktoberfee, die es sich seit einigen Tagen in der Krone einer großen alten Buche gemütlich gemacht hatte.

„Aufwachen!“, säuselte er. „Deine Zeit ist da.“

Die Oktoberfee nickte. „Ich weiß Bescheid“, antwortete sie leise. „Aber psst! Sei still und halte dich zurück, kleiner Wind, damit wir die Sturmwinde und Schlechtwetterwolken und Kaltlüfte nicht aufwecken. Wir wollen den Herbst noch ein wenig Herbst sein lassen, so wie ihn die Natur schätzt und wie ihn die Menschen lieben. Ruhig und schläfrig und satt.“



„Und bunt“, wisperte der kleine Wind. „Der Herbst ist eine bunte Jahreszeit.“

Wieder nickte die Oktoberfee. „Mein Monat ist der Monat der Farben. Bunt soll er ringsum werden. Kräftig bunt und golden. Nicht umsonst nennt man ihn auch ‚goldener Oktober‘.“

Sie langte nach Pinsel und Farbkasten, die sie in einem Körbchen mit sich trug, und malte gelbe, orangefarbene und goldbraune Tupfer auf die Blätter der Buche. Dann schwebte sie weiter zur Birke nebenan und pinselte auf deren Blätter ein helles, zartes Gelb. Den gelben Pinsel nahm die Fee gleich mit zum Kirschbaum, zur Weide, zum Ahorn und zum Haselstrauch, zur Kastanie und zum Nussbaum. Die Blattspitzen der Eichen verzierte sie mit einem schillernden Rostrot und für das Laub der Weinberge tauchte sie ihren Pinsel in die gelbe, die rostbraune und tief in die rote Farbe. Jeden Baum besuchte die fleißige Fee, jeden Strauch, jede Hecke. Auch den Blättern der Herbstblumen und den Gräsern auf den Wiesen schenkte sie großzügig ihr Oktoberbunt. Weit und weiter führte sie ihr Weg durch die Wälder und Parks, die Felder, Wiesen, Gärten und Straßen und wie durch einen Zauber verwandelte sie das grüne Sommerland in ein buntes Herbstland.

Die Sonne half ihr dabei. Sie legte ihre Strahlen auf das bunte Laub und überall im Land lag



plötzlich kräftig buntes goldenes Oktoberlächeln.

Nur die Nadelbäume lächelten nicht. Bittend sahen sie die Oktoberfee an, doch die schüttelte ihr Haupt, so wie sie es jedes Jahr tat. Dann griff sie in die Taschen ihres rotgoldenen Umhangs und bestäubte die traurigen Nadelbäume mit klitzekleinen glasklaren Duftkügelchen. Die umschmiegten die Nadeln der Bäume und ließen sie noch grüner leuchten als sonst. Und wie sie nun dufteten! So wunderherrlich und köstlich – und irgendwie

auch feierlich -, dass die Menschen nicht nur die bunten Herbstbäume bewunderten. Nein, sie schauten auch immer öfter zu den grünen Nadelbäumen und spürten, wie der Herbstabschiedsschmerz einer feierlichen Vorfreude auf die Wintertage mit ihren festen Platz machte.

„Gut so“, murmelte die Oktoberfee. „Nun sind alle zufrieden ... und ich bin es auch. Ein paar Sonnentage noch, dann können sie kommen, die Stürme des Herbstes.“

Und murmelnd zog sie weiter ins nächste Land. Noch viel war zu tun in diesem Oktober.

© Elke Bräunling

Quelle: <https://herbstgeschichten.wordpress.com/2013/10/19/als-die-oktoberfee-das-land-bunt-bemalte/>

Wissenswertes: Herbstfärbung der Blätter

Entsorgung gespeicherter Umweltgifte

Der Blattabwurf ist nicht nur ein wirksamer Verdunstungsschutz, sondern hat noch weitere Vorteile für die Pflanzen: Er entsorgt giftige Stoffwechsel-Endprodukte und – heutzutage besonders von Bedeutung – gespeicherte Umweltgifte. Auch halten kahle Bäume der Schneelast besser stand. Außerdem sichert der Laubfall den im Frühling austreibenden Knospen ausreichend Licht für ihre Entwicklung.



Auch immergrüne Pflanzen wie die meisten Nadelhölzer werfen ihre Blätter ab. Allerdings nicht regelmäßig im Herbst, sondern kontinuierlich die eine oder andere Nadel. So bleibt eine Nadel der Kiefer etwa fünf Jahre, der Fichte bis zu sieben Jahre und der Tanne sogar bis zu elf Jahre am Zweig. Dass die Nadelbäume nicht regelmäßig im Winter blattlos sind, liegt am effektiven Verdunstungsschutz ihrer Nadeln. Die schmalen Blätter haben eine kleine Oberfläche. Die Ausgänge ihrer Spaltöffnungen sind verengt und eingesenkt, so dass eine Wasserabgabe stark eingeschränkt ist. Außerdem sind die oberen Epidermiszellen nach außen hin dickwandig, und zusätzlich schützt eine Wachsschicht vor stärkerem Feuchtigkeitsverlust.

Durch vielfältige Umwelteinflüsse kommt es immer wieder zu vorzeitigem Laubfall. Die Blätter sind dann noch grün, häufig aber auch braun gefärbt. In längeren Hitzeperioden vertrocknen die Blätter. Auch erhöhte Bodenfeuchtigkeit führt zum Verwelken, weil die Wurzeln faulen und kaum noch Wasser aufnehmen. Schadstoffe im Boden und in der Luft, wie etwa die Chlorid-Ionen aus dem Streusalz oder Stickoxide in Autoabgasen, schwächen die Pflanzen und lassen die Blätter schon im Sommer von den Bäumen fallen. Durch extreme Witterungsverhältnisse und durch Umweltgifte geschwächte Bäume sind besonders anfällig für Pilzbefall und Schadinsekten wie Miniermotten, was ebenfalls vorzeitigem Blattfall bewirkt. Wenn Esche, Erle und Holunder grüne Blätter abwerfen, ist das allerdings normal, denn sie verfärben sich nicht.



