

1979

2019

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

# JULI 2022



Titelbild:  
Herzlichen Dank an Elke Ballerstedt!



Stadt  
Hameln

**Stadt Hameln**  
**Fachbereich: Bildung, Familie & Soziales**  
**Abteilung: Familie und Soziales**

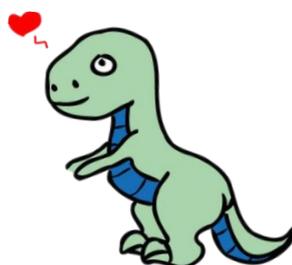
*elba*

## Inhaltsverzeichnis

<u>In eigener Sache</u>	Seite 1 bis 5
<u>Gedicht</u> Glück	Seite 6
<u>Zum Schmökern</u> Urlaubswetterspiele	Seite 7 bis 8
<u>Wissenswertes</u> Fakten über Ihren Garten	Seite 9
<u>Humoriges</u> Der etwas andere Entschuldigungsbrief	Seite 10 bis 11
<u>Genusserlebnis</u> Flammkuchen mit Ziegenkäse und Birnen	Seite 12
<u>Gedächtnistraining</u>	Seite 13 bis 15
<u>A.R.A. Aktiv</u>	Seite 16 bis 18
<u>Programm Juli 2022</u>	Seite 19 bis 21
<u>Veranstaltungen in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“</u>	Seite 22 bis 23
<u>RIA-Reisen</u>	Seite 24 bis 26
<u>Wochenplan vom 27.06. bis 29.07.2022</u>	Seite 27 bis 28



Bilder: Pixabay



## In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder ist ein wundervoller Monat mit viel Freude, Lachen und großartigen Angeboten zu Ende gegangen, nun wollen wir gemeinsam mit Ihnen in den Juli starten. Zuvor wollen wir noch mal kurz den vergangenen Monat Revue passieren lassen, denn es haben wieder tolle Angebote stattgefunden. Beispielsweise konnten wir aus Escape-Rooms in Hameln entkommen und der gemeinsame Mittagstisch in Kooperation mit dem Kinderspielhaus und „Hameln kann’s“ ist gestartet. Voller Begeisterung können wir auch darüber berichten, dass die ersten Touren der neuen Fahrrad-Gruppe ein voller Erfolg waren.



Der Juli wird bunt! Neben dem fortlaufenden Angebot des „Gemeinsamen Mittagstischs“ bieten wir auch im Juli wieder ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm. So startet ab dem 06. Juli ein Bewegungskurs angeleitet durch Frau Osterloh, eine zertifizierte Ergotherapeutin. Am 08. Juli startet unter der Leitung von Miriam Schnee ein Yoga-Kurs. Auch in diesem Monat wollen wir fit im Kopf bleiben, aus diesem Grund bietet Marion Sterner einen weiteren Denkpfad zum Thema Wald an. Auch die kreativen Köpfe kommen im Juli auf ihre Kosten, denn unter der Leitung von Frau Rottmann-Heuer findet ein Zentangel Kurs statt.

Darüber hinaus können wir kleine Veranstaltungen des Projekts „Zuhause im Quartier“ ankündigen: Wiebke und Sven Hölscher bieten einen Schnupperkurs Life Kinetik, einen etwas anderen Bewegungskurs, an. Weiterhin hält Polizeihauptkommissar Bente einen Vortrag zum Thema „Sicherheit im Alter“.

Wie Sie sehen sollte für jeden etwas dabei sein. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie am Ende der Zeitung. Wünsche und Ideen für Veranstaltungen im Jahr 2023 sind immer herzlich willkommen. An dieser Stelle ein Dank an Sie! Wir freuen uns, dass Sie immer neue Ideen einbringen und uns so tatkräftig unterstützen.



Ganz besonders freuen wir uns über die ausgelassene Stimmung in den Gruppen und bei den Veranstaltungen. Diese teilen wir mit ein paar Witzen auf der Seite „A.R.A.“- Aktiv.

**Wir freuen uns auf Sie! Ihr A.R.A. – Team!**



Wir haben die Rätsel gelöst! Die Rätsel der Escape-Rooms in Hameln hatten es in sich, aber lassen Sie mich am Anfang beginnen. Ein „Escape Room“ ist ein realitätsgetreu nachgebauter Raum, in dem eine Gruppe innerhalb einer vorgeschriebenen Zeit unterschiedliche Rätsel lösen muss, um den Raum als Sieger verlassen zu können. Und „Ja“ davon gibt es in Hameln sogar zwei, wir haben beide getestet.



Bei der Anmeldung gab es einen klaren Favoriten, den Escape Room unter der Münsterkirche, aber auch der Escape Room im 60er-Jahre-Charme war gefragt. Natürlich erzählen wir Ihnen nicht, was für Rätsel in den Räumen auf Sie warten. Das müssen Sie schon selbst herausfinden. Getroffen haben wir uns in der A.R.A. und sind dann gemeinschaftlich zum vereinbarten Treffpunkt, dem Lachsbrunnen, gegangen. Die Stimmung war fantastisch, als zwei junge Damen, eine als Nonne verkleidet und eine im 60er Jahre Rockabilly Style um die Ecke kamen und uns begrüßten. Die Nonne ging mit ihrer Gruppe in den Raum unter der Münsterkirche, in dem Gewölbekeller

wurde es dann spannend. Was genau passiert ist bleibt unser Geheimnis. Uns bleibt nur zu sagen, die Gruppe hat es in unter 60 Minuten hinausgeschafft. Die andere Gruppe ist mit der jungen Dame im 60er Jahre Rockabilly Style in das Obergeschoss des Papa Hemingway gegangen. Auch dieser Raum ist ein Besuch wert. Und es ist zu keinem Zeitpunkt gruselig.



