

August 2022

1979

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

2019



Ferienzeit



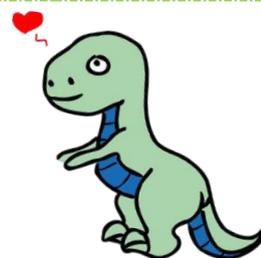
Titelbild:

Herzlichen Dank an Inge Meyer!

**Fachbereich Bildung,
Familie & Soziales
Abt. Familie und Soziales**



<u>In eigener Sache</u> „Wochenend‘ und Sonnenschein!“ – die A.R.A. Theatergruppe on Tour auf der großen Bühne.	Seite 1 bis 2
<u>Gedichte:</u> Die Seele nährt sich an dem, woran sie sich freut Doktor Wald	Seite 3 bis 4
<u>Zum Schmökern</u> Chicago Grenzenlos	Seite 5 bis 7
<u>Wissenswertes</u> Sprichwörter und wie sie entstanden sind	Seite 8 bis 9
<u>Humoriges:</u> Der August Lustige Fragen	Seite 10 bis 11
<u>Gesichts-Gymnastik</u>	Seite 12
<u>Genusserlebnis</u> Hafer-Möhren-Quark-Brot Kartoffelsalat	Seite 13 bis 14
<u>Gedächtnistraining</u>	Seite 15 bis 16
<u>A.R.A. Aktiv</u>	Seite 17 bis 21
<u>RiA-Reisen - Hameln Fahr mit!</u>	Seite 22 bis 23
<u>Veranstaltungen in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“</u>	Seite 24 bis 25
<u>Veranstaltung in Hameln – Social Innovation Night (SINN)</u>	Seite 26 bis 27
<u>Programm August 2022</u>	Seite 28 bis 29
<u>Wochenplan vom 27.06. bis 29.07.2022</u>	Seite 30 bis 31
<u>Mandala</u>	Seite 32





In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

War das wieder ein toller Monat? JA!

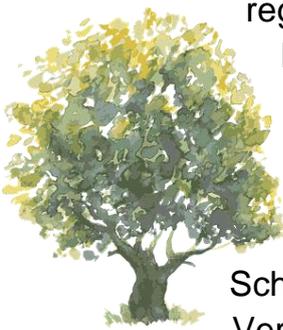


Die Theatergruppe hatte mehrere großartige Auftritte mit ihrem selbst geschriebenen Stück „**Wochenend und Sonnenschein**“. Sie sind bereits Ende Juni bei der Veranstaltung Divercity aufgetreten und im Juli dann noch einmal beim Jubiläum des **Senioren- und Pflegestützpunktes** auf dem Finkenborn beim Zirkus Baldoni.

Ganz im Zeichen der Bewegung startete im Juli bereits ein neuer Bewegungskurs, unter der Leitung von Frau Osterloh. Auch im August geht es mit Bewegung weiter, denn ab dem 12.08. startet, unter der Leitung von Miriam Schnee unser **Yoga-Kurs**. Einige wenige Plätze sind in dem Kurs von **16:30 Uhr bis 17:30 Uhr** noch frei.



Außerdem bietet Marion Sterner im August wieder eine Schnupperstunde Gedächtnistraining an. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass in den Gruppen des regelmäßigen Gedächtnistrainings noch Plätze frei sind. Darüber hinaus wollen wir mit Ihnen Redewendungen auf die Spur kommen, und zwar im Hamelner Museum.



Durch das Projekt: „**Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche**“ wurden weitere Veranstaltungen, wie „Enkeltrick? Nicht mit mir!“ und Life Kinetik als Schnupperstunde angeboten. Auch im August warten tolle Veranstaltungen, wie beispielsweise ein Besuch bei der Bahnhofsmission oder der Achtsamkeitsspaziergang auf Sie.

Einige von Ihnen fahren mit RiA-Reisen für ein paar Tage in den Bayrischen Wald oder auf einen Tagesausflug zur „Tollen Knolle“ oder haben sich für die Kaffeefahrt nach Lemgo angemeldet. Auch diesen Monat haben Sie wieder die Möglichkeit sich für tolle Ausflüge mit **RiA-Reisen** anzumelden.



In eigener Sache: „Wochenend‘ und
Sonnenschein!“ – die A.R.A. Theatergruppe on
Tour auf der großen Bühne.



Ausgestattet mit bunten „Backstage“-Ausweisen traf man sich am 24.6. am Bühneneingangs des Theaters Hameln. Ruhe musste herrschen hinter der Bühne. Auch etwas, dass man erst einmal lernen muss. Ob Lampenfieber vorhanden sei: „Ja klar und: Das gehört dazu und ist sogar wichtig für eine gute Darbietung!“

Noch einmal wird geprobt, bei gutem Wetter draußen, hinter dem Theater. Denn drinnen läuft bereits eine Podiumsdiskussion zum Thema „Vielfalt und gegen Diskriminierung“. Dass auch ältere Menschen zum vielfältigen Hamelner Stadtbild gehören, möchte die Theatergruppe heute mit ihrem Auftritt zeigen.

Nach den Generalproben und kurz vor dem großen Auftritt gab es das traditionelle „toi, toi“, ein kleines Geschenk, welches vor der Premiere eines Theaterstücks überreicht wird.

Unter den Augen des begeisterten Publikums fuhr der „A.R.A.-Bus“ über die Bühne des Theaters Hameln. Am Ende sind die Schauspieler*innen der Theatergruppe glücklich und zufrieden – besonders darüber, wie das Publikum mit dem Theaterstück mitgegangen ist. Und auch Gruppenleiterin Sabine Krauthäuser ist stolz auf den gelungenen Auftritt ihrer Theatergruppe.



Gedicht: Die Seele nährt sich an dem,
woran sie sich freut

Die Seele nährt sich an dem, woran sie sich freut

(Mascha Kaléko)

Ich freue mich riesig, dass am Himmel Wolken ziehen
und das es regnet, hagelt, friert und schneit.

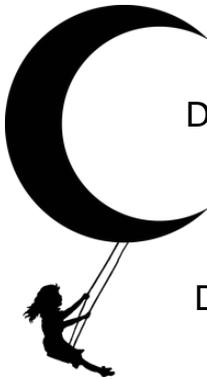
Ich freue mich auch zur grünen Jahreszeit,
wenn Heckenrosen und Holunder blühen.

Dass Amseln flöten und dass Immen summen.

Dass Mücken stechen und das Brummer brummen.

Dass rote Luftballons ins blaue steigen.

Dass Spatzen schwatzen. Und dass Fische schweigen.



Ich freue mich, dass der Mond am Himmel steht

Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.

Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
gefällt mir wohl- Da steckt ein Sinn dahinter,

wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht verstehen!

Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.

Ich freue mich vor allem, dass ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:

Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.

An solchen Tagen erklettert man die Leiter,
die von der Erde in den Himmel führt.

Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
weil er sich selbst liebt – den nächsten lieben.

Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne

Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.

Das alles so erstaunlich bleibt und neu!

Ich freue mich, dass ich mich freu.



*Herzlichen Dank an Frau Knopp, für
dieses bewegende Gedicht! ☺*

Gedicht: Doktor Wald

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,
mich unverstanden fühle oder alt,
wenn mich die holden Musen nicht lieblosen,
dann konsultiere ich den Doktor Wald.



Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
egal ob er aus Kummer oder Kognak ist.

Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.
Und kaum umfängt mich angenehme Stille,
raunt er mir zu: "Nun atme mal tief ein!"



Ist seine Praxis oft auch überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund.
Und Kreislaufschwache, die noch heute schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
und unsere Seelen stets ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine -
nur - Hausbesuche macht er leider nicht.

Förster Helmut Dagenbach, 1986



*Herzlichen Dank an Frau Rottmann-
Heuer, für das Gedicht! 😊*

Zum Schmökern: Chicago

Ein alter Araber lebt seit 40 Jahren in Chicago. Er würde gerne in seinem Garten Kartoffeln pflanzen, aber er ist allein, alt und schwach. Deshalb schreibt er eine E-Mail an seinen Sohn der in Paris studiert.



*„Lieber Ahmed,
ich bin sehr traurig, weil ich in meinem Garten keine Kartoffeln pflanzen kann. Ich bin sicher, wenn Du bei mir wärest, könntest du mir helfen und den Garten umgraben.
Dein Vater.“*



Prompt erhält der alte Mann eine E-Mail aus Paris:

„Lieber Vater,



*bitte rühre auf keinen Fall irgendetwas an, im Garten. Dort habe ich nämlich „Das Ding“ versteckt.
Dein Sohn Ahmed.“*

Am anderen Morgen erschien bei dem alten Mann die US-Armee, die Marines, das FBI, die CIA und sogar eine Elite-Einheit der Rangers. Sie nehmen den Garten Scholle für Scholle auseinander, suchen jeden Millimeter ab, finden aber nichts. Enttäuscht ziehen sie wieder ab. Am selben Tag erhält der alte Mann wieder eine E-Mail von seinem Sohn:

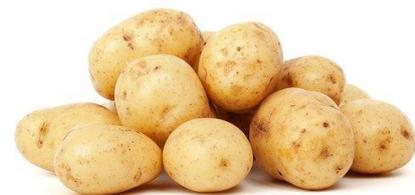
„Lieber Vater,

ich bin sicher, dass der Garten jetzt komplett umgegraben ist und Du Kartoffeln Pflanzen kannst.

Mehr konnte ich nicht für dich tun.

In liebe Dein Sohn Ahmed.“

*Vielen Dank Herr Bremer
für diese Geschichte! 😊*



Zum Schmökern: Grenzenlos

Die Ratte hielt ihre Nase hoch und schnupperte. Ihre Barthaare zitterten. Von der Wiese wehte ein verführerischer Duft herüber. Nicht weit entfernt standen zwei Menschen. Ein gutes Zeichen, das bedeutete reichlich Abfall. Sie hatte keine Furcht vor Menschen. Gleich würde die Dämmerung einsetzen und in den aufkommenden Schatten war sie kaum zu entdecken. Zudem war sie schnell. Sehr schnell. Doch heute zögerte sie. Irgendetwas war anders.

Ich legte mehr Kohle auf den Grill. Bis die Gäste kamen, war noch genug Zeit. Holger feierte seine Hauseinweihung und ich hatte mich bereit erklärt, den Grill zu übernehmen. Er öffnete eine Flasche Bier.

„Na, wie findest Du mein Haus?“

„Sehr schön! Beeindruckend groß, aber liegt es nicht ein bisschen einsam?“, wagte ich einzuwenden.

„Alles Absicht. Nur mit meinen guten Beziehungen habe ich in diesem Gebiet die Baugenehmigung erhalten. Die Landschaft hier ist wundervoll.“



Ich konnte ihm nur zustimmen.

Die Ratte zog sich in ihr Loch zurück. Der ehemalige Kaninchenbau war geräumig. Die Kaninchen hatte man verjagt, so dass sie der alleinige Herr über die vielen unterirdischen Gänge des Deiches war. Die Ratte bewegte sich fast geräuschlos. In einem der Tunnel ertönte plötzlich ein leises Plätschern. Sie erstarre und lauschte beunruhigt mit hoch aufgerichteten Ohren.

Über dem Fluss tauchen dunkle Wolken auf, doch hier hinter dem Deich beschienen Sonnenstrahlen die Wiese. Holger winkte mir.

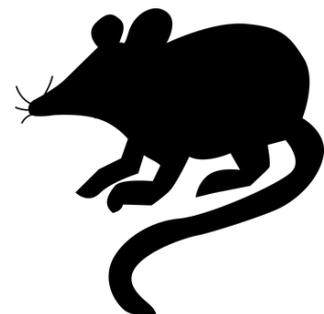
„Komm wir schauen uns den Fluss an.“

Wir stiegen auf die Deichkrone. Der Fluss führte viel Wasser und hatte am gegenüberliegenden Ufer weite Bereiche überschwemmt.

„Dort drüben ist die Grenze zu Polen“, Holger deutete mit der Flasche in Richtung Fluss. Ich konnte nichts erkennen.

„Wo?“, fragte ich.

„Das Grenzschild steht heute nahezu unter Wasser. Nur ein kleines Stück von ihm ist dort drüben zu sehen.“



Er fuhr fort: „Auf der polnischen Seite haben sie kaum Deiche. Die lassen das Wasser durch die Auen und Dörfer fließen. Gut für uns, das entlastet den Deich und erlaubt mehr Bauland auf unserer Seite der Grenze.“

Holger schmunzelte zufrieden und trank einen großen Schluck von seinem Bier.

Aus der Decke vor ihr tropfte jetzt Wasser. Schnell bildete sich ein Rinnsal im Gang. Die Ratte drehte sich um und lief zum Höhlenausgang zurück.

Wir stiegen den Deich hinunter und gingen über die weiche Wiese zurück zum Haus. Ich krepelte meine Hosenbeine hoch.

“Habt ihr keine Angst vor dem Hochwasser? Heute Abend soll der höchste Wasserscheitel schon die Flussbiegungen weiter südlich erreichen“, fragte ich.

