

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU NATALIA PODKOPEV



Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Humoriges	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmökern	Seite 10
Wissenswertes	Seite 12
Gaumenschmaus des Monats	Seite 15
DIY-Brillenkettchen	Seite 16
Gedächtnistraining	Seite 18
Doppelkopf-Gruppe	Seite 20
„A.R.A.-Aktiv“	Seite 21
Gesucht und Gefunden	Seite 22
Programm Juni 2023	Seite 24
Veranstaltung des Senioren- und Pflege- Stützpunktes Niedersachsen	Seite 25
Zum Schluss	Seite 27
Wochenplan vom 29.05. bis 30.06..2023	Seite 30

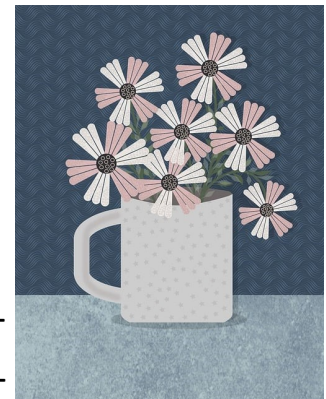
In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist der Mai bereits rum und wir starten in den 6. Monat des Kalenderjahres. Der Juni lockt mit frischen Erdbeeren und der Sommersonnenwende, also dem längsten Tag des Jahres.

Im letzten Monat war im Treffpunkt A.R.A. einiges los. So haben wir beispielsweise bei der „Satire & Musik“ Veranstaltung herzlich gelacht und anschließend gesellig bei einem leckeren Stück Kuchen beisammen gegessen. Auch haben wir dem informativen Vortrag von Herrn Dr. Schnee gelauscht.



So soll es im Juni weiter gehen! Der Hörgeräteakustiker Hagen Mämecke, wird uns besuchen, um uns Fragen rund ums Thema Hören beantworten zu können.

Außerdem wird unserer neue Doppelkopfrunde starten, näherer Informationen dazu später im Heft.

Genießen Sie die fabelhafte Zeit im Juni...

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Gedicht

Glück ist gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert,
viele kann als Glück uns gelten,
was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,
Glück ist auch ein lieber Gruß.

Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eines Freundes Hand.

Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist auch ein gutes Buch,
Glück ist Spaß in froher Runde,
Glück ist freundlicher Besuch.

Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden,
der sich seines Lebens freut.

Verfasser Unbekannt

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



Humoriges- "der Wirt lädt ein!"

Heini arbeitete erst seit zwei Tagen im Gasthaus zur Linde und war beim Bedienen der Gäste noch sehr nervös und unsicher. Da kam ein dunkel gekleideter junger Mann in das Gasthaus und setzte sich zielstrebig an den besten Tisch, der doch eigentlich für vier Personen gedacht war. Der junge Mann wollte noch nicht mal die Karte sehen, bestellte einfach und war auch sonst eher kurz angebunden. Nicht nur seine Kleidung, auch seine Ausstrahlung war eher düster und Heini fühlte, wie sich die Augen des jungen Mannes in seinen Rücken bohrten, immer, wenn er sich wendete. Als der junge Mann fertig war mit Essen, stand er einfach auf und marschierte zur Tür.



"Möchten Sie nicht bezahlen?" fragte Heini noch zaghaft, doch der junge Mann lachte nur "Ich muss nicht bezahlen, ich esse hier umsonst. Der Wirt lädt ein." Dann ging er.

Heini traute sich nicht den Wirt nach dem jungen Mann zu fragen und ließ die Angelegenheit einfach unter den Tisch fallen. Umso ängstlicher und nervöser wurde Heini, als der junge Mann drei Tage später wieder in das Gasthaus marschierte und sich der Ablauf auf dieselbe Art und Weise wiederholte. Auch dieses Mal schluckte Heini nur und stand der Situation hilflos gegenüber. Abends machte er sich unzählige Gedanken darüber, ob der junge Mann wohl zu einer Art Mafia gehörte und fragte sich immer wieder, was er nun machen sollte.

