

1979



2019

Junni 2022 R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte



Titelbild: Armin Schaare - Vielen herzlichen Dank!

Fachbereich Bildung,
Familie & Soziales
Abt. Familie und Soziales



Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 01 bis 12
Gedichte Das Pflegeheim Sommeranfang	Seite 13 bis 14
Zum Schmökern Die Insel der Gefühle	Seite 15
Wissenswertes So viel Wasser verbrauchen Alltagsdinge	Seite 16
Humoriges	Seite 17
Genusserlebnis Reis-Rhabarber-Auflauf	Seite 18
Gedächtnistraining Brückenrätsel Vornamen gesucht Lösungen	Seite 19 bis 21
A.R.A. Aktiv	Seite 22 bis 24
Gemeinsamer Mittagstisch	Seite 25
Programm Juni 2022	Seite 26
Backen	Seite 27
Einladung „Lauf und Schmaus“ in der Nordstadt	Seite 28
Aufgepasst: Wir starten eine neue Runde	Seite 29 bis 30
Wochenplan vom 30.05. bis 01.07.2022	Seite 31 bis 32

In eigener Sache

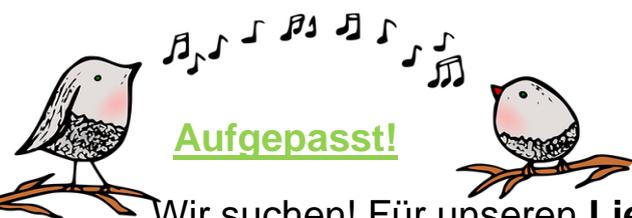
Liebe Leserinnen und Leser,

wir starten in den Juni ähnlich wie wir den Mai beendet haben: mit tollen Angeboten und den wöchentlichen Gruppenangeboten! Fast jeden Mittwoch im Juni findet eine besondere Veranstaltung statt. Am **01.06. und 08.06.2022** backt Nessa mit einer Gruppe nach dem Motto: „Vom Muffin zum Cupcake“. Den Mittwoch danach, den **15.06.2022** findet ein **Seifen-Workshop** und darauf die Woche, den **22.06.2022** die **Buchlesung** von Friedrich Retkowski statt. Wir freuen uns, alle die Lust haben, bei diesen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Besonders hervorheben wollen wir unser neues Angebot: seit dem 25.05 findet der **Gemeinsame Mittagstisch** in Kooperation mit dem **Kinderspielhaus, Hameln kann's und Am Puls** statt. Appetit? Melden Sie sich gerne bei uns an!



Es sind noch Plätze frei!

Anlässlich des **10+1-jährigen Jubiläum** des **Senioren- und Pflegestützpunkts** fanden im April zahlreiche Veranstaltungen statt. Im Rahmen der Jubiläumswoche vom 25. April bis zum 01. Mai fanden einige Veranstaltungen statt, welche in dieser Ausgabe als **Highlights** noch einmal vorgestellt werden.



Aufgepasst!

Wir suchen! Für unseren **Liedertreff am Donnerstag** suchen wir eine neue **Leitung**. Der Liedertreff findet im zwei Wochen Rhythmus statt. Wenn Sie gerne singen und dabei auch gerne **den Ton angeben** sind Sie genau richtig! Natürlich sind Sie auch herzlich willkommen wenn Sie sich nicht als Leitung dem Liedertreff anschließen wollen. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich gerne bei uns!
Telefon: 05151/2021344



1979

2019



A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

In eigener Sache: A.R.A in der Synagoge



Bei wunderbaren 24 Grad und Sonnenschein haben wir die Synagoge in Hameln mit 19 Personen besucht. Frau Dohme hat uns herzlich begrüßt und sehr anschaulich und mit ihrer tollen offenen Art einiges erklärt und gerne jede Frage beantwortet. Spannend war, dass viele russischsprachige Mitglieder aus der Ukraine und Russland stammen und somit nicht nur die deutsche und hebräische, sondern auch die russische Sprache im Kern der Synagoge stehen. Sie hat uns außerdem erklärt, dass die Synagoge in Hameln eine liberale jüdische Gemeinde und keine orthodoxe Jüdische ist. Diese Unterscheidung ist nicht unwichtig, denn in einer liberalen Gemeinde sind Männer und Frauen gleichgestellt, sodass die Gemeinschaft von einer Rabbinerin geleitet werden kann. Dies wäre in einer orthodoxen Gemeinde nicht möglich. Anschließend durften wir interaktiv die Besonderheiten der Synagoge entdecken. Dabei haben wir uns dann bei einem Gegenstand positioniert, der uns besonders in´s Auge gefallen ist. Anschließend hat uns Frau Dohme diese Gegenstände in ihrer Bedeutung für die Gemeinde ausführlich erklärt. Als besonderes Highlight entnahm Frau Dohme die Tora (die Heilige Schrift der Juden), in der 613 Gesetze des jüdischen Glaubens aufgeführt werden. Nach diesen 613 Gesetzen versuchen die jüdisch orthodoxen Mitglieder jeden Tag zu leben, auch wenn dies nicht immer zu 100% gelingt. Die jüdische Religion gehört zu den monotheistischen Religionen. Jetzt fragen Sie sich bestimmt, was eine monotheistische Religion meint. Hier die Antwort: Monotheistische Religionen bezeichnen Religionen beziehungsweise philosophische Lehren, welche **einen** allumfassenden Gott anerkennen. Unterschieden wird in der Religionswissenschaft zwischen Monotheismus und Polytheismus, diese erkennt und verehrt mehrere Götter.

Nun aber wieder zurück zur jüdischen Religion, denn diese Glaubenslehre ist auf der heiligen Schrift der Tora begründet. Besonders spannend ist auch das religiöse Leben, dazu können auch tägliche Gebete gehören.



Darüber hinaus finden Gemeindegebete meistens in einer Synagoge statt. Synagogengottesdienste finden montags, donnerstags und am Schabbat (Samstag), sowie an Festtagen und hohen Feiertagen statt, zu diesen gehören unter anderem die hebräische Schriftlesung aus der Tora und den Prophetenbüchern. Wir waren alle überrascht, als uns Frau Dohme erzählte, dass ein Synagogengottesdienst von jedem unterwiesenen Gemeindemitglied geleitet werden kann. Jedoch wird dieser in der Regel von einem Kantor oder einem Rabbiner durchgeführt. Besondere Rituale der jüdischen Religion sind die Brit Milah (Beschneidung) der Jungen acht Tage nach deren Geburt, sowie die Bar (Junge) und Bat (Mädchen) Mitzwah (Gebot). Jüdische Mädchen erreichen im Alter von zwölf Jahren und jüdische Jungen im Alter von dreizehn Jahren, die religiöse Volljährigkeit und übernehmen fortan religiöse Pflichten und damit auch Verantwortung. Der Bar-Mitzwah-Junge wird bei dieser Gelegenheit zum ersten Mal in der Synagoge zu einer Lesung des Tora-wochenabschnittes und des Prophetentextes aufgerufen. In liberalen Gemeinden gilt das ebenfalls für die Bat-Mitzwah-Mädchen.