## In eigener Sache: Mittagstisch



# Gemeinsamer Mittagstisch von 12:30 Uhr bis 14:30 Uhr

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

**Am 25.05., 01.06., 15.06., 06.07.2022 im Kinderspielhaus  
(nicht barrierefrei)**  
(Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

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

**Am 10.06., 24.06., 01.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“ (barrierefrei)**  
(„Alte Feuerwache“, Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln)

Für Kinder: kostenlos  
Für Erwachsene: 4 €

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

Ein Gemeinschaftsangebot von:



hameln kann's

Kinderspielhaus



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

## In eigener Sache: Mittagstisch



Am 25. Mai hat das Kooperationsprojekt „Gemeinsamer Mittagstisch“ in Zusammenarbeit mit dem Kinderspielhaus und „Hameln kann’s“ gestartet!

Die Resonanz dazu: Es war eine wirklich schöne Atmosphäre! Wir wurden herzlich von den Köchinnen Anja und Andrea begrüßt und mit einem leckeren Essen versorgt. An dieser Stelle einen besonderen Dank an die Köchinnen, die ein fantastisches Essen gezaubert haben. Sie bereiten mit sehr viel Freude und Leidenschaft die Speisen für alle Menschen von „Jung bis Alt“ zu. Nicht nur das Essen wurde liebevoll hergerichtet, sondern auch die Dekoration der Tische hat allen gut gefallen. In kleiner Runde haben es sich Kinder und Erwachsene schmecken lassen. Besonders schön war der Umgang miteinander: wer Hilfe brauchte bekam diese auch. Beispielsweise half eine Dame einem jungen Mädchen beim Einschenken eines Glas Wassers. Alles in allem ein voller Erfolg und ein positives Gefühl für alle!

**Fazit: Wir freuen uns auf das nächste Mal!**



## In eigener Sache: Nessa backt



„Nessa backt“ hieß es an einem sonnigen Mittwochnachmittag. Gemeinsam mit Ihnen und drei Kindern aus dem Kinderspielhaus haben wir lecker gebacken. Alle waren hochmotiviert. Zur Auswahl standen zwei Rezepte: **Haselnuss-Muffins** und **Erdbeer-Cupcakes**. Schnell war klar: „Wir backen natürlich beide Rezepte“. Die Erdbeeren wurden am Vortag von den Kindern aus dem Kinderspielhaus selbst gepflückt. Deswegen haben wir natürlich zuerst die Erdbeer-Cupcakes gebacken. ☺

Dabei wurde ordentlich gearbeitet, gemixt, püriert und klein geschnitten und

gelegentlich auch die ein oder andere Erdbeere genascht. Dann gingen die Erdbeer-Cupcakes in den Ofen und in der Zeit haben wir die Buttercreme angerührt und angefangen die Haselnuss-Muffins vorzubereiten. Die Haselnuss-Muffins wanderten in den Ofen als die Erdbeer-Cupcakes fertig gebacken waren. Diese mussten wenige Minuten abkühlen, bevor wir sie mit der Buttercreme und den restlichen Erdbeeren verzierten. Die Haselnuss-Muffins wurden nach dem Abkühlen noch mit flüssiger Schokolade und gehackten Haselnüssen verziert, sodass wir uns alles schmecken lassen konnten. Abschließend bleibt zu sagen: Das war nicht das letzte Backen gemeinsam mit den Kindern aus dem Kinderspielhaus.



## Gedicht - Glück

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

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



Glück ist regen, wenn es heiss ist,  
Glück ist Sonne nach dem Guss,  
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,  
Glück ist auch ein lieber Gruss.

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

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



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

Clemens Brentano

*Vielen Dank an Frau Knopp!*



## Zum Schmökern: Urlaubswetterspiele



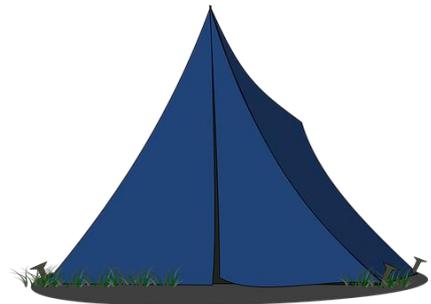
„Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte ...“, begann Papa. Er kam nicht weiter, denn wir brüllten im Chor:

„Es gibt nur schlechte Kleidung.“

Diesen Spruch hatten wir uns in den letzten beiden Ferienwochen jeden Tag anhören müssen und wir hassten ihn. Regenwetter passte nicht auf einem Zeltplatz in Venetien. Da halfen auch gute – oder schlechte – Sprüche nicht weiter. Die meiste Zeit verbrachten wir im Zelt oder in Eisdielen oder in einer Trattoria. Ehrlich, Eis, Pizza oder Spaghetti mochten wir bald genau so wenig leiden wie irgendeines dieser Karten- und Brettspiele, mit denen wir uns die Zeit vertrieben. Herumsitzen, essen, spielen, durch den Regen latschen, wieder sitzen, wieder essen, wieder spielen. Tagelang. Einmal waren es Pizza Funghi, Zitroneneis, Halma und Skat, dann Spaghetti Carbonara, Schokoladeneis, Mensch-ärgere-dich-nicht und Rommé, dann wieder Ravioli, Spaghetti-Eis, Monopoly und Mau-Mau. Ehrlich, vorher hatten wir von langen Spieleabenden mit unseren Eltern geträumt und von Pizza ohne Ende auch. Wenn man aber eine Sache immer und in aller Fülle haben konnte, wurde die schnell langweilig.