Quelle: <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenwissen/02724.html>

Farbwechsel durch Verlagerung des Blattgrüns

Das leuchtende Farbenspiel des Herbstes – Pappeln werden goldgelb, Ahornblätter leuchten in Gelb und Orange, Roteichen fallen durch ihr Feuerrot auf – hängt zum einen damit zusammen, dass Nährstoffe abgebaut und wichtige Elemente wie Stickstoff, Phosphor, Eisen und Kalium in den Stamm verlagert werden, in erster Linie beruht es aber auf einer Änderung des Mengenverhältnisses der Blattfarbstoffe. Im Frühling und Sommer überwiegt der grüne Blattfarbstoff, das für die Photosynthese unabdingbare Chlorophyll.

Er überdeckt die anderen Pigmente. Um einen Verlust dieses für die Pflanze sehr wichtigen Farbstoffs zu verhindern, zerlegt sie ihn im Herbst fast vollständig in kleinere Bestandteile, die sie aus dem Blatt herauszieht und bis zum nächsten Frühjahr, wenn die neue Blattgeneration wieder Chlorophyll benötigt, in Zweig, Stamm oder Wurzel deponiert. Durch den Wegfall des Blattgrüns können nun die anderen Pigmente voll zur Geltung kommen.

Die Karotinoide (gelb, orange, rot), die Xanthophylle (gelb) und die Anthocyane (rot, violett, blau) verursachen die beeindruckende herbstliche Laubfärbung. Braun als Farbe tritt erst beim Absterben des Blattes auf. Ursache ist die Oxidation von Gerbstoffen zu braunen Farbstoffen (Phlobaphene).



Gelbrote Färbung schützt vor Sonnenlicht

Herbstliche Blattverfärbung bietet uns nicht nur ästhetischen Genuss, sie dient auch als Sonnenschutz. Das behaupten Bill Hoch und seine Kollegen von der amerikanischen Universität Wisconsin-Madison im Fachblatt „Tree Physiology“. Zu viel Sonnenlicht kann Blätter schädigen. Besonders empfindlich

reagieren sie im Herbst, denn dann sind sie durch Abtransport wichtiger Nährstoffe bereits geschwächt. Bevor sie aber abfallen und solange noch Photosynthese in ihrem Gewebe stattfindet, also energiereicher Traubenzucker produziert wird, schützt die Pflanze diesen lebenswichtigen biochemischen Prozess, indem sie unmittelbar unter der Oberfläche ihrer Blätter den Farbstoff Anthocyanin produziert. Er färbt die Blätter gelbrot und sorgt dafür, dass die Wirkung des Sonnenlichtes abgeschirmt und so das lichtempfindliche Chlorophyll nicht angegriffen wird.

Gerade amerikanische Forscher haben wohl Anlass, sich näher mit der Laubverfärbung zu beschäftigen, denn der Herbst im Nordosten der USA und in Kanada ist besonders sonnenreich. Besonders farbenprächtig ist dort auch das Blättermeer. Unsere Bäume produzieren weniger Farbstoffe. Es ist häufiger bewölkt, so dass sich ein intensiverer Sonnenschutz zumeist erübrigt.

Quelle: <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenwissen/02724.html>

Vorgriff auf winterlichen Wassermangel

Die sommergrünen Laubgehölze in unseren Breiten werfen im Herbst die Blätter ab, um sich auf den winterlichen Wassermangel einzurichten. Über ihre Blätter verdunsten sie nämlich ständig einen großen Teil des durch die Wurzeln aufgesogenen Wassers – bei einer hundertjährigen Rotbuche etwa 400 Liter pro Tag. Wenn im Winter der Boden gefriert, entsteht so genannte Frostrocknis, denn der Wassernachschub bleibt aus, und Bäume und Sträucher können nicht mehr genug Wasser aufnehmen. Die Pflanzen würden langsam austrocknen, wenn sie nicht die „geniale Idee“ gehabt hätten, sich einfach ihrer Blätter zu entledigen und dadurch die Wasserabgabe wirksam zu stoppen.



Das Abwerfen der Blätter ist ein durch Abnahme von Tageslänge und Temperatur induzierter und durch Phytohormone gesteuerter Vorgang. Nach neueren Forschungen scheint dabei das Gas Äthylen als hormoneller Wirkstoff im Spiel zu sein. Im Blattstiel wird ein Trenngewebe ausgebildet, dessen Zellen sich durch Verschleimen der Mittellamellen und Sichabrunden voneinander lösen, so dass schließlich das Blatt aufgrund seines eigenen Gewichts abfällt. Ein Abschlussgewebe aus Kork verschließt die Wunde und schützt vor Wasserverlust und dem Eindringen von Pflanzenschädlingen.

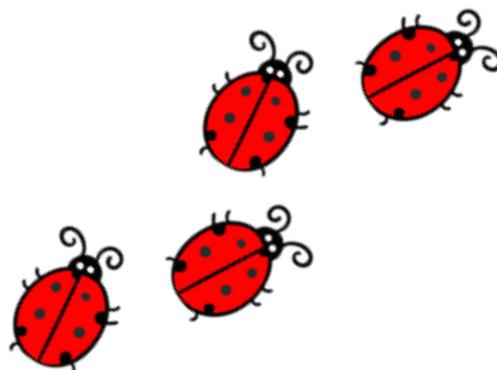
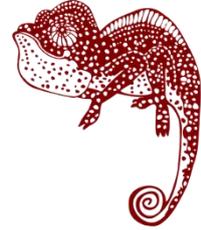
Thomas Schmidt

Quelle: <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenwissen/02724.html>



Mythos oder Wahrheit?

- A Chamäleons passen ihre Farbe der Umgebung an.
- B Eine Kakerlake kann tagelang ohne Kopf überleben.
- C Eintagsfliegen leben nur einen Tag.
- D Lemminge begehen Massenselbstmord.
- E Elefanten können sich manche Dinge besser merken als Menschen.
- F Strauße stecken bei Gefahr den Kopf in den Sand.
- G Tiger haben gestreifte Haut.
- H Kamele speichern in ihren Höckern Wasser.
- I Wölfe heulen den Mond an.
- J Stiere reagieren auf die Farbe Rot.
- K Die Anzahl der Punkte eines Marienkäfers entspricht seinem Alter.



