

November 2022

1979 2019

A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte



Titelbild:

Herzlichen Dank an Friedrich Retkowski!



Fachbereich Bildung, Familie &
Soziales
Abteilung. Familie und Soziales

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache A.R.A. Fahrradgruppe	Seite 1 bis 2
Gedichte Das Glück – ein bunter Strauß Alles zu seiner Zeit	Seite 3 bis 4
Zum Schmökern „Liebe geht durch den Magen“	Seite 5
Wissenswertes Kunstfakten „Movember“ oder auch „No shave November“	Seite 6 bis 8
Humoriges Flachwitze	Seite 9
Genusserlebnis Rosenkohl-Mett-Pfanne Spekulatius Schicht Dessert	Seite 10 bis 11
Gedächtnistraining	Seite 12 bis 13
A.R.A. Aktiv	Seite 14 bis 15
RiA-Reisen - Hameln Fahr mit!	Seite 16
Veranstaltung des Senioren- und PflegeStützpunktes Niedersachsen	Seite 17
Veranstaltung in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“	Seite 18
Programm November 2022	Seite 19
Weihnachtsspezial 2022	Seite 20
Gesucht und Gefunden	Seite 21
Gemeinsamer Mittagstisch	Seite 22
Wochenplan vom 31.10 bis 02.12..2022	Seite 23 bis 24



In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

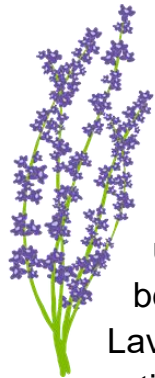
Wahnsinn - jetzt ist es schon November und das Jahr fast wieder um, aber bevor es soweit ist, haben wir noch ein tolles Programm im November.

Langweilig wird es bei uns ja so oder so nie. Aber wollen wir mal einen kurzen Blick zurück auf den vergangenen Monat werfen: War das ein toller Oktober!

Zwar bitter kalt, aber an Sonnenstrahlen hat es uns nun wahrlich nicht gefehlt. So konnten wir noch mal ordentlich Vitamin D tanken. Unser Vortrag zum Thema: „Ernährung im Alter“ war gut besucht.

Außerdem ging es mit dem **Senioren- und Pflegestützpunkt** bei herrlichem Sonnenschein über den Friedhof Wehl und beim Vortrag mit dem Betreuungsverein konnten sich Interessierte über das Thema Vorsorge informieren.

Nun wollen wir zum Ausblick auf den November kommen. Diesen Monat wird es wieder einige Veranstaltungen geben, an denen Sie herzlich eingeladen sind teilzunehmen.



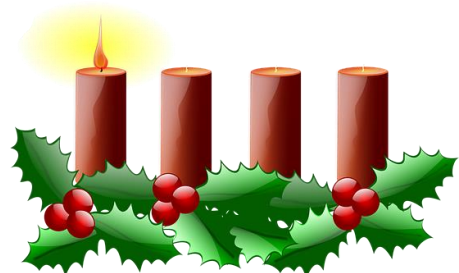
Der ein oder andere hat sich bereits zu dem Selbstschutztraining angemeldet, welches in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“ durchgeführt wird.

Natürlich laufen auch diesen Monat unsere Kurse – Bewegungskurs und Yoga – weiter. Darüber hinaus bieten wir eine Veranstaltung an, bei der es kreativ wird. Dabei geht es um den Lavendelöldruck. Der Lavendelöldruck ist eine Möglichkeit, einen „verwaschenen“ beinahe antiken Look auf Stoffen nachzuahmen.

Gegen Ende des Monats wird es bei uns schon weihnachtlich, denn bereits am 27. November ist der 1. Advent. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Kekse backen und wieder kreativ werden. Diesmal wollen wir mit der Zeichentechnik Zentangle schöne Weihnachtskarten gestalten. Diese zwei Angebote gehören zu unserer Weihnachts-Spezial-Serie.

Wir hoffen, dass auch in diesem Monat für Sie das richtige dabei ist!

Wir freuen uns auf Sie!

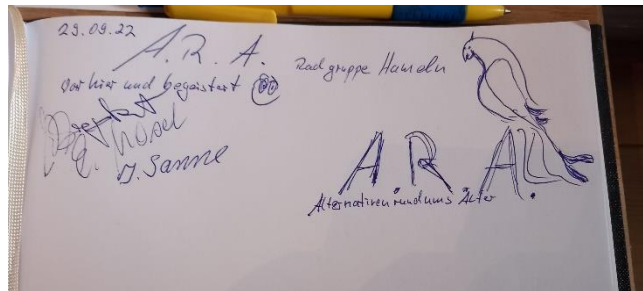


Die „A.R.A.“ Fahrradgruppe existiert erst seit dem Sommer 2022 und hat schon so einiges erlebt und nun folgt ein kleiner Jahresbericht von der Gruppenleitung Frau Sanne.