Unser Regenurlaub ging uns bald auf den Geist. Er war langweilig. Ätzend langweilig. Von Urlaub, italienischem Essen und Gesellschaftsspielen hatten wir die Nase voll. Und nun kam Papa mit seinem Schlechtwetterspruch. Wollte er uns auf den Arm nehmen?

Wütend sahen wir Papa daher nun an. „Falsch“, sagte der. „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Pläne, wollte ich sagen. Man sollte immer einen Plan B haben.“ Er grinste und fuhr



Quelle: <https://sommargeschichten.wordpress.com/2021/06/24/die-sache-mit-dem-urlaubswetter/>

Elke Bräunling

fort: „Opa macht gerade mit Martha in einer Hütte im Zillertal oben in den Bergen Urlaub und lädt uns ein. Das Wetter ist prima mit Sonne satt. Was haltet ihr davon, wenn wir unsere Zelte einpacken und zu Opas Hütte fahren?“ „Viel hielten wir davon. Und weil der Wetterbericht für die nächsten Tage keine Besserung verkündete, packten wir unseren Kram zusammen und fuhren ins Zillertal. Besser ein spießiges Bergtal mit Sonne als ein cooler Sandstrand mit Regen. Und Opa hatte nicht zuviel versprochen: Kaum hatten wir den Brenner überquert, lachte uns schon die Sonne in unsere blassen



Gesichter. Unser Launepegel stieg, und mit dieser guten Laune tat es auch nicht weh, wie Esel bepackt vom Parkplatz die drei Stunden zu Opas Hütte bergauf zu kraxeln. Zur Belohnung schenkte uns die Abendsonne am Abend einen tollen Sonnenuntergang und Papa murmelte mit müder und doch auch feierlicher

Stimme: „Was sind wir doch für Glückspilze!“

Am nächsten Morgen regnete es. Wir hatten die Schlechtwetterfront aus Italien mitgebracht. Und dass es auf der Hütte keinen Strom und keinen Handyempfang gab, machte die Sache auch nicht besser. Wenigstens gab es kein Eis und keine Pizza, sondern Kaiserschmarren, Käsespätzle, Kräuterklöße mit Pfifferlingen, Alpkäse, Butterkuchen und Honigkekse. Und zum Spielen fanden wir in der Kommode ein uraltes Brettspiel. Wir spielten und aßen und tranken und schliefen und gammelten und hatten viel Spaß mit Opa und seiner neuen Freundin Martha, die so gerne lachte.

Ach ja, das Spiel hieß übrigens: ‚Mensch-ärgere-dich-nicht‘. Wie auch sonst?

© Elke Bräunling

Quelle: <https://sommargeschichten.wordpress.com/2021/06/24/die-sache-mit-dem-urlaubswetter/>

Elke Bräunling



## Wissenswertes: Fakten über Ihren Garten

1. Eine Sonnenblume besteht aus 1000 bis 2000 Blumen. Ja, richtig gehört. Wenn man eine Sonnenblume pflückt hat man eigentlich an die 2000 Blumen in der Hand.
2. Pflanzen reagieren auf Klang. Die Vibrationen von Musik oder sogar einer menschlichen Stimme können Pflanzenwachstum beeinflussen.
3. Backpulver kann Tomaten süßer machen. Wenn man ein bisschen Backpulver hier und da in die Erde gibt, kann das dazu führen, dass Tomatenpflanzen weniger Säure produzieren.
4. Die Vanilleschote kommt ist eine Varietät der Orchidee. Es gibt sogar Sorten, die wie Vanille riechen. Hmmm, lecker!
5. In Holland waren Tulpen mal mehr wert als Gold. In 16. Jahrhundert gab es eine Tulpenkrise, die Tulipomania genannt wurde. Diese hat damals die holländische Wirtschaft zusammenbrechen lassen, da damals eine Tulpe den Wert eines Hauses in Amsterdam haben konnte.
6. Die ewige Frage, ob Avocados nun Früchte oder Gemüse sind, lässt sich ganz einfach beantworten. Es sind Früchte, da sie den Samen in der Frucht tragen.
7. Die Erdbeere ist keine Beere. Sie ist nämlich eine Sammelnussfrucht. Was man isst, ist nur der Blütenboden.



8. Erdnüsse sind keine Nüsse. Sie sind Hülsenfrüchte und sind näher verwandt mit Bohnen und Linsen.
9. Es gibt einen Giftgarten in Alnwick, Großbritannien. Er beinhaltet über 100 stark giftige Pflanzen.
10. Rosen sind mit Äpfeln, Himbeeren, Kirschen und noch einigen anderen Früchten verwandt. Sie gehören alle zu der Familie der Rosaceae.

Quelle: <https://www.fiyo.de/blog/wussten-sie-schon-fakten-ueber-ihren-garten>

Der etwas andere Entschuldigungsbrief

**Achtung!**

Zuerst bitte vollständig durchlesen.

Danach bitte nach der Anrede jede zweite Zeile beim Lesen überspringen.

**Lieber Mathe Lehrer**

gestern habe ich Sie im Unterricht beleidigt,

was ich zutiefst und voller Mitleid bereue,

weil Sie es verdient haben

mit Respekt und Würde behandelt zu werden.