Lösung:

Die Lösung: B, E und G sind wahr.

Quelle: <https://readersdigest.de/de/spielen-lachen/witze/item/tierische-mythen>

Humoriges: Unsinnige Gesetze aus den USA

1. Heuballen werfen verboten

In Baltimore im US-Bundesstaat Maryland ist das Werfen von Heuballen aus dem zweiten Stock untersagt. Auch die Verwendung von Rutschen ist beim Heutransport nicht erlaubt. Zugegeben bezieht sich das Gesetz wortwörtlich auf „Ballen und sperrige Gegenstände“, weshalb du auch keine Kühlschränke, Klaviere oder Wohnzimmertische aus dem Obergeschoss werfen solltest. Danke für den Hinweis, Baltimore.



2. Hula Hoop-Verbot in Vegas

Der Las Vegas Municipal Code verbietet Hula-Hoop-Reifen in der Fußgängerzone der Fremont Street, wenn sie einen Durchmesser von mehr als einem Meter haben. Darüber hinaus sind unter anderem auch Paraden durch die Shoppingmeile und die Benutzung von Einrädern verboten. Wenn solche Dinge im Gesetz stehen müssen, dann ist klar: In der „Sin City“ geht es wirklich bunt zu.



3. Fluchen verboten in Virginia

Bis 2020 gab es in Virginia für öffentliches Fluchen noch eine Geldstrafe in Höhe von 250 \$. Nachdem der Abgeordnete Michael Webert fünf Jahre lang für die Entkriminalisierung dieser Regel gekämpft hatte, wurde sie jedoch schließlich auf Basis der Gesetzesvorlage HB 1071 umgeschrieben und bezieht sich jetzt nicht mehr auf unflätige Sprache, sondern auf öffentliches Berauschen (durch Alkohol oder Betäubungsmittel).



4. Ein Duell, das dich den Job kostet

Der Verfassung von Tennessee zufolge darfst du kein öffentliches Amt mehr bekleiden, wenn du an einem Duell teilgenommen oder eine Aufforderung zu einem Duell ausgesprochen hast. Auch die Beihilfe zu einem Duell (was auch immer das bedeutet) ist für die Träger öffentlicher Ämter verboten.



Quelle: <https://www.info-usa.de/unsinnige-gesetze-aus-den-usa/>

5. Hellsehen verboten

Wenn du mal in in der Kleinstadt Yamhill in Oregon unterwegs sein solltest und dringend einen Wahrsager brauchst, dann hast du schlechte Karten. Dort ist es nämlich illegal, „okkulte Künste“ zu praktizieren.



Das Verbot umfasst die Ausübung von Wahrsagerei, Astrologie, Phrenologie, Handlesekunst, Hellseherei, Mesmerismus, Spiritismus oder jeder anderen Praktik, die allgemein als unsolide und unwissenschaftlich angesehen wird.

6. Stagediving verboten

Wer in der Stadt Billings in Montana ein Konzert gibt, darf während seines Auftritts die Bühne nicht verlassen. Somit sind auch Stagediving, Crowdsurfing und der legendäre „Trust Fall“ von der Bühne leider gestrichen. Sorry, Iggy Pop.



7. Keine Fehler in der Nationalhymne

Im Verhauen von Nationalhymnen kennen sich ja vor allem die Deutschen („Brüh im Lichte dieses Glückes“) ganz gut aus. Wem dies jedoch bei einem Sportevent in Massachusetts passiert, der wird zur Kasse gebeten! Nach dem Gesetz des Bundesstaates kann eine Person, die das „Star-Spangled Banner“ an einem öffentlichen Ort spielt, singt oder vorträgt, mit einer Geldstrafe belegt werden, wenn sie Text oder Melodie verändert.



8. Tanzverbot

Im US-Bundesstaat Maine kannst du in Schwierigkeiten kommen, wenn du in einer Bar tanzt, in der Alkohol verkauft wird. Hierfür benötigt der Barbesitzer nämlich eine „Sondergenehmigung für Vergnügungen“. Ausnahmen von der Tanzregel gelten nur für Karaokeveranstaltungen. Auch Livemusik ist in Bars verboten, wenn gleichzeitig Alkohol erhältlich ist. Radios und Streamingdienste sind seit einer Gesetzesänderung jedoch erlaubt.



Quelle: <https://www.info-usa.de/unsinnige-gesetze-aus-den-usa/>

Genusserlebnis: Gemüsepuffer mit Kräuterquark

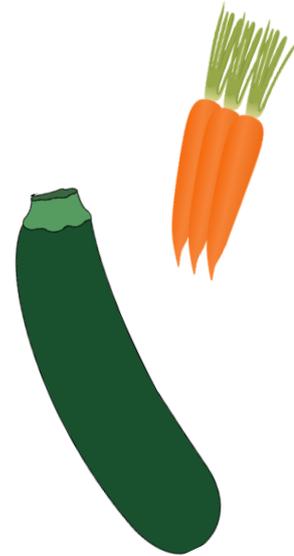
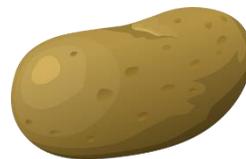
Zutaten: (2 Portionen)

Für die Puffer:

- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 20 g Butterschmalz

Für den Quark:

- 250 g Quark
- 100 g Saure Sahne
- 30 g Petersilie
- 2 5 g Schnittlauch



Zubereitung:

1. Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. **1 EL Weizenmehl, 1 Ei, 200 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 200 g Zucchini**
Für die Gemüsepuffer Weizenmehl und Ei verrühren. Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Kartoffelraspel gut ausdrücken, am besten gelingt das in einem sauberen Küchenhandtuch. Möhren schälen, Zucchini waschen, putzen und beides ebenfalls raspeln.
3. **Salz, Pfeffer, Zucker**
Kartoffel-, Möhren- und Zuchiniraspel zur Mehl-Ei-Masse geben, gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
4. **20 g Butterschmalz**
10 g Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und kleine Gemüsepuffer von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warmhalten. Den restlichen Teig in 10 g zerlassenem Butterschmalz zu Puffern backen.
5. **250 g Quark, 100 g Saure Sahne, 30 g Petersilie, 25 g Schnittlauch**
Für den Kräuterquark, Quark und Saure Sahne in einer Schüssel verrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
6. **Salz, Pfeffer**
Kräuter unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kräuterquark zu den Gemüsepuffern servieren.

