



April 2023

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU DORIS BECKER



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



Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3 - 5
Wir suchen Sie!	Seite 6
Gedicht	Seite 7
Zum Schmökern	Seite 8 - 9
Wissenswertes	Seite 10 - 15
Humoriges	Seite 16
Genusserlebnis	Seite 17
Gedächtnistraining	Seite 18 - 19
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 20 - 23
DIY: Ostern im Glas	Seite 24 - 25
Gesucht und Gefunden	Seite 26 - 27
Hameln kann's	Seite 28-29
SINN - Social-Innovation-Night	Seite 30-31
Neues aus der Computergruppe	Seite 32
Programm April 2023	Seite 33-35
Der KuckuckTreff und Spaziergang in Rohrsen	Seite 36-37
Veranstaltung des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen	Seite 38-39
Wochenplan vom 03.04. bis 05.05.2023	Seite 40-41
Malen nach Zahlen	Seite 42

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder ist ein Monat rum! Der März hat uns alle wohl eher an den April erinnert, denn das Wetter macht auch was es will ... Nichtsdestotrotz hatten wir einen abwechslungsreichen Monat mit tollen verschiedenen Veranstaltungen:



Unser „Slow Dating“ war ein voller Erfolg, es haben sich zahlreiche neue Menschen kennengelernt. Aktiv wurde es auch wieder bei unserem Bewegungskurs, beim Yoga und der Life Kinetik-Einheit. Außerdem fand erstmalig unsere Actionboundtour statt. An was erinnern Sie sich am liebsten im März zurück?

So bunt wie das Wetter wird aber auch der April im Treffpunkt „A.R.A.“, denn es steht wieder einiges an! Sind Sie bereit für unsere Pflanzentauschaktion, unseren Informationsnachmittag zu Angeboten für Senior*innen in Afferde und unseren etwas anderen Waldspaziergang? Wir freuen uns Sie auch bei diesen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.



Aber nicht nur das Veranstaltungsprogramm bietet wieder Anlass uns in der „A.R.A.“ zu besuchen. Einige von Ihnen haben es bereits mitbekommen: Das Team der Seniorenarbeit verändert sich. Nähere Infos erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Juhu - es werden Zwillinge!



Wow, es werden zwei! 😊

Im Sommer ist es dann soweit - Unsere „A.R.A.“-Gemeinschaft wird um 2 kleine Menschen reicher, denn: Unsere Zwillinge entdecken dann das Licht der Welt.

Es ist schon spannend zu beobachten, wie der Bauch mehr und mehr wächst und damit auch das anstehende Ereignis immer realer wird. Wir freuen uns so sehr auf unseren Nachwuchs! 😊

Leider bedeutet das auch, dass ich für eine Zeit auf Wiedersehen sagen muss - Wenngleich der Anlass einfach nur schön ist.

Aber: Ich komme wieder! 😊 In 2 Jahren komme ich zurück und freue mich jetzt schon darauf, jeden Einzelnen von Ihnen wieder zu sehen. Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund! Wir haben natürlich dafür gesorgt, dass „A.R.A.“ weiter geht. In den kommenden 2 Jahren werden Frau Lissel und Frau Schnee auf die Einrichtung achten. Bei Fragen können Sie sich jederzeit unter der gleichen Telefonnummer wie gehabt auch an sie wenden! Ich bin sicher, sie werden sich auch nochmal bei Ihnen schriftlich vorstellen 😊.

Ich möchte mich auf diesem Weg noch einmal herzlich bei Ihnen bedanken. Ich habe so viele tolle Wünsche und so viel aufrichtige Freude entgegengebracht bekommen, dass ich mit einem großen Lächeln und voller Vorfreude in die kommende, sicherlich sehr spannende, Zeit starten kann.

Bleiben Sie alle wie Sie sind und bis ganz bald!

Ihre Sabrina Koyro



Auf in neue Abenteuer...



*Die Vergangenheit ist die Wahrheit,
die Gegenwart ist ein Zufall,
und die Zukunft ist eine Theorie.*

(Alexander Saheb)

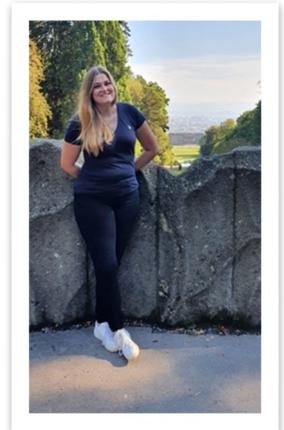
April, April der macht doch was er will...

Am 01. April 2022 hat unsere gemeinsame Reise, auf Zeit, begonnen. Ich erinnere mich als wäre es gestern gewesen, denn an meinem ersten Tag bei Ihnen im Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ (ALternative rund ums ALter) hatte es geschneit. Für mich war das ein positives Zeichen, denn ich liebe Schnee!

Jetzt ein Jahr später blicke ich mit einem weinenden und einem lächelnden Auge in die Zukunft. Lächelnd, weil ich dank Ihnen auf ein wundervolles Jahr voller neuer Erfahrungen zurückblicken darf und an diese Zeit möchte ich mich noch lange erinnern. Auch aus diesem Grund mit einem weinenden Auge, weil unsere gemeinsame Zeit nun ein Ende hat. Aus diesem Anlass heraus möchte ich mich bei Ihnen herzlichst bedanken, für Ihr Vertrauen, Ihre Ehrlichkeit und Offenheit und unsere zahlreichen Gespräche, mit dem ein oder anderen am Telefon und mit anderen auch persönlich und wer weiß vielleicht sehen wir uns schneller wieder als gedacht.

Nun ist es an der Zeit Abschied zu nehmen...ich wünsche Ihnen alles Gute und bitte bleiben Sie gesund!

Ihre Vanessa Müller ☺



Künstlerisch Interessierte gesucht!

Sie sind künstlerisch begabt und haben Lust, alle 14 Tage mit Senior*innen gemeinsam kreativ zu werden? Sie können die eine oder andere Technik erklären und praktische Tipps oder Hinweise geben?

Dann sind Sie bei uns genau richtig, als Leitung unserer Ateliergruppe, die sich alle 14 Tage (donnerstags von 10-12 Uhr) trifft.

Hier treffen sich alle Stilrichtungen: Acryl, Aquarell oder Buntstiftzeichnung. Denn gemeinsam künstlerisch aktiv zu sein macht gleich doppelt Spaß!



Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Melden Sie sich bei uns
telefonisch 05151-202 1344 und
lernen Sie uns und die "A.R.A.-
Ateliergruppe" unverbindlich
kennen!

Oma

*Oma ist die Allerbeste,
Oma ist so gut,
Oma drückt mich oft ganz feste,
Oma zeigt nie Wut.*

*Oma kocht mein Lieblingsessen,
Oma hat viel Zeit,
Oma werd' ich nie vergessen,
Oma ist gescheit.*

*Oma geht mit mir spazieren,
Oma singt so schön,
Oma lässt mich Teig probieren,
Oma kann versteh'n.*

*Oma kommt zum Kindergarten,
Oma holt mich ab,
Oma lässt mich niemals warten,
Oma ist auf Trab.*

*Oma macht mir gern Geschenke,
Oma wird nie alt,
Oma führt mich, das bedenke,
Oma zeigt den Wald.*

*Oma spricht mit mir Gebete,
Oma sitzt am Bett,
Oma kauft mir bunte Knete,
Oma ist sehr nett.*

*Oma hilft, wenn ich mal weine,
Oma tröstet mich,
Oma ist bestimmt wie deine,
Oma liebt dich auch!*

*Oma, du wirst niemals sterben,
Oma du bleibst mein,
Oma sein, das will ich erben,
Oma ich bin dein.*

*Oma werden wir nicht allein,
Oder Opa, je nachdem,
Aber doch, in jedem Falle,
Sind die beide sehr bequem.*

Uwe Maria Natus

*Danke an Frau Sack
für diese berührende
Gedicht!*



Zum Schmökern

Ein (fast) perfekter Plan

Eine Krimigeschichte zum miträtseln.