„Ach was, die paar Pfützen nimmt mein Auto locker. Schau es Dir an, ein Offroader erster Klasse. Verbraucht schon mal 20 Liter auf 100 Kilometer“, antwortete Holger und zeigte nicht ohne Stolz auf einen beeindruckend großen Geländewagen, der am Rande der Wiese stand.



Die Ratte hatte den Ausgang erreicht und steckte den Kopf ins Freie. Gleich würde die Dämmerung stark genug sein und sie könnte sich dem Futter nähern. Doch sie verspürte keinen Appetit. Nervös bewegte sie ihren Kopf hin und her und lauschte dem einsickernden Wasser. Am liebsten würde sie von hier weg, quer über die Wiese laufen.

Die Kohle glühte. Ich legte die Steaks auf den Grill. Holgers Frau zündete die Öllampen an und nahm die Folien vom Buffet.

„Da kommen die Gäste“, rief Holger und zeigte auf die Lichter der anrollenden Wagen.

Eine Wasserwelle lief über den Fluss. Das Grenzschild versank gänzlich in den braunen Fluten. Die Ratte rannte los.

Die Autos hielten und lachende Gestalten tauchten am Gartenzaun auf. Ich sah einen schwarzen Schatten über die Wiese laufen. Er hielt nicht an, sondern bewegte sich schnell zum gegenüberliegenden, weit entfernten Ende. Schon bald war er nicht mehr zu sehen.

1. Tomaten auf den Augen haben

Bedeutung: etwas übersehen, etwas nicht bemerken, nicht sehen

Herkunft: Diese Redewendung kommt aus dem mittelalterlichen Spanien, wo die Tomate (in Österreich natürlich der Paradeiser) lange als Frucht der Sünde galt. Betrüger, Diebe oder Ehebrecher hörten deshalb oft das Gerichtsurteil: „tomates en los ojos“ – auf Deutsch „Tomaten auf die Augen!“ Als Strafe mussten die verurteilten Verbrecher wochen- und manchmal gar monatelang mit vor die Augen gebundenen Tomaten herumlaufen, sodass jeder in der Stadt von dem Verbrechen erfuhr. Diese öffentliche Demütigung war für die Betroffenen nur schwer zu ertragen. Einer anderen Erklärung zufolge bedeutete diese Wendung ursprünglich „übernächtigt, verschlafen aussehen“ und bezog sich auf gerötete Bindehäute und verquollene Augenpartien.



2. den Löffel abgeben

Bedeutung: euphemistisch für sterben

Herkunft: Bezüglich der Herkunft gibt es verschiedene Deutungsansätze. Einer davon: In bäuerlichen Gemeinschaften erhielt jedes Kind einen eigenen Holzlöffel, der bis zum Lebensende immer mitgetragen wurde. Ihn „abzugeben“ war also gleichbedeutend mit „kein Lebensrecht mehr haben“. Auch ein Knecht erhielt leihweise einen Löffel. Wenn dieser weiterzog oder verstarb, musste er den Löffel abgeben, damit ihn der Nächste bekam.



3. jemandem auf den Leim gehen

Bedeutung: von jemandem betrogen, überlistet bzw. getäuscht werden

Herkunft: Diese Redewendung rührt von der früher recht grausamen Art her, Vögel zu fangen. Zweige oder Ruten wurden mit Leim beschmiert, sodass die Vögel daran kleben blieben. Sie gingen dem Fallensteller also sprichwörtlich „auf den Leim“.



4. die Katze im Sack kaufen

Bedeutung: sich auf Unbekanntes einlassen; etwas ungeprüft kaufen (und dabei übervorteilt werden)

Herkunft: Diese Redewendung geht darauf zurück, dass betrügerische Händler im Mittelalter ihren unachtsamen Kunden oft wertlose Katzen statt Hühnern, Ferkeln oder Kaninchen unterjubelten und sich auf diese Weise bereicherten.

5. jemanden an den Pranger stellen

Bedeutung: öffentlich beschuldigen, jemanden anprangern

Herkunft: Im Mittelalter war es üblich, bestimmte Verbrechen damit zu bestrafen, dass man einen Übeltäter an einen auf einem öffentlichen Platz stehenden Pfahl – den Pranger – ankettete, um ihn der allgemeinen Verachtung und dem Hohn preiszugeben.

6. nur Bahnhof verstehen

Bedeutung: nichts verstehen oder nichts verstehen wollen

Herkunft: Die Wendung „Ich verstehe nur Bahnhof“ geht auf den Ersten Weltkrieg zurück. Die Eisenbahn galt als unangefochtenes Transportmittel Nummer eins und auch in Kriegen wurden damit Kriegsgeräte, Verpflegung etc. an die Front gebracht. Für die Soldaten war der Bahnhof jedoch Sinnbild für die Heimkehr – wer zum Bahnhof durfte, konnte gesund nachhause zurückkehren. Dieser sehnliche Wunsch nach der Heimreise war so vorherrschend, dass Soldaten oftmals nur noch den Bahnhof im Kopf hatten, also „nur noch Bahnhof verstanden“.

7. ein Brett vor dem Kopf haben

Bedeutung: etwas Offensichtliches nicht verstehen, begriffsstutzig sein

Herkunft: Dieser Ausdruck hat in seinem Ursprung nichts mit dem Denkvermögen einer Person zu tun. Er geht darauf zurück, dass Bauern störrischen Ochsen früher ein Brett vor den Kopf hängten, um einfacher mit ihnen arbeiten zu können. Auf diese Weise waren die Ochsen weniger schreckhaft, wenn ihnen zum Beispiel Geschirr angelegt wurde. Wenn wir ein Brett vor dem Kopf haben, sind wir also dumm wie ein Ochse.



8. aller guten Dinge sind drei

Bedeutung: Sagt man, wenn etwas erst nach dem dritten Anlauf klappt; um die Zahl 3 positiv hervorzuheben

Herkunft: Was kaum jemand weiß: Diese Redewendung geht auf die alten Germanen und genau genommen auf die Rechtssprache zurück. Unter einem „Ding“ verstand man damals keine Sache, sondern eine Gerichtsverhandlung. Wer zu Gericht vorgeladen wurde und dreimal nacheinander nicht zum Termin erschien, konnte auch in Abwesenheit verurteilt werden. Der Kläger gewann dann automatisch, deshalb sind und waren „aller guten Dinge drei“.

Humoriges:



ENDLICH KAM DER 3. AUGUST

Quelle: <http://www.jabberworks.de/cartoon-august.php>

Es muss ja nicht immer ein Datum sein.