Tipp: Der Quark wird etwas cremiger, wenn Sie einen kleinen Schuss Mineralwasser unterrühren,

Genusserlebnis: „Umwerfende Birne“ Tarte Tatin

Zutaten: (für eine 26er Tarteform)

Für den Teig:

- Etwas + 2 EL Butter
- 60 g Puderzucker
- 3 EL Ahornsirup
- Zimt
- 4 Birnen
- 1 Pck. (270 g) Blätterteig (Kühlregal)
- 80 g Walnuskerne



Zubereitung:

1. Eine Tarteform (26 cm Ø; kein Heheboden) fetten. Puderzucker in einem Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze schmelzen. 2 EL Butter, Ahornsirup und 1 Msp. Zimt zufügen. Unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen. Karamell in die Tarteform füllen und gleichmäßig verteilen.
2. Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Birnen schälen, halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten in der Form auf dem Karamell verteilen. Walnüsse grob hacken, auf die Birnen streuen.
3. Teig entrollen, 1/3 Teig von der kurzen Seite abschneiden und anderweitig verwenden. Vom Rest Teig Backpapier entfernen und Teig über die Tarteform legen, dabei an der kurzen Seite etwas auseinanderziehen. Den überstehenden Rand abschneiden. Teig leicht an die Birnen andrücken. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Tarte aus der Form stürzen. Schmeckt warm oder kalt.

Bild und Quelle: <https://www.lecker.de/tarte-tatin-umwerfende-birne-72687.html>

Gedächtnstraining

Tierisches Rätsel

Ergänzen Sie die folgenden Wörter durch Hinzufügen eines Tiernamens zu neuen sinnvollen Begriffen.

- | | | |
|----------------------|-------------------|--------------------|
| 1. theater | 15. streifen | 29. peter |
| 2. gewicht | 16. Warte | 30. Brillen |
| 3. schande | 17. Luft | 31. minze |
| 4. garbe | 18. balsam | 32. schwanz |
| 5. klau | 19. schaukel | 33. tritt |
| 6. Angst | 20. schwanz | 34. Schaukel |
| 7. auge | 21. stich | 35. ohren |
| 8. wetter | 22. fuß | 36. gemein |
| 9. milchgewächs | 23. hochzeit | 37. tränen |
| 10. lilie | 24. hitze | 38. hunger |
| 11. schelle | 25. sprung | 39. frei |
| 12. zahn | 26. Wasser | 40. elend |
| 13. mäulchen | 27. Nasen | 41. jammer |
| 14. Wäsche | 28. handel | 42. Friedens |

Lösungen für September 2022

Buchstabenchaos:

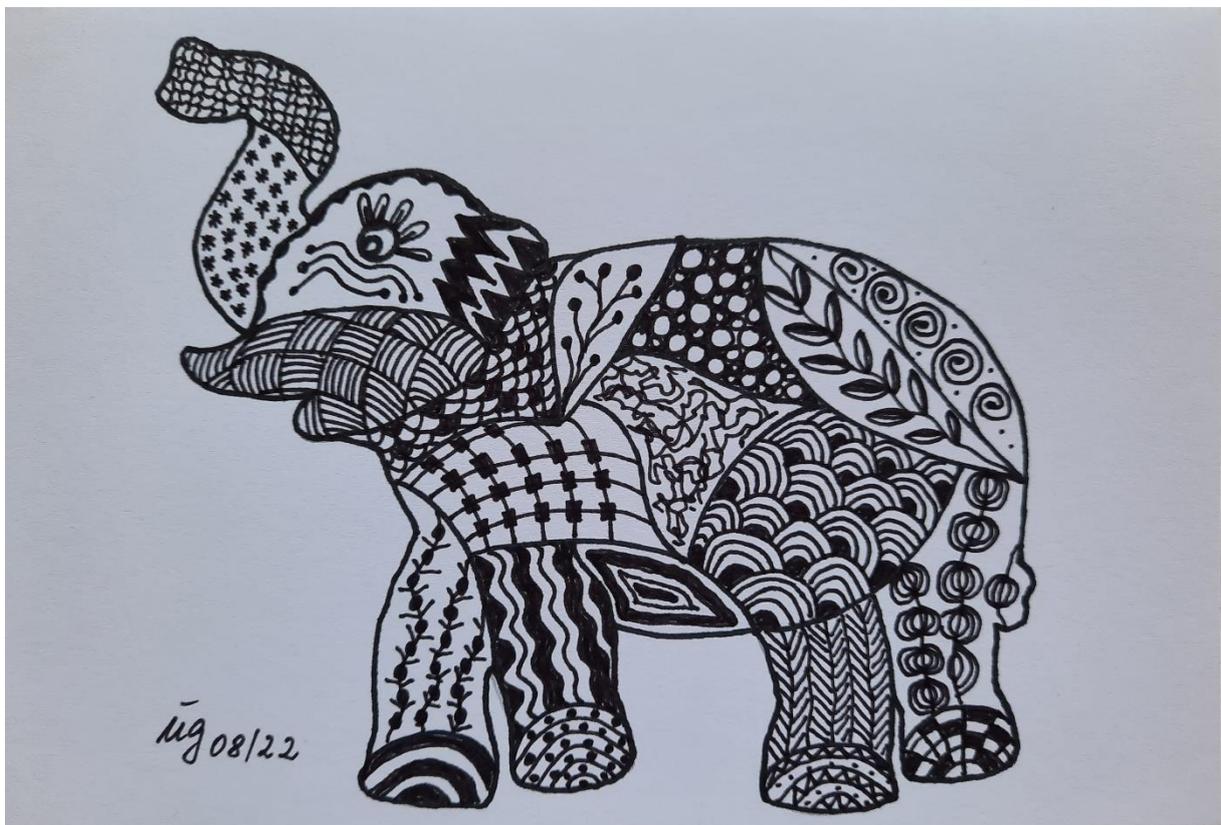
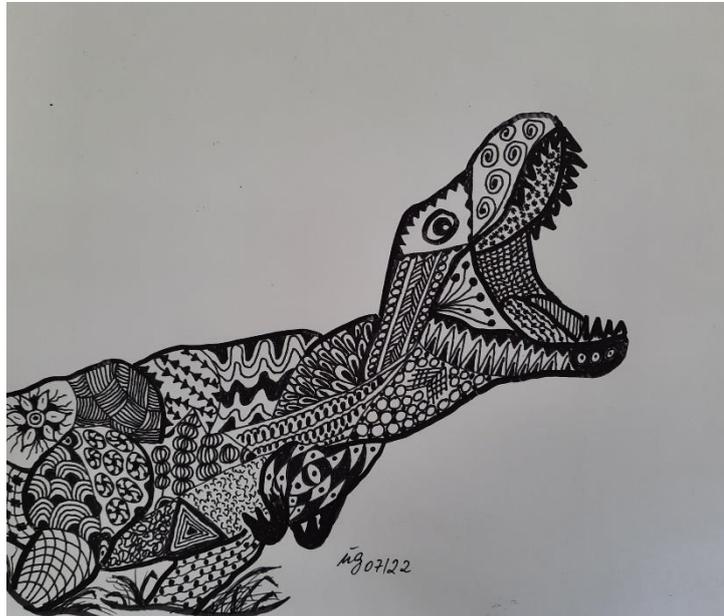
1. Leopard – Luchs – **Schakal**
2. Rhein – **Tiber** – Mosel
3. Blaumeise – Nachtigall – **Rotmilan**
4. **Krokus** – Nelke – Rose
5. Berlin – **Istanbul** – Paris