David Campell, Generalagent der Silver-Star-Versicherung, wohnhaft im Londoner Stadtteil Chelsea, plante sorgfältig. Er begann damit, seine Frau Linda und die Zwillingstöchter Rita und Shelly aufs Land zu schicken. Das war am Freitagabend. Am Sonnabend nahm er die letzten 150 Pfund aus dem Wandsafe seines Büros und verließ sein Haus. Als Campell gegen 18 Uhr vom Pferderennen zurückkehrte, waren auch diese 150 Pfund verwettet. Mit einem Wort: David Campell war bankrott. Seine Wettleidenschaft hatte ihn ruiniert. Ungerührt begann er den, für diesen Fall vorgesehenen, zweiten Teil seines Planes zu verwirklichen: Mit Hilfe einer kleinen, genau abgewogenen Dynamitladung sprengte er den Wandsafe in seinem Büro auf. Dann leerte er den Inhalt sämtlicher Behältnisse wie Schubladen, Schränke und Fächer auf den Fußboden. Er riss das Telefon aus der Anschlussdose und alle 25 Ordner aus den Regalen. Als es draußen dunkel war, zog er ein Paar vorbereitete, drei Nummern zu große Gummistiefel mit tief eingeschnittenen Profilsohlen an, löschte sämtliche Lichter im Haus und betrat den Vorgarten. Fünf Minuten lang bemühte er sich um genügend Spuren, bevor er mit einem Stein eine Scheibe der hinteren Küchentür zertrümmerte und mit schmutzbeladenen Stiefeln das Haus betrat. Die Spur führte ihn geradewegs durch die Diele in das bereits verwüstete Büro, wo er noch einmal für ausreichend Schmutz und Abdrücke sorgte. Er ging den Weg zurück, zog draußen die Stiefel aus und betrat das Haus auf Strümpfen. Mit einem scharfen Messer zerschnitt er die Gummistiefel in kleine Stücke und spülte diese durch die Toilette. Um 23 Uhr stieg er in den 1. Stock hinauf, zog seinen Pyjama an, legte sich ins Bett, erhob sich wieder, entnahm dem Nachttisch eine Pistole und begab sich barfuss in die Diele hinunter. Dreimal feuerte er auf die nach oben führende Treppe. Hundertzwanzig Sekunden später schoss er von der Treppe aus zweimal in die Diele. Es war jetzt 23 Uhr 8. David Campell begann auf das gute Gehör seiner Nachbarschaft zu hoffen. Im Bad schmierte er sich eine dünne Schicht Fettcreme ins Gesicht und benetzte es mit Wasser. Auch Vorder- und Hinterteil der Pyjamajacke wurde mit Wasser getränkt. Um 23 Uhr 17 hörte er die Sirene des Streifenwagens. Dann stürmten drei Beamte durch die Küchentür ins Haus. 23 Uhr 35 erschien Detektivsergeant Newton

Zum Schmökern

höchstpersönlich, und ein „schweißgebadeter“ zitternder David Campell gab zu Protokoll: „Ich kann nicht viel sagen. Ich bin von einem dumpfen Knall munter geworden. Dann habe ich Geräusche aus dem Untergeschoß gehört. Ich habe meine Pistole genommen und schlich nach unten. Auf der halben Treppe sah ich plötzlich einen Schatten. Ich rief: ‚Halt, oder ich schieße!‘ da knallte es. Dreimal hat man auf mich geschossen und ich habe zweimal zurück geschossen. Der Schatten verschwand in der Küche. Ich wollte telefonieren, aber der Anschluss war gestört. Aus meinem Safe wurden 15 000 Pfund in bar und 10 000 Pfund in Wertpapieren gestohlen.“



Als er das Protokoll unterschrieb, kam Berry Hyde von der Spurensicherung und meldete Newton: „Die Sache ist klar, Jack. Der Täter kam durch den Garten und die Küchentür. Wir haben zwei Gipsabdrücke von seinen Schuhen gemacht. Übrigens jede Menge Fingerabdrücke. Ob auch vom Täter, muss sich noch herausstellen.“ Während Sergeant Newton mit Campell zum Büro ging, machte sich Hyde daran, die fünf Geschosse aus Wand und Holz zu klauben. Um 0 Uhr 40 verabschiedeten sich die Beamten von dem verzweiferten David Campell. Am Sonntag, kurz vor 11 Uhr, erhielt der gleiche Campell zum zweiten Mal Besuch vom gleichen Sergeant Newton. Nur war letzterer diesmal gar nicht mehr freundlich: „Bitte ziehen Sie sich an, Sir, und packen Sie das Notwendigste ein. Wir werden uns im Präsidium wohl längere Zeit über den Tatbestand eines vorgetäuschten Verbrechens unterhalten müssen.“ David Campell dachte lange darüber nach, bevor er herausfand, welcher bedauerliche Irrtum ihm unterlaufen war.



Frage: Um welchen handelte es sich?

Lösung:

Geschosse aus der gleichen Waffe stammten.

Im Labor der Polizeistation hatte man bald herausgefunden, dass alle fünf



„Ein Leben
ohne Träume
ist wie ein
Regenbogen
ohne Farben.

(Greyson Chance)

Die Farbpsychologie untersucht, wie Farben den Menschen beeinflussen. Sie können die Wahrnehmung verändern, Emotionen und Gefühle auslösen. Farben entstehen, wenn unser Sehsystem einen Sinnesreiz verarbeitet, der durch Licht unterschiedlicher Wellenlängen auf der Netzhaut ausgelöst wird.

Das ist Farbpsychologie

Jede Farbe hat ihre eigene Bedeutung und Wirkung auf den Menschen. Farben haben unter anderem die Macht, Aufmerksamkeit zu erregen und das **Gedächtnis zu verbessern**. Zudem können sie dabei helfen, Entscheidungen zu treffen. Ein Beispiel dafür ist der Kauf eines Gegenstandes, der in mehreren Farben erhältlich ist. Automatisch fällt die Entscheidung auf das Objekt mit der Farbe, die dir am besten gefällt. Die Bedeutung der Farben zu kennen, ist ein wichtiger Schlüssel. Dadurch kannst du dein eigenes Verhalten besser nachvollziehen und Kaufentscheidungen begründen. Ein Beispiel dafür sind Kinderspielzeuge. Sie sind in den meisten Fällen bunt und enthalten knallige Farben mit starken Kontrasten. Der Grund dafür ist, dass Babys und Kleinkinder von Natur aus nicht alle Farben sehen können. Es kann ansonsten schnell zu einer Überforderung des Gehirns kommen. Deshalb nehmen sie vor allem grelle Farben mit starken Kontrasten wahr. Schon von klein an verknüpfen wir Farben mit bestimmten Objekten, beispielsweise ein roter Apfel, eine gelbe Banane und blaues Wasser. Der Mensch stützt sich auf das, was er täglich sieht, ohne sich darüber weitere Gedanken zu machen. Eine blaue Banane oder gelbe Erbsen werden als seltsam und nicht genießbar empfunden, da das Gehirn nichts mit diesem Objekt assoziieren kann. Die Farbpsychologie ist ein Forschungsfeld, das sich immer weiterentwickelt. Es ist besonders wichtig für kreative Menschen und Firmen, die neue Produkte entwickeln und vermarkten wollen.

Farbpsychologie: Bedeutung der Farben

Psychologen, Soziologen, Sprachwissenschaftler und Marktforscher beschäftigen sich mit der Bedeutung von Farben. Sie untersuchen und interpretieren Redewendungen wie "alles schwarzsehen", "grün vor Neid sein" oder "das Leben durch eine rosarote Brille sehen". Im Laufe der Zeit können die Bedeutungen der Farben neu definiert werden. Dies hängt von aktuellen Trends oder dem emotionalen Zustand ab. Die Bedeutung der Farben kann zudem zwischen einzelnen Personen variieren. Farben werden von verschiedenen Menschen unterschiedlich wahrgenommen. So sollen Frauen ein größeres Farbspektrum als Männer besitzen und bereits feine Farbnuancen unterscheiden können. Es gibt allerdings auch Menschen, die eine Farbfehlsichtigkeit besitzen. Dadurch ist ihre Farbwahrnehmung eingeschränkt. Eine andere Form Farben wahrzunehmen, ist sie zu schmecken oder zu hören. Dieses seltene Phänomen wird auch als Synästhesie bezeichnet.