„Als erstes bedanke ich mich ganz herzlich bei Familie Spirk für die Übernahme der Organisation von 2 Touren, da ich (Frau Sanne) verhindert war.

Mein weiterer Dank geht an die Fahrradgruppe, die sich nach Startschwierigkeiten zu einer tollen Gruppe zusammengefunden und mich immer toll unterstützt und mein Leben sehr bereichert hat.

Wir haben versucht Kultur, Bewegung, Natur, Gespräche und Diskussionen zu vereinen.



Bei unserer Fahrt am heißesten Tag des Jahres nach Frenke. Sind wir auf der Suche nach Schatten z. B. unter einem Naturdenkmal gelandet: Der ca. 200 Jahre alten Eiche in Tündern.

Bei unserer letzten Fahrt nach Bodenwerder, die diesmal den ganzen Tag ging, konnten wir den farbenfrohen Herbstwald und einige Tiere bewundern.

Ferner haben wir Fahrten in die Vergangenheit (Museen, Schloss Hämelschenburg) unternommen und sind auf den Spuren von Münchhausen gewandelt. Haben uns in Gästebüchern eingetragen, was immer unser „Wilfried“ übernimmt da er tolle Einfälle hat um die A.R.A. und die Fahrradgruppe zu repräsentieren.

Wir treffen uns auch weiterhin 14 tägig, auch wenn das Wetter keine Fahrten ermöglicht, um gemeinsam Ziele für das neue Jahr zu erarbeiten. Auf Vorschläge, Gespräche und Diskussionen in denen jeder seinen Standpunkt vertreten kann freue ich mich schon jetzt. Aus den Vorschlägen werde ich dann ein Programm über kurze und lange Fahrten für das nächste Jahr erstellen.

Lust aufs mitmachen bekommen? Dann meldet euch bitte bei der A.R.A..



Wir freuen uns auf Zuwachs.

Gruppenleitung Fahrradgruppe Ingrid Sanne“



Das Glück - ein bunter Strauß

Nicht am Ende einer Straße
Findest du das wahre Glück,
nein in überreichem Maße
wirst du´s finden Stück für Stück.



Dort entlang an deinen Wegen,
täglich nur ein kleines Glück,
so empfängst du diesen Segen
und schaut dankbar dann zurück,



was du alles hast gefunden
dort am stillen Wegesrand:
kleine Freuden, goldne Stunden
aus der Göttin Wunderhand.

All die Blümlein dort zu pflücken,
das gibt einen bunten Strauß,
der dich sicher wird beglücken,
trag ihn frohgemut nach Haus!

Sabine Kauffmann-Villmow
(aus „Wilkenträume - Blümenträume“. Edition fischer)

*Herzlichen Dank, an
Frau Brauer für dieses
wunderbare Gedicht! ©*



Alles zu seiner Zeit

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Er sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch, aber was machst du Darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich...

Wieder sagten die Leute:

Das tun wir doch auch.

Er sagte zu ihnen:

Nein,
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn Ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft,
dann seid ihr schon am Ziel...

aus dem Zen



Ein herzliches Danke
schön, an Herrn
Siepenkort ☺



Zum Schmökern: „Liebe geht durch den Magen.“

Das Kochen überlässt Ludwig fast immer seiner Frau. Als echter Münchner liebt er die bayerische Küche. Ein Gericht hat es Ludwig besonders angetan, und das kann er selber zubereiten: Schweinsbraten in Dunkelbiersoße mit Knödeln dazu. Diese Leibspeise gab es früher oft bei ihm zu Hause.

München

Schon als junger Bursche schaute Ludwig seiner Mutter über die Schulter. Sie freute sich über das rege Interesse und zeigte ihm allerhand Kniffe. Er merkte sich jeden Handgriff und konnte schon als junger Mann eigenständig einen Schweinsbraten zubereiten. Diese Fertigkeit brachte ihm viel Glück. Als er nämlich seine liebste Marion Anfang der 80er-Jahre in München kennen lernte, konnte er ihr damit sehr imponieren. Er lud Marion, die zu einem Seminar nach München gekommen war, zum Essen ein. Aber nicht in ein Restaurant, sondern zu sich nach Hause. Dort kochte er ihr sein Lieblingsgericht. Marion, eine bodenständige Westfälin, war von



seinem Schweinsbraten zutiefst beeindruckt. Auch sonst fand Marion zunehmend Gefallen am feschen Ludwig. Und Ludwig war mindestens genauso angetan von ihr. Er bezirzte seine Auserwählte, wie er nur konnte.

Amüsieren konnten sich die beiden über ihren Sprachgebrauch. Denn was bei Ludwig „Knödel“ waren, hieß bei Marion „Klöße“. Dazu trank Marion kein „Helles“, sondern lieber ein „gut gezapftes Pils“. Und schon gar nicht sagte Marion: „Grüß Gott“, sondern: „Guten Tag“. Zum Kaffee bestellte sie „Pflaumenkuchen“, Ludwig dagegen „Zwetschgendatschi“. Da trafen zwei Welten zusammen! Marion schnappte schnell die bayerischen Wörter auf, und Ludwig frotzelte liebevoll über ihren westfälischen Akzent.