Als der junge Mann das dritte Mal kam, hatte er sich einen Plan überlegt. Er lockte den Wirt, der eigentlich immer nur in der Küche war, just in dem Moment unter einem Vorwand in den Gastraum, als der junge Mann wieder gehen wollte. Er behauptete ein Fenster würde nicht richtig schließen.

Auch an diesem Tag fragte Heini, diesmal unter dem Beisein des Wirtes:

"Möchten Sie nicht bezahlen?" doch diesmal lachte der junge Mann als Antwort.

"Papa," fragte er den Wirt "muss ich bezahlen? Oder lädst du ein?". Dann verschwand er mit einem Augenzwinkern.

"Lass dich mal wieder bei deiner Mutter blicken!" rief der Wirt ihm noch hinterher.

Autorin: Natali Mallek

Die Geschichte wird freundlicherweise von Mal-alt-werden.de zur Verfügung gestellt. Auf Mal-alt-werden.de finden Sie viele kostenlose Geschichten, Rätsel und Beschäftigungsideen.



Petrykiwa-Malerei

Bei der Petrykiwka – Malerei handelt es sich um eine traditionelle ukrainische Malkunst, die seit 2013 von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt ist. Die Verzierungen werden beispielsweise auch auf Musikinstrumenten und Haushaltsgegenständen angebracht, da sie als Schutz vor allem Schlechten gelten.

Bei uns im Treffpunkt „A.R.A.“ haben sich die Frauen der „Meisterklassen“ getroffen und haben gemeinsam wunderschöne Kunstwerke in der Petrykiwka Maltechnik geschaffen. Die Teilnehmerinnen der Meisterklassen, sind erst vor kurzem aus der Ukraine nach Deutschland gekommen und arbeiten an traditionellen ukrainischen Techniken.

Vielen Dank, an die Damen aus der „Meisterklasse“, dass Sie uns an Ihren tollen Kunstwerken teilhaben lassen.

Die in den drei Meisterklassen entstandenen Kunstwerke wurden für einen Benefiz-Abends am 05. Mai erstellt. Die Erlöse des Abends kamen dem Verein „Medizinische Ukrainehilfe Hameln“ zu Gute, der dringend benötigte Medikamente in die Ukraine schickt.



Aus dem Treffpunkt



Einen besonderen Dank an Frau Padkopaev, die uns Ihr Werk als Titelbild für die Juni Ausgabe zur Verfügung gestellt hat.



Aus dem Treffpunkt

Ende April haben wir uns gemeinsam mit der Gedächtnistrainerin Marion Sterner auf einen „**etwas anderen Waldspaziergang**“ begeben. Zunächst haben wir in stiller ganz bewusst den Wald wahrgenommen und anschließend einiges über den Wald und seine Bewohner gelernt. Wussten Sie zum Beispiel, von den vielen heilenden Kräutern die im Wald wachsen? Oder dass Marienkäfer auch „Glückskäferle“ genannt werden da sie bereits seit Jahrhunderten als Glücksbringer gelten.



Ebenfalls hatten wir viel Spaß beim Lösen von kleinen Denkaufgaben und tollen Gesprächen.



Aus dem Treffpunkt

Tolle Impressionen von unserer **Fahrradgruppe**, auf ihrer Tour zum Emmerauenpark in Lüdge!



Die sportlichen Radler und Radlerinnen sind nicht zu übersehen, dank der „A.R.A.-Warnwesten“!



Zum Schmökern

Urlaub auf der Insel des Glücks

Einmal hingte ein schlauer Reisebürobesitzer ein Schild mit einem ganz besonderen Angebot ins Schaufenster seines Geschäftes:

*Einmaliges Sonderangebot
Pauschalreise zur INSEL DES GLÜCKS zum
Preis von 999.– Euro*

Insel des Glücks? Wie bitte? Die Leute wunderten sich.

„Wo findet man heute noch Glück?“, murmelte ein Griesgram.

„Stimmt“, klagte eine Dame. „Glück ist so rar geworden.“

Und sogleich hatte jeder etwas zu sagen und dass es so etwas wie 'Glück' heutzutage gar nicht mehr gäbe.