Humoriges: Lustige Fragen

1. Welche Brille sitzt auf keiner Nase?



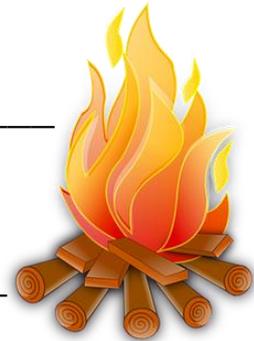
2. Aus Welchen Gläsern kann man nicht trinken?

3. Wer geht durch alle Gassen, klopft an Türen und Fenster und wird doch von niemanden gesehen?

4. Was wird zuerst gelesen und dann verspeist?

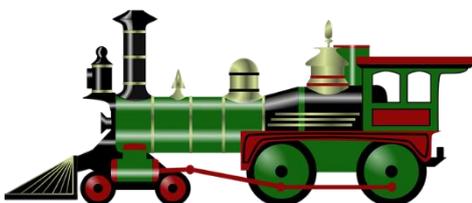
5. Wem bringt schlechter Absatz Nutzen?

6. Welche Bisse haben Kerne?



7. Wo hört das Feuer auf und fängt der Rauch an?

8. In welchem Zug kann man nicht fahren?



Lösungen:

1. Klobrille
2. Aus Brillengläsern
3. Der Wind
4. Die Weintrauben
5. Dem Schuhmacher
6. Die Kürbisse
7. Beim Buchstaben „R“
8. Im Durchzug



- Tägliche Durchführung vor dem Spiegel
- Nur angegebene Übungen durchführen
- Zur Verbesserung der Gewebespannung und Elastizität

Übungsprogramm:

Jede Übung 5-10-mal im Wechsel durchführen!!



Wechsel-Spannung-Lockerung:

1. Unterlippe über Oberlippe (Hals wird gestrafft) mit quergestellten Fingern streichen Sie am Hals abwärts, ca. 4-5-mal, dann lockern und wieder von vorne.
2. Mit leichten Bewegungen lächeln.
3. Danach „Ü“ und „X“ hintereinander sprechen.
4. Haut der Wangen aufpumpen, dann langsam Luft aus den Wangen entweichen lassen.
5. Langsam Augen weit öffnen und dann Augen schließen.
6. Hände flach auf die Stirn in Querfalte und gegen den Druck der Hände „Stirn anheben“.
7. Zunge gegen Gaumen drücken (gegen Doppelkinn)
8. Zunge gegen untere Zähne drücken.
9. Wangen mit Luft vollpumpen, in Rhythmus mit den Fingern die Luft herausdrücken.
10. Mund öffnen, sodass Sie „die Zähne fletschen“ können.
11. Oberlippe nach oben und wieder senken.
12. Mund zum Küssen spitzen.
13. Nacheinander „A“ und „I“ sagen.



Genusserlebnis: Hafer-Möhren-Quark-Brot

Zutaten für 1 Brot:

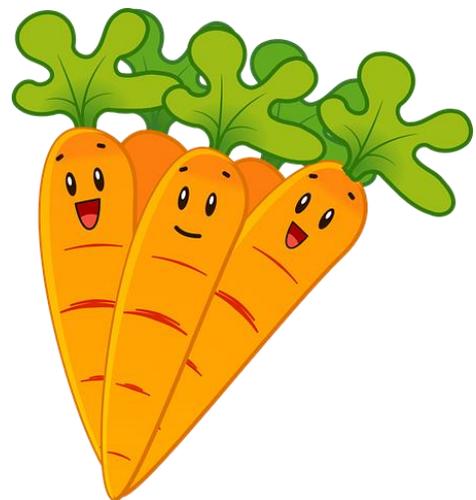
- 100 g Möhren
- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 250 g Haferflocken
- 25 g Leinsamen



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, mit Magerquark, Salz, Backpulver und Möhren vermengen. Haferflocken und Leinsamen gut unterrühren. Die Masse in eine Kastenform füllen und 50-60 Minuten backen.

Herzlichen Dank für diese tolle Rezept Anregung! ☺



Quelle: <https://www.rezeptzauber.com/haferflocken-quark-brot/>

Genusserlebnis: Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rapsöl
- 1 EL Senf
- 100 ml Weißweinessig
- Pfeffer



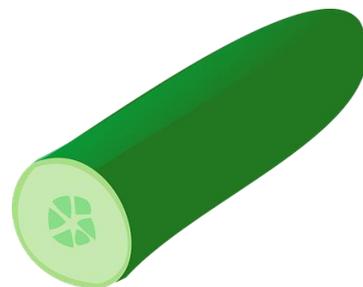
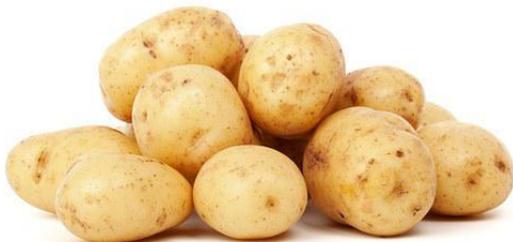
Zubereitung:

Schritt 1:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken, die Schale abpellen und die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln, Gurke und Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Schritt 2:

Die Gemüsebrühe erwärmen, über die Kartoffeln gießen, unterheben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Gurke, Frühlingszwiebeln und Radieschen unter die Kartoffelscheiben heben. Das Öl zusammen mit dem Senf unter den Essig schlagen. Über den Kartoffelsalat gießen, vorsichtig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut gekühlt ca. 2 Stunden ziehen lassen.



Gedächtnistraining

Für die Übungen aus dem Juli gibt es keine Lösungen, da es sich um kreative Antworten gehandelt hat und keine allgemein gültigen Lösungen.

Ungewöhnliche Berufe

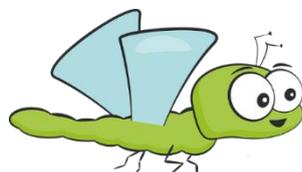
Doppelsinnwörter

Beispiel: Stellen Sie sich jemanden vor, der einige Hosen hält = Hosenträger



Stellen Sie sich jemanden vor,

1. ..., der ein Geschäft beschützt
2. ..., der Früchte misst.
3. ..., der Zitrusfrüchte knickt.
4. ..., der Türgriffe sauber hält.
5. ..., der auf Insektenjagd geht.
6. ..., der Eingänge hochhält.
7. ..., der in bestimmtes Obst Löcher drückt.
8. ..., der eine Kugel beschriftet.
9. ..., der Besteck übereinander legt.
10. ..., der Chef von bestimmtem Federvieh ist.