Schweren Herzens fuhr Marion nach dem Seminar nach Westfalen zurück. Zum Abschied sagte sie, die nicht auf den Mund gefallen war: „Wenn du mal die westfälische Küche kennen lernen möchtest, bist du herzlich bei mir eingeladen.“ „Ja“, entgegnete Ludwig scherzhaft, „dann will ich gern über den Weißwurstäquator zu dir nach Preußen fahren.“

Bereits drei Wochen später saß Ludwig mit klopfendem Herzen im Auto und fuhr 700 Kilometer gen Norden. Marion zeigte ihm ihre Heimat, und wie versprochen kochte sie ihm eine Spezialität aus ihrer Region: Sie servierte „Pfefferpotthast“, eine Art Rindergulasch mit besonderen Gewürzen. Ludwig konnte nicht genug davon bekommen. „Und was gibt’s zum Nachtsch?“, fragte er schließlich. „Stippmilch mit Erdbeeren“, antwortete Marion, „eine feine süße Quarkcreme. Die wird dir schmecken!“

LOVE

Wenn Marion nicht längst Ludwigs Herz erobert hätte – jetzt wäre es um ihn geschehen gewesen. Nicht umsonst heißt es: „*Liebe geht durch den Magen.*“

Quelle: <https://www.singliesel.de/bayern-und-westfalen.-alltags-geschichten-fuer-senioren-zum-vorlesen.-kostenlos>



Wissenswertes: Kunst-Fakten

1. Die Leistungen in Mathe und beim Lesen hängen stark mit dem Erlernen von Kunst zusammen. Das bedeutet: Wer gut in Kunst ist, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit auch in Mathe und technischen Fragen gut bewandert.
2. Fähigkeiten die durch eine künstlerische Ausbildung entwickelt werden helfen später auch beim Entwerfen eines Hauses oder bei der richtigen Farbwahl beim Dekorieren des eignen Hauses.
3. Römische Statuen wurden mit abnehmbaren Köpfen hergestellt, Vermutungen zur Folge liegt der Grund darin, dass nicht für jeden Kaiser eine eigene Büste angefertigt werden musste und so eben nur der Kopf ersetzt werden musste.
4. Bei diesem Fakt geht es um Picasso und wir müssen auf das Wort seiner Mutter vertrauen. Denn ihrer Aussage nach konnte Picasso zeichnen bevor er laufen konnte und sein erstes Wort war das spanische Wort für Bleistift (lápiz), dieses sprach er selbstverständlich nicht in Perfektion aus, bei dem kleinen Picasso klang es eher nach einem „piz, piz“. Bereits mit 13 Jahren gab Picassos Vater zu das er ihn bereits übertroffen hätte. Anlass dafür war eine gezeichnete Taube von Picasso.
5. Tierschutzaktivist und Vegetarier Leonardo da Vinci, liebte Tiere scheinbar so sehr, dass er Vögel in Käfigen (die zum Verkauf als Futter oder als Haustier) kaufte und diese danach freigelassen hat. Mit seinem Verständnis zwischen dem Verhältnis zwischen Tier und Mensch war er damit seiner Zeit weit voraus.
6. Haben Sie sich auch schon mal gefragt „Wer der beste Maler ist?“ und Sie haben es nicht herausfinden können. Betrachtet man es aus einer Ranglisten Perspektive so könnte man die Top 25 der teuersten Gemälde zu Rate ziehen. Natürlich ist es fraglich ob Geld bei Kunst wirklich den Wert bestimmt. Denn in vielen Fällen tut es das nicht, dennoch lässt sich festhalten, dass Maler wie beispielsweise van Gogh, Picasso und Pollock die Top 25 der teuersten Gemälde der Welt dominieren. Und haben Sie gewusst, dass unter den Top 25 der teuersten Gemälde, fünf Gemälde von Picasso sind? Nein? Aber jetzt wissen Sie es!
7. Das Gemälde „Le Bateau“ von Henri Matisse wurde im Jahr 1961 im New Yorker Museum of Modern Art verkehrt herum aufgehängt und es hat ganze 46 Tage gedauert bis es aufgefallen ist.
8. Seit 1797 befindet sich das Gemälde der Mona Lisa im Louvre. Doch im Jahr 1911 wurde das Gemälde der Mona Lisa aus den Louvre gestohlen, doch der leere Platz den das Gemälde hinterließ zog mehr Besucherinnen und Besucher an, als das Gemälde selbst. Gestohlen hatte es ein italienischer Angestellter des Louvre.