Bild: Stadt Hameln

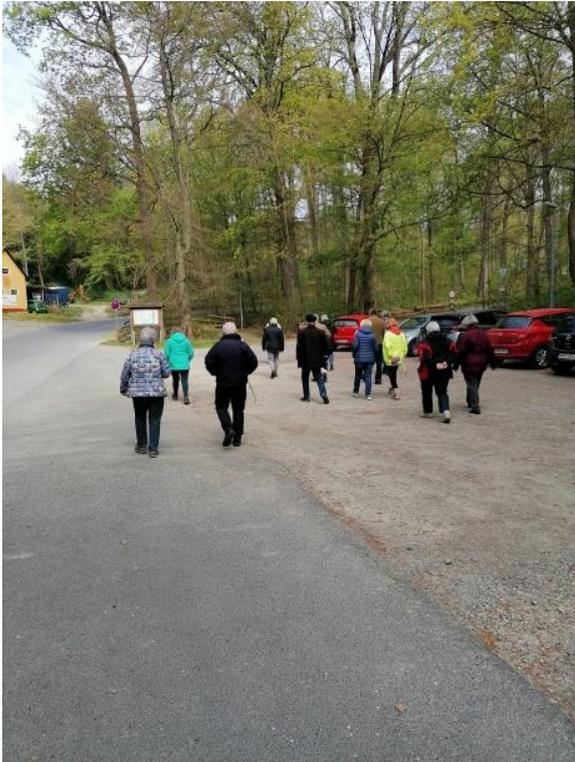
Das Besondere an dieser Zeremonie: Die Tora ist in der hebräischen Sprache ohne Punkte, Kommata oder andere Satzzeichen verfasst. Sie zu lesen bedarf jahrelanger Übung. Zudem gibt es in der jüdischen Religion auch besondere Speisevorschriften. Haben Sie den Begriff „Koscher“ schon einmal gehört? Bestimmt! In der jüdischen Religion ist ein Verzehr von nichtkoscheren Lebensmitteln wie zum Beispiel: Blut, Schweinefleisch oder Schalentieren verboten.



Dabei werden die Speisevorschriften den Buches Levitikus beachtet. Der wichtigste Feiertag der jüdischen Religion ist wohl der „Schabbat“, der Ruhetag. An diesem Tag soll die Arbeit weit möglichst Ruhen. Ausgenommen sind Tätigkeiten, die den Gottesdienst oder das Leben und die Gesundheit wahren. Darüber hinaus gibt es weitere Feste, Feiertage und Bräuche, von denen Frau Dohme erzählte.

Abschließend möchten wir einen herzlichen Dank an Frau Dohme aussprechen, die uns mit Ihrer tollen Art einen faszinierenden Nachmittag bereitet hat. Ein Nachmittag, der einen neuen Blickwinkel eröffnet hat und Raum für das Neue und Unbekannte lässt. Wir sagen „Danke“!

In eigener Sache: Achtsamkeitsspaziergang



Von der Neugier getrieben traf sich am Freitag, den 22. April eine Gruppe von 14 Personen an der Bushaltestelle „Forsthaus Wehl“ unter der Leitung von Miriam Schnee zu einem achtsamen Spaziergang durch den Wald. Die Idee des Achtsamkeitsspaziergangs entstammt einer japanischen Heilmethode, bei dieser ist die Achtsamkeit und Entspannung förderlich um in die Unberührtheit des Waldes und die dortige Stille einzutauchen. Um diese Stille vollends erleben und zulassen zu können, wurden alle Mobiltelefone ausgeschaltet oder ganz daheim gelassen, außerdem wurde auf unnötiges Gepäck verzichtet. Einige hatten Nordic-Walking-Stöcke dabei, andere haben auf dem Weg liegende Äste zu Wanderstöcken umfunktioniert. Miriam Schnee erklärte, bevor die Gruppe in den Wald hinein ging, ein paar achtsame Übungen für

den Anfang. Dabei ging es um die Sinne des Sehens, Hörens und Fühlens. Zu Beginn ging die Gruppe noch ziemlich beieinander in den Wald und es wurde sich noch etwas ausgetauscht, nur ein zwei wenige blieben zwischendurch stehen und streiften mit den Händen mal über ein Blatt oder einen Ast. Auf einer Lichtung machte die Gruppe halt, stellte sich in einem Kreis auf und Miriam Schnee leitete eine Achtsamkeitsübung an. Bei dieser Übung wurden die Teilnehmenden dazu eingeladen einen festen stand einzunehmen und die Augen zu schließen, die Hände auf Bauch und Brustkorb zu legen und die eigene Atmung zu spüren. Diese Übung wurde durch eine Klangschaale begleitet und schmeichelte dem Sinn des Hörens, zusätzlich wurde dieser Sinn durch das Plätschern von zwei Bachläufen unterstützt.



Nach dieser Übung ging die Gruppe weiter, das Tempo war bedeutend langsamer, achtsamer und jeder der Teilnehmenden war etwas mehr bei sich selbst und der Natur und ist mehr für sich alleine gegangen, hat am Wegesrand etwas berührt oder einfach mal in die Baumkronen geschaut. In der nächsten Übung, die Miriam Schnee angeleitet hat, ist jede(r) Teilnehmende ein kleines Stück des Weges, bis hinter eine Kurve, alleine für sich in seinem eigenen Tempo gegangen und auf die verbleiben-

den Teilnehmenden gewartet. Ziel dieser Übung war es, noch mehr zu

sich selbst zu finden und den Wald in seiner Gänze achtsam wahrzunehmen. Im Anschluss an diese Übung wurden Farbkarten verteilt. Zu diesen sollte farblich etwas Passendes aus dem Wald gefunden werden. Bei einigen Farben war es leichter etwas zu finden und bei einigen etwas schwieriger. Um ein Beispiel zu nennen hat eine aufmerksame Teilnehmerin auf dem Bild zu der blauen Karte eine lila-blaue Blume gefunden, ein anderer, sehr achtsamer Teilnehmer, hat für sich keinen greifbaren Gegenstand gefunden sondern hat gesagt: „Ist doch immer da, der Himmel:“



„Nicht mit mir!“ - Selbstschutztraining



Vom 25. bis zum 29. April fand anlässlich des 10+1-jährigen Bestehens des Senioren- und Pflegestützpunktes ein intensives Selbstschutztraining im Treffpunkt „A.R.A.“ statt. Erneut hat das Ehepaar Werlich im Rahmen ihres Projektes „Mit mir nicht!“ ein Selbstschutztraining durchgeführt. Ziel dieses Kurses ist es, in Alltagssituationen achtsamer zu werden und vorrausschauendes Handeln zu lernen.

Grundlegend geht es um präventives Verhalten. Dieser Kurs startete am Montag, den 25. April mit 11 Teilnehmenden Personen. In der ersten Übung haben die Teilnehmenden gelernt wie man sich in einen „sicheren Stand“ begibt. Dieser kann nützlich sein, um in verschiedenen Situationen nicht so schnell das Gleichgewicht zu verlieren. Im nächsten Schritt haben die Teilnehmenden gelernt, wie man sich aus dem Griff einer anderen Person befreien kann. Dabei haben die Teilnehmenden überrascht festgestellt wie viel Kraft in Ihnen steckt und waren so verwundert über ihre Fähigkeiten, dass sie das Gewaltpräventionsteam Anett und Andreas Werlich gefragt haben, ob sie denn auch richtig festgehalten hätten... dies stellten sie sicher 😊.