Wie jeder andere Lehrer auch werden Sie

von nun an meine Unterstützung bekommen, um nicht

von der ganzen Klasse weiterhin gehasst und bespuckt

zu werden. Ich entschuldige mich für mein Verhalten

und für die Unfähigkeit und Arroganz,

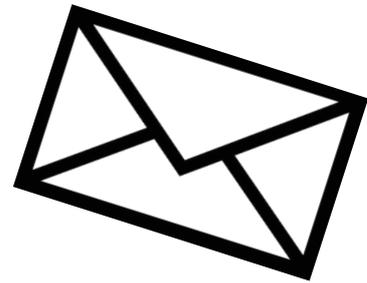
die ich gestern an den Tag gelegt habe. Niemand sollte

zukünftig verspottet und gedemütigt

werden, nur weil ich meinen Anstand wieder

einmal dem Rücken zgedreht und nicht aufgepasst

habe. Natürlich holen wir unsere Hausaufgaben nach



Quelle: <https://www.andinet.de/lustiges/geschichten/entschuldigungsbrief.html>  
2020-12-27 Andreas S.



und wir werden sie von vorne bis hinten fertig machen!  
Schließlich lernen wir für uns und unser eigenes Leben.  
Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um Ihnen mitzuteilen,  
was wir Ihnen schon längst hätten sagen sollen, nämlich  
wie sehr meine Mitschüler und ich Sie und Ihre Unterrichtsgestaltung ver-  
ehren und voller Bewunderung zu Ihnen aufblicken. Sie  
achten auf die kleinen ebenso wie auf die großen Fehler  
und korrigieren uns stets einfühlsam, damit alle dazulernen können.  
In Ihren pädagogischen Methoden möchte ich gar nicht  
Anfangen die unermesslichen Stärken aufzuzählen. Darauf kann ich  
nicht  
Eingehen, da dies ein ganzes Buch füllen würde.  
So manch anderer Lehrer könnte sich eine Scheibe von Ihnen abschneiden.  
Daher wünsche ich Ihnen für die Zukunft  
alles erdenklich Gute und stets eine schnelle Lösung für  
größere Probleme jeglicher Art. Ich werde alles mir Mögliche dazu beitragen.



Mit ergebenden Grüßen,

**Rainer Zorn**

Quelle: <https://www.andinet.de/lustiges/geschichten/entschuldigunsbrief.html>

2020-12-27 Andreas S.



Bilder: Pixabay

## Genusserlebnis:

# Flammkuchen mit Ziegenkäse und Birnen

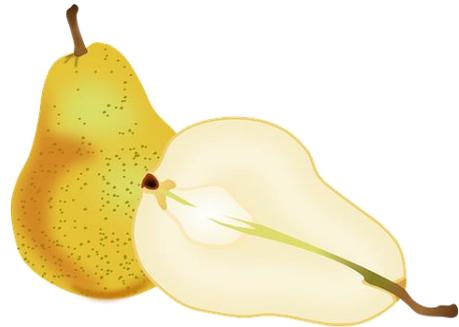
### Zutaten (für 4 Portionen):

#### Für den Flammkuchen:

- 1 (260 g) Rolle Flammkuchenteig (Sie können den Teig auch selbst herstellen)
- 1 Packung Ziegenkäserolle
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 Zwiebel
- 3 EL Waldhonig (oder anderer würziger flüssiger Honig)
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

#### Außerdem:

- Walnüsse



### Zubereitung:

1. Crème fraîche und Ziegenfrischkäse vermischen und glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Birnen waschen und in Stücke schneiden. Ziegenkäsetaler waagrecht halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Ofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: s. Hersteller). Flammkuchenteig entrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Teig mit der Crème fraîche-Ziegenfrischkäse Mischung bestreichen. Ziegenkäse, Zwiebeln und Birnen darauf verteilen und mit Rosmarin bestreuen.
3. Mit Honig beträufelt, damit das ganze etwas karamellisiert (Tipp: Sie möchten nicht, dass der Honig karamellisiert, dann beträufeln Sie den Flammkuchen nach dem backen mit dem Honig).
4. Die Walnüsse hacken und 5 Minuten bevor der Flammkuchen fertig ist, auf dem Flammkuchen verteilen.
5. Im heißen Ofen 12–15 Minuten backen und anschließend genießen.

Quelle: <https://www.lecker.de/rosmarin-flammkuchen-mit-ziegenkaese-und-honig-67733.html>



## Gedächtnistraining: Sätze bilden

Das erste und das letzte Wort eines Satzes sind vorgegeben.

z. B.

Autos ..... Panne

Versuchen Sie, diese Wörter sinnvoll zu verbinden und einen Satz daraus zu machen, z. B.:

Autos haben manchmal eine Panne.

Berge erklimmen Urlauber mit der Seilbahn

Männer \_\_\_\_\_ Eisenbahn

Hunde \_\_\_\_\_ Katzen

Urlaub \_\_\_\_\_ Spanien

Koffer \_\_\_\_\_ Socken

Marmelade \_\_\_\_\_ Leberwurst

Goethe \_\_\_\_\_ Schiller

Osterhasen \_\_\_\_\_ Weihnachtsmann

Kalender \_\_\_\_\_ November

Taschentücher \_\_\_\_\_ Nase

Steine \_\_\_\_\_ Heide

Geburtstag \_\_\_\_\_ Geschenke

Schlüssel \_\_\_\_\_ Handtasche

Milch \_\_\_\_\_ Wodka

Kinder \_\_\_\_\_ Meerschweinchen

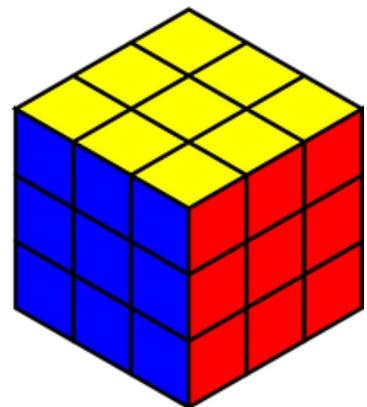
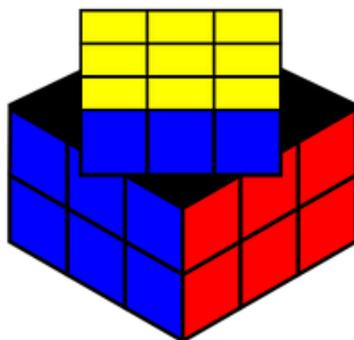
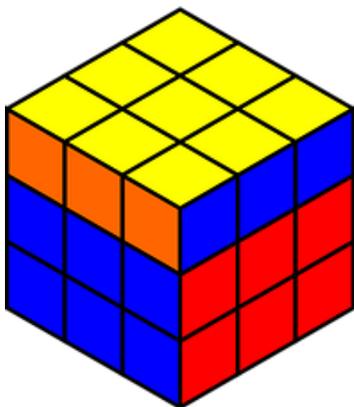
Möwen \_\_\_\_\_ Watt