Quelle: <https://www.kunst-wasgau.de/10-erstaunliche-kunst-fakten-die-sie-noch-nicht-wussten/>



Movember oder auch „No shave November“



Movember! Nein, das ist kein Schreibfehler bei dem wir den Buchstaben „N“ mit dem „M“ verwechselt haben. Dabei stellt sich die Frage:

Was ist Movember?

Movember ist eine Kombination aus den englischen Wörtern „moustache“ (für Schnurrbart) und „November“. Dabei handelt es sich um eine Kampagne zum Thema Männergesundheit.

Movember wurde 2003 in Australien ins Leben gerufen. Dabei ließen sich Männer einen Monat lang einen Schnurrbart wachsen, um Geld für die Prävention, Erforschung und Behandlung von Prostata- und Hodenkrebs zu sammeln, ließen die Männer sich dafür von Freunden, Familie und Kollegen sponsern.

Hinter „Movember“ steht die „Movember Foundation“. Sie hat sich dem Ziel verschrieben jedes Jahr auf die Gesundheit von Männern aufmerksam zu machen. Es wird Suizidprävention bei Männern betrieben und neue Ansätze zur Verbesserung der psychischen Gesundheit bei Männern erschaffen.

Seit 2004 ist Movember aktiv und fing in Australien an, als eine Gruppe von jungen Männern den Movember in Adelaide veranstaltete. Sie ließen bereits 2003 ihre Bärte wachsen und machten in 2004 ein offizielles Event daraus. Der Movember erlangte an immer größerer Bekanntheit und Reichweite woraufhin 2006 der Movember in Neuseeland, in Kanada 2007, in Irland 2008 und in Deutschland 2012 veranstaltet wurde.



Quelle: <https://www.bedeutungonline.de/was-ist-der-movember-no-shave-november-bedeutung-definition-und-wortherkunft/>, <https://de.movember.com/get-involved/moustaches>, <https://no-shave.org/>, <https://www.gillette.de/blog/das-beste-im-mann/movember-regeln/>



Regeln für den Bartwuchs:

Inhalt des Movember ist es, dass Männer sich vom 1. November bis 30. November einen Bart wachsen lassen.

Hierbei sind verschiedene Bärte erlaubt.

Als nächstes sollen bekannte und befreundete Männer angesprochen werden, ob sie Teil von Movember werden wollen. Hierbei geht es, um gegenseitige Motivation, Austausch und auch einen kleinen Wettstreit.

Am 1. Dezember können die Teilnehmer ihren Bart wieder abrasieren.

Was ist der No Shave November?

Bei dem "No Shave November" geht es ebenfalls darum, dass ein Mann sich im Monat November einen Bart wachsen lässt, sowie auf andere Haarentfernungen verzichtet. Auch No Shave November verfolgt Ziele, um die Gesundheit von Männern



zu verbessern, sowie Prävention und Forschung zu fördern. Insbesondere geht es um Krebsvorsorge und Prostatakrebsvorsorge.

Die Idee hinter Movember und No-Shave-November:

Ein Bart, der wild wächst und in einer Wachstumphase ist, wird häufig als unansehnlich empfunden. Diesen Umstand nutzen die Veranstalter beider Aktionen, um Aufmerksamkeit zu generieren. Teilnehmer, deren Bart wächst, sollen mit anderen über den Bart ins Gespräch kommen und so über die Aktion informieren. Damenbärte sind auch erlaubt und zählen ebenfalls. Jede Unterstützung ist hier gern gesehen.

Quelle: <https://www.bedeutungonline.de/was-ist-der-movember-no-shave-november-bedeutung-definition-und-wortherkunft/>, <https://de.movember.com/get-involved/moustaches>, <https://no-shave.org/>, <https://www.gillette.de/blog/das-beste-im-mann/movember-regeln/>



Humoriges: Flachwitze

Flach, aber megalustig. Das sind Flachwitze. Dahinter stecken einfache Kalauer oder lustige Wortspiele, die fast jeden zum Lachen bringen. Mindestens aber zum Schmunzeln. Flachwitze leben von der Überraschung – und davon, dass man sie sich leicht merken oder weitererzählen kann.