Am Dienstag wurde den Teilnehmenden dann ein kleines Gerät vorgestellt, welches einfach in die Tasche, neben das Bett oder in die Nähe der Haustür platziert werden kann.



1979



2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Dieses kleine Gerät macht, wenn man den Sicherheitsmechanismus auslöst, einen „Höllens Lärm“ und ist für den Fall gedacht, den wir alle möglichst nie erleben möchten: Nämlich einen potentiellen Täter in die Flucht schlagen zu müssen bzw. um auf sich in einer Notsituation aufmerksam zu machen. Auch wenn wir hoffen, dass niemand je in eine solche Situation kommt, ist es doch gut zu wissen, was man tun kann!

Am Mittwoch und Donnerstag wurden weitere Abwehrgriffe und –Strategien entwickelt, Handgriffe geübt, Szenarien erörtert und durchgespielt und wertvolle Tipps mit auf den Weg gegeben.



Unser Fazit: Diese Intensive Selbstschutz-Woche hatte es in sich. Dank der kompetenten Anleitung und der tollen Gruppe, welche interessiert und mutig mitgemacht haben, war es darüber hinaus auch ein echter Erfolg! „Ich gehe gestärkt hier raus. Ich fühle mich besser und selbstsicherer und würde es sofort wieder mitmachen.“ so eine Teilnehmerin. Einen besseren Abschlusssatz hätten wir auch nicht finden können. Danke an alle, es hat uns - trotz des ernststen Hintergrunds- super viel Spaß gemacht!



Bilder: Stadt Hameln

Happy Brain – das spaßige Bewegungstraining fürs Gehirn

Gleich für zwei Schnuppertrainings nacheinander konnten wir Sven und Wiebke Hölscher, die Life Kinetik Trainer*innen aus Hameln gewinnen. So konnten 24 Seniorinnen und Senioren das Bewegungstraining ausprobieren, das die Wahrnehmung, das Gleichgewicht und die Koordination spielerisch verbessern.

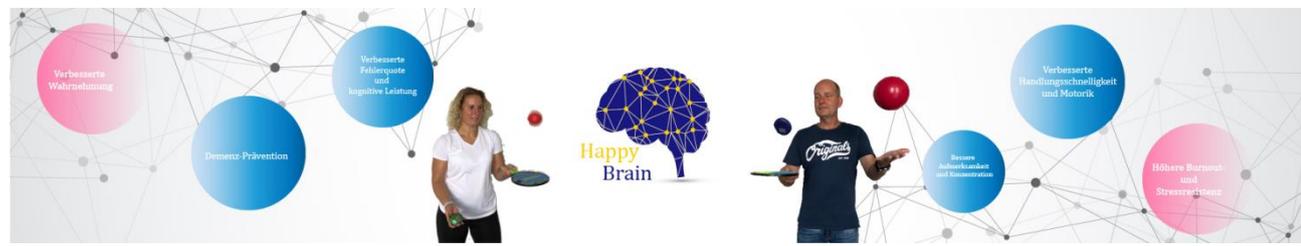


Schon das spaßige Kennenlernspiel zu Beginn sorgte für Lachen und mancherlei kurzfristige Verwirrung. Ein Ball musste zu einer anderen Person im Kreis geworfen werden, dabei sollte man zunächst den eigenen Namen nennen, später den Namen der Person, zu der man wirft und in einer dritten Runde einen Namen, zu dem die nächste Person, die den Ball bekommt, dann werfen soll. Nun stellen Sie sich vor,

wie etwas Chaos ausbrach, als alle diese drei Varianten schließlich gleichzeitig erfolgten! Das Lachen und der Spaß waren sofort garantiert. Auch weitere Aufgaben im Sitzen oder Stehen, mit offenen oder geschlossenen Augen und mit Hilfsmitteln wie kleinen flauschigen Bällen, Tennisbällen oder bunten Tüchern folgten. Diese in Textform zu beschreiben wird dem Spaß und die Komplexität des Trainings gar nicht gerecht.



Eine Teilnehmerin schildert ihre Eindrücke: „Einig Übungen waren schon etwas schwieriger und obwohl es keine sehr anstrengenden Bewegungen waren hat man die Anstrengung am Ende des Tages dennoch gespürt, so als hätte man ein Sporttraining hinter sich. Am besten hat mir die Übung gefallen, bei der man sich entsprechend der Himmelsrichtungen bewegen sollte.“



Slow Dating – das etwas andere Kennenlernen



Neue Menschen kennenlernen ist im Alltag gar nicht so leicht, besonders zu Zeiten von Corona. Zusätzlich gehört es leider zu Leben dazu, dass Kontakte abbrechen oder aufgrund eingeschränkter Mobilität weniger werden. Dennoch oder gerade deshalb, haben sich am Donnerstag, den 28. April, 17 Teilnehmende zusammengefunden, um mit neuen Menschen in Kontakt zu treten!

„Slow Dating“ auf Deutsch übersetzt bedeutet es so viel wie „langsames Kennenlernen“. Dabei soll man mit anderen Menschen ungezwungen in ein Gespräch kommen. Dabei geht es nicht (unbedingt) um das klassische romantische Kennenlernen oder eine Partnervermittlung, sondern um das knüpfen neuer, freundschaftlicher Kontakte. So ist es auch nicht verwunderlich, dass sich Ehepaare zu dieser Veranstaltung angemeldet haben.

Bei einer netten Tasse Kaffee und leckeren Keksen wurde sich dann in Vierer- und einer Fünfergruppen unterhalten. In drei Runden haben die 17 Teilnehmenden gewechselt, sodass möglichst Jeder einmal mit Jedem ins Gespräch kommen konnte. Die vier Gruppentische waren zu den Themen Urlaub, Garten/Natur, Hobbies/Interessen und Filme/Kinos liebevoll von dem „A.R.A.“-Team dekoriert. Natürlich musste sich nicht an die vorgegebenen Themen an den Tischen gehalten werden, sondern konnte frei von den Dingen erzählen, die er oder sie erzählen möchte. Richtig „Slow“ (langsam) kam einem das Kennenlernen aber erstmal gar nicht vor, denn: Eine Gesprächsrunde dauerte immer nur 12 Minuten. Um zu merken, mit



wem man in Kontakt bleiben möchte, hat es aber gereicht: zum Schluss konnte jeder der wollte, seine Telefonnummer austauschen und ein weiteres Treffen angehen. Unser Fazit: „nochmal! Wir werden ein solches Kennenlernen aufgrund der hohen Nachfrage zeitnah wiederholen!“ Sie möchten gerne dabei sein? Melden Sie sich gerne bei uns an! :)

1979 2019

A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

**Senioren- und
PflegeStützpunkt
Niedersachsen**

Tanzschule
FÜRSIE

in Hameln



Tanztee

Darf ich bitten? – Wir tanzen in den Mai

10 + 1 = 11 Jubiläumsveranstaltungen

Am 01. Mai veranstaltete der Senioren- und Pflegestützpunkt in Kooperation mit der Tanzschule Für Sie einen Tanztee. In geselliger Runde trafen sich zu leckerem Kaffee und Kuchen aus dem Museumscafé rund 40 Seniorinnen und Senioren in der Tanzschule Für Sie. Bei Musik von Udo Jürgens, Cheer, Marianne Rosenberg und Elvis Presley schwangen einige Tanzinteressierte das Tanzbein. Ob Wiener Walzer oder Disco Fox, die große Tanzfläche bot für alle Interessierten ausreichend Platz. Auch die Seniorinnen und Senioren ohne festen Tanzpartner oder Tanzpartnerin wurden durch eine Animation von der Tanzschullehrerin Sandra Wolff eingeladen, bei einem Gemeinschaftstanz mitzuwirken. In der Gruppe wurden einige Tanzschritte zuerst ohne, später dann zu passender Musik eingeübt. In großer Runde macht das Tanzen ja schließlich auch gleich viel mehr Freude. Diese zeigte sich ebenfalls beim Publikum, das durch den Applaus die gute Stimmung nochmal unterstützte!