Farbpsychologie: Gelb

Gelb ist die Farbe der Sonne und die leuchtendste Farbe im Farbspektrum. Sie steht für Wärme, Aktivität und Kreativität. Mit dieser Farbe kannst du Räume heller und freundlicher gestalten. Zudem ist sie sanft reizend und regt die Kommunikationsfreudigkeit an. Gelb ist die ideale Farbe gegen depressive Verstimmungen und erhöht außerdem die Konzentrationsfähigkeit. Sie wird mit Optimismus, Jugend und Vertrauen assoziiert. Die Farbe Gelb wird auch mit Smileys in Verbindung gebracht, die Fröhlichkeit ausstrahlen. In China ist Gelb die am meisten wertgeschätzte Farbe. Allerdings ist sie auch eine sehr widersprüchliche Farbe und steht ebenfalls für Verrat, Habsucht, Lügen, Verrücktheit oder Warnungen. Eine Redewendung mit der Farbe ist:

- Nicht das Gelbe vom Ei sein





Orange

Orange steht für Lebensfreude, Geselligkeit und Neugierde. Sie verleiht Selbstvertrauen und gilt als Farbe für Extrovertierte. Orange inspiriert, induziert Wärme, regt an und hilft ebenfalls gegen Depressionen sowie Appetitlosigkeit. Sie steht auch für Extravaganz, Energie und Transformation. Einige Menschen verbinden mit dieser Farbe auch den Herbst und die rot-orangenen Blätter, die von den Bäumen fallen. Viele Dinge, die als rot wahrgenommen werden, sind eigentlich orange.

Farbpsychologie: Rot

Die Farbe Rot strahlt Leben, Kraft, Aktivität, Dynamik und Stärke aus. Sie ist die Farbe des Herzens, der Liebe und Leidenschaft. Rot wirkt wärmend und anregend, sie kann aber auch Aggressionen fördern. Denn mit dieser Farbe wird nicht nur Positives assoziiert. Rot steht auch für Blut, Strafen, Krieg oder Verbote. Sie wirkt alarmierend und zieht direkt die Aufmerksamkeit auf sich. Es ist unmöglich, ihr zu entgehen und sie nicht wahrzunehmen. Charakteristische Redewendungen mit Rot sind unter anderem:

- Der rote Faden
- Rot wie eine Tomate werden
- Jemandem den roten Teppich ausrollen



Rosa

Die Farbe Rosa gilt als die klassische Babyfarbe und wird vor allem mit Mädchen in Verbindung gebracht. Sie vereinigt die Liebe von rot mit der Unschuld von weiß. Rosa steht für Zuneigung, Zartheit, Weiblichkeit, Feinheit und Sensibilität. Allerdings empfinden viele die Farbe als kitschig und zu mädchenhaft. Kräftige Pinktöne wirken ausdrucksstark und anregend, während Pastelltöne beruhigend, mädchenhaft und unschuldig erscheinen.

Redewendungen sind:

- Durch eine rosarote Brille sehen
- Auf rosa Wolken schweben

Blau

Blau ist die Farbe des Wassers und des Himmels. Alles Tiefe und Weite wird mit dieser Farbe assoziiert. Blau steht für Wahrheit, Beständigkeit und Seriosität. Diese Farbe ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen die beliebteste Farbe. Sie hat eine beruhigende und kühlende Wirkung. Die Farbe eignet sich darum hervorragend gegen Nervosität und Schlafstörungen. Sie steht außerdem für Harmonie, Treue, Sympathie und Ehrlichkeit. Viele soziale Netzwerke oder Firmen tragen diese Farbe aus diesem Grund in ihren Logos. Allerdings gehen mit dieser Farbe auch negative Assoziationen einher. Blau wirkt nämlich kühl und distanziert. Diese Redewendungen gibt es mit Blau:

- Blau sein
- Blaumachen
- Jemandem das Blaue vom Himmel versprechen

Farbpsychologie: Schwarz

Die Farbe Schwarz ist das Symbol für Trauer, Nacht, Tod und Macht. Sie wird mit dem Unheimlichen, Bedrohlichen und Geheimnisvollen verbunden. Sie hat viele negative Assoziationen und steht unter anderem für Ablehnung, Hass und Grausamkeit.

Hinzu kommt noch, dass viele Menschen mit der Farbe ein schweres und gewaltvolles Ende in Verbindung bringen. Schwarz wird auch in abergläubischen Zusammenhängen verwendet: Schwarze Katzen werden zum Beispiel mit Pech assoziiert. Allerdings ist Schwarz auch eine sehr elegante Farbe und wird häufig zu feierlichen Anlässen getragen, da sie Würde und Unnahbarkeit ausstrahlt. Folgende Redewendungen gibt es:

- Das schwarze Schaf sein
- Schwarz sehen
- Schwarz wie die Nacht

Ist Schwarz eine Farbe?

Streng genommen gelten Weiß und Schwarz in der Physik nicht als Farben. Beide gehören nämlich zu den unbunten Farbtönen und lassen sich nicht in den Farben eines Regenbogens finden.

Merke: Schwarz ist kein sichtbarer Farbton, sondern ein optischer Effekt, bei dem das Licht nicht in die Sinneszellen der Augen dringt.



Braun



Braun ist die Farbe der Erde und steht für Zurückhaltung sowie Sicherheit. Sie strahlt Gemütlichkeit und Geborgenheit aus. Braun symbolisiert Bodenständigkeit, Pragmatismus und Bequemlichkeit – auch weil sie den Herbst und Holz symbolisiert und damit an gemütliche, warme und angenehme Orte erinnert. Die Farbe steht jedoch auch für das Unerotische, die Dummheit und das Verdorbene. Sie wirkt fad, altmodisch und langweilig. Zudem wird Braun mit Faulheit, Schmutz, Vulgarität und Hässlichkeit assoziiert. Darum ist sie die am wenigsten wertgeschätzte Farbe.

Übrigens: Die Farbe Braun ergibt sich aus einer Mischung von Rot mit Grün und Schwarz (Umbra).

Weiß

Weiß steht für Reinheit, Unschuld und Unberührtheit. Außerdem wird es mit Licht, Vollkommenheit, Wahrheit, Klarheit, Sauberkeit und Weite assoziiert. Es ist die Farbe des Schnees, der Milch und dem Hochzeitskleid. Sie steht für Leichtigkeit, Perfektion, Frieden und Neuanfänge. Weiß wirkt aber auch steril, vermittelt Sauberkeit und Ordnung. Viele verbinden mit der Farbe Krankenhäuser und Ärzte in weißen Kitteln. Es ist eine makellose Farbe, neutral und sauber. Redewendungen sind:

- Ein weißer Fleck auf der Landkarte
- Eine weiße Weste habe
- Etwas schwarz auf weiß haben



Farbpsychologie: Violett

Violett ist die Farbe der höheren Mächte, Magie und Zauberei. Sie steht für Souveränität und den Anspruch, anders als andere zu sein. Darum wird sie vor allem der Luxuswelt, Religion und Sexualität zugeschrieben. Allerdings wirkt sie auch konzentrationsfördernd und beruhigend. Violett hat viele ambivalente Bedeutungen. So ist sie zwar unüblich und rätselhaft, wird aber auch mit Nostalgie, Fantasie, Ehrgeiz und Eitelkeit assoziiert.

Farbpsychologie: Grau

Grau ist eine der unbeliebtesten Farben und repräsentiert das Alter und Nüchternheit. Die Farbe steht für Unauffälligkeit, Neutralität, Langeweile und Zurückhaltung. Grau ist die Farbe der Einsamkeit und Bescheidenheit. Zudem symbolisiert die Farbe Traurigkeit und Sorgen. Auf die Stimmung wirkt grau ernüchternd, gleichzeitig jedoch auch seriös und festigend. Im Sprachgebrauch wird die Farbe in folgenden Redewendungen verwendet:

- Der graue Alltag
- Sich graue Haare wachsen lassen
- Alles grau in grau malen
- Eine graue Maus sein

Farbpsychologie: Grün

Die Farbe Grün steht für die Natur, Harmonie und Natürlichkeit. Sie ist ein Symbol für Neuanfänge, Gesundheit, Fruchtbarkeit, Hoffnung und Leben. Menschen mit einem besonderen Umweltbewusstsein bezeichnen sich auch als "grün". Sie ist darüber hinaus die Farbe der Freiheit und Sicherheit. Eine grüne Ampel gibt das Signal, gefahrlos die Straße überqueren zu können. Auch Notausgänge sind oft grün gekennzeichnet und weisen auf einen Rettungsweg hin. Die Farbe beruhigt und entspannt. Sie vereinigt die Freude des Gelben mit der Ruhe des Blauen in sich. Allerdings kann Grün bei einer zu hohen Farbsättigung unruhig wirken. Wie bei anderen Farben auch, wird nicht nur Positives mit dieser Farbe assoziiert: Sie steht auch für Gift. Redewendungen sind:

- Giftgrün
- Dasselbe in Grün
- Auf keinen grünen Zweig kommen
- Grün hinter den Ohren sein



Diese Farbe haben Spiegel

Technisch gesehen ist der Spiegel hellgrün, denn er reflektiert das Licht am besten in einem bestimmten Nanometer-Bereich, der zum Spektrum des sichtbaren grünen Lichts zählt.