- „Haben Sie ein Bad genommen?“ – Warum, fehlt eins?
- „Was essen Autos am liebsten?“ – Parkplätzchen
- Was ist grün und steht vor der Tür? – Ein Klopfsalat
- „Ich stecke gerade in der Bredouille!“ – Wie schön, Frankreich!
- „Was ist die Mehrzahl von Rettich? – Meerrettich
- „Was versteht man unter einer Turbine?“ – Nichts – ist viel zu laut!
- „Was sagt ein Polizist mit sächsischem Dialekt?“ – „Ägyptisch oder ich schieße.“
- „Warum ist Zucker schlauer als Salz?“ – Weil er raffiniert ist.
- „Wie heißt die Frau von Herkules?“ – Frau Kules
- „Wie nennt man den Flur im Iglu?“ – Eisdiele
- „Was sagt der große Stift zum kleinen Stift?“ – Wachs-Mal-Stift
- „Wer schummelt im Dschungel?“ – Mogli
- „Gehen zwei Zahnstocher in den Wald und sehen einen Igel. Sagt der eine: Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.“
- „Was lebt in der Steppe und achtet auf Sauberkeit?“ - Die Hygiene
- „Was wird aus einem Waschbären, der ins Fitnessstudio geht?“ - Eine Waschmaschine
- „Was trinken Führungskräfte?“ - Leitungswasser
- „Womit dürfen Fische sich nicht die Haare waschen?“ – Anti-Schuppen-Shampoo
- „Wovon träumt die Katze nachts?“ – Von einem Muskelkater
- „Was ist das Gegenteil von Reformhaus?“ – Reh hinterm Haus
- „Welches Gemüse ist besonders lustig? - Kichererbsen
- „Was ist das Gegenteil von Frühlingserwachen?“ - Spätrechtseinschlafen
- „Was ist der Vorname vom Reh? - Kartoffelpü
- „Ich habe meinem Freund einen Limonadenwitz erzählt. Fanta witzig.“
- „Was ist die Lieblingsspeise von Piraten?“ - Kapern
- „Was ist orange und läuft den Berg hoch?“ – Eine Wanderrine



Quelle: <https://karrierebibel.de/flachwitze/>



Zutaten: (2 Portionen)

Für die Rosenkohl-Mett-Pfanne

- 300 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 150 g Mett
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kümmelsaat
- 100 ml Fleischbrühe
- 200 g Schlagsahne oder Creme Fraiche
- 1 TL Saucenbinder (hell)

Für den Kartoffelstampf:

- 500 g Kartoffeln (mehligkochende oder vorwiegend festkochende)
- Salz
- 1 EL Butter
- Muskatnuss



Zubereitung

Kartoffelstampf

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und 25 Min. in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen.
2. Die Butter zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz und etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Rosenkohl-Mett-Pfanne

3. Den Rosenkohl putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel würfeln.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Mett in Stücken in die Pfanne zupfen und hellbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Rosenkohl ins Bratfett geben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten.
5. Brühe und Sahne zugießen, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 8–10 Min. bei milder Hitze garen. Mit Saucenbinder binden. Mettbällchen untermischen und mit Kartoffelstampf servieren.

Guten Appetit! 😊

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/84072-rzpt-rosenkohl-mett-pfanne-mit-kartoffelstampf>



Genusserlebnis: Spekulatius Schicht Dessert

Zutaten: (2 Portionen)

- 5 Spekulatius
- 250 g Magerquark
- 300 g Apfel-Aprikosen Mark oder Apfel-Mango
- 1 Prise Zimt
- 2-3 Spekulatius Als Deko



Zubereitung:

- Das Apfelmark in eine Schüssel geben und Spekulatius darauf verteilen.
- Quark auf der Spekulatius Schicht verteilen.
- Zimt darüber streuen und mit einer weiteren Schicht aus Apfelmark oben drauf verteilen.
- Spekulatius darauf verteilen und mit Quark bedecken.
- Am Ende mit Zimt bestreuen und Spekulatius darüber bröseln.
- Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis der Spekulatius weich ist.

Guten Appetit! 😊

Quelle: <https://genussdeslebens.de/proteinreiches-dessert-mit-spekulatius/>





Bild: Marion Sterner
 (Stadt Hameln)

Häuser von A bis Z

z.B. Armenhaus, Affenhaus umgekehrt – Haus am Anfang

1. Affen-_____ Hausaufgaben_____
2. B_____ Hausb_____
3. C_____ Hausc_____
4. D_____ Hausd_____
5. E_____ Hause_____
6. F_____ Hausf_____
7. G_____ Hausg_____
8. H_____ Haush_____
9. I_____ Hausi_____
10. J_____ Hausj_____
11. K_____ Hausk_____
12. L_____ Hausl_____
13. M_____ Hausm_____
14. N_____ Hausn_____
15. O_____ Hauso_____
16. P_____ Hausp_____
17. Q_____ Hausq_____
18. R_____ Hausr_____
19. S_____ Hauss_____
20. T_____ Haust_____
21. U_____ Hausu_____
22. V_____ Hausv_____
23. W_____ Hausw_____
24. XYZ_____ Hausz_____