Tag der Familie

...und hier noch ein paar Auszüge von dem „Tag der Familie“ in Hameln –

Wir vom Treffpunkt „A.R.A.“ waren dabei! 😊

Wir haben so viele bekannte und neue Gesichter gesehen, es war eine wahre Freude! Danke, an alle, die vorbei gekommen sind. Danke, für jedes tolle Gespräch und vor allem: Ein riesen großes Lob und Dankeschön an die „A.R.A.“ Atelier-Gruppe! So viele Menschen haben Sie mit Ihrer Kunst berührt und inspiriert. Vielen Dank, dass wir einige Ihrer beeindruckenden Werke ausstellen durften!



Schön war's! 😊

Gedicht – Im Pflegeheim

Herzlichen Dank an Herrn Baum
für das Gedicht! 😊

Im Pflegeheim

(Systemkritik)

von Norbert Baum

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es
Ihr, liebe Pflege tut es Tag für Tag
Und das kaum ohne eine Klage

So seid Ihr der Gesellschaft ganzer Stolz
Geschnitzt aus ganz besond'rem Holz
Gern wünsch' ich mir mehr Anerkennung vom Staat
Aber der schreitet ja nicht zur Tat

Habe deshalb mit dem Abgeordneten
gesprachen

Der ist gleich ins Mausloch
gekrochen

Schaute aber doch hervor
Und lieh mir dann kurz sein Ohr

„Ja, du hast ja recht..!“

(Hab' ich doch immer!)

„...aber Mehrheiten im Parlament
finden sich so schlecht!“

Keine Sorge, ich bleibe dran
Bis der Laschet und der Spahn
Das eigene Gesülze nicht mehr
hören kann

Kommen die dann mal ins Heim

bleiben sie lange allein
Bis sie sich liegen wund
denn das Personal arbeitet sich
den Buckel krumm und rund
Damit sie sehen, wie das ist
Wenn die Jugend und die Politik
die Senioren vergisst

Dem Personal geht es auch,
aber nicht nur ums Geld
die Personenzahl ist so schlecht bestellt
Sie haben kaum Zeit für ein
persönliches Wort

Sondern müssen schnell wieder fort
Bei Sonne müssen die Bewohner warten
Keine Zeit, sie zu schieben
in den Garten

Immer nur ApplausApplaus
Sie wollen ja gar nicht leben in
Saus und Braus

Dabei leisten wir uns das zweitgrößte
Parlament der Welt
Als fehlte es nirgendwo an Geld
Sie wollen nur machen einen guten Job
denn dafür ist ihre Persönlichkeit
doch top

Nach jeder Wahl
vermehrt sich der Staatssekretäre Zahl

Wie denkt man im Ministerium?
Was treibt die denn um?
Sie nehmen uns doch nur die Arbeit ab
die ich ohne sie doch gar nicht hab'
Für jeden Staatssekretär
gäb' es zehn Pflegekräfte mehr
Doch die verursachen doch nur Kosten
Wichtig sind für Funktionäre
lukrative Posten.



1979



2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Gedicht – Sommeranfang

Sommersonnenwende
und damit der Sommer-
anfang ist am 21. Juni
2022



Die Sonne hoch am Himmel steht,
ein warmer Wind ganz leise weht.
Freude über des Sommers Pracht,
jede Blume uns entgegen lacht.

Der Buchfink auf den Baum sich schwingt
und uns ein schönes Liedchen singt.
Vergißmeinnicht am Graben Blüh'n,
die Wiesen üppig und schön grün.



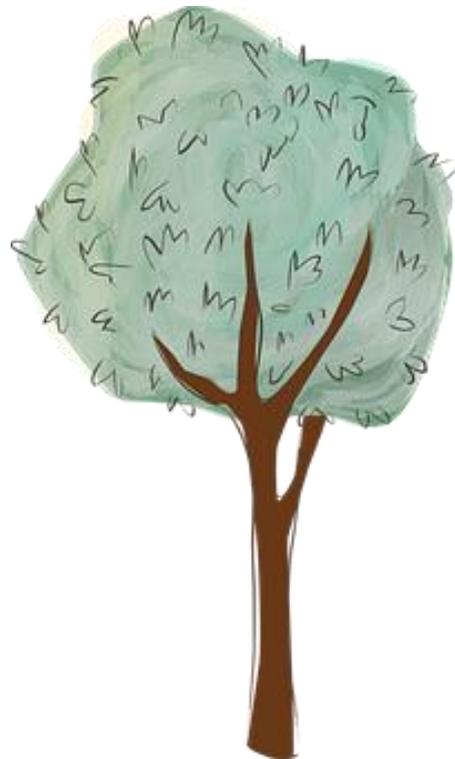
Auch hören wir in aller Ruh´,
dem Grillenzirpen einmal zu.

Blauer Himmel überall,
nachts singt die Nachtigall.

Bienen fliegen überall umher,
bestäuben die Blumen alle sehr.

Kinder tummeln gern im Wald,
ein frohes Lachen dann erschallt.
Im Sommer ist der Wald so schön,
drum viele auch spazieren geh'n.

Der Sommer war so lange rar,
jetzt ist er endlich da.



Martha Schaare

14

Ein herrliches Gedicht zum Som-
meranfang am 21. Juni. Vielen
Dank an Familie Schaare!

Zum Schmökern - Die Insel der Gefühle

Vor langer Zeit gab es einmal eine schöne kleine Insel. Hier lebten alle Gefühle, Eigenschaften und Qualitäten der Menschen einträchtig zusammen: Der Humor und die gute Laune, der Stolz und der Reichtum, die Traurigkeit und die Einsamkeit, das Glück und die Intuition, das Wissen und all die vielen anderen Gefühle, Eigenschaften und Qualitäten, die einen Menschen eben so ausmachen. Natürlich war auch die Liebe dort zu Hause.

Eines Tages machte ganz überraschend die Nachricht die Runde, dass die Insel vom Untergang bedroht sei und schon in kurzer Zeit im Ozean versinken würde. Also machten alle ihre Schiffe seeklar, um die Insel zu verlassen. Nur die Liebe, deren Schiff gerade nicht seetauglich war, wollte bis zum letzten Augenblick warten. Sie hing sehr an der Insel.