Auf den sieben Robbenklippen
sitzen sieben Robbensippen,
die sich in die Rippen stippen,
bis sie von den Klippen kippen.

Bismark biss Mark, bis Mark
Bismark biss.

Der Cottbusser Postkutscher
putzt den Cottbusser Post-
kutschkasten.

Ein Schüttelreim ist Lautver-
schiebung. Aus manchem Auge
schaut Verliebung. Die Boxer in
der Meisterklasse, die hauen
sich zu Kleistermasse.

Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid.
Brautkleid bleibt Brautkleid und
Blaukraut bleibt Blaukraut.

Das Schleimschwein schleimt
schweinish im Schleim, im
Schleim schleimt schweinish
das Schleimschwein

Der Flugplatzspatz nahm auf
dem Flugplatz platz. Auf dem
Flugplatz nahm der Flugplatz-
spatz platz.

Klaus Knopf liebt Knödel, Klö-
ße, Klöpse. Knödel, Klöße,
Klöpse liebt Klaus Knopf.

Kennen Sie noch
mehr? Dann teilen Sie
noch weitere Zungen-
brecher mit uns!

Bärlauchbrot

Zubereitung Pizzateig:

Zutaten Bärlauchbrot:

- 50 g Mandeln (gehackt)
- 8 EL Öl
- 1 Bund Bärlauch (100 g)
- 50 g Parmesan
- 1 Pck. Pizzateig (400 g, Kühlregal oder selbstgemacht)

Für motivierte: Zutaten Pizzateig:

- 400 g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser (lauwarm)

- Trockenhefe in lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz und Öl hinzugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Teig mindestens 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Danach den Teig dünn ausrollen.



Zubereitung Bärlauchbrot:

- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
- Bärlauch Stiele bis zur Hälfte abschneiden. Blätter waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Käse grob würfeln und fein zerkleinern. Mit Bärlauch, Mandeln und Öl zu einem glatten Pesto pürieren.
- Teig entrollen. Die Hälfte des Pestos auf den Teig streichen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Teig von der langen Seite her mithilfe des Backpapiers unter leichtem Druck aufrollen.
- Teig mit der Naht nach unten diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die offenen Enden nach unten umschlagen. Teigrolle von einem Ende her bis zur Mitte in sich verdrehen. Vom anderen Ende her wiederholen. Rolle mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden.
- Im 220 Grad (Umluft 200 Grad) heißen Ofen in der Ofenmitte 20-25 Min. goldbraun backen. Brot erst 10 Min. auf dem Blech, dann auf einem Rost abkühlen lassen. Brot in dicke Scheiben schneiden.
- Tipp: Restliches Pesto mit Öl bedeckt kalt stellen. Schmeckt gut zu Nudeln oder in Tomatensalat.

Guten Appetit! 😊

Lösungen für März 2023

Wortergänzungen

1. gallenbitter 2. faustdick 3. handfesten 4. hauteng 5. haarscharf
6. ellenlang 7. schulterlang 8. knöcheltief, knietief 9. magenfreundlich
10. knietief 11. kopflos 12. herzkrank 13. beinhart 14. zungenfertig
15. mundgerecht 16. fußbreit 17. halsfernen 18. handbreit 19. bauchfrei
20. hautnah

Sudoku 9x9

Sudoku Rätsel 08
Schwierigkeitsgrad: mittel leicht

7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1			4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5



www.Raetseldino.de

Gedächtnistraining

Anagramm einmal anders!

Bei Anagrammen handelt es sich um Übungen mit Buchstaben. Dabei werden aus den Buchstaben eines Wortes neue Wörter gebildet.

Beispiel: Tina Brolan = Laborantin

1. Ira Eilckern _____
2. Thea Reinkop _____
3. Erik Relekt _____
4. Gert Braefier _____
5. Therese Fornnigscin _____
6. Zita Surirknist _____
7. Ira Kenchemin _____
8. Chris Gonnestefer _____
9. Theo Kepra _____
10. Kora Reintude _____
11. Dora Moirent _____
12. Dorle Schmenit _____
13. Harm Rechu _____
14. Lothar Scousse _____
15. Rainer Streggu _____
16. Ulf Skinetger _____
17. Tell Amscher _____
18. Else Reinitier _____
19. Ella Pfergetinn _____
20. Heiner Scamdend _____
21. Henner Farr _____



*Vielen Dank Frau Gibas
für diese tolle
Aquarellmalerei!*

Die Schweinekrankheit

*Vielen Dank an Herrn
Fedder für dieses
Gedicht!*



In unserem Dörfchen brach - oh Graus -
einmal die Schweinekrankheit aus.
Die Bäuerin sehr besorgt um ´s Vieh,
denn so was gab ´s bei Ihr noch nie,
rief nach dem Doktor, dass er käme
und ihren Stall ins Auge nehme.
Der Doktor kam - besah die Schweine
und sagte: "Krank ist nur das eine!"
Woran erkennt Ihr nun das eine
und nicht ein anderes meiner Schweine?
Da sprach der Doktor auf ihr Drängen,
das eine lässt das Schwänzchen hängen.
Ach, Herr Doktor, sagt, bevor Ihr geht,
was mach ich, damit das Schwänzchen wieder steht?
Ein Pülverchen gebt, sagt er der Mutter,
dem Tierchen täglich in das Futter.
Nach ein paar Tagen, Ihr werdet sehen
da wird das Schwänzchen wieder stehen.
Da rief die Bäuerin wie besessen:
"Herr Doktor, Herr Doktor, beinah hätt ´ich ´s vergessen
drei Pülverchen gebt mir für meinen Mann,
denn der fängt auch schon mit dieser Krankheit an!"

„SCHROTH-SCHÜSSE“ - APHORISMEN

ACHTUNG SATIRE!

Das Leben ist kurz. Aber die Wartezeit bei, Arzt ist lang.

Der Optimist ist ein Kahlkopf, der bis in die Haarspitzen motiviert ist.

Man sagt, die kleinsten Geister sitzen auf den höchsten Rössern. Wie überlegen müssen sich die Besitzer von Shetlandponys vorkommen.

Ich träumte von Hahnenkämpfern, denen das Testosteron fehlte.

Gier - eine Todsünde mit hoher Lebenserwartung.

Aus dem Verkehrsministerium. Je mehr Schlagworte desto mehr Schlaglöcher.

Welche Perversion! Wälder abzuholzen, um an gleicher Stelle Sauerstoffmasken zu produzieren.

Wir Europäer sprechen eine gemeinsame Sprache. Der Dolmetscher besorgt die Übersetzung.

Albtraum des Diktators: Die Freiheitsglocke fiel ihm auf den Kopf.

Lobbyisten erkunden Marktforscher den Einfluss von Seifenblasen auf die Aktienkurse der Waschmittelbranche.

„Wie kommen Sie mir dem Amt zurecht“, wurde der Pope gefragt.

„Schlecht“ Ich muss mich mit Kardinalfragen herumschlagen.“

Sie litt unter den Folge ihrer Ausstrahlung. Die Aura wuchs ihr über den Kopf.

Warum Beziehungen scheitern? Weil Hormone keine Augen haben.

Einmal wusch der Pyromane seine Hände in Unschuld. Und verbrannte sich prompt die Finger.