Engel \_\_\_\_\_ Teufel

Briefe \_\_\_\_\_ Patentante

Nägel \_\_\_\_\_ Lehm

Babys \_\_\_\_\_ Schnuller



## Lösungen für Juni 2022

### Brückenrätsel

1. Luft 2. Garten 3. Gefühl 4. Gedicht 5. Blumen 6. Wind 7. Knospen  
8. Ausflug 9. Fest 10. Gemüse 11. Hut 12. Zweig 13. Traum 14.  
Märchen 15. Mode 16. Gedanken 17. Nachwuchs 18. Farben 19. Plan  
20. Putz 21. Gäste 22. Kur

Lösungswort: *Frühlingsstimmenwalzer*

### Vornamen gesucht

Lore, Ute, Eva, Barbara, Imke, Ellen, Elise, Inge, Iris, Thea, Anna, Maria,  
Alma, Marga

Andreas, Martin, Hans, Kurt, Peter, Fritz, Jakob, Otto, Theo, Ernst, Malte, Leo,  
Kai, Max

**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! 😊**

Zwei Indianer gehen zu ihrem Mediziner und fragen ihn wie der Winter wird. Der selbst hat keinen Schimmer, er wirft ein paar Steine in die Luft und sagt: „Es wird ein kalter Winter!“ Die Indianer gehen also Holz sammeln, um sich für den kalten Winter vorzubereiten. Am nächsten Tag kommen wieder einige Indianer und fragen ihn wie der nächste Winter wird. Er wirft Steine in die Luft und sagt: „Es wird ein kalter Winter.“ Die Indianer gehen auch in den Wald und sägen noch mehr Holz. Am nächsten Tag kommen weitere Indianer von anderen Stämmen und fragen ihn wie der nächste Winter wird. Er wirft Steine in die Luft und sagt: „Es wird ein kalter Winter.“ Nach einer Woche überlegt er sich, ob das auch stimmt was er da erzählt. Deshalb ruft er das Wetteramt an und fragt: „Wie wird das Wetter?“ „Es wird ein kalter Winter“, bekommt er als Antwort. Der Mediziner fragt: „Sind Sie sicher?“ Das Wetteramt antwortet: „Ja klar, wir haben untrügliche Zeichen.“ „Und welche?“ fragt der Mediziner das Wetteramt; „Die Indianer sammeln Holz wie die verrückten.“



Vielen Dank Herr Bremer, für diese herrliche Geschichte! 😊



Nee, einen Musikstudenten nehmen wir nicht mehr zur Miete. Wir hatten schon mal einen. Erst war er zu meiner Tochter beethövlich, dann wurde er mozärtlich und schenkte ihr einen Strauß. Bald wurde er reger, packte sie am Händel und sprang mit Liszt über den Bach in die Hayden. Nun haben wir ein Mendelsöhnchen und wissen nicht wo hindemith. (Helga Schlotter)

Danke schön liebe Frau Knopp, für diesen tollen Witz 😊



Bei Petrus erscheinen ein Pfarrer und ein Busfahrer zur Aufnahme in den Himmel. Erst wird der Busfahrer aufgenommen. Als der Pfarrer dann endlich an die Reihe kommt, beschwert er sich: „Sag mal Petrus, ich gehöre doch zur gleichen Firma. Zwar nur zum Bodenpersonal, aber immerhin. Warum kommt denn der Busfahrer vor mir dran?“ Daraufhin sagt Petrus: „Wenn Du gepredigt hast, haben die Leute geschlafen. Wenn der Busfahrer gefahren ist, haben die Leute gebetet!“



Danke schön Herr Tadge, für diesen tollen Witz 😊



Herzlichen Dank Frau Leuning, für diesen märchenhaften Stühle 😊

## Rotkäppchen

Rotkäppchen hatte mit Großmutter Zoff  
und bat den Wolf, sie zu fressen.  
Der war schon satt und lehnte ab,  
zumal er gerade soff.  
Rotkäppchen zog fluchend nach Irgendwo,  
Großmutter in eine Pension.  
Der Wolf unterzog sich hoffnungsfroh  
einer Entzugstherapie in Brilon.



## Dornröschen

Dornröschen auf einem Schloss.  
Lag lange im Koma dank Hoffmann La Roche.  
Nach hundert Jahren im tiefen Schlaf  
kam ein Prinz und küsste es brav.  
Dornröschen erwachte aus ihrem Schlummer.  
Zur Hochzeit gab es Sekt und Hummer.

## Rapunzel

Die Zauberin hält sie gefangen  
Der goldenen Haare wegen, der langen.  
Rapunzel will der Frau entwischen.  
Da kommt ein Haarausfall dazwischen.  
Der Königssohn mit Namen Gunther  
Holt die Geliebte vom Turme runter,  
singt ihr die schönsten Liebeslieder.  
Und schon wachsen die Haare wieder.