Quelle: BVGT e.V. d8



Bild: Marion Sterner (Stadt Hameln)

Vielen Dank, liebe Frau
Gibas für diese wunderbaren
Zeichnungen mit der
Zentangle Technik! ☺



Witze:

Es unterhalten sich zwei Männer. Der eine sagt zum anderen: „Weißt du, wie das ist, wenn der Storch die Kinder bringt? Hinten im Fahrradkorb sind die nicht so schlauen und nicht so hübschen Kinder. Vorn hingegen die schlauen und hübschen. Und die singen aus voller Kehle. Weißt du, was die singen? Nee? Du hast wohl auch hinten gesessen?“

Ich möchte einmal schlafend sterben, wie mein Großvater.
Und nicht hysterisch schreiend wie seine Beifahrer!

Da ist ein Pastor beim Frisör und lässt sich rasieren. Dreimal hat der Frisör ihn schon geschnitten. „Ja ja!“ sagt der Pastor, „das kommt vom Alkohol!“ „Jau“, sagt der Frisör, „das macht die Haut so spröde.“

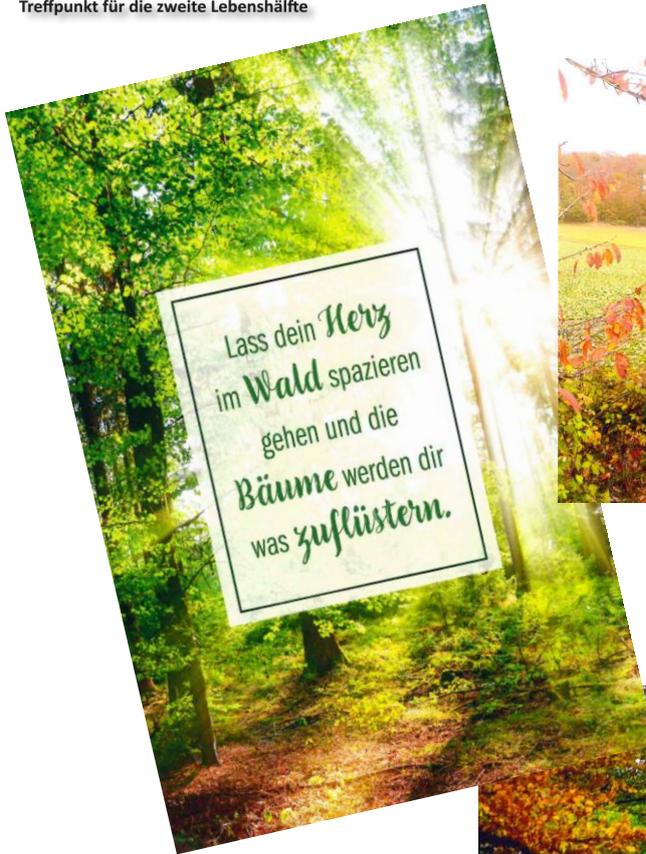
Ein herzliches Dankeschön
an Herrn Tadge! ☺



Vielen Dank liebe Frau Knopp für die netten Urlaubsgrüße! ☺



„A.R.A.“ Aktiv



Auch diesen Monat einen herzlichen Dank an Frau Pielot, für diese wunderbar herbstlichen Bilder! ☺

DIY: Bemalte Kastanien als einfache und schnelle Herbstdeko

Material

- Kastanien
- Weißer Marker



Anleitung

1. Als erstes geht es ans Sammeln! Momentan findet man überall unter Kastanienbäumen viele heruntergefallene Kastanien. Bitte nicht vom Baum abreißen, sondern warten Sie, bis sie heruntergefallen sind.
2. Putzen Sie die Kastanien danach und befreien Sie sie von Fettflecken.
3. Denken Sie sich nun ein schönes Muster aus, das Sie auf die Kastanien malen wollen. Es sollte nicht zu kompliziert sein, da Sie nicht so eine große Fläche auf der Kastanie haben und gleichzeitig sehr filigran malen müssen. Wenn Ihnen nichts einfällt, probieren Sie es mit einfachen Mustern wie Linien, Blumen, Kreisen, Dreiecken oder Sternen.
4. Nehmen Sie sich nun einen weißen Marker. Er sollte beim ersten Auftrag sehr deckend sein, da es schwer ist, bei der kleinen Fläche mehrere Schichten aufzumalen.
5. Anschließend alle Kastanien nacheinander anmalen und die Farbe gut trocknen lassen. Zum Schluss alle Kastanien in eine Schale geben und als Deko in die eigenen vier Wände stellen.