11. ..., der sich nicht in eine Schlafstätte legt.
12. ..., der Qualm isst.
13. ..., der Glas säubert.
14. ..., der Tee hereinbringt.
15. ..., der Niederschlag betrachtet.
16. ..., der heimlich Fußbekleidung anschaut.
17. ..., der immer Feuer gibt.
18. ..., der Herzen rührt.
19. ..., der auf der Ertragsfläche des Bauern stochert.
20. ..., der Feuerstellen umdreht.



Noch mehr Gedächtnistraining finden Sie online auf unserer Homepage!

In 3 Schritten:

1. Internetbrowser auf dem Handy oder Laptop öffnen
2. Bei Google.de -> „Hameln A.R.A.“ eingeben
3. Das erste Ergebnis anklicken. Nun sind Sie auf unserer Homepage.



Nun noch auf den Link „Gedächtnistraining“ klicken und rätseln!

Viel Spaß! 😊



A.R.A. Aktiv

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

Mein „Erdapfel“

Auf einen Acker habe ich mich begeben. Ich wollte es einfach wissen, wie das ist, einen Erdapfel mit blanken Fingern auszugraben.

Und dann lag er in meiner Hand. Leicht lehmige Erde umhüllte seinen Leib. Ich befreite erstmal seine Augen vom Schmutz, damit er mich besser erkennen kann. Dann reibe ich behutsam an seinen Rundungen. Die Erdkrumen bröckelten langsam zu Boden.

Doch das durfte nicht alles sein. Ein feuchter Lappen mußte her. Und ich wische vorsichtig seinen Körper ab. Einen Stiel kann ich nicht erkennen.

Wie dem auch sei, seine Erhebungen kommen wunderschön zum Vorschein und auch die Haut wird langsam heller.

Es kommt mir so vor, dass inzwischen auch seine Augen, die als dunkle Punkte erscheinen, irgendwie anfangen zu leuchten.

Ja, jetzt drücke ich ihn an meine Brust und Wärme ihn. Ich selbst habe inzwischen ein Hungergefühl verspürt, mein Magen knurrt, brauche etwas zum Beißen.

Ade, Du mein lieber Erdapfel. Nun bist Du dran und ich gieße Wasser zum Kochen in einen Topf, lege ihn hinein und er badet im brodelnden Naß. Ob er wohl an mich denkt?? Nach ein paar Minuten nehme ich ihn heraus, pelle ihm die Haut ab und schneide ihn in Scheiben.

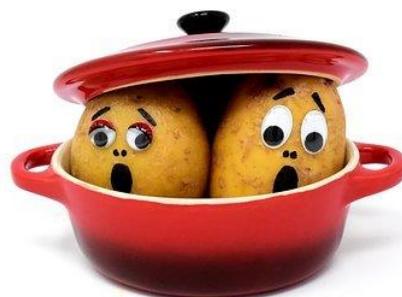
Er tut mir leid, aber ich habe eben Hunger.

Ein wenig Fett in einer Pfanne schmelzen lassen und dann die Scheiben dazu, Gewürze oder klein geschnittene Zwiebeln oder Tomaten drüber geben. Das Ganze anbraten, öfter kurz wenden, vielleicht noch ein ganzes frisches Ei dazu und sehen, bis alles schön durchgebraten ist und aus meinem Erdapfel werden nun Bratkartoffeln.

Guten Appetit!!

Hans Wiechmann

Vielen Dank an Herr Wiechmann!





*Herzlichen Dank Frau Gibas für
die wundervollen Mandalas!*

In der Zoohandlung fragt ein Kunde: „Warum hat der Papagei an beiden Füßen ein Bändchen?“ Sagt der Zoohändler: „Wenn man am linken Bändchen zieht, sagt der Papagei ein Gedicht auf, wenn man am rechten Bändchen zieht singt er ein Lied.“ Sagt der Kunde: „Und was passiert, wenn ich an beiden Bändchen zieht?“ Sagt der Papagei: „Dann fall ich auf den Hintern, du Dösel!“

*Vielen Dank an
Herrn Tadge! 😊*





Rhabarberbarbara

In einem kleinen Dorf wohnte einst ein Mädchen mit dem Namen Barbara. Barbara war in der ganzen Gegend für ihren ausgezeichneten Rhabarberkuchen bekannt. Da jeder so gerne Barbaras Rhabarberkuchen aß, nannte man sie Rhabarberbarbara. Rhabarberbarbara merkte bald, dass sie mit ihrem Rhabarberkuchen Geld verdienen könnte. Daher eröffnete sie eine Bar: Die Rhabarberbarbarabar. Natürlich gab es in der Rhabarberbarbarabar bald Stammkunden. Die bekanntesten unter Ihnen, drei Barbaren, kamen so oft in die Rhabarberbarbarabar um von Rhabarberbarbaras Rhabarberkuchen zu essen, dass man sie kurz die Rhabarberbarbarabarbaren nannte. Die Rhabarberbarbarabarbaren hatten wunderschöne dichte Bärte. Wenn die Rhabarberbarbarabarbaren ihren Rhabarberbarbarabarbarenbart pflegten gingen sie zum Barbier. Der einzige Barbier der einen Rhabarberbarbarabarbarenbart bearbeiten konnte wollte das natürlich betonen und nannte sich

Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbier. Der Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbier kannte von den Rhabarberbarbarabarbaren Rhabarberbarbaras herlichen Rhabarberkuchen und trank dazu immer ein Bier, das er liebevoll Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbierbier nannte. Das Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbierbier konnte man nur an einer ganz bestimmten Bar kaufen. Die Verkäuferin des Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbierbieres an der Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbierbierbar hieß Bärbel. Nach dem stutzen des Rhabarberbarbarabarbarenbarts geht der Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbier meist mit den Rhabarberbarbarabarbaren in die Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbierbierbar zu Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbierbierbarb-ärbel um sie mit zur Rhabarberbarbarabar zu nehmen um mit etwas Rhabarberbarbarabarbarenbartbarbierbier von Rhabarberbarbaras herrlichem Rhabarberkuchen zu essen

Herzlichen Dank an Herrn Tadge!





Vielen Dank Frau Pielot für diese fantastischen Bilder!



Neun Dinge sind es, auf die der Edle sorgsam achtet:
Beim Sehen achtet er auf Klarheit,
beim Hören auf Deutlichkeit,
in seiner Miene auf Freundlichkeit,
im Benehmen achtet er auf Höflichkeit,
im Reden auf Ehrlichkeit,
im Handeln auf Gewissenhaftigkeit.
Wenn ihm Zweifel kommen, fragt er andere.
Ist er im Zorn, bedenkt er die Folgen.
Angesichts eines persönlichen Vorteils fragt er sich,
ob er auch ein Anrecht darauf hat.

(Konfuzius, chin. Philosoph, 551 v. Chr.-479 v. Chr.)

Wir sagen Danke
an Herrn Tadge!