Herzlichen Dank Herr Schroth! 😊



## Programm Juli

### Juli - Dezember 2022 von 15:15 Uhr bis 16:15 Uhr: Bewegungskurs

#### „Leben ist Bewegung“

Frau Osterloh ist Ergotherapeutin und gestaltet seit bereits dreieinhalb Jahren Bewegungsgruppen - und nun auch im Treffpunkt „A.R.A.“!

Durch abwechslungsreiche und durchdachte Übungen werden die Beweglichkeit der Gelenke und des gesamten Körpers gefördert und verbessert. Durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden zudem die Stand- und Gangsicherheit gefördert, was einem Sturz vorbeugen und damit die Lebensqualität insbesondere im Alter erhöhen kann.

#### Termine:

6. + 13. Juli	3. + 24. August
14. + 28. September	5. + 19. Oktober
2. + 16. November	7. + 14. Dezember

15:15 Uhr -16:15 Uhr

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

48 Euro insgesamt (bitte zum ersten Treffen mitbringen)

Anmeldung bis 7 Tage vor Beginn des Kurses.



### Mittwoch, den 13.07.2022 um 15:15 Uhr: Denkpfad Spezial: Thema Wald

Regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregungen halten das Gehirn fit. Spazieren Sie sich „schlau“ und erleben Sie die Natur mit allen Sinnen. Durch das bewusste Wahrnehmen der Umwelt und dem Lösen von kleinen und größeren Gedächtnisaufgaben werden Sie animiert, sich mit Ihrer Umgebung intensiv auseinanderzusetzen. Dieser „etwas andere Spaziergang“ dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden. Die zertifizierte Gedächtnistrainerin und Leiterin des Denkpfads Marion Sterner holt Sie direkt an der Haltestelle in Halvestorf ab.



Mittwoch: 13.07.2022

15:15 Uhr

Halvestorf - Pferdeweg 2, 31787 Hameln/ Abfahrt mit dem Bus: Abfahrt 14:31

Busbahnhof Hameln/L4

3 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Termin

**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:**

- 08.07.22
- 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 Juli

### Mittwoch, den 20.07.2022 und 27.07.2022: Zentangle – eine entspannende Zeichentechnik

Dorothee Rottmann-Heuer lädt Sie ein die Zeichentechnik Zentangle zu erlernen. Zentangle ist eine Zeichentechnik zum Entspannen. Das Wort setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Dabei bedeutet das Wort „Zen“ zur Ruhe kommen und der Bestandteil „Tangle“ so viel wie „Gewirr“ oder „Durcheinander“. Beim Zentangle-Malen wird das Motiv durch Linien zerteilt und die so entstandenen Flächen mit Kreisen, Punkten, Strichen, Wellen neugestaltet. So entstehen überraschend schnell kleine Kunstwerke und alle TeilnehmerInnen werden überrascht sein, wie einfach und kreativ diese Technik ist. Zentangle fördert die Konzentration und ist darüber hinaus äußerst beruhigend und meditativ. Es macht sehr viel Spaß! Lassen Sie sich überraschen!



An diesen beiden Vormittagen erhalten die TeilnehmerInnen eine Einführung in die Technik, werden ein Bild und eine Grußkarte gestalten. Alle Materialien werden gestellt. Die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.

Mittwoch: 20.07.2022 + 27.07.2022

10-12 Uhr

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

8 Euro insgesamt für beide Kurse zusammen (einschl. aller Materialien)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem ersten Termin



„Enkeltrick? Nicht mit mir!“ - Vortrag zum Thema  
 Sicherheit im Alter mit Polizeihauptkommissar Bente



Man hört es leider immer wieder: Betrüger denken sich fiese Maschen aus, um ältere Menschen um Ihr Geld zu bringen. Ob Enkeltrick, falsche Polizeibeamte oder vermeintlicher Gewinn im Preisausschreiben, die kreativen Ideen der Kriminellen entwickeln sich stetig weiter. Häufig werden gezielt ältere Menschen ausgesucht, deren Gutgläubigkeit die Betrüger ausnutzen möchten.

Die Polizeiinspektion hat ein eigenes Team für den Bereich Prävention eingerichtet, um über die Tricks und Maschen zu informieren und hilfreiche Hinweise zu geben, wie Sie den Tätern entwischen können. Denn eins ist sicher: Je besser Sie informiert sind, desto weniger fallen Sie auf mögliche Betrugsversuche herein.

Polizeihauptkommissar Oliver Bente von der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden informiert Sie im Vortrag über aktuelle Methoden, gibt Tipps und Hinweise und geht auf Ihre individuellen Fragen ein.

Datum und Uhrzeit:	06. Juli 2022 um 15 Uhr (kostenfrei)
Ort:	<b>Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.</b> , Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln
Anmeldung:	Bis zum <b>28.06.2022</b> im Büro für Präventive Hausbesuche

**Schnupperstunde Life Kinetik® mit Wiebke und Sven Hölscher**

Was ist Life Kinetik®?

Life Kinetik® ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt.

Hierzu werden auch Hilfsmittel wie bunte Tücher, Bälle oder Bohnensäckchen (Edu's) verwendet. Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. In über 30 wissenschaftlichen Untersuchungen wurde Life Kinetik® als weltweit einzige Trainingsform mit den angeführten Effektenausgezeichnet. Life Kinetik® hilft das Gleichgewicht zu verbessern, somit dient es u. a. als Sturzprophylaxe.



Aber auch Demenz und Alzheimer können mit regelmäßigem Training bis zu 10 Jahre hinausgezögert werden. Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen können im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden.