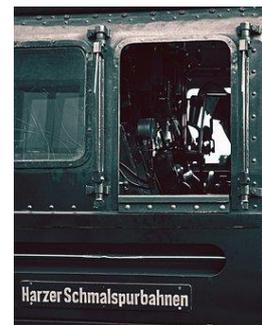
Bilder und Quelle: <https://trytrytry.de/2020/09/bemalte-kastanien-als-einfache-und-schnelle-herbstdeko/>



Zeitreise: Schlagzeilen im Oktober



- **1. Oktober**
 - **1982:** Helmut Kohl wird Bundeskanzler
 - **1989:** Henry Maske gewinnt die Weltmeisterschaft im Boxen
 - **2017:** „Ehe für alle“ tritt in kraft
 - **1985:** Schleswig-Holsteins Wattenmeer wird Nationalpark
 - **1990:** Vorpommersche Boddenlandschaft wird Nationalpark
 - **1995:** Internationaler Seegerichtshof nimmt Arbeit in Hamburg auf
- **2. Oktober**
 - **1998:** Mercedes Benz bringt „smart“ auf den Markt
 - **1986:** Rügens neuer Fährhafen Mukran geht in Betrieb
- **3. Oktober**
 - **1961:** „Aktion Kornblume“ Zwangsumsiedlung aus Sperrgebiet
 - **2010:** Deutschland begleicht Kriegsschulden
 - **1936:** Schlachtschiff „Scharnhorst“ läuft vom Stapel
 - **1990:** Wiedervereinigung DDR und Bundesrepublik
 - **1990:** Ende der Nationalen Volksarmee der DDR
- **4. Oktober**
 - **1898:** Erste Brockenbahn erreicht Harz-Gipfel
 - **1956:** DDR bekommt erste eigene StVO
 - **1957:** „Sputnik.Schock“
- **5. Oktober**
 - **1956:** Erste Telefonseelsorge in der Bundesrepublik
 - **1964:** Massenflucht durch Berliner Tunnel
 - **1961:** 28 Tote bei S-Bahn-Unglück am Berliner Tor in Hamburg
 - **2005:** Welfenschatz wird versteigert
- **6. Oktober**
 - **1961:** Erster Herzschrittmacher in Deutschland
 - **1989:** Gorbatschow in Berlin
- **7. Oktober**
 - **1949:** DDR gegründet
 - **2006:** Die russisch-amerikanische Reporterin, Autorin und Menschenrechtsaktivistin Anna Politkowskaja wurde ermordet
- **8. Oktober**
 - **1992:** Willy Brandt gestorben
 - **1951:** Lebensmittelrationierung aufgehoben
 - **1989:** In Waren beginnt die Friedliche Revolution
 - **1984:** Erster Atommüll-Transport erreicht Gorleben
 - **2010:** Erstes autonomes Auto fährt durch Braunschweig



Quelle: <https://www.ndr.de/geschichte/chronologie/index.html>

-
- **9. Oktober**
 - **2006:** Google kauft Youtube
 - **2019:** Anschlag auf Synagoge in Halle
 - **1943:** Britische Bomben zerstören Hannover
 - **1939:** Hitler erteilt Auftrag zur „Euthanasie“
- **10. Oktober**
 - **1961:** Transsibirische Eisenbahn rollt elektrisch
 - **1981:** Protest gegen NATO-Doppelbeschluss
- **11. Oktober**
 - **1956:** Verkehrssünderkartei wird beschlossen
 - **1987:** CDU-Politiker Uwe Barschel tot aufgefunden
- **12. Oktober**
 - **1986:** Verständigung in Reykjavik (Russland und die USA)
 - **2003:** Deutsche Fußballfrauen holten erstmals WM-Titel
- **13. Oktober**
 - **1959:** In Hamburg landet das erste Düsenflugzeug
 - **1980:** Greenpeace startet Umwelt-Aktion
- **14. Oktober**
 - **1990:** Erste freie Landtagswahlen in Mecklenburg-Vorpommern
- **15. Oktober**
 - **1985:** DDR-Kreuzfahrtschiff „MS Arkona“ läuft erstmals aus
- **20. Oktober**
 - **1950:** Erster Bundesparteitag der CDU in Goslar
- **21. Oktober**
 - **1969:** Willy Brandt wird Bundeskanzler
- **22. Oktober**
 - **1971:** Hamburger Polizist wird erstes Mordopfer der RAF
- **23. Oktober**
 - **1999:** Hamburgs „Alter Schwede“ geht an Land
- **25. Oktober**
 - **1983:** Udo Lindenberg's erster Auftritt in der DDR
 - **1988:** Spielbankaffäre - Niedersachsens Innenminister tritt zurück
 - **1998:** „Pallas“-Havarie löst Ölpest aus
- **26. Oktober**
 - **1962:** „Spiegel“-Affäre führt zu Verhaftungen
- **27. Oktober**
 - **1990:** Schwerin wird Hauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern
- **28. Oktober**
 - **1958:** Reaktor für Atomschiff geht in Betrieb
- **31. Oktober**
 - **1986:** „Cap San Diego“ kommt zurück nach Hamburg



Mehrtagesfahrt:

05.12. – 07.12.2022: Erfurt zur Weihnachtszeit – Thüringische Herzlichkeit und Budenzauber

Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC ab/bis Hameln
- 2 x Übernachtung im 4-Sterne H + Hotel Erfurt
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen im Hotel
- 1 x Ganztagesreiseleitung Thüringer Wald
- 1 x Fahrt mit der historischen Straßenbahn mit anschl. Kurzem Rundgang
- Kulturförderabgabe Erfurt

Programm:

1.Tag: Dienstag, 05.12.2022:

Heute startet Ihre Reise nach Erfurt. Bevor Sie im Hotel einchecken unternehmen Sie eine Fahrt in der historischen Straßenbahn inklusive einen kleinen Rundgang durch Erfurt. Das Abendessen nehmen Sie im Hotel ein.