Der barmherzige Samariter

Ein Blumenkohl, mager und klein,
lud vorm Geschäft Hausfrauen ein
zum Kauf. Doch ohne Resonanz.
Da kam daher ein Wackelschwanz
ein Hund des Weges, der Erbarmen
und Mitleid hatte mit dem Armen.
Er hob das Bein, begoss ihn mächtig.
Der Kohl gedieh darauf ganz prächtig.
Gleich fanden sich Interessenten.
Wenn die die Vorgeschichte kannten!



Ein exotischer Ausflug

Aus einem Zoo im Irgendwo
Entlief ein Zebra direkt nach Bebra.
Da stand es, wie dumm, unschlüssig herum.
Ein Bürger begann es abzuseifen
Und entfernte alle Streifen.
Das Zebra floh in tiefem Groll.
Es hatte von Bebra die Nase voll.
Jetzt sucht das Tier von früh bis spät
Nach Herkunft und Identität.

Ameise und Stier

Die Ameise sprach zu den Kollegen:
„Wir müssen den Stier bei den Hörnern packen.“
Als dieser nahte, war sie verlegen,
und die Angst saß ihr im Nacken.
Sie duckte sich vor dem riesigen Feind
Und rief: „Ich habe es nicht so gemeint.“



Kaffeefahrt:

Montag, den 12.09.2022: Bremer´s Hofcafé in Wangelnstedt

Leistungen:

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

Programm:

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

Reisepreis: 28,00 € pro Person (Anmeldung bis 05.09.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

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

Tagesfahrt:

Montag, den 19.09.2022: Südharz - Fahrt ins Blaue – Mit Besuch der Kerzenwerkstatt und Harzer Schnitzelhaus

Leistungen:

- Fahrt in einem Bus
- Besichtigung der Harzer Kerzenwerkstatt
- 2-Gang-Mittagessen im Harzer Schnitzelhaus
- Alleinunterhalter mit musikalischem Programm
- Frische Waffeln mit Harzer Waldbeerengrütze, dazu Kaffee/Tee satt

Programm:

Am Vormittag startet Ihre „Fahrt ins Blaue“ zur Besichtigung in die Harzer Kerzenwerkstatt. Als Geschenk erhalten Sie eine Schwimmkerze als Souvenir. Anschließend geht Ihre Fahrt weiter nach Bad Sachsa ins Harzer Schnitzelhaus und Harzer Waffelbäckerei. Dort werden Sie durch die Familie Faupen begrüßt, die Ihnen ein leckeres Zwei-Gang-Menü (Bad Sachsaer Süppchen und ein Schnitzel Wiener Art) serviert. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit zum Spaziergang durch den in der Nähe befindlichen Kurpark. Am Nachmittag erwartet Sie ein Alleinunterhalter mit einem abwechslungsreichen musikalischen Programm. In der Pause wird Ihnen eine frische Waffel mit Harzer Waldbeerengrütze und Sahne serviert.

Reisepreis: 55,00 € pro Person (Anmeldung bis 12.09.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

Abfahrtsorte: Hameln (Radio Aktiv, Bahnhof oder Mühlenstraße)

Mehrtagesfahrt:

04.10. – 07.10.2022: Herbstliches Dresden

Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC
- 3 x Übernachtung im Hotel am Terrassenufer in Dresden
- 3 x Frühstücksbuffet
- 3x Abendessen im Hotel als 3-Gang Menü oder Buffet nach Wahl des Hauses
- 1 x Stadtrundfahrt in Leipzig
- 1 x Habtagesreiseleitung Dresden inkl. Stadtrundfahrt und Fahrt nach Radebeul
- 1 x Genuss Tour auf Schloss Wackerbarth
- 1x Ganztagesreiseleitung Sächsische Schweiz
- 1 x Schifffahrt auf der Elbe von Dresden-Pillnitz
- 1x Habtagesreiseleitung Leipziger Neuseenland

Programm:

1.Tag: Dienstag, 04.10.2022:

Auf ihrer Reise nach Dresden machen Sie einen Stopp in Leipzig. Bei einer Stadtrundfahrt lernen Sie die Sehenswürdigkeiten der größten sächsischen Stadt kennen. Angekommen in Dresden, beziehen Sie Ihre Zimmer und genießen ein leckeres Abendessen im Hotel.

2.Tag: Mittwoch, 05.10.2022:

Nach dem reichhaltigen Frühstück erwartet Sie Ihr Reiseleiter bereits, um Ihnen während einer Stadtrundfahrt die schönsten Ecken der sächsischen Hauptstadt zu zeigen. Sie fahren im Anschluss nach Radebeul und besuchen Schloss Wackerbarth. Auf einem der schönsten sächsischen Weingüter verkosten Sie drei Weine und erfahren viel Wissenswertes über den Weinanbau in der Region. Ihr Abendessen nehmen Sie im Hotel ein.

3.Tag: Donnerstag, 06.10.2022:

Nachdem Sie sich beim Frühstück gestärkt haben, begleitet Sie Ihr Reiseleiter zum Anleger der Elbdampfer. Gemütlich und mit bester Aussicht beginnen Sie Ihren Ganztagesausflug in die Sächsische Schweiz. Sie fahren ca. eine Stunde, bis Sie in Pillnitz ankommen. Von dort aus geht es in dem Bus weiter, die Naturschönheiten im Elbsandsteingebirge zu entdecken. Abends erwartet Sie wieder ein schmackhaftes Abendessen im Hotel.

4.Tag: Freitag, 07.10.2022:

Heute verabschieden Sie sich schon von Dresden, aber bevor Sie wieder nach Hause fahren, zeigt Ihnen ihr Gästeführer das Leipziger Neuseenland. Der renaturierte Bereich südlich von Leipzig hat sich in den letzten Jahren zu einem grünen Wunder mit vielen kleinen Seen entwickelt. Nach so vielen tollen Entdeckungen und Erlebnissen, treten Sie nun die Heimreise an.

Reisepreis:

479,00 € pro Person (Anmeldung bis 25.08.)
92,00 € (EZZ)

Programmänderungen vorbehalten
Mindestpersonenzahl 25 Personen

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



Veranstaltungen

Unterwegs in der Südstadt – Was macht eigentlich die Bahnhofsmision?