Datum und Uhrzeit:	19. Juli 2022 um 16 Uhr bis 17 Uhr (kostenfrei)
Ort:	<b>KAISERS</b> , Kaiserstraße 80 (Hinterhof), 31785 Hameln
Anmeldung:	Bis zum <b>12.07.2022</b> im Büro für Präventive Hausbesuche



## Veranstaltungen in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“



### 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.



Datum und Uhrzeit:	03. August 2022 um 15 Uhr (kostenfrei)
Ort:	<b>vor dem Haupteingang des Bahnhofs Hameln</b>
Anmeldung:	Bis zum <b>27.07.2022</b> im Büro für Präventive Hausbesuche

### Anmeldung im Büro für Präventive Hausbesuche

Frau Schnee: ☎ 05151 202 1853 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

✉ [zuhause-im-quartier@hameln.de](mailto:zuhause-im-quartier@hameln.de)

## RiA-Reisen: Hameln – Fahr mit!

RiA-Reisen ist eine trägerübergreifende Interessengemeinschaft von Hamelner Institutionen, die sie einladen möchte, Ihren Alltag einmal gemeinsam mit uns hinter sich zu lassen.

Die Angebote richten sich an alle Hamelner SeniorInnen, die Wert auf eine persönliche Reisebegleitung legen.

Gönnen Sie sich unbeschwerte und schöne Aktivitäten und schenken Sie sich Zeit für Abwechslung und Erholung, neue Eindrücke, nette Kontakte und Begegnungen. Genießen Sie die Geselligkeit unter Gleichgesinnten und damit Ihre freie Zeit in vollen Zügen – denn vieles macht gemeinsam mehr Spaß!

Wir bieten interessante Reiseziele, kümmern uns um Transfer, Unterkunft und Verpflegung und unsere ehrenamtlichen Begleiter\*innen stehen Ihnen gerne zur Seite. Wir möchten, dass die Reise für Sie ein schönes Erlebnis wird und freuen uns auf Sie!

### Kaffeefahrten „Fahrten ins Blaue“:

#### **Mittwoch, den 03.08.2022: Café Walkemühle in Lemgo**

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Fahrt „ins Blaue“ unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Cafe oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

#### **Leistungen:**

- Fahrt in einem Reisebus
- 1 Stück Sahnetorte nach Wahl + 1 Pott Kaffee, Tee oder heiße Schokolade

#### **Reisepreis:**

**25,00 € pro Person (Anmeldung bis 27.07.)**

Programmänderungen vorbehalten  
Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Abfahrtsorte: Hameln (Radio Aktiv,  
Bahnhof oder Mühlenstraße)**

**Veranstalter: Herter Reisen**

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



## RiA-Reisen: Hameln – Fahr mit!



### Mehrtagesfahrt:

---

#### 22.08. - 26.08.2022: Bayrischer Wald – Natur pur für alle Sinne

##### Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC
- 4x Übernachtung im Best Western Hotel Antonius \*\*\*\*Sup
- 4x Frühstücksbuffet
- 3x Abendessen im Hotel als 3-Gang Auswahlmenü
- 1x Abendessen als Bayrisches Buffet
- 1x Tagesausflug „Nationalpark Bayrischer Wald“ mit Reisebegleitung
- 1x Eintritt Museumsdorf Bayrischer Wald
- 1x Tagesausflug Böhmerwald mit Reisebegleitung
- 1x Tagesausflug Neuschöngau mit Eintritt + Führung Baumwipfelpfad Bayrischer Wald
- Begrüßungs-Schnapslerl sowie freie Nutzung vom Wellnessbereich im Hotel

##### Programm:

1.Tag: Montag, 22.08.2022:

Schon bei der Anreise eröffnet sich Ihnen eine Naturschutzregion der besonderen Art - einzigartig stellt sich das größte Waldgebiet Europas dar. Am Abend werden Sie mit einem köstlichen Abendessen im Hotel verwöhnt.

2.Tag: Dienstag, 23.08.2022:

Nach dem Frühstücksbuffet lernen Sie mit Ihrer Reiseleitung den Bayrische Wald und seine Bewohner kennen. Sie fahren über die Glasorte Frauenau und Zwiesel zum Arbersee. Ein besonderes Naturerlebnis sind die schwimmenden Inseln und die imposante Arberseewand. Freuen Sie sich nach Ihrer Rückkehr auf ein deftiges Abendessen im Hotel.

3.Tag: Mittwoch, 24.08.2022:

Heute unternehmen Sie mit Ihrer Reiseleitung einen Ausflug in den angrenzenden Böhmerwald. Fahren Sie entlang des Moldau\_ Stausees zum Herz Böhmens, die Stadt Cesky Krumlov (Krumau) seit 1992 Weltkultur- und Naturerbe der UNESCO, wird Sie verzaubern. Auch heute Abend wartet der Küchenchef im Hotel wieder mit zahlreichen Köstlichkeiten auf Sie.

4.Tag: Donnerstag, 25.08.2022:

Heute fahren Sie nach Neuschönau, um den Baumpfad zu besichtigen. Hier haben Sie die Gelegenheit, die Natur und den Wald von der Luft aus der Vogelperspektive zu beobachten. Absoluter Höhepunkt ist die Aussichtsfläche vom Baumturm. Erkunden Sie den Nationalpark auf dem Programm. Mit vielen schönen Eindrücken im Gepäck treten Sie anschließend die Rückreise an.