Halten wir uns an die Fakten. Das Leben ist eine Illusion.

*Vielen Dank an Herrn Schroth
für das Teilen dieser wunderbaren
„Schroth-Schüsse“!*

Internet für Senioren - Glosse

Was soll ich bloß mit Internet? Ich habe doch alles, was ich zum Leben benötige und mein Verbrauchermarkt hat für mich Obst, Gemüse, Fleisch, Backwaren und noch vieles mehr für den täglichen Gebrauch.

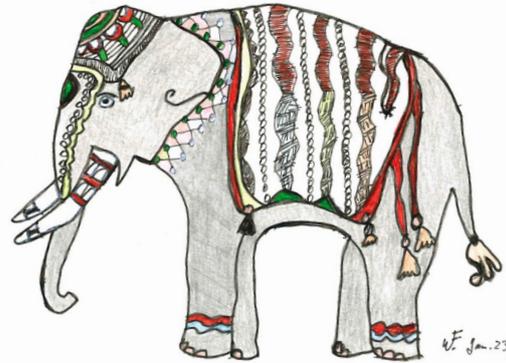
Ein Freund von mir sagt, einen Puter soll ich mir zulegen, genauer gesagt einen **Computer**, einen den ich weder essen, noch braten kann, aber Wissen soll der mir vermitteln. Na das ist doch schon was. Technik also, die mir noch im **Unruhestand** etwas beibringen kann.

Das reizt mich natürlich ungemein und ich will Kosten für so ein Ding vielleicht investieren und versuchen mit tasten zu drücken und Maus meine Wissenslücken per Monitor aufzufrischen. Doch meine Skepsis bleibt erstmal. Denn fast jede Woche höre ich etwas über Vieren, die meinen Computer befallen könnten, ohne dass ich es merke. Da schleicht sich also ein nicht sichtbares Etwas in meine gespeicherten Geheimnisse ein. Aber auch dafür haben schon findige **Antivieren-Tüftler** ein Betätigungsfeld gefunden und bieten ein Gegenprogramm an, dass man auf seinen Rechner laden kann. **Gegen eine Gebühr natürlich.** Und dieses Programm muss in einem gewissen Zeitraum wieder aufgefrischt werden.

Gegen eine Gebühr natürlich. Ach ja und dann gibt es da auch E-Mails, wo ich eine Nachricht an liebe Freunde über den Äther schicken kann und brauche keinen Brief mehr zu schreiben. Ob ich das aber gut finde? Ich weiß nicht so, recht!! Und weiter lese ich tagtäglich schlimmes über Facebook, also übersetzt „Gesichtsbuch“. Da gebe ich vielleicht etwas persönliches ins Netz preis und alle Welt kann es lesen. Will ich das wirklich? Muss ich ja nicht!! Doch wenn ich mich schlau machen will zum Beispiel über medizinische oder naturwissenschaftliche Fragen, erhalte ich in kürzester Zeit eine Antwort, manchmal in wenigen Minuten. Doch was ist, wenn mein PC-Programm abstürzt in die unendlichen Weiten meines Rechners? Sollte ich mir trotzdem einen Computer zulegen mit Internetanschluss? Bis dahin arbeite ich erstmal mit einem Computer ohne Internet und ohne Vieren. Oder entscheide ich mich doch noch für's Internet. Ich überlege noch, mal sehen.

Hans Wiechmann

*Danke an Herrn
Wiechmann für diese
nette Glosse!*



*Vielen Dank Herr Fedder
für Ihre tollen Bilder in
der Zentangle-Technik!*

Was ein Lächeln wert ist



Ein Lächeln kostet nichts, es erzeugt aber viel!
Es bereichert jene, die es bekommen,
ohne denjenigen zu schaden, die es verschenken!

Die Erinnerung an ein Lächeln kann ewig bleiben!

Niemand ist so reich, daß er es nicht
doch noch gebrauchen könnte,
und niemand ist so arm, daß es ihm nicht
mehr helfen könnte!

Es läßt sich nicht kaufen - nicht leihen -
nicht stehlen - nicht erzwingen,
denn es hat erst seinen Wert
von dem Moment an, wo es geschenkt wird!

Wenn Du einem Menschen begegnest, der Dir das
Lächeln, das auch Du verdienst, nicht gibt,
dann sei großzügig -- Schenk' ihm Deines!

Denn niemand braucht das Lächeln dringender,
als der, der dem anderen keines geben kann!

*Ein Danke an Frau
Pielot für diese
weisen Worte!*

DIY: Ostern im Glas

Material:

- ◇ Gläser mit Schraubverschluss
- ◇ Klebstoffentferner, z.B. von tesa
- ◇ Porzellanhäschen oder Plastiktiere
- ◇ Heißklebepistole, z.B. von Pattex
- ◇ Sprühlack in verschiedenen Farb-tönen



Schritt 1: Klebereste entfernen

Zuerst entfernen Sie die Etiketten von den Gläsern und Deckeln mit heißem Wasser. Eventuelle Klebereste lassen sich mit Klebstoffentferner beseitigen. Das geht so: Großzügig aufsprühen, kurz einwirken lassen und mit einem sauberen Tuch abwischen.



Schritt 2: Dekohasen aufkleben

Die Porzellanhäschen kleben Sie mit Hilfe der Heißklebepistole mittig auf die Deckel. Gut festdrücken und trocknen lassen.



DIY: Ostern im Glas

Schritt 3: Deckel lackieren

Für eine gute Basis werden die Deckel erst grundiert, bevor sie lackiert werden. Dies sorgt dafür, dass der Lack besser haftet und deckt. Danach lackieren Sie die Deckel in Ihrer Wunschfarbe. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Farbe vollständig gedeckt hat. Anschließend gut trocknen lassen.



Schritt 3: Gläser befüllen

Zum Schluss befüllen Sie die Gläser mit Schokoladeneiern, Pralinen oder Selbstgebackenem. Eine schmückende Schleife rundet das Ostermitbringsel ab.

Viel Spaß beim Nachmachen! 😊

Hinweis: Schicken Sie uns gerne Fotos von Ihren Werken. Wir freuen uns, Ihre kreativen Ideen veröffentlichen zu dürfen!



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:

- ⇒ Abzugeben sind verschiedene Ansichtskarten, Modeschmuck oder auch kleine Häkeldeckchen.
- ⇒ Abzugeben ist eine ca. 2 m große Yukka Palme.

Gesuche:

- ⇒ Eine Schifffahrt die ist lustig, eine Schifffahrt die ist schön, deswegen soll es per Kreuzfahrt nach Norwegen gehen. Gesucht wird eine Person für die gemeinsame Planung und Unternehmung einer Kreuzfahrt. Ziel ist Norwegen über die Hurtigrute.
- ⇒ Gesucht wird eine Tischdecke (in weiß, creme oder beige) mit den Maßen 2,20 m x 1,30/1,40 m.



hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT

Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

Kuckuck, Altstadt, Nordstadt und Südstadt im Blick

Quartiere stärken und vielfältige Begegnungs-, Mitgestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten für die Menschen in den verschiedenen Stadtteilen schaffen – das sind die zentralen Ziele des Projektes „Hameln kann's“.

Das Projekt „**Hameln kann's**“ setzt auf eine sich ergänzende Arbeitsteilung zwischen Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit in den vier Stadtquartieren/ Stadtteilen **Kuckuck, Altstadt, Nordstadt und Südstadt**.

Mehrere Abteilungen arbeiten „Hand in Hand“

Um das Wissen beider Fachgebiete einbeziehen zu können, arbeiten die beiden Abteilungen „Stadtentwicklung und Planung“ (Abteilung 41) sowie „Familie und Soziales“ (Abteilung 63) eng zusammen. Bei "Hameln kann's" kümmern sich eine Quartiersmanagerin, zwei Gemeinwesenarbeiterinnen und ein Gemeinwesenarbeiter sowohl um städtebauliche als auch soziale Fragestellungen in den einzelnen Quartieren.



Vanessa Müller, Gamze Selcuk, Claudia Schmidt und Josua Conzendorf (v. l. n. r.)