„Vielleicht findet man es auf dieser Insel?“, meinte einer schließlich.

„Ein bisschen Glück wäre nicht schlecht“, sagte ein anderer und buchte gleich zwei Plätze.

Und weil viele Leute ähnlich dachten, war die Reise zur Insel des Glücks rasch ausgebucht.

Der Geschäftsmann freute sich. „Was für ein Glück mit dem Glück!“, rief er und rieb sich die Hände.

Sechs Wochen später brachte ein alter Fischkutter die erste Reisegruppe zu dieser seltsamen Insel.

Neugierig standen die Reisenden an der Reling und blickten aufs Meer.

„Da ist sie, die Insel!“, jubelte plötzlich ein Kind und deutete zum Horizont.

„Ja, tatsächlich!“ rief ein älterer Herr, und seine Stimme klang freudig erregt. „Was für ein Glück!“ Dann schwieg er betroffen. Hatte er eben 'Glück' gesagt? Beschämt senkte er den Kopf, aber sein Herz klopfte.



Die Reisenden starrten erstaunt zum Horizont. Auch ihre Herzen klopfen. War diese 'Glücksinsel' eine Zauberinsel?

„Unsinn“, murmelte einer und wandte sich um. „Mal sehen, was uns dort erwartet!“

„Vorsicht! Vorsicht!“, warnte ein anderer, und alle nickten ihm zustimmend zu.



Zum Schmökern

Mürrisch starteten die Reisenden zu der felsigen, mit Wiesen, Heide und Kiefern bewachsenen Insel. Nur der ältere Herr stand bei den Kindern an der Reling und lächelte.

„Hier sieht es aus wie auf den Bildern in meinem Pipi-Langstrumpf-Buch“, freute sich ein Mädchen und fasste den älteren Herrn an der Hand. „Ob man hier auch so schön spielen kann?“

„Bestimmt.“

„Au fein“ „Ich freu mich so.“ „Ich auch.“

Begeistert stürmten die Kinder an Land, und bevor ihre Eltern etwas sagen konnten, waren sie bereits in alle Richtungen verschwunden.

Währenddessen nahmen die Erwachsenen die Insel genauer in Augenschein, und sie erschraaken. Sie sahen nämlich nur alte Fischerkaten, Bauernhöfe, einen Gemischtwarenladen und Hunde, Katzen, Hühner, Ziegen und Schafe. Hotels, Gasthäuser, Imbissbuden, Eisdielen, Souvenirläden und Tankstellen aber entdeckten sie keine. Nur ein paar Hütten hatte man für die Gäste hergerichtet und mit Heidekraut hübsch geschmückt.

„Na ja“, meinte einer schließlich. „Irgendwie werden wir die Zeit schon überstehen.“

„Haha“, lachte ein anderer bitter auf. „Klar! Bei unserem 'Glück'!“

Aber seltsam, die Zeit raste nur so vorbei. Zehn Urlaubstage ohne Auto, Strom, Telefon, Fernseher, Computer und Radiowecker, ohne Hektik, Stress, Ärger, Streit, Hass, Neid – aber mit viel Zeit zum Ausruhen und Reden, zum Zuhören, Beobachten, Spielen, Lachen, Staunen und Entdecken, ja, und auch zum Vergessen mancher Sorgen und Probleme. Die Menschen waren so sehr beschäftigt, dass sie ganz vergaßen, das 'Glück' auf dieser seltsamen Insel zu suchen. Oder hatten sie es bereits gefunden?



© Elke Bräunling





"Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt."

Albert Schweitzer, Arzt und Philosoph (1875-1965)

Was versteht man eigentlich unter Glück? Allgemein wird der Begriff Glück mit dem Eintreffen eines positiven Zufalls in Verbindung gebracht. Ein Gefühl von Glück kann man anderen Menschen oftmals an der Mimik und Gestik ablesen. Was einen Menschen glücklich stimmt ist dabei aber ganz unterschiedlich.

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen konnten jedoch den wichtigsten Faktor für ein glückliches Leben herausfinden. Besonders entscheiden im Leben sind demnach gute soziale Beziehungen, die uns ein Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit vermitteln. Damit sind gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden und Freundinnen, zu einem Partner oder einer Partnerin gemeint.