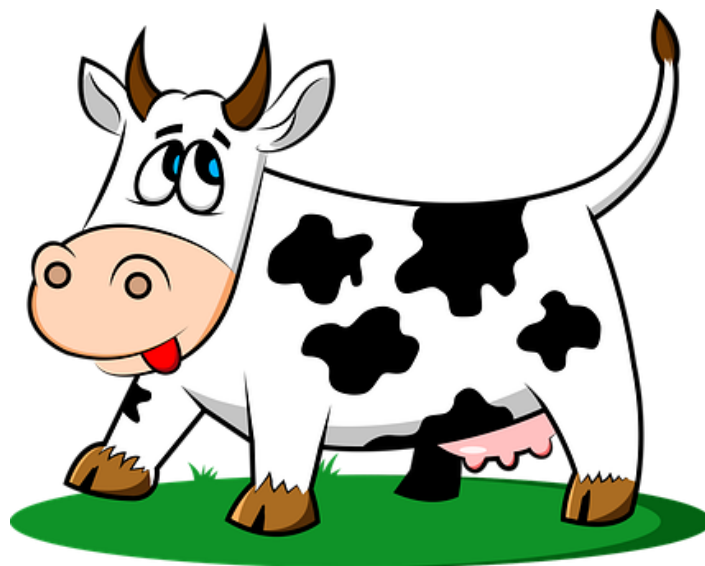
Quelle: BVGT e.V. d35



Lösungen für Oktober 2022

Tierisches Rätsel

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Affentheater | 22. Hasenfuß |
| 2. Fliegengewicht | 23. Vogelhochzeit |
| 3. Affenschande | 24. Affenhitze |
| 4. Schafsgarbe | 25. Hammelsprung |
| 5. Bärenklau | 26. Wasserratte |
| 6. Angsthase | 27. Nasenbär |
| 7. Katzenauge | 28. Kuhhandel |
| 8. Sauwetter | 29. Ziegenpeter |
| 9. Wolfsmilchgewächs | 30. Brillenschlange |
| 10. Tigerlilie | 31. Katzenminze |
| 11. Kuhschelle | 32. Schwalbenschwanz |
| 12. Löwenzahn | 33. Hahnentritt |
| 13. Löwenmäulchen | 34. Schaukelpferd |
| 14. Wäschespinne | 35. Schweinsohren |
| 15. Zebrastrifen | 36. Hundsgemein |
| 16. Warteschlange | 37. Krokodilstränen |
| 17. Luftschlange | 38. Bärenhunger |
| 18. Tigerbalsam | 39. Vogelfrei |
| 19. Affenschaukel | 40. Hundeelend |
| 20. Rattenschwanz | 41. Katzenjammer |
| 21. Bienenstich | 42. Friedenstaube |



Die liebe Frau Gibas hat mit Ihrem Enkel unseren Dekotipp aus dem Oktober ausprobiert und wir finden das Ergebnis wunderschön und sagen Danke! ☺



Humoriges:

Der Phlegmatiker

Bei der muß plötzlich in Gießen
 der Pfarrer ganz fürchterlich niesen.

Der Walter erwacht:
 „Hab´ mir´s doch gedacht!
 Man will mir den Kirchsclaf vermiesen!“

Auweia!

Als stumm die Orgel in Polle,
 da sagte der Pastor, man wolle
 doch anfangen schon;
 er gäb´an den Ton,
 die Kirche dann einfallen solle.

Vielen Dank für die
 humorigen Sprüche, an
 Frau Knopp! ☺



Uns haben diesen Monat wieder Postkarten erreicht, über die wir uns wie immer sehr gefreut haben! Vielen Dank!



Vielen Dank an Frau Schaffhauser für die schöne Karte und die lieben Grüße! ☺



Gib jedem Tag die Chance, der schönste Deines Lebens zu werden. Mark Twain

Diesen Monat hat uns die liebe Frau Pielot herzliche Grüße mit dieser netten Karte ausgerichtet!! ☺

Kaffeefahrt:

Donnerstag, den **08.12.2022: Scheunencafé Mosterei Ockensen**

Leistungen:

- Fahrt in einem Reisebus
- 1 Stückchen Torte und Kaffee oder 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 24.11.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

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

Tagesfahrt:

Donnerstag, den **15.12.2022: Weihnachtsprogramm mit Gänseessen in der Schenken-Küche in Höxter**

Leistungen:

- Fahrt in einem Reisebus ab/bis Zustiegsort
- Gänseessen satt (Gänsebrust und Keule mit einer Orangensauce, Winter-Schweinebraten mit Apfel-Calvados Sauce Rotkohl, Rosenkohl, Salzkartoffeln und Knödeln, verschiedene Rohkostsalate)
- Weihnachtswaffel mit Kirschen und Sahne, Tee, Kalao oder Kaffee satt
- Weihnachtsprogramm

Programm:

Erleben Sie in weihnachtlicher Atmosphäre mit uns besinnliche und unterhaltsame Stunden - lassen Sie sich von der Winterzeit verzaubern.

Es erwartet Sie ein deftiger Schmaus, Gedichte, Weihnachtsgeschichten, Lieder zum Mitsingen, der hauseigene Nikolaus mit einer Weihnachtsbescherung (Weihnachtsschnaps) und vieles mehr....

Reisepreis: 72,00 € pro Person (Anmeldung bis 30.11.)