2.Tag: Mittwoch, 06.12.2022:

Nach dem Frühstück treffen Sie sich zu einer Rundfahrt durch den Thüringer Wald. Oberhof – Wiege und „Leuchtturm“ des Wintersports in Mitteldeutschland. Was liegt da näher, als die bekannten Sportstätten auch zu besuchen. Sie fahren weiter dorthin, wo das traditionelle Handwerk noch gepflegt wird. Ihr ortskundiger Reiseleiter unterhält Sie dabei mit Geschichte und Geschichten...

3.Tag: Donnerstag, 07.12.2022:

Nach dem Frühstück geht's auf die Heimreise. Auf dem Rückweg machen Sie noch einen Zwischenstopp in Göttingen. Dort haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Vielleicht für einen kurzen Abstecher zum Weihnachtsmarkt???

Reisepreis:

345,00 € pro Person (Anmeldung bis 17.10.)
77,00 € (EZZ)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln, Afferde und Springe



Veranstalter: Herter Reisen

Nähere Information + Anmeldung:
 Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-
 Pyrmont unter
 Tel.: 05151/ 202-34 96 oder 202-34 81



Bilder: Pixabay

Kaffeefahrten:

Montag, den 20.10.2022: Café Scheune Mittelrode

Leistungen:

- Fahrt in einem Reisebus
- 1 Stück Torte sowie Kaffee + Tee satt

Programm:

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Kaffeefahrt unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

Reisepreis: 28,00 € pro Person (Anmeldung bis 10.10.)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln
(Bahnhof und Mühlenstraße) und Afferde**

Donnerstag, den 03.11.2022: Porta Westfalica – Café Wilhelm 1896 am

Kaiser-Wilhelm-Denkmal

Leistungen:

- Fahrt in einem Reisebus
- 1 Stück Sahnescnitte sowie Kaffee + Tee satt im Café Wilhelm 1896

Programm:

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Kaffeefahrt unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

Reisepreis: 29,00 € pro Person (Anmeldung bis 26.10.)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln
(Bahnhof und Mühlenstraße) und Afferde**

Tagesfahrten:

Montag, den 25.10.2022: „Heidjer Bernie“ Besuch Zierkerzenschnitzerei, Mittagessen, Showprogramm und Kaffeegedeck

Leistungen:

- Fahrt in einem Bus
- Besuch der Zierkerzenschnitzerei
- Mittagessen in der Waldgaststätte Eckernworth (Schweinebraten mit Sahnesoße, gemischtem Gemüse, Rotkohl und Heidekartoffeln)
- Bernies Showprogramm
- Kaffeegedeck mit Sahnetorte

Programm:

„Heidjer Bernie“ – endlich wieder da! Bernd Hartmann, bekannt aus Funk, Fernsehen und dem Back-Theater, feiert nach einem Jahr Pause sein Wiedersehen in Eckernworth...Motto: „... und wieder brennt die Heide!“

Ein musikalisches Feuerwerk mit witzigen, wahren Geschichten, Erinnerungen aus dem back-Theater, Überraschungen, eigenen Liedern und natürlich Liedern zum Mitsingen.

Reisepreis: 76,00 € pro Person (Anmeldung bis 17.10.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont Emmerthal, Hameln (Bahnhof oder Mühlenstraße) und Afferde

Dienstag, den 15.11.2022: Hannover mit Stadtrundfahrt und WOK Küchenmuseum

Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC ab/bis Zustiegsort
- 1 x Stadtrundfahrt inkl. Kurzbesuch der Herrenhäuser Gärten
- 1 x Mittagessen (ohne Getränke)
- 1 x Führung durch das WOK Küchenmuseum inkl. Eintritt
- 1 y Kaffeegedeck im Schloss-Café des WOK Küchenmuseums

Programm:

Am Vormittag fahren Sie nach Hannover. Dort angekommen erwartet Sie bereits Ihr Reiseführer. Bei dieser Rundfahrt erhaschen Sie einen guten Blick auf die Highlights der Stadt rund um das Neue Rathaus sowie ein Kurzbesuch der Herrenhäuser Gärten. Im Anschluss werden Sie im Restaurant Meiers Landlust zu einem leckeren Mittagessen erwartet. Nach einer kurzen Pause geht die Fahrt weiter zum WOK Küchenmuseum. Was WOK (World of Kitchen) ist Europas erstes und größtes Küchenmuseum „Von der Urzeit in die Moderne“. Nach Ihrem Museumsbesuch erwartet Sie noch ein Kaffeegedeck im Schloss-Café bevor Sie wieder die Heimreise antreten

Reisepreis: 79,00 € pro Person (Anmeldung bis 17.10.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont Emmerthal, Hameln (Bahnhof oder Mühlenstraße) und Afferde



Veranstaltungen des Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

• **Vorsorge**

„Rundgang über den Friedhof Wehl“

Dienstag, 11.10. 2022,

14:30 Uhr

Begehung des Friedhofes mit Informationen zu den verschiedenen Grabarten, deren Unterschiede, Pflege, Nutzungszeiten und Gebühren, u.v.m.!