Als das Eiland schon am Sinken war, bat die Liebe die anderen um Hilfe. Der Reichtum schickte sich gerade an, auf einem sehr luxuriösen Schiff in See zu stechen, da fragte ihn die Liebe: „Reichtum, kannst du mich mitnehmen?“

„Nein, das geht nicht. Auf meinem Schiff habe ich sehr viel Gold, Silber und Edelsteine. Da ist kein Platz mehr für dich.“

Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem großen und schön gestalteten Schiff vorbeikam. „Stolz, bitte, kannst du mich mitnehmen?“

„Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen“, antwortete der Stolz, „hier ist alles perfekt und du könntest mein schönes Schiff beschädigen.“

Als nächstes fragte die Liebe die Traurigkeit: „Traurigkeit, bitte nimm du mich mit.“ „Oh Liebe“, entgegnete die Traurigkeit, „ich bin so traurig, dass ich allein bleiben muss.“

Als die gute Laune losfuhr, war sie so zufrieden und ausgelassen, dass sie nicht einmal hörte, dass die Liebe sie rief.

Plötzlich aber rief eine Stimme: „Komm Liebe, du kannst mit mir mitfahren.“

Die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie völlig vergaß, ihren Retter nach seinem Namen zu fragen.

Später fragte die Liebe das Wissen: „Wissen, kannst du mir vielleicht sagen, wer es war, der mir geholfen hat?“

„Ja sicher“, antwortete das Wissen, „das war die Zeit.“

„Die Zeit?“ fragte die Liebe erstaunt, „Warum hat mir denn ausgerechnet die Zeit geholfen?“

Und das Wissen antwortete: „Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist.“



Wissenswertes:

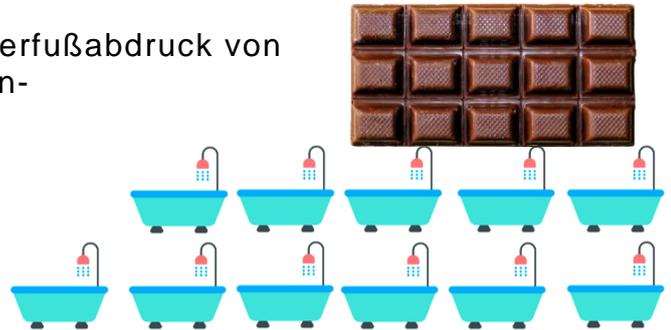
So viel Wasser verbrauchen Alltagsdinge

Täglich verwenden wir beim **Duschen, Waschen** und **Kochen** rund **123 Liter Wasser**. Denn für die Produktion alltäglicher Produkte wie **Lebensmitteln** und **Kleidung** wird Wasser benötigt. Rechnet man das **virtuelle Wasser**, den Wasserfußabdruck der Produkte, mit ein, liegt unser wahrer **Wasserverbrauch** bei über 4.000 Litern täglich.

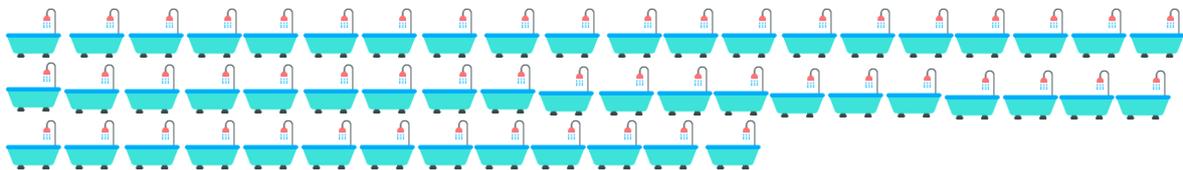


Insgesamt rund **132 Liter** virtuelles Wasser, knapp eine Badewanne voll Wasser, stecken in einer Tasse Kaffee (125 ml).

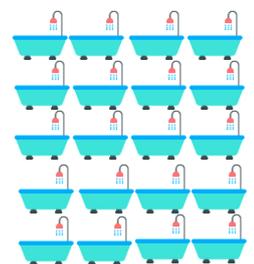
Eine 100 g Tafel Schokolade hat einen Wasserfußabdruck von etwa **1.720 Litern**; das sind etwa elf Badewannen voller Wasser. Etwa 98 Prozent dieser Wassermenge ist Regenwasser.



Für die Herstellung einer Jeans werden im globalen Durchschnitt rund **8.000 Liter** Wasser benötigt. Diese Wassermenge würde rund 53 Badewannen (à 150 Liter) füllen.



Im Laufe des Produktionsprozesses von einem Kilo Rindfleisch werden Rund 15.400 Liter Wasser verbraucht. Das ist ein Wasserfußabdruck von etwa **3.080 Liter** (oder 20 Badewannenvoll) für ein 200-Gramm-Steak.



99 Prozent dieses Wassers wird für die Fütterung der Rinder benötigt, wobei die industrielle Rinderzucht deutlich schlechter abschneidet als die Bio- bzw. Weidehaltung.

Beinahe **280 Liter**, knapp zwei Badewannen voll Wasser stecken in einer Portion Nudeln von 150 Gramm. Dieser Wasserfußabdruck ist jedoch je nach Anbauregion des Weizens unterschiedlich groß; in Italien beispielsweise ist er mehr als doppelt so groß als in Frankreich.



Quelle:

<https://utopia.de/galerien/wasserfussabdruck/#2>



Humoriges:

Zwei Rentnerpaare sind mit dem Auto auf der Autobahn unterwegs und fahren nicht mehr als 81 km/h. Ein Polizist hält das Auto an.

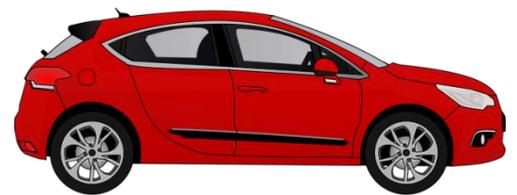
Der Opa fragt: "Waren wir zu schnell?"

Darauf der Polizist: "Nein, aber warum fahren Sie so langsam?"

Opa: "Darf man schneller fahren?"

Polizist: "Ich denke 100 km/h kann man ruhig fahren."

Opa: "Aber auf dem Schild steht A81."



Polizist: "Ja, und? Was meinen Sie?"

Opa: "Na, da muss ich doch 81 km/h fahren."

Polizist: "Nein, das ist doch nur die Nummer der Autobahn."

Opa: "Ach so. Danke für den Hinweis."

Der Polizist schaut auf die Rückbank des Autos und sieht zwei steif sitzende Omis mit weit aufgerissenen Augen und unendlich großen Pupillen. Da fragt der Polizist fürsorglich die beiden Rentner: "Was ist denn mit den zwei hinten los? Ist den Damen nicht gut?"

Da sagt der andere Opa: "Doch, doch. Wir kommen nur von der B252."