Programmänderungen vorbehalten
 Mindestpersonenzahl 25 Personen

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

Veranstalter: Herter Reisen

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

Veranstaltungen des Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

- **Vorsorge**

„Erben und Vererben“

Mittwoch, 09.11. 2022, 15:00-16:30 Uhr

Informationen rund um das Thema Erben, Vererben und Testament

Referent: Björn Altenberend, Rechtsanwalt

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

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.
Um Anmeldung wird gebeten!**

**Senioren- und PflegeStützpunkt
Hameln-Pyrmont**
im Eugen-Reintjes-Haus
Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße)
31785 Hameln
Telefon (05151) 202-3496
(05151) 202-3481
Email spn@hameln.de





Veranstaltungen

„Mit mir nicht!“ Schnupperkurs Selbstschutztraining

Fühlen Sie sich auch in manchen Situationen unwohl? Würden Sie gerne gefährliche Situationen vorbeugen oder sie sogar entschärfen? Möchten Sie sich ganz ohne körperlichen Kontakt verteidigen können?

Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Seminar lernen wir von den TrainerInnen Anett und Andreas Wehrlich gemeinsam Souveränes Auftreten, Gestik und Mimik und stärken unser Selbstbewusstsein. Auch erfahren Sie, wie Sie Angreifer auf Abstand halten und potentiell gefährliche Situationen entschärfen können.



Mittwoch, 02.11.2022 von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Treffpunkt KAISERS (Kaiserstraße 80 – Hinterhof)

Kosten: 5 Euro

Gefördert durch den Förderverein Kriminalprävention

Anmeldung bis zum 25.10.2022



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

Programm November 2022

Mittwoch, den 23.11.2022 von 14:30-17:00 Uhr: Lavendelöldruck – Drucken im Shabby Stil auf Stoff

Was ist Lavendelöldruck?

Mit Schriftzügen oder Bildern bedruckte Stoffe sieht man häufig auf Flohmärkten oder bei Accessoires im Landhausstil – dort sind sie aber relativ teuer.

Der Lavendelöldruck ist jedoch eine Möglichkeit, diesen „verwaschenen“ beinahe antiken Look nachzuahmen. Diese alte Transfertechnik kommt ohne viele Hilfsmittel aus und ist durch die Übertragung mit Lavendelöl völlig unschädlich.

Zudem lässt sich nahezu jedes beliebige Motiv auf Stoff übertragen und wird durch das Bügeln waschecht fixiert.

Unter der Anleitung von der Diplom Designerin Frauke Schmidt-Windeler wollen wir Baumwollstoff mit verschiedenen Motiven bedrucken, die diesen alten Landhauslook unterstreichen und unterschiedlich verwendet werden können (z.B. als Kissen, Tischset etc.). Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



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

Die Veranstaltung kostet 13,50 Euro (inkl. Material)

Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, den 10.11.2022 und den 24.11.2022 ab 10 Uhr: „A.R.A.“ Atelier

Die „A.R.A.“ Atelier Gruppe haben Sie bestimmt schon das ein oder andere Mal auf unserem Wochenplan entdeckt. Dabei haben Sie sich vielleicht auch schon gefragt was da gemacht wird und wer da hinkommen kann. Hier unsere Antworten:

Jeder ist in der „A.R.A.“ Ateliergruppe herzlich willkommen! Dabei ist es auch egal, ob Sie gerade erst anfangen zu malen oder bereits sehr erfahren und talentiert sind, alle die sich kreativ ausleben möchten sind dazu herzlich eingeladen. Von Bleistift oder Buntstiftzeichnungen, Wasserfarben, Aquarellfarben, Acryl- oder Ölfarben ist alles dabei und noch viel mehr Kreativität erlaubt! Bitte bringen Sie aus dem Grund der Vielfalt Ihr eigenes Material mit! Wir freuen uns Sie bald in der Gruppe begrüßen zu dürfen.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich gerne bei uns.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich!





**Montag, den 21.11.2022 von 10-11:30 Uhr und 05.12.2022 von 10-12 Uhr:
„A.R.A.“ Weihnachts-Spezial: Zeichentechnik Zentangle – Weihnachtskarten
selbst gestalten!**

Die Zeichentechnik Zentangle kam im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe so gut an, dass wir sehr gerne dem Wunsch nachkommen möchten, weitere Termine anzubieten. Diesmal mit weihnachtlicher Magie: Diplom Pädagogin Dorothee Rottmann-Heuer kommt nochmal zu uns und gestaltet mit Ihnen Weihnachtskarten im Zentangle-Stil.

Aber erstmal vorweg: was ist „Zentangle“? „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.

Ob Sie bereits den letzten Kurs besucht haben, ist dabei nicht wichtig. Auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Die Veranstaltung kostet 8 Euro + Karten (ca. 0,50 € pro Stück)

Eine Anmeldung ist erforderlich

**Montag, den 28.11.2022 und Montag, den 05.12.2022 von 14:30-16:00 Uhr:
"Ho ho ho!" Plätzchen Wichteln**

Die Adventszeit ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Nächstenliebe, Früchtepunsch, Stollengebäck, Kerzenschein und Plätzchen, das ist die Vorweihnachtszeit. Und auch der Duft von Plätzchen und Keksen darf dabei nicht fehlen! Dabei wollen wir den Brauch des Wichteln neu beleben. Beim klassischen Wichteln werden mittels Losverfahren die zu beschenkenden Personen ermittelt.