Gute soziale Beziehungen, sind solche, die einem ein Gefühl von Verbindung und Zugehörigkeit vermitteln. Sogar Zufallsbegegnungen haben einen positiven Effekt auf unser Glücksempfinden.

Es ist wichtig sich aktiv um soziale Kontakte zu bemühen. Soziale Kontakte zu führen lässt sich sogar trainieren. Dabei sollte man jedoch bedenken, dass man sich Glück nicht erarbeiten oder gewinnen kann und dann wie einen Preis sein Leben lang behalten kann. Das verbissene Streben nach Glück kann sogar unglücklich machen. Die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen empfehlen stattdessen, mehr im Hier und Jetzt zu leben, gute soziale Kontakte zu pflegen und zu versuchen im täglichen Leben Zufriedenheit zu empfinden.

Übrigens: Am 20. März ist Weltglückstag!

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat den 20. März zum "Internationalen Tag des Glücks" erklärt. Er soll daran erinnern, dass zum Glück mehr gehört als Wirtschaftswachstum und Umsatz nämlich Mitgefühl, Gemeinwohl und nachhaltige Entwicklung.

Bei der Einführung des Weltglückstags hat die UNO Glücks-Grundbedingungen aufgestellt, die uns allgemein glücklich machen sollen. Nicht für jeden Menschen auf der Welt sind sie eine Selbstverständlichkeit:

- mindestens 2.500 Kalorien pro Tag
- einen Wasserverbrauch von 100 Litern am Tag
- mindestens sechs Quadratmeter Wohnraum
- einen Platz zum Kochen
- eine sechsjährige Schulbildung



Tipps zum Glücklich Sein

1. Sich zu fragen: Was tut mir gut? Wofür bin ich dankbar?
2. Das Glück in den kleinen Dingen finden: z.B. bei einem kleinen Spaziergang & Kleinigkeiten im Alltag ganz bewusst ausführen
3. Positive Dinge aufschreiben
4. Sich abends bewusst machen, was man tagsüber gut gemacht hat
5. Bewegung z.B. Yoga oder Spazieren gehen
6. Kochen, Lesen, Singen, Tagträumen, ...
7. Jemanden anrufen oder schreiben
8. Jeden tag eine Minute lächeln
9. Sorgen nicht verleugnen und nicht anhäufen, sondern Stück für Stück angehen und sich nicht scheuen sich Hilfe zu holen



Bei dem schönen Wetter kommt man schnell auf den Gedanken eine Fahrradtour zu unternehmen. Oder warum nicht gleich die alltäglichen Strecken mal mit dem Fahrrad zurück legen? Doch oftmals ist die Unsicherheit zunächst groß. Man fragt sich welches Fahrrad sich gerade im Alter am besten eignet und wie man sich im Straßenverkehr am besten schützen kann.



Allgemein wird älteren Fahrern und Fahrerinnen zu Fahrrädern mit einem tiefen Einstieg geraten. So fällt das auf- und absteigen leichter und man ist mit den Füßen schneller am Boden, wodurch man mehr Stabilität erhält.

Oftmals wird auch die Unterstützung durch einen Motor geschätzt. Bei den meisten im Volksmund bezeichneten E-Bikes handelt es sich in Wirklichkeit jedoch um Pedelecs. Da diese nur zusätzlich unterstützen wenn auch in die Pedale getreten wird, jedoch nur bis zu einer Geschwindigkeit von 25kmh.

E-Bikes hingegen unterstützen auf Knopfdruck, auch wenn der Fahrer nicht in die Pedale tritt. Für diese Räder bestehen jedoch andere Regelungen, als für normale Fahrräder und Pedelecs, z.B. brauchen sie ein spezielles Kennzeichnen.