Vernetzung und Schaffung neuer Angebote

Im Rahmen des Quartiersmanagements wurden mit dem Südstadtgespräch (für Fachkräfte) und Altstadtgespräch (für Fachkräfte und Bewohnerinnen und Bewohner) zwei neue Vernetzungsgremien gegründet und etabliert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Schaffung neuer bedarfsgerechter Gemeinwesenangebote für verschiedene Zielgruppen in allen vier Quartieren/Stadtteilen sowie der Stärkung bereits vorhandener Angebote. Um Nachhaltigkeit über die Projektlaufzeit hinaus zu gewährleisten, wird vielfach mit Kooperationspartnern zusammengearbeitet. Vorgegangen sind in allen Projektgebieten aktivierende Bewohnerbefragungen, um mehr über die Stärken und Schwächen der Quartiere, die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner sowie das Aktivierungspotenzial zu erfahren.

Ansprechpartnerin und Koordinatorin des Projekts:

Claudia Schmidt, Telefon: 05151/202-7022, Email: hameln-kanns@hameln.de

Hameln kann's lädt ein!

Schon wieder ist ein Jahr vergangen, in dem das Projekt Hameln kann's gemeinsam mit Menschen und Akteuren in Kuckuck, Altstadt, Nordstadt und Südstadt tolle Aktionen in Hameln organisiert und umgesetzt hat. Es ergeben sich immer wieder vielfältige Ideen und Möglichkeiten der Begegnung, Beteiligung und der Mitwirkung für lebendige Stadtquartiere.

Auch im Jahr 2023 sind wieder viele Mitmachaktionen geplant, zu denen das Projektteam Sie herzlich einlädt. In allen Projektgebieten gibt es die Möglichkeit für interessierte Bewohner:innen, sich mit Ideen und Tatendrang einzubringen und gemeinsam Pläne zu entwickeln, wie gute Nachbarschaft in Hameln gelingen kann: Beim Bewohner:innentreff Kuckuck an jedem ersten Montag im Monat, beim Südstadtstreff (gemeinsam mit dem Paritätischen Hameln-Pyrmont) an jedem ersten Mittwoch und bei der Nordstadtrunde an jedem zweiten Dienstag im Monat.

Haben auch Sie Lust dabei zu sein? Hameln kann's beteiligt sich an einer landesweiten Fotoaktion, bei der auch Sie mitwirken können. Senden Sie gerne ein Foto zum Motto „Gute Nachbarschaft ist für mich...“ an hameln-kanns@hameln.de und werden Sie Teil einer stadtweiten Fotoaktion und -ausstellung. Sie können auch Teil einer landesweiten Ausstellung im niedersächsischen Landtag werden. Füllen Sie hierzu bitte die Einverständniserklärung zu Verwendung der Fotos aus (Download: <https://www.hameln.de/de/wirtschaft-stadt-umwelt/stadt-im-fokus/hameln-kanns/was-ist-hamel-n-kanns>) und senden diese ebenfalls an hameln-kanns@hameln.de.



Ein besonderes Highlight im Frühjahr 2023 ist die **Social Innovation Night No. 01 (Nacht der sozialen Innovationen) am 18.04.2023**, zu der alle Hamelnerinnen und Hamelner und alle Aktive in Vereinen, Verbänden und Institutionen der Hamelner Stadtgesellschaft und in den Hamelner Stadtquartieren eingeladen sind. Das Team Hameln kann's und zedita laden ein, zukunftswirksame Ideen für ein sozial gerechtes, klimaneutrales, lebendiges und offenes Hameln zu entwickeln.

Herzlich eingeladen sind alle, die gemeinsam etwas bewegen wollen: Menschen, die in Hameln leben und arbeiten, Kreativköpfe, Stadtteilakteure, Unternehmen, Politik und Verwaltung. Informationen und Anmeldung gibt es unter www.hameln-sinn.de und auf den folgenden Seiten.

Die Social Innovation Night No. 01 findet in Kooperation mit dem Smart-City-Projekt des Landkreises Hameln Pyrmont statt und wird gefördert durch das Programm „Gute Nachbarschaft“ des Landes Niedersachsen.

Dem Projekttitle **„Hameln kann's zukunftswirksam“** entsprechend freut sich das Team Hameln kann's auf einen kreativen Abend für Hameln, um gemeinsam zukunftswirksam zu werden für lebendige und lebenswerte Hamelner Stadtquartiere!

SOCIAL INNOVATION NIGHT NO. 01

18
APR
2023

H
M
L
N

KOSTENLOS



**Social
Innovation
Night
No. 01**

S
N
I
N

—
Dir liegt das soziale Miteinander
In Hameln am Herzen?
Du willst deine Stadt
zukunftswirksam mitgestalten?

Dann sei dabel, wenn das Projekt
Hameln kann's und zedita einladen zur
Hamelner Social Innovation Night No 1.

—
ANMELDUNG & INFOS AUF
WWW.HAMELN-SINN.DE



hameln-sinn.de



[@hameln_kann](https://www.instagram.com/hameln_kann)

18
APR
2023

HMLN.Social Innovation Night No. 01

Du lebst oder arbeitest in Hameln und dir liegt das soziale Miteinander in deiner Stadt am Herzen?

Du willst Hameln zukunftswirksam mitgestalten?

Dann sei dabei, wenn das Projekt Hameln kann's und zedita einladen zur Hamelner Social Innovation Night No 1.

Wir entwickeln gemeinsam Ideen für ein sozial gerechtes, klimaneutrales, lebendiges und offenes Hameln.



DIE METHODE

Open Space ist ein Konferenzformat, um in großen Gruppen innerhalb kurzer Zeit komplexe Fragestellungen produktiv zu bearbeiten.

Wir geben den Rahmen und öffnen den Raum für einen kokreativen Prozess. Ihr bringt die Themen ein.

Was kommt dir in den SINN?

Programm | 18.04.2023 ab 18:30 Uhr

18:30 Ankommen & Willkommen

19:00 Beginn & Check-In

19:30 Open Space: Themensammlung

20:00 Open Space: Raum für Innovation

21:30 Präsentation & Wie geht es weiter?

21:45 Check-Out & Schlusswort von OB Claudio Grlese

Get Together & Open End

Herzlich eingeladen sind alle, die soziale Projekte, Innovation und Transformation in Hameln mitgestalten wollen – Menschen, die was bewegen wollen, Kreativköpfe, Unternehmen, Stadtteilakteure, Politik und Verwaltung...

Wir freuen uns auf einen kreativen Abend für Hameln mit euch!

Bei zedita Im
Hamelner Bahnhof

Du hast keinen Zugang zum Internet?

Kein Problem: melde dich einfach telefonisch an via

0176 1551 3552

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS AUF
WWW.HAMELN-SINN.DE

hameln kann's



zedita

Neues aus der Computergruppe

„A.R.A.“ Computergruppe bietet nun auch digitale Unterstützung an!

Neuerdings bietet die Computergruppe auch ein Online-Meeting an. Hierzu müssen Sie lediglich den Link <http://www.dejong.de/ARA> eingeben und im Anschluss auf „am Treffen per Video teilnehmen“ drücken.



**Computergruppe im A.R.A
 am Treffen per Video teilnehmen**

Sie werden zu einem digitalen Raum geführt, der es Ihnen ermöglicht, auch von zu Hause an der Computergruppe teilzunehmen und Fragen zu stellen. Zudem werden auf der Internetseite alle folgenden Termine der Computergruppe aufgelistet.

Heute		Dienstag, 21. März		Woche	Monat	Terminübersicht
Termine werden angezeigt ab 16.3.. Frühere Termine suchen						
Dienstag, 21. März						
10:00	Computergruppe im ARA					
Dienstag, 4. April						
10:00	Computergruppe im ARA					
Dienstag, 18. April						
10:00	Computergruppe im ARA					
Dienstag, 2. Mai						
10:00	Computergruppe im ARA					
Dienstag, 16. Mai						
10:00	Computergruppe im ARA					
Dienstag, 30. Mai						
10:00	Computergruppe im ARA					
Dienstag, 13. Juni						
10:00	Computergruppe im ARA					
Termine werden angezeigt bis 15.6.. Weitere Termine suchen						

Wir sind gespannt, ob wir Sie das nächste Mal online bei uns begrüßen dürfen !