##### Reisepreis:

**595,00 € pro Person (Anmeldung bis 13.07.)**  
**88,00 € (EZZ)**

Programmänderungen vorbehalten  
Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Abfahrtsorte: Hameln (Radio Aktiv,  
Bahnhof oder Mühlenstraße)**



### Tagesfahrten:

---

#### **Dienstag, den 26.07.2022: Rustikales Scheunenfest in der Lüneburger Heide mit Kutschfahrt**

##### Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- Kleine Landschaftskutschfahrt durch das Heidetal
- Mittagessen (Herzhafter Krustenbraten, Stangenbrot und Salatbuffet; ohne Getränke)
- Rustikales Scheunenfest mit Manni mit der Quetsche

##### Programm:

Ihre Fahrt geht in der Lüneburger Heide nach Niederhaverbeck. Hier unternehmen Sie eine Kutschfahrt durch das Heidetal und durch die Oberhaverbecker Heide mit Sicht auf den Wilsender Berg. Im Anschluss geht die Fahrt weiter nach Neuenkirchen. Auf einem rustikalen Scheunenfest im Schäferhof erwartet Sie neben einem Buffet mit herzhaften Krustenbraten und Salatbuffet dort Manni mit der Quetsche. Er erzählt lustige Geschichten und spielt Stimmungslieder. Am Nachmittag treten Sie die Heimreise an.

##### Reisepreis:

**75,00 € pro Person (Anmeldung bis 12.07.)**

Programmänderungen vorbehalten  
Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Abfahrtsorte: Hameln (Radio Aktiv,  
Bahnhof oder Mühlenstraße)**

---

#### **Dienstag, den 09.08.2022: „Tolle Knolle“ Spätsommerliche Leckereien auf dem Thiermann-Hof in Kirchdorf mit Aufenthalt in Steinhude**

##### Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit WC ab/bis Zustiegsort
- 1x Kartoffelessen vom Buffet
- 1x Fahrt zum Steinhuder Meer

Würziges Kartoffelbrot, Apfelzwiebelschmalz, Kartoffelsuppe, Kartoffelpuffer, Apfelkompott, Backkartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelspecksalat, bunter Matjessalat, Kartoffel-Hack-Auflauf, Bratkartoffeln, Sülze und Remulade, Kartoffel-Kräutertaschen, Schnitzel, kleine Schweinehaxen, Salate der Saison mit Kartoffeldressing, Quarkcreme mit Beeren

##### Programm:

Am Vormittag Abfahrt zum Thiermann-Hof nach Kirchdorf

- Am frühen Nachmittag Abfahrt Kirchdorf nach Steinhude
- Am späten Nachmittag Rückfahrt Steinhude

##### Reisepreis:

**49,00 € pro Person (Anmeldung bis 29.07.)**

Programmänderungen vorbehalten  
Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Abfahrtsorte: Hameln (Radio Aktiv,  
Bahnhof oder Mühlenstraße)**



# Wochenplan vom 27.06. bis 29.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“



	Montag 27.06.2022	Dienstag 28.06.2022	Mittwoch 29.06.2022	Donnerstag 30.06.2022	Freitag 01.07.2022
<b>Vormittag</b>		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
<b>Nachmittag</b>	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegroupe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus	Start: Sumpflume  Ziel: Grohnder Fährhaus	13.30 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff  14 Uhr Fahrradgruppe	12.30-14.30 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (A.R.A.)
	Montag 04.07.2022	Dienstag 05.07.2022	Mittwoch 06.07.2022	Donnerstag 07.07.2022	Freitag 08.07.2022
<b>Vormittag</b>		11 Uhr Gedächtnstraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.30 Uhr Theatergruppe
<b>Nachmittag</b>	13.30 Uhr Preisskat  14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegroupe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14 Uhr Gedächtnstraining  15:30 Uhr Gedächtnstraining	12.30-14.30 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (Kinderspielhaus)  15 Uhr „Enkeltrick? Nicht mit mir!“  15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta	15-16 Uhr Yoga  16.30-17.30 Uhr Yoga

## Wochenplan vom 27.06. bis 29.07.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 11.07.2022	Dienstag 12.07.2022	Mittwoch 13.07.2022	Donnerstag 14.07.2022	Freitag 15.07.2022
<b>Vormittag</b>	10 Uhr Seniorenrat	Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
<b>Nachmittag</b>	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus	15.15 Uhr Denk-Pfad Thema Wald  15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff  14 Uhr Fahrradgruppe	Start: Jugendherberge  Ziel: Kastanienhof Großenwieden
	Montag 18.07.2022	Dienstag 19.07.2022	Mittwoch 20.07.2022	Donnerstag 21.07.2022	Freitag 22.07.2022
<b>Vormittag</b>		11 Uhr Gedächtnistraining	10-12 Uhr Zentangle	10 Uhr A.R.A. Atelier	10.30 Uhr Theatergruppe
<b>Nachmittag</b>	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14 Uhr Gedächtnistraining  15:30 Uhr Gedächtnistraining  16-17 Uhr Life Kinetik im KAISERS		13.30 Uhr Canasta	
	Montag 25.07.2022	Dienstag 26.07.2022	Mittwoch 27.07.2022	Donnerstag 28.07.2022	Freitag 29.07.2022
<b>Vormittag</b>		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe	10-12 Uhr Zentangle	10 Uhr Tanzen	
<b>Nachmittag</b>	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Nähgruppe  14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus	Start: Sumpflume  Ziel: Mühle Tündern	13.30 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff  14 Uhr Fahrradgruppe	





## Sprechzeiten:

Dienstag, Mittwoch und Freitag

von 10 bis 12 Uhr sowie

Dienstag von 14 bis 16 Uhr

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

### **Impressum:**

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

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

#### **Seniorenbeauftragte**

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



Wenn alles gegen dich ist, dann  
erinnere dich: Ein Flugzeug hebt ab,  
weil es gegen den Wind fliegt, nicht  
mit dem Wind.  
(Henry Ford)



Der Oberbürgermeister