Tipps für mehr Sicherheit auf dem Fahrrad:

1. Sichtbarkeit erhöhen: auch tagsüber das Licht einschalten, auffällige farbige Kleidung tragen, bei Dunkelheit Reflektoren am besten auch an den Knien und Knöcheln, da so die Bewegungen für andere Verkehrsteilnehmer besser wahrzunehmen sind.
2. Selbstbewusst fahren, aber im Hinterkopf behalten, dass man Kraftfahrzeugen nicht viel entgegensetzen hat.
3. Die Straßenverkehrsregel beachten. Unter anderem nicht auf den Gehwegen fahren.
4. Das Fahrrad regelmäßig auf Verkehrstauglichkeit prüfen und einen Helm tragen.

Quelle: <https://www.sueddeutsche.de/auto/verkehrssicherheit-acht-einfache-tipps-die-radfahren-sicherer-machen-1.3581338>

<https://www.fahrrad-xxl.de/beratung/e-bike/unterschied-e-bike-pedelec/>

<https://www.heimkapital.de/magazin/fahrrad-f%C3%BCr-senioren/>

Zutaten:

- 250g Kritharaki Nudeln
- 1 Paprika
- 1/2 Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200g Feta
- 40g Olivenöl
- 25g Heller Balsamico
- Salz, Pfeffer und getrocknete Gewürze
- Optional frischer Basilikum & Knoblauch



Kritharaki Salat

Zubereitung:

1. Die Kritharaki Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Paprika, Gurke und Feta in Würfel schneiden und unter die Nudeln heben.
3. Knoblauch, Zwiebeln und Basilikum fein hacken und in die Salatschale geben.
4. Zuletzt noch Öl und Balsamico, sowie Salz Pfeffer und die getrockneten Gewürze (z. B. Oregano) zu einem Dressing verrühren und über die restlichen Zutaten geben.
5. Den Salat gründlich umrühren und noch eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Guten Appetit! ☺

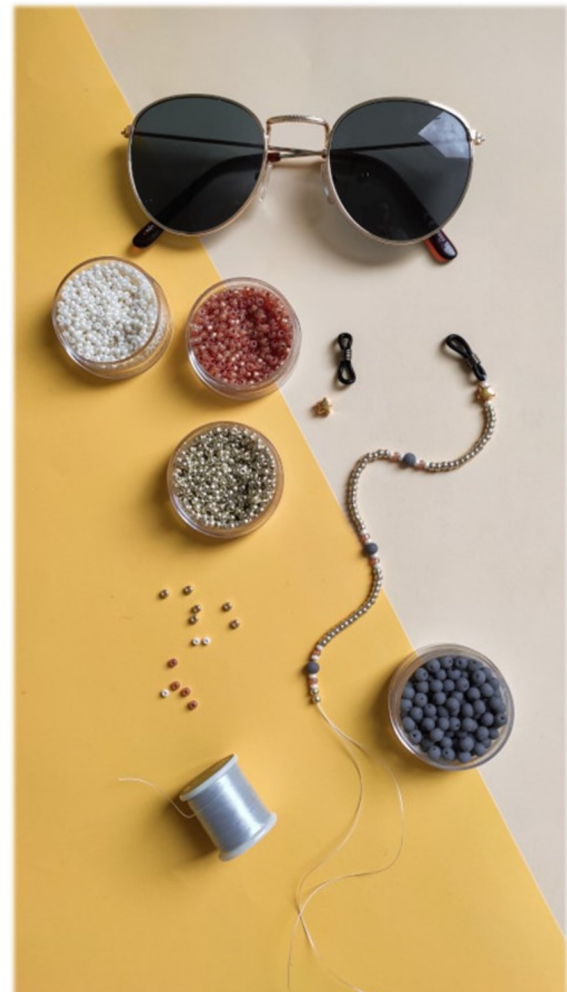
DIY: Brillenkette



Besonders jetzt im Sommer ist es wichtig, die Sonnenbrille immer griffbereit zu haben. Doch auch für die Lesebrille ist eine Kette zum umhängen sehr praktisch. Mit einer selbstgestalteten Kette für die Brille, wird jede Brille zu einem Hingucker und ist immer griffbereit.