Referent: Rainer Marcek, Friedhofsmeister,
Lena Barsch, Stadt Hameln

Treffpunkt: Friedhof Wehl, 14.30 Uhr vor der Kapelle, Dauer: ca. 90 Minuten

„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Mittwoch, 12.10.2022

15:30 Uhr

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungs – und
Patientenverfügung

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

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

„Erben und Vererben“

Mittwoch, 09.11. 2022, 15:00–16:30 Uhr

Informationen rund um das Thema Erben, Vererben und Testament

Referent: Björn Altenberend, Rechtsanwalt

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

**Die Teilnahme an allen
Veranstaltungen ist bis auf bei „Fit im
Auto“ kostenlos.
Um Anmeldung wird gebeten!**

**Senioren- und Pflegestützpunkt
Hameln-Pyrmont**

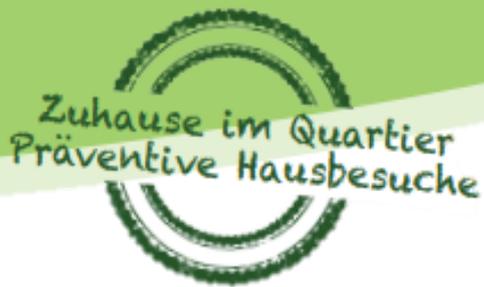
im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße)
31785 Hameln

Telefon (05151) 202-3496

(05151) 202-3481

Email spn@hameln.de



Veranstaltungen

„Mit mir nicht!“ Schnupperkurs Selbstschutztraining

Fühlen Sie sich auch in manchen Situationen unwohl? Würden Sie gerne gefährliche Situationen vorbeugen oder sie sogar entschärfen? Möchten Sie sich ganz ohne körperlichen Kontakt verteidigen können?

Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Seminar lernen wir von den TrainerInnen Anett und Andreas Wehrlich gemeinsam Souveränes Auftreten, Gestik und Mimik und stärken unser Selbstbewusstsein. Auch erfahren Sie, wie Sie Angreifer auf Abstand halten und potentiell gefährliche Situationen entschärfen können.



Mittwoch, 02.11.2022 von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Treffpunkt KAISERS (Kaiserstraße 80 – Hinterhof)
Kosten: 5 Euro
Gefördert durch den Förderverein Kriminalprävention
Anmeldung bis zum 25.10.2022



Anmeldung im Büro für Präventive Hausbesuche

Frau Schnee: ☎ 05151 202 1853 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

oder per E-Mail an: zuhause-im-quartier@hameln.de



Bilder: Pixabay

Programm Oktober 2022

Mittwoch, den 26.10.2022 um 14:30 Uhr: Ernährung im Alter – Ein zentrales Thema mit vielen Dimensionen

Wer möchte das nicht: Fit und gesund älter werden! Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn Essen und Trinken beeinflussen die persönliche Lebensqualität, sind wichtige Bestandteile sozialer und kultureller Identität, rufen Emotionen hervor und sorgen durch die Nährstoffaufnahme für die Gesunderhaltung. Doch wie genau sollte eine solche Ernährung aussehen? Und welche Bedeutung hat die Ernährung für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität? Erhalten Sie von der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin Selina Wachowiak (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Antworten auf diese und weitere Fragen.



Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“
Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldung erforderlich!



Donnerstag, den 20.10.2022 um 10:00 Uhr: Tanzen

Es sind noch Plätze frei. Tanzen macht Spaß und hält zudem auch Körper und Geist im Einklang! Doch, was wird eigentlich getanzt? Unter der Leitung von Ute Labisch werden Gesellschafts-, Block- und Kreistänze getanzt. Alle Tänze sind auch für Anfänger geeignet.



Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wochenplan vom 03.10. bis 04.11.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 03.10.2022	Dienstag 04.10.2022	Mittwoch 05.10.2022	Donnerstag 06.10.2022	Freitag 07.10.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen Fällt aus!	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	geschlossen: Tag der Deutschen Einheit	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	Nachholtermin 15-16 Uhr Yoga 16.30-17.30 Uhr Yoga

	Montag 10.10.2022	Dienstag 11.10.2022	Mittwoch 12.10.2022	Donnerstag 13.10.2022	Freitag 14.10.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining 14.30 Uhr Rundgang Friedhof Wehl	Ziel: Auf Nachfrage 15.30 Uhr Selbst- bestimmung durch Vorsorge	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgruppe Ab 18.30 Uhr Social Innovation Night	15-16 Uhr Yoga 16.30-17.30 Uhr Yoga

Wochenplan vom 03.10. bis 04.11.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“



	Montag 17.10.2022	Dienstag 18.10.2022	Mittwoch 19.10.2022	Donnerstag 20.10.2022	Freitag 21.10.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13:30 Uhr Nähgruppe 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 24.10.2022	Dienstag 25.10.2022	Mittwoch 26.10.2022	Donnerstag 27.10.2022	Freitag 28.10.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnstraining 15:30 Uhr Gedächtnstraining	14.30 Uhr Vortrag: „Ernährung im Alter“	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgruppe	Ziel: Auf Nachfrage

	Montag 31.10.2022	Dienstag 01.11.2022	Mittwoch 02.11.2022	Donnerstag 03.11.2022	Freitag 04.11.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe	9-10.30 Uhr Schnupperkurs Selbstschutztraining (im KAISERS)	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	geschlossen: Reformations- tag	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	



Was ist „Gesucht und Gefunden?“

„Gesucht und Gefunden“ ist unsere neue Kategorie, in der wir Menschen, die etwas suchen mit anderen Menschen, die genau das haben, zusammenbringen. Die Gesuche können wie bei einem „Schwarzen Brett“ oder einem Aushang an der Supermarktkasse geschaltet werden.



Wie funktioniert Gesucht und Gefunden?

Sie suchen etwas? Oder die haben etwas, das Sie gerne an jemanden anders abgeben möchten? Dann melden Sie sich bei uns und wir nehmen es mit in die Zeitung. Sie haben die Möglichkeit darüber zu entscheiden, ob Sie eine anonyme Anzeige aufgeben möchten oder eine mit Ihrem Namen. Bei den Anzeigen ist etwas dabei, was Sie interessiert? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und wir vermitteln. Wichtig ist dabei: Wir fungieren nur als Vermittler. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Haftung oder Gewähr übernehmen können.



Wir freuen uns auf die Neue Aktion! Viel Spaß beim Entdecken. 😊

Die Erste Anfrage:

1. Gesucht werden Wolle und Wollreste



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



Sprechzeiten:

Dienstag, Mittwoch und Freitag

von 10 bis 12 Uhr sowie

Dienstag von 14 bis 16 Uhr

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**

Impressum:

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

Sabrina Koyro und Vanessa Müller
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



**Kreativität ist
Intelligenz, die Spaß hat.
(Albert Einstein)**



Der Oberbürgermeister