Der „etwas andere Waldspaziergang“

Vor 800 Jahren sagte Hildegard von Bingen: „Zur Genesung gehe ich den Wald und atme.“

Warum ist der Wald so gesund und warum heißen unsere Wälder auch heilende Wälder? „Häuptlingsbäume“ sind zu Unrecht in Vergessenheit geraten und produziert der Wald eigentlich wirklich Aspirin?

Arbeitet unser Gehirn im Wald besser als in geschlossenen Räumen und macht es Spaß im Wald kleine Denkaufgaben zu lösen? Wir werden es ausprobieren.

Auf diesem Waldspaziergang wollen wir den Wald in einer ganz besonderen Weise kennenlernen, denn bis heute symbolisiert der Wald Lebensraum und Bedrohlichkeit zugleich.

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



Mittwoch, 26. April 2023

15:15 Uhr

Friedhof am Wehl

Abfahrt mit dem Bus:

Abfahrt: 14:46 Uhr Hameln, Busbahnhof Bahnsteig B Linie 2
(Friedhof Wehl)

Ankunft: 15:09 Uhr Hameln, Forsthaus Wehl

Kosten: 3 Euro

Der Frühling steht vor der Tür – Zeit für unsere Pflanzentauschaktion

Es geht es wieder los – der Frühling steht vor der Tür, alles blüht und gedeiht im Garten. Aber auch das Wohnzimmer bedarf einen frischen, blühenden Zuwachs für den Frühling. Viele haben schon ihren grünen Daumen bewiesen und Pflanzen herangezogen und wissen nun nicht wohin mit all den Setzlingen. Vielleicht haben Sie aber auch gar nicht frühzeitig gesät oder die Aussaat ist nicht gelungen, aber wünschen sich trotzdem neue Pflanzen? Hier kommt unsere Pflanzentauschaktion ganz Recht, denn wir wollen alles was wächst tauschen – von Pflanzensorten für den Balkon, Garten oder das Wohnzimmer bis zu Samen, Setzlingen oder Knollen. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen grünen Nachmittag, bei dem Sie bestimmt einige neue Pflanzensorten kennenlernen und gegen ihre eigenen tauschen können.

Eine Umtopfstation wird es auch geben!

Wir empfehlen die Mitbringsel mit Namen zu versehen.

Montag, 24. April 2023

15:00 – ca. 16:30 Uhr

Auf der Rasenfläche hinter dem

Heinrich-Heine-Treff

Heinestraße 29 (Nordstadt)

**Anmeldung bis eine Woche vor der
Veranstaltung**



**Heinrich-Heine-
Treff**

Angebote für Seniorinnen und Senioren in Afferde

Wir sind zu Gast in Hamelns einwohnerstärksten Ortsteil, in Afferde.

Sie interessieren sich für die Angebote in Ihrem Quartier und haben ein Interesse sich darüber auszutauschen, wie das Zusammenleben in Afferde für Seniorinnen und Senioren zukünftig gut gestaltet werden kann?

Dann laden wir Sie herzlich ein mit uns einen Nachmittag in Afferde zu verbringen. Für Kaffee, Tee und Kekse ist gesorgt.

Gerne möchten wir Ihnen in diesem Rahmen die Angebote der Stadt Hameln für Seniorinnen und Senioren vorstellen. Außerdem wird der **DRK Ortsverband Afferde** und auch die evangelisch-lutherische Kirchengemeinde **St.-Georg in Afferde** da sein und ebenfalls von den eigenen Angeboten berichten.

Auch der Ortsrat Afferde mit **Ortsbürgermeister Björn Lönnecker** ist an diesem Nachmittag vor Ort, um sich ebenfalls über die Belange der älteren Menschen im Ortsteil Afferde mit Ihnen auszutauschen und um gemeinsam Ideen zu sammeln.

Dies wird eine der letzten Veranstaltungen im alten Gemeindehaus in Afferde sein, das ab Mai 2023 abgerissen und durch einen Neubau ersetzt wird. Auch dazu können sicherlich noch Fragen beantwortet werden.

Mittwoch, 26. April 2023

15:00 Uhr

**Im Gemeindehaus der Kirchengemeinde
St.-Georg in Afferde**

Vogelsang 1, 31789 Hameln

**Anmeldung bis eine
Woche vor der Veranstaltung**



Ev.-lutherische Kirchengemeinde
St.-Georg-Afferde

Waren Sie schon mal im Wohngebiet Kuckuck?

Im Wohngebiet Kuckuck ist einiges in Bewegung. Der Kuckuck ist Teil mehrerer Förderprogramme und ein Besuch ins Quartier lohnt sich.

Das Viertel glänzt durch die vielen Grünflächen zwischen den Häusern und der direkte Lage an der Hamel. Ein neugestalteter Spielplatz lädt zum Toben und Spielen ein. Daneben gibt es eine große Rasenfläche zum Fußball- und Volleyballspielen. Gerade befindet sich die Zufahrtsstraße, Marienthaler Straße in der Sanierung.

Ganz besonders freuen wir uns über den neuen Kuckuck-Treff, mitten im Herzen des Kuckucks. Der städtische Treffpunkt wird geleitet von **Josua Conzendorf**. Er sagt zum KuckuckTreff: *„Das Haus ist ein Begegnungsort, dein „Sofa“ im Quartier. Hier bekommst du ein frischen Kaffee und kannst Freunde treffen. Jeden 2. Dienstag im Monat von 10 -12 Uhr Frühstücken wir zum Beispiel gemeinsam. Komm gern mal vorbei.“* Zudem gibt es ein vielfältiges Angebot. Es reicht von Beratungsangeboten, über Hausaufgabenhilfe bis hin zu Spiel-, Sport-, und Malangeboten - Dank der vielen Kooperationspartner*innen. Alle zwei Wochen besuchen die Formularlotsen den Treffpunkt und unterstützen beim Ausfüllen von Formularen und Dokumenten.



Josua Conzendorf Leitung
Quartierstreff Kuckuck

Ein weiteres Highlight, sagt Josua, „ist, dass wir gemeinsam - Stadt, Kooperationspartner*innen und Bewohner*innen - das Quartier weiter gestalten und gemeinsam Projekte entwickeln. Zusammen das Quartier und das Leben im Kuckuck gestalten, das ist für mich gelebte Demokratie.“

Haben Sie noch Fragen zum Kuckuck? Dann rufen Sie Josua Conzendorf gerne an (Tel.: 01590 4218250) oder schreiben Sie eine Email an kuckucktreff@hameln.de.

Kommen Sie gerne mal auf einen spontanen Besuch vorbei!



Den KuckuckTreff finden Sie im Kuckuck23a und unter www.kuckucktreff-hameln.de.

Spaziergang in Rohrsen am Kuckuck



Lange hat uns der Winter nun begleitet, jetzt wird es aber Zeit für den Frühling! Haben auch Sie ihre eigenen vier Wände satt und wollen mal wieder rausgehen? Sie wohnen schon sehr lange in Rohrsen und kennen sich gut aus? Sie haben bestimmt schon von dem **neuen Quartierstreffpunkt am Kuckuck in Rohrsen** gehört, haben diesen aber bisher noch nicht besucht? Sie interessieren sich für die Angebote in ihrem Quartier, trauen sich aber nicht alleine den Kuckucktreff zu besuchen? Das möchten wir zum Anlass nehmen und mit Ihnen gemeinsam einen Spaziergang durch Rohrsen zu machen und diesen im Anschluss bei Kaffee, Tee und Kuchen im neuen Treffpunkt ausklingen zu lassen. Josua Conzendorf, der Treffpunktleiter wird uns von vielen Angeboten im Kuckuck erzählen. Und wer weiß – vielleicht haben ja auch Sie eine Idee, die gemeinsam umgesetzt werden kann? Das Angebot richtet sich an alle Bewohner*innen in ihrem Quartier, sowie alle Interessierten. Der Spaziergang ist seniorengerecht organisiert, sodass Sie keine Bedenken haben müssen, dass ihre körperliche Fitness nicht ausreicht. Im Gegenteil freuen wir uns, wenn Sie uns auch mit ihrem Rollator begleiten. Alternativ können Sie aber auch um 15:00 Uhr direkt zum KuckuckTreff kommen.