Was wir dafür brauchen:

- ◇ 1m Schnur oder Faden
- ◇ Perlen nach Geschmack
- ◇ Schere
- ◇ 2 Gummischlaufen
- ◇ Spezialnadel zum Auffädeln
- ◇ Brille



DIY: Brillenkette

1. Faden zuschneiden auf ca. 1 m (Die Brillenkette wird dann ca. 80 cm lang, kann aber je nach Belieben variieren.)
2. Faden an einer der Gummischlaufen befestigen
3. Perlen im Lieblingsmuster auffädeln (Damit es leichter geht, kann eine Nadel verwendet werden – es muss aber eine Spezialnadel aus dem Bastelgeschäft sein, damit der Nadelkopf auch durch das Perlenloch passt.)
4. Zum Schluss den Faden wieder an einer der Gummischlaufen befestigen. Dies kann entweder mit einem Knoten gemacht werden oder man „vernäht“ den Faden in den Perlen (Dafür den Faden einfach öfter durch ein Perlenloch fädeln und durch einige vorherige Perlen wieder zurückziehen.)
5. Faden knapp abschneiden, fertig!



Eine Reiserechengeschichte



Rechnen sie mit...

Der Bus startet am ZOB. Es ist ein kleiner Bus, denn wir sind eine kleine Reisegesellschaft. Zuerst steigen 5 Ehepaare ein. Das sind dann

..... Personen. Jeder hat ein Gepäckstück, aber die Damen haben zwei. Das sind dann

..... Gepäckstücke.

Bei der nächsten Station steigen noch 4 Damen hinzu und wir sind dann

..... Personen. Natürlich haben die Damen auch je 2 Gepäckstücke,

so dass der Busfahrer insgesamt

..... Gepäckstücke verstauen muss.

Nach 2 Stunden wird wieder Pause gemacht. Alle haben etwas mitgebracht. Es gibt für jeden, einschließlich des Busfahrers 2 Brötchen. Das sind zusammen Brötchen.

Für die Männer, natürlich nicht den Busfahrer gibt es eine Flasche Bier.

Das sind Flaschen Bier und für die Damen jeweils eine Flasche

Brause. Das sind Flaschen Brause. Der Busfahrer trinkt Wasser.

Außerdem bekommt jeder $1 \frac{1}{2}$ und der Busfahrer isst 3 Äpfel. Also waren

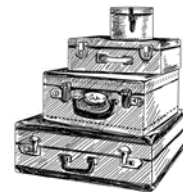
..... Äpfel in der Kiste, die jetzt leer ist.

Fröhlich geht die Reise weiter. Man singt und lacht und ist bald am Ziel in der Heide. Dort wird eine Kutschfahrt gemacht.

Der Busfahrer bewacht den Bus und alle Teilnehmer verteilen sich gleichmäßig auf 2 Kutschen, so dass in jeder Kutsche Leute sitzen. Es wird zu einem Heidschnuckenstall gefahren und dort wird ein Gruppenfoto gemacht. Jeder Mann hat 2 Schafe im Arm, jede Frau nur 1 Schaf. Es sind also Schafe mit auf dem Foto. Mit der Kutsche wird zum Hof gefahren, wo der Busfahrer jetzt Gepäckstücke ausladen muss. Der Abend wird lustig und alle freuen sich auf die weitere Reise.

Welcher Beinamen gehört zu welcher Stadt?

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1) Prag | a) die Spielerstadt |
| 2) Nürnberg | b) die Domstadt |
| 3) Berlin | c) die Stadt der Liebe |
| 4) Las Vegas | d) die goldene Stadt |
| 5) Paris | e) die Lagunenstadt |
| 6) Köln | f) die Dürer-Stadt |
| 7) Venedig | g) Spree-Athen |



Lösung: 1 / ____ 2 / ____ 3 / ____ 4 / ____ 5 / ____ 6 / ____
7 / ____

Lösungen für Mai 2023

Einfach saugut!

1. federleicht 2. tonnenschwer 3. samtweich 4. blitzschnell 5. zucker-süß 6. grasgrün 7. riesengroß 8. aalglatt 9. rattenscharf 10. schnee-weiß 11. blütenzart 12. butterweich 13. spiegelglatt 14. kugelrund, feuer-rot

Wetterwitze

1. Dieses Jahr nehme ich mir den ganzen Sommer frei. Die zwei Tage arbeite ich im Winter einfach nach.
2. Bei dem Wetter kann ich meine Couch unmöglich alleine lassen.