Bestimmt haben Sie schon mal die Mitarbeitenden mit den blauen Westen und dem Logo der Bahnhofsmision am Bahnhof oder Busbahnhof gesehen. Aber was macht die Bahnhofsmision eigentlich genau? Kennen Sie die Räumlichkeiten am Gleis 5 und wussten Sie, dass neben der Hilfe am Bahnsteig zum Beispiel auch gemeinsame Fahrradtouren unternommen werden? Wir wollen uns gemeinsam die Bahnhofsmision ansehen und mal hören, was dort genau Tag für Tag geschieht, welche besonderen Geschichten sich schon ereignet haben, wie sich die Bahnhofsmision eigentlich finanziert und was den Ehrenamtlichen an Ihrer Tätigkeit so gut gefällt. Für Ihre individuellen Fragen wird es ebenfalls Zeit und Raum geben.



Mittwoch, 03.08.2022 um 15 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Bahnhofs Hameln

Diese Veranstaltung ist kostenlos



Bildquelle: Bahnhofsmision

Anmeldung im Büro für Präventive Hausbesuche

Frau Schnee: ☎ 05151 202 1853 oder Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

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



Bilder: Pixabay

Die Heilkraft der Bäume – Achtsamkeit üben beim Spaziergang im Wald

Folgt man einer japanischen Heilmethode, so ist es für die Entspannung und Achtsamkeit sehr förderlich in die Unberührtheit des Waldes und die dortige Stille einzutauchen. Mobiltelefone und sonstiges Gepäck lassen wir heute also zuhause und widmen uns für etwa eine Stunde voll und ganz der Natur. Unter der Anleitung von Miriam Schnee wird der Weg zum Teil gemeinsam, aber auch kurze Teilstrecken allein, in Stille gelaufen. Zwischendurch werden Pausen für kleine, angeleitete Achtsamkeitsübungen eingelegt. Wieder angekommen beim Ausgangspunkt wird es eine Abschlussrunde geben. Treffpunkt ist die Bushaltestelle „Forsthaus Wehl“. Wir werden uns ca. 1- 1,5 Stunden im und am Wald aufhalten. Die Strecke ist überwiegend flach, der Waldboden ist jedoch nur bedingt für Rollatoren geeignet. Sie benötigen für diesen Spaziergang festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Gehstöcke dürfen Sie gerne mitbringen.

Freitag, 19.08.2022 um 11:00 bis ca. 12:30 Uhr

**Treffpunkt: Bushaltestelle „Forsthaus Wehl“, unterhalb
des Friedhofsparkplatzes**

Diese Veranstaltung ist kostenlos



Bildquelle: Stadt Hameln

Anmeldung im Büro für Präventive Hausbesuche

Frau Schnee: ☎ 05151 202 1853 oder Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

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



In diesem Jahr ist es endlich soweit – das Projekt *Hameln kann's* und *zedita* laden herzlich ein zur **Social Innovation Night No. 01**. Die S INN findet am 13. Oktober 2022 um 18:30 Uhr bei *zedita* (Kaisersaal im Bahnhof) statt.

Aber was meint Social Innovation? Im Rahmen zahlreicher Netzwerktreffen werden und wurden bereits in den verschiedenen Quartieren in Hameln kreative Ideen für ein soziales, gerechtes, klimaneutrales, lebendiges und offenes Hameln entwickelt. Ziel der S INN ist es, diese Menschen miteinander in Verbindung zu bringen, damit sich Akteur*innen, Politik, Verwaltung, kreative Köpfe und Bewohner*innen austauschen können um gemeinsame Projekte und Ideen zu sammeln und zu verwirklichen.

Sie möchten in Hameln etwas bewegen und haben Lust, soziale Projekte, Innovation und Transformation mitzugestalten? Wir heißen Sie herzlich Willkommen und freuen uns auf einen kreativen Abend mit Ihnen!

13
OKT
2022

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 | 13.10.2022 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 Griese

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

EINE INITIATIVE VON HAMELN KANN'S UND ZEDITA IN KOOPERATION MIT SMART CITY.

Juli - Dezember 2022 von 15 Uhr bis 16 Uhr oder von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr: Yoga

„Für Yoga ist es nie zu spät“

Yoga ist eine aus Indien stammende Tradition von körperlichen und geistigen Übungen, die für Ausgeglichenheit und die Gesunderhaltung des Körpers sorgt.

Der Kurs soll eine Einführung bieten in die ganzheitliche Yoga-Praxis, die aus Körperübungen im Stehen und Sitzen, aus Atemtechniken und Entspannungspraktiken besteht. Auch wenn Sie noch nie zuvor Yoga geübt haben ist dieser Kurs für Sie geeignet, denn Kräftigung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Entspannung helfen uns in jedem Alter.

Es handelt sich um einen festen Kurs, bei dem Sie möglichst an allen Terminen dabei sein sollten, da diese aufeinander aufbauen.

Wer mag, darf gerne ein Kissen und eine Decke mitbringen und tragen Sie bequeme Kleidung.

Bitte Fragen Sie im Vorfeld Ihren Hausarzt, ob Sie Yoga ausüben dürfen.

Bei Unsicherheiten und Fragen können Sie die Kursleiterin Miriam Schnee direkt telefonisch kontaktieren:

05151/ 202 1853

Termine:

- 12.08.22
- 16.09.22
- 14.10.22
- 11.11.22
- 09.12.22

1. Kurs: 15 – 16 Uhr

2. Kurs: 16:30 Uhr – 17:30 Uhr



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

30 Euro insgesamt für alle Termine (bitte zum ersten Treffen mitbringen)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Beginn des Kurses.



Programm im August 2022

Mittwoch, den 10.08.2022: „Mein Name ist Hase“- Redewendungen auf der Spur im Hamelner Museum!

Sprichwörter, Redensarten und geflügelte Worte sind das Salz in der Suppe der Sprache. Sie würzen jede Rede, sie überzeugen die Zuhörer, sie erheitern, veranschaulichen, motivieren, beruhigen, wecken Vertrauen, ärgern, werben, sollen Bildung beweisen und geben doch oft Rätsel auf: stehende Wendungen, ob Sprichwörter, Redensarten, geflügelte Worte. Oder wussten Sie, wieso man jemanden ins Bild setzt, was jemand zwischen den Zeilen lesen kann und jemand kein Blatt vor den Mund nimmt?



Jeder von uns verwendet sie und doch haben wir von ihren historischen Hintergründen oft keinen blassen Schimmer. Wer weiß schon, warum wir Lampenfieber haben oder die Katze im Sack kaufen? Die Ausstellung im Museum Hameln klärt auf!

Mittwoch, 10.08.2022

14:00 Uhr - ca. 15:30 Uhr

Museum Hameln

5 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

Mittwoch, den 17.08.2022: Schnupperkurs Gedächtnistraining



Haben Sie schon öfter von Gedächtnistraining gehört, wissen aber gar nicht, ob es auch etwas für Sie sein könnte? Möchten Sie Ihr Gedächtnis gemeinsam mit einer kleinen Gruppe trainieren und dabei auch noch Spaß haben?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, es einfach einmal auszuprobieren.