Wir wollen als Einrichtung Wichteln und unsere selbstgebackenen Plätzchen als Geschenk an eine zugeloste Einrichtung übergeben. Das Backen wird in einem offenen Rahmen durchgeführt, sodass jeder und jede, die Lust hat, teilnehmen kann. Eine vorherige Anmeldung würde uns freuen, sollten Sie spontan die Lust packen dann sind Sie natürlich auch ohne Anmeldung noch herzlich eingeladen mitzumachen. Alle Gruppen, die zu diesem Zeitpunkt in dem Treffpunkt „A.R.A.“ sind, dürfen gerne mitmachen. Vom Zimtstern bis zum Butterplätzchen ist alles dabei. Und es wird noch besser! Wer mit backt darf im Anschluss auch Kekse mit nach Hause nehmen!

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

Die Veranstaltung kostet 3 Euro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Gesucht und Gefunden

Was ist „Gesucht und Gefunden?“



„Gesucht und Gefunden“ ist unsere neue 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.

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. Sie haben die Möglichkeit darüber zu entscheiden, ob Sie eine anonyme Anzeige aufgeben möchten oder eine mit Ihrem Namen. 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. 😊



Die neuen Anfragen:

1. Sie haben Lust zu verreisen und wollen dem grauen Deutschland entfliehen? Diesen Monat wird eine Reisebegleitung für einen Urlaub auf Gran Canaria gesucht. Sie fühlen sich angesprochen? Dann fliegen Sie doch gemeinsam nach Gran Canaria! Bei Interesse melden Sie sich gerne und wir vermitteln den Kontakt.
2. 10 dieser wunderschönen Teegläser mit Henkel und wunderschöner Verzierung suchen ein neues Zuhause.
3. Gesucht werden Mitspielerinnen und Mitspieler für regelmäßige Treffen, um Rommé zu spielen.



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





Gemeinsamer Mittagstisch

von 12:30 Uhr bis 14:00 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 Mittwoch, den 02.11., 09.11., 16.11. und 23.11. im Kinderspielhaus
 (Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

(Für alle die möchten: Um 12:25 Uhr gemeinsames Treffen im Innenhof der Alten Feuerwache)

Am Freitag, den 02.12. und 16.12.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“
 („Alte Feuerwache“, Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln)



Für Kinder: kostenlos
Für Erwachsene: 4€

- Gerichte:**
- 02.11. Kürbissuppe + Brot
 - 09.11. Wirsing-Hack-Pfanne + Kartoffeln
 - 16.11. Linsenchili + Reis + Salat
 - 23.11. Goulasch + Rotkohl + Klöße
 - 02.12. Spagetti mit Tomatensoße +
Mozzarella-Tomatensalat
 - 16.12. Grünkohl + Kartoffeln + Sucuk
(Knoblauchwurst)

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

Ein Gemeinschaftsangebot von:

hameln kann's

Kinderspielhaus

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



AmPULS



Wochenplan vom 31.10. bis 02.12.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“



	Montag 31.10.2022	Dienstag 01.11.2022	Mittwoch 02.11.2022	Donnerstag 03.11.2022	Freitag 04.11.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe	9-10.30 Uhr Schnupperkurs Selbstschutztraining (im KAISERS)	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 07.11.2022	Dienstag 08.11.2022	Mittwoch 09.11.2022	Donnerstag 10.11.2022	Freitag 11.11.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining	Ziel: Auf Nachfrage 15-16:30 Uhr Erben und Vererben	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgruppe	15-16 Uhr Yoga 16.30-17.30 Uhr Yoga



Wochenplan vom 31.10. bis 02.12.2022 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 14.11.2022	Dienstag 15.11.2022	Mittwoch 16.11.2022	Donnerstag 17.11.2022	Freitag 18.11.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Nähgruppe 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 21.11.2022	Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022	Freitag 25.11.2022
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat 10 Uhr Zentangle	11 Uhr Gedächtnstraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnstraining 15:30 Uhr Gedächtnstraining	14.30-17 Uhr Lavendelöldruck	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgruppe	Ziel: Auf Nachfrage

	Montag 28.11.2022	Dienstag 29.11.2022	Mittwoch 30.11.2022	Donnerstag 01.12.2022	Freitag 02.12.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe 14.30-16 Uhr Plätzchen backen Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	





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.“

Seniorenbeauftragte

Sabrina Koyro und Vanessa Müller
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



Bilder: Pixabay



*„Nicht weil es schwer ist,
wagen wir es nicht, sondern
weil wir es nicht wagen, ist es
schwer.“*

(Lucius Annaeus Seneca)



Der Oberbürgermeister