Quelle:

<https://www.seniorenfreundlich.de/humor.html>

Genusserlebnis: Reis-Rhabarber-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen):

Für den Auflauf:

- 250 ml Milch
- 125 g Milchreis
- Salz
- 250 g Rhabarber
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 20 g Butter
- Zitronenabrieb
einer halben Zitrone

Außerdem:

- etwas Butter zum Einfetten der Form
- etwas Puderzucker



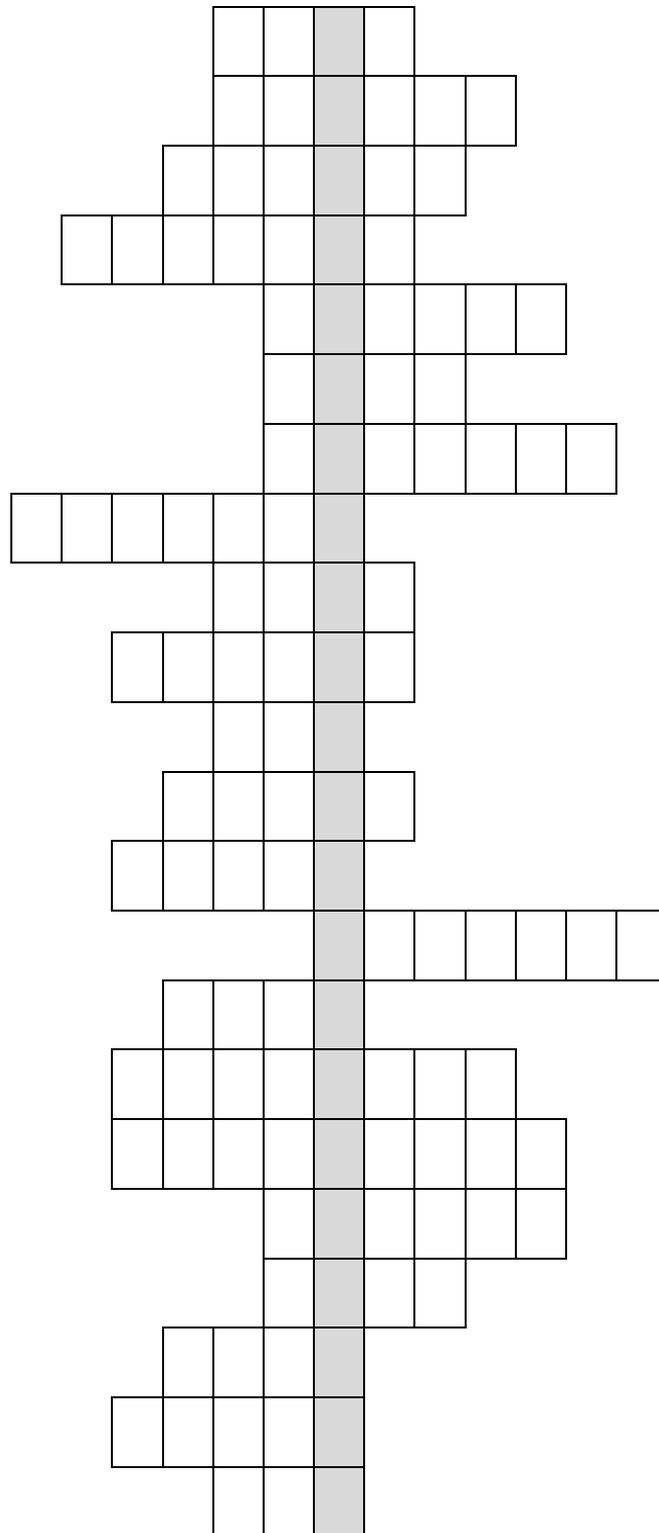
Zubereitung:

1. In einem Topf die Milch aufkochen, Reis und Salz dazugeben, Hitze reduzieren und den Reis 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfters umföhren, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Von den Rhabarberstangen die Blattansätze und die unteren Blattschäfte abschneiden. Die dünne Haut mit den daran sitzenden harten Fäden vollständig abziehen und entfernen. Die geputzten Stangen in kleine Stücke schneiden.
3. Von den Rhabarberstangen die Blattansätze und die unteren Blattschäfte abschneiden. Die dünne Haut mit den daran sitzenden harten Fäden vollständig abziehen und entfernen. Die geputzten Stangen in kleine Stücke schneiden.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
5. Die Eiweiße in einer fettfreien Rührschüssel mit 1 kleinen Prise Salz steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Reismasse heben. 4 Feuerfeste Gläser á 290 ml Inhalt mit Butter einfetten.
6. Die Reis-Rhabarber-Masse in die vorbereiteten Gläser einfüllen. Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen.
7. Den Reisaufbau aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker besieben.

Gedächtnistraining - Brückenrätsel

Das Lösungswort (Ein Musikstück von Johann Strauß) steht, von oben nach unten gelesen, in den markierten Feldern (Umlaut = ein Buchstabe)

- 1. FRÜHLINGS
- 2. FRÜHLINGS
- 3. FRÜHLINGS
- 4. FRÜHLINGS
- 5. FRÜHLINGS
- 6. FRÜHLINGS
- 7. FRÜHLINGS
- 8. FRÜHLINGS
- 9. FRÜHLINGS
- 10. FRÜHLINGS
- 11. FRÜHLINGS
- 12. FRÜHLINGS
- 13. FRÜHLINGS
- 14. FRÜHLINGS
- 15. FRÜHLINGS
- 16. FRÜHLINGS
- 17. FRÜHLINGS
- 18. FRÜHLINGS
- 19. FRÜHLINGS
- 20. FRÜHLINGS
- 21. FRÜHLINGS
- 22. FRÜHLINGS



- SPRÜNGE
- ARBEIT
- (s)AUSBRUCH
- BAND
- BEET
- EI
- AUSTRIEB
- (s)ZIEL
- ESSEN
- LADEN
- MODE
- STELLE
- TÄNZER
- BUCH
- GESCHÄFT
- GUT
- SORGEN
- SPIEL
- WAGEN
- FRAU
- ZIMMER
- SCHATTEN

Lösungswort:

Gedächtnistraining - Vornamen gesucht

Es gibt viele Hauptwörter / Eigennamen, die mit einem Vornamen beginnen. Hier finden Sie nur die Wortreste. Welche Vornamen passen davor?

Beispiel: weibl. Vorname und – lberg **Heidelberg**
 männl. Vorname und – ose **Franzose**

weiblich

- _____ - ley
- _____ - nsilien
- _____ - ngelium
- _____ - zweig
- _____ - rin
- _____ - bogen
- _____ - ntaler
- _____ - nieur
- _____ - ette
- _____ - ter
- _____ - berg
- _____ - nkäfer
- _____ - Ata
- _____ - rine

männlich

- _____ - kreuz
- _____ - shorn
- _____ - eat
- _____ - isane
- _____ - silie
- _____ - lar
- _____ - smuschel
- _____ - mane
- _____ - loge
- _____ - fall
- _____ - ser
- _____ - pard
- _____ - mauer
- _____ - imum

... und nun suche Sie selbst weitere Begriffe!



Lösungen für Mai 2022

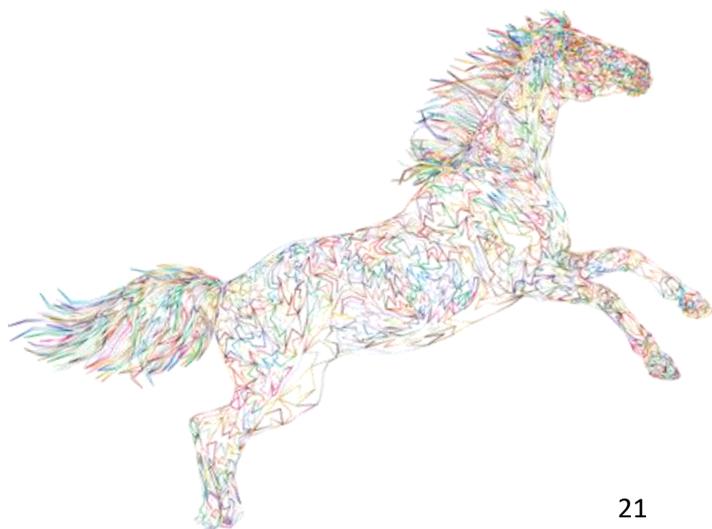
Können Sie die umschriebenen Begriffe erraten?