Doppelkopf-Gruppe

NEU

Sie spielen gerne Doppelkopf? Dann sind Sie bei unserer neuen Doppelkopfgruppe genau richtig!

Am 08. Juni trifft sich die Doppelkopfgruppe zum ersten Mal, lernt sich gegenseitig kennen und bespricht alles weitere. Auch zukünftig wird sich die Gruppe immer **donnerstags um 14 Uhr** treffen.

Doppelkopf ist ein Kartenspiel, bei dem jeweils zwei Spieler gegen zwei andere Spieler spielen. Wer zusammenspielt ermittelt sich bei jedem Spiel neu, durch den Besitz der Kreuz-Damen.

Sie möchten auch mitspielen? Dann kommen Sie gerne dazu oder rufen Sie uns an!



**Am 08. Juni
um 14:00 Uhr
im Treffpunkt
A.R.A**





Vielen Dank an Frau Schaffhauer für diese ausdrucksstarken Tierbilder!

Eigentlich weiß man nur, wenn man wenig weiß. Mit dem Wissen wächst der Zweifel. *(Johann Wolfgang von Goethe)*

Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag. *(Charly Chaplin)*

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt auch nur mit einem Schritt. *(Unbekannt)*

Leben muss man das Leben vorwärts, verstehen kann man es nur rückwärts. *(Sören Kierkegaard)*

Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen – ein Ozean. *(Isaac Newton)*

Wer den Tag mit lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen. *(Tschechisches Sprichwort)*

Vielen Dank an Frau Knopp, für das Teilen dieser Lebensweisheiten!

Gesucht und Gefunden

Was ist „Gesucht und Gefunden?“

„Gesucht und Gefunden“ ist unsere weitere 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. Bitte beachten Sie das es sich um ein reines Tausch- bzw. Abgabeprinzip handelt.



Wie funktioniert Gesucht und Gefunden?

Sie suchen etwas? Oder Sie haben etwas, dass Sie gerne an jemand anderen abgeben möchten? Dann melden Sie sich bei uns und wir nehmen es mit in die Zeitung auf. Die Anzeigen werden Anonym aufgegeben und dann der Kontakt vermittelt.

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 Vermittlerinnen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Haftung oder Gewähr übernehmen können.

Wir freuen uns auf die neue Aktion! Viel Spaß beim Entdecken. ☺



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

Ihre Anfragen:

Abzugeben:

- ⇒ Ca. 2m große Yukka Palme
- ⇒ Ansichtskarten, Modeschmuck und Tischdeckchen
- ⇒ Lexikotheken, verschiedene Ausgaben u.a. zu den Themen: Kunst, Gesundheit, Tierwelt, Geschichte und Technik
- ⇒ Ungetragene Oberbekleidung in der Sondergröße 24 (Kurzgröße von 48)

Gesuche:

- ⇒ Reisebegleitung für eine Kreuzfahrt durch Norwegen auf der Hurtig Rute
- ⇒ Wanderbegleitung für kürzere Wanderungen in der Region
- ⇒ Kofferradio mit Kassettenfach
- ⇒ Reisebegleitung für eine Fahrt mit dem Glacier-Express durch die Schweiz



Programm Juni 2023

Vortrag zum Thema Hörgeräte: „Ich bin ganz Ohr“

Das Hören - als einer der fünf Sinne des Menschen- ist für die meisten Menschen sehr bedeutsam. Durch das Hören kann die Umwelt besser wahrgenommen, Gefahrensituationen besser eingeschätzt und aktiver an Gesprächen mit Mitmenschen teilgenommen werden. Mit steigendem Alter nimmt das Hörvermögen oftmals ab, was Gespräche und die Teilnahme an Gesprächen erschweren kann.

Aber wie funktioniert das Hören eigentlich?