Donnerstag, 04.05.2023 um 14:30 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt: An der Bushaltestelle Rohrsen Mitte

Diese Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung bis zum 02.05.2023

**Der kuck
kuck**

Veranstaltung des **Senioren- und PflegeStützpunktes Niedersachsen**

„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike)“ in Theorie & Praxis

Dienstag, 11.04.2023, 09:30- ca. 12:00 Uhr

Referenten: Simone Kalmbach, Verkehrs- sicherheitsberaterin der Polizei-
inspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden, Ilja Walter, Seniorenberater der Po-
lizei Bad Pyrmont,

Ort: Jugendverkehrsschule Hameln,
Am Rennacker 3, Hameln

(Pedelecs werden von „Easy Bike Rent“ zur Verfügung gestellt –eigene kön-
nen gern mitgebracht werden)

Orientierung im „Pflegedschungel“

Mittwoch, 12.04.2023, 15:00 Uhr

Wer findet sich schon zurecht, wenn es darum geht, eine geeignete und be-
darfsgerechte Pflege zu organisieren. Was sind Pflegegrade, welche
Leistungen der Pflegeversicherung gibt es usw.

Der Senioren- u. Pflegestützpunkt bietet dafür neutrale und kostenfreie
Beratung und Informationen an.

Referenten: Doreen Bittermann, Jan Hildebrandt; Pflegeberatung des
Landkreises Hameln-Pyrmont

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

1. „Sicherer Umgang mit dem Rollator“ und

2. „Sicher mit dem Bus unterwegs“ -

Theoretische & praktische Tipps rund um den Rollator

1. Dienstag, 18.04.2023,

2. Mittwoch, 19.04.2023,

jeweils von 15:00 – 17:00 Uhr,

Referenten: Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-
Pyrmont/ Holzminden, Simone Kalmbach, Jens Swoboda, Öffis Hameln-
Pyrmont in Kooperation mit dem Seniorenrat Emmerthal

Ort: Rathaus Emmerthal, Berliner Straße 15, 31860 Emmerthal

Veranstaltung des Senioren- und PflegeStützpunktes Niedersachsen

Vorankündigung:

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

Dienstag, 13.06. + Mittwoch, 14.06.2023

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



Wochenplan vom 03.04. bis 28.04.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 03.04.2023	Dienstag 04.04.2023	Mittwoch 05.04.2023	Donnerstag 06.04.2023	Freitag 07.04.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	Karfreitag 07. April Treffpunkt geschlossen!
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 Bewegungs- kurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 10.04.2023	Dienstag 11.04.2023	Mittwoch 12.04.2023	Donnerstag 13.04.2023	Freitag 14.04.2023
Vormittag	Oster- montag 10. April Treffpunkt geschlossen!	9:30 Uhr „Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike)“ 11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag		14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining	15 Uhr Vortrag: Orientierung im „Pflege- dschungel“	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspiel- haus) 15-16 Uhr Yoga 16.30-17.30 Uhr Yoga

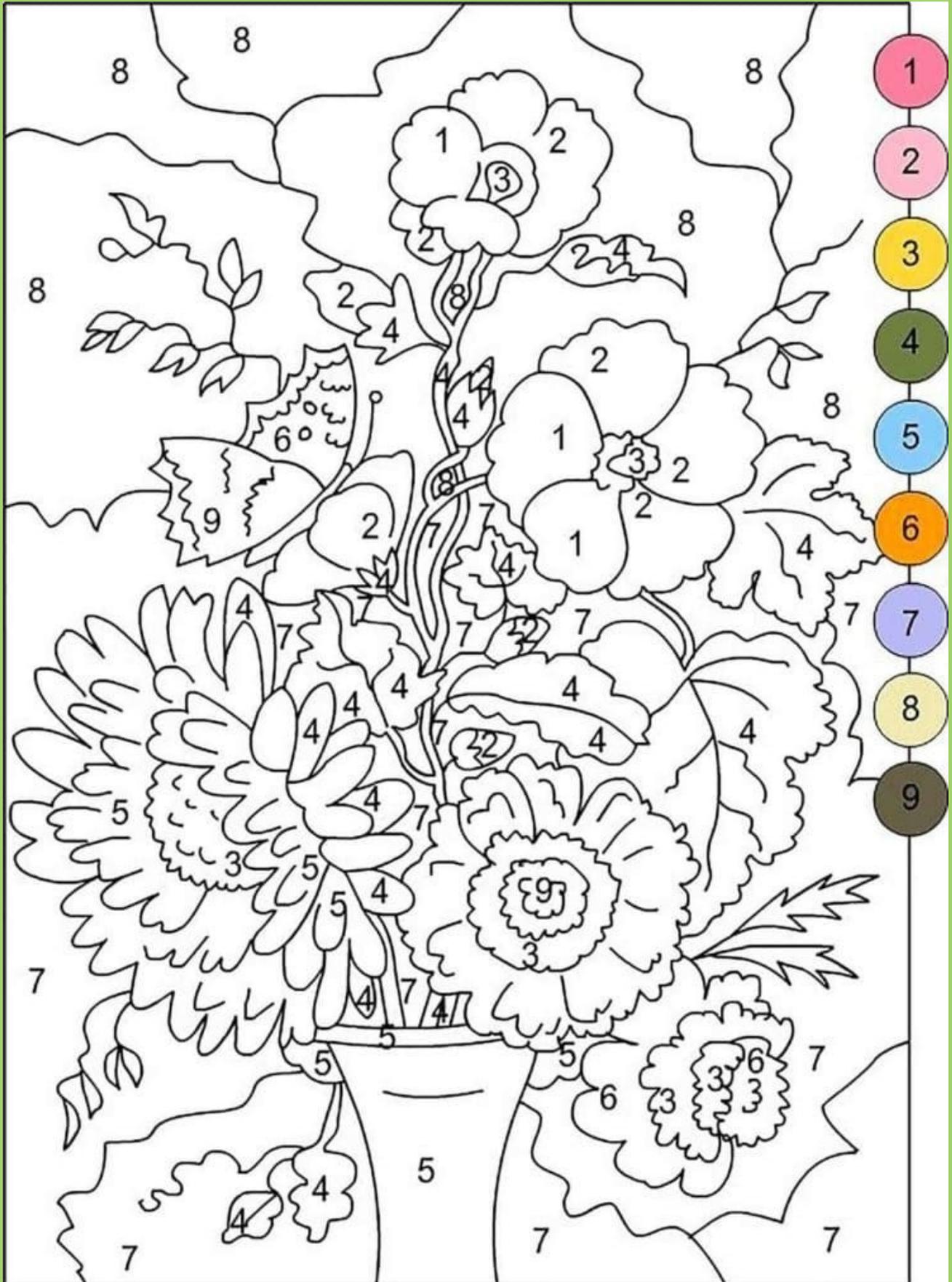
Wochenplan vom 03.04. bis 28.04.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 17.04.2023	Dienstag 18.04.2023	Mittwoch 19.04.2023	Donnerstag 20.04.2023	Freitag 21.04.2023
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 15-17 Uhr „Sicherer Umgang mit dem Rollator“	15-17 Uhr „Sicher mit dem Bus unterwegs“ 15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 24.04.2023	Dienstag 25.04.2023	Mittwoch 26.04.2023	Donnerstag 27.04.2023	Freitag 28.04.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 Uhr Theater- gruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe 15-16.30 Uhr Pflanzentausch Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnstraining 15:30 Uhr Gedächtnstraining	15:00 Uhr Infoveranstal- tung Senioren- arbeit in Afferde 15.15 Uhr Der „etwas andere Waldspazier- gang“	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahradgruppe 14 Uhr Rommé	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinder- spielhaus)

	Montag 01.05.2023	Dienstag 02.05.2023	Mittwoch 03.05.2023	Donnerstag 04.05.2023	Freitag 05.05.2023
Vormittag	Mai- feiertag 01. Mai Treffpunkt geschlossen!	Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag		14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.30-16.30 Uhr Life Kinetik	13.30 Uhr Canasta 14:30 Uhr Stadtteil- spaziergang in Rohrsen 15 Uhr Liedertreff	

Malen nach Zahlen



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



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

Sabrina Koyro und Vanessa Müller
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)**

*„Wahre Liebe mag selten sein -
wahre Freundschaft ist noch
seltener.“*

(Albert Einstein)



Der Oberbürgermeister