1. Dach, Dachs 2. Erde, Herde 3. Buch, Busch, Bauch, Buche, Bucht, Bruch
4. Bach, Bache 5. Kralle, Koralle 6. Bett, Brett 7. Bar, Bart
8. Rum, Raum, Ruhm, Turm
9. Leber, Leiber 10. Gas, Gast



Versteckte Tiere

1. Hase 2. Tiger 3. Gepard 4. Reh 5. Ziege 6. Schwein 7. Amsel
8. Adler 9. Affe
10. Kamel 11. Pferd 12. Dachs 13. Marabu 14. Rabe 15. Habicht 16.
Biene 17. Schaf
18. Ratte 19. Meise 20. Dingo 21. Aal, Laus 22. Taube
23. Igel 24. Stier, Schlange
25. Specht 26. Henne 27. Maus





A.R.A. Aktiv

Eine junge Mutter berichtet:

Ihre kleine Tochter im Vorschulalter hat ihre beiden Freundinnen zu Besuch.

Die drei spielen im Kinderzimmer und erzählen sich von ihren Opas.

Das erste Mädchen sagt: „Mein Opa ist Pfarrer – die Leute sagen Hochwürden“

Das zweite Mädchen sagt: „Mein Opa ist Professor – die Leute sagen Herr Professor“

Und die Tochter sagt: „Mein Opa (verstorben) wiegt fast 3 Zentner – die Leute sagen Allmächtiger“



*Vielen Dank Frau Knopp
für diesen fantastischen*

Im Supermarkt an der Kasse fragt mich ein junger Mann: „Warum tragen sie denn noch eine Maske?“

Darauf entgegnete ich: „Weil ich hässlich bin.“

Der junge Mann darauf: „Ach so..“

Ich darauf: „Wollen Sie auch eine?“

*Vielen Dank an Herrn Tadge für
diesen herrlichen Lacher! 😊*



A.R.A. Aktiv



Ein herzliches Dankeschön an
Frau Hake für diese Wunder-
schönen Mohnbilder! ☺

Vielen Dank an Frau Pielot für die
schönen Bilder aus dem Weserberg-
land!





„Wir meinen die Natur zu beherrschen, aber wahrscheinlich hat sie sich nur an uns gewöhnt. (Karl Heinrich Waggener)“



„Alt ist man erst dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude hat als an der Zukunft. (John Knittel)“

„Die Welt entwickelt sich. Was gestern falsch war, kann morgen richtig sein.“



„Niemand weiß alles, einige wissen vieles, aber viele wissen alles besser.“

„Jeder will lange leben, aber keiner will alt sein. (Jonathan Swift)“



Vielen Dank an Frau Knopp für große Auswahl an netten Lebensweisheiten! ☺



„Die Regeln machen wir für andere, die Ausnahmen für uns selbst.“

Wir haben ein neues Angebot für Sie! ☺ Appetit? Melden Sie sich gerne an!



Gemeinsamer Mittagstisch

Von 12:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Alle interessierten Hamelner:innen von Jung bis Alt sind zum Mittagstisch eingeladen. Angeboten wird jeweils eine frisch zubereitete Mahlzeit. Auf saisonale und regionale Produkte wird geachtet.

Am 25.05., 01.06., 15.06., 06.07.2022 im Kinderspielhaus (nicht barrierefrei)

(Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

(Für alle die möchten: Um 12:15 Uhr gemeinsames Treffen vor dem Mittagstisch im Innenhof der Alten Feuerwache)

Am 10.06., 24.06., 01.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“ (barrierefrei)

(„Alte Feuerwache“, Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln)

Für Kinder: kostenlos

Für Erwachsene: 4 €

Anmeldung bis 2 Tage vorher. Nähere Informationen bei Francesca Lissel,
☎ 05151-202-1406, ✉ francesca.lissel@hameln.de



- 25.5. Hackbraten, Kartoffeln & Gemüse
- 1.06. Spagelauf & Salat
- 10.6. Kartoffelsuppe & Brot
- 15.6. Kräutereier, Kartoffelpüree & Salat
- 24.6. Ofenhähnchen, Kartoffeln & Salat
- 1.07. Nudelauf mit Mettbällchen, Spinat & Salat
- 6.07. Linsencocossuppe & Brot

**Mittwoch, den 15.06.2022 von 10 bis 12 Uhr Seifenkur; Seife- selber-
 machen- Workshop:**

Lernen und verstehen, wie Sie Ihre eigenen Traumseifen herstellen.



Sie haben die Möglichkeit, teils aus eigenem Garten, mit den Gaben der Natur, Ihre Seife zu verschönern als auch wertvolle und traumhafte Akzente zu setzen. Gemeinsam mit der Anleiterin Nesrin Taha zaubern zusammen bunte, ganz individuelle Seifen! Haben Sie noch Kaffeebohnen, Rosenblüten oder andere Dinge zu Hause, die Sie gerne in die Seifen mit einarbeiten würden? Einfach mitbringen!

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann melden Sie sich gerne bei uns an.

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

Kosten: 2 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

**Mittwoch, den 22.06.2022 um 14 Uhr Buchlesung - Zu Gast: der Autor von
 „Weserlust und Rattenhöhle“**

Der Hamelner Graphiker Friedrich Retkowski schuf neben einer Serie von Karikaturen und vielseitigen künstlerischen Werken, auch tolle literarische „Schmankerl“, die in unterschiedlichsten Publikationen und bundesweiten Ausstellungen veröffentlicht worden sind.



Sein Buch „Weserlust und Rattenhöhle“ beschreibt die Kinder- und Jugendzeit der Dreißiger bis Fünfziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Es ist eine Zeitreise ins Dampfzeitalter – in ein Hameln, das Neubürger und jüngere Einwohner sich kaum vorstellen können. Man erlebt den Klütbahnhof zwischen Tunnel und Eisenbahnbrücke so ausführlich wie den einst lebhaften Alltags- und Freizeitverkehr auf der Weser. In 31 Kapiteln über diese für unser Land bedeutende und turbulente Zeit um den demokratischen Neuanfang 1945 ist auch viel Raum für heitere Begebenheiten.

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

Kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

BACKEN

mit Kindern aus dem Kinderspielhaus im
Treffpunkt A.R.A.

01.06. & 08.06.2022

von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Vom Muffin zum Cupcake. Am ersten Termin backen wir
Haselnuss-Muffins und am zweiten Termin werden Erd-
beer-Cupcakes gebacken.