Um diese und weitere Fragen zu beantworten kommt der Hörgeräteakustiker Hagen Mämecke von Hörakustik Mämecke zu uns in den Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ Er informiert Sie darüber, welche Hörgeräte es gibt und welches auch zu Ihren Bedürfnissen passen könnte. Unabhängig davon, ob Sie bereits ein Gerät benötigen, jemanden kennen, der Informationen bräuchte oder Sie sich einfach nur informieren möchten. Hagen Mämecke steht Ihnen gerne zur Seite um Ihre Fragen zu beantworten.

Mittwoch, den 28. Juni 2023
14:30 Uhr
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte
„A.R.A.“
Kostenfrei
Anmeldung bis 7 Tage vor dem Termin



Hörakustik Mämecke
Meisterbetrieb

Veranstaltung des Senioren- und PflegeStützpunktes Niedersachsen

Veranstaltung: „Fit im Auto“

2x Eintägiges Sicherheitstraining: „Fit im Auto“ – in Theorie & Praxis

Fahrkompetenz erhalten & stärken ab 65 Jahren

Gemeinsam mit einem Team aus Experten können die Teilnehmer*innen ihr Verkehrswissen und ihre Fähigkeiten am Steuer testen und verbessern

13. + 14.06. 202,

jeweils von 09:00 – 14:30 Uhr

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

Kosten: 40,00 Euro p.P.

Anmeldungen:

**Senioren- und Pflegestützpunkt
Hameln Pyrmont**

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine
Str.

31785 Hameln

(05151-2023496 oder

(05151-2023481

@: spn@hameln.de



Heidelbeerbuffet

Am 26.08.2023

Auf dem Beerenhof Thiermann in Kirchdorf

Gegen Mittag startet die Fahrt in einem modernen Reisebus nach Kirchdorf. Auf dem Beerenhof Thiermann ist dann eine köstliche Variation mit Heidelbeeren inklusive. Beispielsweise Waffeln oder Pfannenkuchen mit Heidelbeeren und Sahne. Sowie Kaffee und Tee satt.

Ab spätem Nachmittag geht die Fahrt im Reisebus zurück zum Abfahrtsort. Die Abfahrtsorte sind: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln, Afferde und Springe.

Samstag, 26.08.2023

Kosten: 44,00 Euro p.P.

Anmeldung bis zum 16.08.2023

Anmeldungen:

**Senioren- und PflegeStütz-
punkt Hameln Pyrmont**

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Klei-
ne Str.

31785 Hameln

(05151-2023496 oder

(05151-2023481

@: spn@hameln.de



Und zum Schluss:



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



AmPULS

Wochenplan vom 29.05. bis 30.06.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 29.05.2023	Dienstag 30.05.2023	Mittwoch 31.05.2023	Donnerstag 01.06.2023	Freitag 02.06.2023
Vormittag	Pfingst- montag 29. Mai Treffpunkt ge- schlossen!	Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag		14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	17-18 Uhr Vortrag: Vergesslich- keit	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 05.06.2023	Dienstag 06.06.2023	Mittwoch 07.06.2023	Donnerstag 08.06.2023	Freitag 09.06.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 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	15.15-16.15 Uhr Bewegungs- kurs	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspielhaus)

Wochenplan vom 29.05. bis 30.06.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 12.06.2023	Dienstag 13.06.2023	Mittwoch 14.06.2023	Donnerstag 15.06.2023	Freitag 16.06.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	15-16 Uhr Yoga 16.30-17.30 Uhr Yoga

	Montag 19.06.2023	Dienstag 20.06.2023	Mittwoch 21.06.2023	Donnerstag 22.06.2023	Freitag 23.06.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnstraining 15:30 Uhr Gedächtnstraining	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspiel- haus)

	Montag 26.06.2023	Dienstag 27.06.2023	Mittwoch 28.06.2023	Donnerstag 29.06.2023	Freitag 30.06.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	14.30 Uhr Vortrag: Hörgeräte	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

Mandala



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



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

Francesca Lissel, Miriam Schnee
und Celine Wendt
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
31785 Hameln

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

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

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

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

*"Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklichsein ist der Weg."*

Budda (Begründer des Buddhismus)



Der Oberbürgermeister