Unter der Leitung der zertifizierten Gedächtnistrainerin Marion Sterner lernen Sie verschiedene Übungen kennen und bekommen einen Eindruck, was regelmäßige Übungen für den Kopf an Vorteilen mit sich bringen können.

Mittwoch: 17.08.2022

14 Uhr

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

kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin



Wochenplan vom 01.08.06. bis 02.09.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 01.08.2022	Dienstag 02.08.2022	Mittwoch 03.08.2022	Donnerstag 04.08.2022	Freitag 05.08.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 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 14 Uhr Gedächtnstraining 15:30 Uhr Gedächtnstraining	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs 15 Uhr Bahnhofsmission	13.30 Uhr Canasta 13 Uhr Fahrradgruppe	Start: Sumpflume Ziel: Heimatstuben Börny
	Montag 08.08.2022	Dienstag 09.08.2022	Mittwoch 10.08.2022	Donnerstag 11.08.2022	Freitag 12.08.2022
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	14- ca. 15.30 Uhr Museum Hameln	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	15-16 Uhr Yoga 16.30-17.30 Uhr Yoga

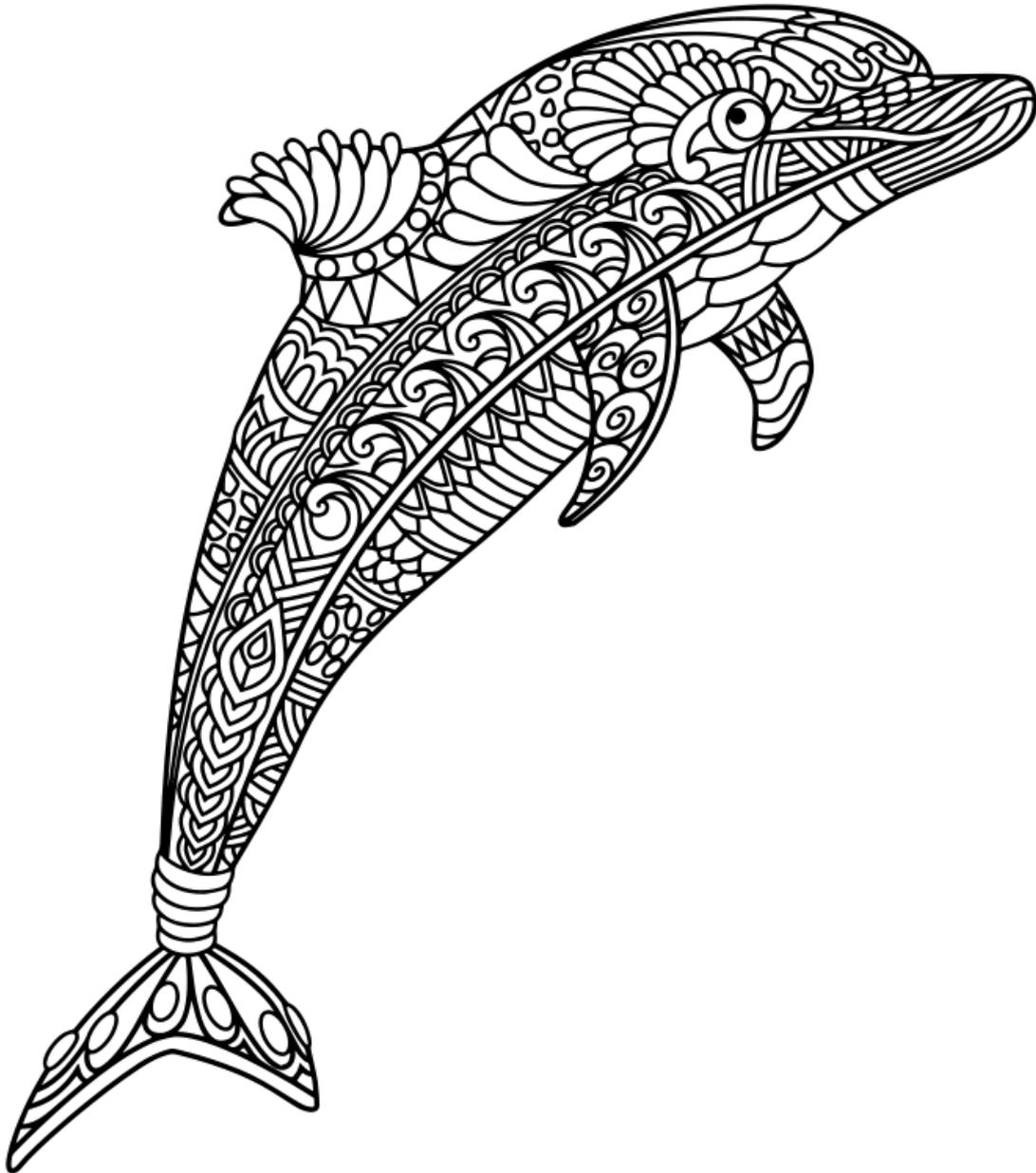
Wochenplan vom 01.08. bis 02.09.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“



	Montag 15.08.2022	Dienstag 16.08.2022	Mittwoch 17.08.2022	Donnerstag 18.08.2022	Freitag 19.08.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	11 Uhr Achtsamkeits- spaziergang
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining	14 Uhr Schnupperkurs Gedächtnistraining	13.30 Uhr Canasta 13 Uhr Fahrradgruppe	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>Start: Brückenkopf Schleuse</p> <p>Ziel: Schloss Hämelschen- burg</p> </div>
	Montag 22.08.2022	Dienstag 23.08.2022	Mittwoch 24.08.2022	Donnerstag 25.08.2022	
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13:30 Uhr Nähgruppe 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	
	Montag 29.08.2022	Dienstag 30.08.2022	Mittwoch 31.08.2022	Donnerstag 01.09.2022	Freitag 02.09.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Nähgruppe? 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13.30 Uhr Canasta 13 Uhr Fahrradgruppe	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>Start: Sumpfbblume</p> <p>Ziel: Dorf Café Grohnde</p> </div>



Mandala





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, ☎ **05151/202-134**

Impressum:

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

Sabrina Koyro
Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln
Tel.: 05151/202 1344
Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Hilke Meyer
Kurie Jerusalem,
Alte Marktstraße 20
31785 Hameln
Tel.: 05151/202 1271
Email: meyer@hameln.de



„Es gibt nur einen Weg, um
Kritik zu vermeiden: Nichts
tun, nichts sagen, nichts
sein.“

(Aristoteles)



Der Oberbürgermeister