Einladung zum „Lauf und Schmaus“ In der Nordstadt

Liebe Seniorinnen und Senioren aus der Nordstadt,

lange hat die Pandemie unseren Alltag beeinflusst. Um wieder in den gewohnten Alltag einzusteigen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu bewegen, plant das Projekt „Hameln kann’s“ in Zusammenarbeit mit der Tönebön Stiftung jeden dritten Montag im Monat einen Nachbarschaftsspaziergang, den „**Lauf und Schmaus**“ in der Nordstadt.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Senior:innen in ihrem Quartier, die Lust haben, mal wieder eine Runde spazieren zu gehen. Der Spaziergang ist seniorengerecht gestaltet, Sie müssen sich also keine Sorgen um ihre körperliche Fitness machen. Auch Senior:innen mit Rollatoren sind herzlich willkommen!

Im Anschluss möchten wir Sie zu Kaffee und Tee im Heinrich-Heine-Treff einladen. Wir würden uns freuen, wenn sich jemand bereit erklärt, einen Kuchen zu backen.

Wir freuen uns über ihr Interesse und ihre zahlreichen Anmeldungen bei:

Frau Adams: ☎ 0162 9875399 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

Datum und Uhrzeit: Jeden dritten Montag im Monat um 15 Uhr

Treffpunkt: vor dem Heinrich-Heine-Treff,
Heinestraße 29, 31787 Hameln

Streckendauer: ca. eine Stunde

Bei starkem Regen oder Unwetter findet der Spaziergang nicht statt. In diesem Fall treffen wir uns zum gemeinsamen „**Schmaus**“ im Heinrich-Heine-Treff.

Aufgepasst! – Das Projekt „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche für Seniorinnen und Senioren lädt zu Veranstaltungen im Quartier ein

Schnupperkurs – Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck

"Wer rastet, der rostet!" - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktion. Ganz in diesem Sinne bietet Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin, einen Schnupperkurs an. Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren. Die Schnupperstunde ist für alle interessierten Personen in der zweiten Lebenshälfte geeignet, nach oben ist dem Alter keine Grenze gesetzt. Probieren Sie doch mal in stressfreier Atmosphäre Ihre geistigen Kräfte zu aktivieren und aufzufrischen.

Datum und Uhrzeit:	09. Juni 2022 um 14 Uhr	Heinrich-Heine-Treff
Ort:	Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, 31787 Hameln	
Anmeldung:	Bis zum 03.06.2022 im Büro für Präventive Hausbesuche	

Nach dem Rückblick folgt ein Ausblick: Slow Dating – Das etwas andere Kennenlernen

Mit ganz unterschiedlicher Motivation kamen die Seniorinnen und Senioren zu diesem bunten Nachmittag - ob erst frisch nach Hameln gekommen, endlich mal wieder etwas für sich selbst tun zu wollen, neue Kontakte zu suchen, weil sich frühere Gruppen und Aktivitäten aufgelöst haben, oder auch nur aus reiner Neugierde. Nach einer Vorstellungsrunde ging es in mehrere Gesprächsrunden an Thementischen. Dort startete dann das Kennenlernen und der Austausch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Interessen und Lebensgeschichten.

Am Ende war das Credo „Schade, dass der Nachmittag schon zu Ende ist!“ Aber es wurden Kontaktdaten ausgetauscht und gemeinsame Interessen festgestellt, so dass die nächste Begegnung vielleicht gar nicht mehr so lange auf sich warten lässt.

Sie haben auch Interesse an einem Kennenlernen oder sind neugierig geworden? Dann ist das Ihre Möglichkeit! Denn nachdem die Veranstaltung in der Jubiläumswoche des Senioren- und Pflegestützpunktes ein voller Erfolg gewesen ist, **gehen wir in Runde zwei.**

Am 15.06. um 15:00 Uhr findet das nächste Slow Dating (englisch für: langsames Kennenlernen). Für Kaffee und Tee ist ausreichend gesorgt.

Datum und Uhrzeit:	15. Juni 2022 um 15 Uhr
Ort:	Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“
Anmeldung:	Bis zum 08.06.2022 im Büro für Präventive Hausbesuche

Büro für Präventive Hausbesuche:

Frau Schnee: ☎ 05151 202 1853 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

✉ zuhause-im-quartier@hameln.de





DiverCity – am 24.06.2022 im Theater Hameln ab 17:30 Uhr

DiverCity ist eine Veranstaltung des Hamelner Theaters, dort soll ein Zeichen gesetzt werden und auf die Vielfalt der in Hameln lebenden Menschen aufmerksam gemacht werden, wie z. B. Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit einer anderen Identität oder sexuellen Orientierung etc.

Das Event beginnt um **17:30 Uhr** mit einer **Podiumsdiskussion** zum Thema **Diversität in Kleinstädten**. Danach etwa um **19 Uhr** treten verschiedene Gruppen aus Hameln und Umgebung auf unter anderem auch die **Theatergruppe des „A.R.A.“** Im Anschluss daran wird das Event um **21 Uhr** in einem **Konzert** – einer Band welche sich mit dem Thema Vielfalt beschäftigt enden.

**Neues Stück, neuer Text –
Aber die alte Truppe!
Die „A.R.A.“-Theatergruppe unter der Leitung
von Sabine Krauthäuser (Bellabina) ist mit
dabei!**



**Datum und Uhrzeit: 24.06.2022
Ort: Theater Hameln
Die Veranstaltung ist kostenlos**

Wochenplan vom 30.05. bis 01.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 30.05.2022	Dienstag 31.05.2022	Mittwoch 01.06.2022	Donnerstag 02.06.2022	Freitag 03.06.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	12.30-14.30 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (Kurie) 15.30-17.30 Uhr NESSA BACKT	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Fahrradgruppe	Start: Sumpflume Ziel: Tündern Museum
	Montag 06.06.2022	Dienstag 07.06.2022	Mittwoch 08.06.2022	Donnerstag 09.06.2022	Freitag 10.06.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.30 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	geschlossen: Pfungstmontag	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining	15.30-17.30 Uhr NESSA BACKT	13.30 Uhr Canasta	12.30-14.30 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (ARA)
	Montag 13.06.2022	Dienstag 14.06.2022	Mittwoch 15.06.2022	Donnerstag 16.06.2022	Freitag 17.06.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe	10-12 Uhr Seife-selber- machen- Workshop	<u>Heute:</u> Keine Gruppen- angebote.	10:30 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	13.30 Uhr Preisskat 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	12.30-14.30 Uhr Gemein- samer Mittags- tisch (Kurie) 15-16 Uhr Slow-Dating	<u>Die Einrich- tung ist heute leider geschlos- sen</u>	14 Uhr Fahrradgruppe Start: Jugendher- berge Ziel: Stift Cafe (Fischbeck)

Wochenplan vom 30.05. bis 01.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 20.06.2022	Dienstag 21.06.2022	Mittwoch 22.06.2022	Donnerstag 23.06.2022	Freitag 24.06.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10:30 Uhr Theatergruppe
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 Uhr Buchlesung Friedrich Retkowski	13.30 Uhr Canasta	12.30-14.30 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (ARA) 17:30 Uhr DiverCity
	Montag 27.06.2022	Dienstag 28.06.2022	Mittwoch 29.06.2022	Donnerstag 30.06.2022	Freitag 01.07.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13:30 Uhr Nährgruppe 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Fahrradgruppe	12.30-14.30 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (ARA)

Start: Sumpflume

Ziel:

Grohnder Fährhaus



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
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



"Wenn die Zeit kommt, in der
man könnte, ist die vorüber, in
der man kann."

(Marie von Ebner-Eschenbach)



Der Oberbürgermeister