

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU ELKE BALLERSTEDT





| | |
|----------------------------------|----------|
| In eigener Sache | Seite 3 |
| Gedichte | Seite 4 |
| Humoriges | Seite 5 |
| Aus dem Treffpunkt | Seite 6 |
| Zum Schmöckern | Seite 8 |
| Wissenswertes | Seite 10 |
| Gaumenschmaus des Monats | Seite 12 |
| Selbstgemachtes | Seite 13 |
| Gedächtnistraining | Seite 14 |
| „A.R.A.“ Aktiv | Seite 16 |
| Gesucht und Gefunden | Seite 18 |
| Programm November 2023 | Seite 19 |
| Und zum Schluss | Seite 30 |
| Wochenplan vom 30.10. bis 01.12. | Seite 32 |

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

Die Temperaturen sinken und die Blätter beginnen von den Bäumen zu fallen. Bald sieht man wieder Kinder mit bunten Laternen durch die Straßen ziehen. Es beginnt der November und mit ihm die gemütliche Jahreszeit, in der man es sich gerne mit einem heißen Getränk und einem guten Buch gemütlich macht. Wussten Sie, dass das regelmäßige Lesen einige positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann?

Apropos Lesen, ganz besonders freuen wir uns im November auf den bundesweiten Vorlesetag am 17.11.2023. Bei diesem wird unter anderem die „A.R.A.“- Theatergruppe eine szenische Lesung aufführen. Ebenfalls wollen wir im November beim gemeinsamen Adventskranzbinden auf die Weihnachtszeit einstimmen. Melden Sie sich auch gerne wieder zum Suppenessen im Treffpunkt „A.R.A.“ an.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Der Herbst steht auf der Leiter

Der Herbst steht auf der Leiter
Und malt die Blätter an,
Ein lustiger Waldarbeiter,
Ein froher Malersmann.

Er kleckst und pinselt fleißig
Auf jedes Blattgewächs,
Und kommt ein frecher Zeisig,
Schwupp, kriegt der auch ´nen Klecks.

Die Tanne spricht zum Herbst:
Das ist ja fürchterlich,
Die anderen Bäume färbste,
Was färbste nicht mal mich?

Die Blätter flattern munter
Und finden sich so schön.
Sie werden immer bunter.
Am Ende fallen sie runter.

-Peter Hacks-



Vielen Dank an Frau Knopp
für das tolle Herbstgedicht.

Humoriges



Die besten Scherze in verschiedenen Ländern

Brasilien

Ein Flohweibchen am Ende der langen Schlange vor Noahs Arche hat genug von der Warterei. Sie hüpfte von einem Tier zum anderen, während man sich langsam der Arche nähert. Als sie auf dem Rücken eines Elefanten landet, dreht sich der Dickhäuter zu seiner Partnerin um und schimpft: „Ich hab’s ja gewusst! Geht schon los mit dem Schieben und Drängeln!“

Argentinien

Ein hochbetagtes Ehepaar geht in einen Schnellimbiss, wo sich beide einen Hamburger und eine Portion Pommes Frites gerecht aufteilen. Ein Lkw-Fahrer hat Mitleid mit ihnen und bietet an, der Frau eine eigene Mahlzeit zu spendieren. „Nein, danke“, sagt der Ehemann. „Wir teilen alles.“

Der Lkw-Fahrer bietet der Frau erneut eine Mahlzeit an, weil sie noch keinen Bissen gegessen hat. „Sie wird noch essen“, versichert ihm der Ehemann. „Wir teilen alles.“ „Und warum essen Sie dann noch nicht?“, fragt der Lkw-Fahrer die Frau.

Darauf sie genervt: „Weil ich auf die Zähne warte!“

Deutschland

Kommt ein Mann zur Wahrsagerin und setzt sich vor die Kristallkugel. „Wie ich sehe, sind Sie Vater von zwei Kindern“, sagt die Wahrsagerin.

„Das glauben SIE!“, erwidert er. „Ich bin Vater von drei Kindern.“

Die Wahrsagerin lächelt und antwortet: „Das glauben SIE!“

Quelle: <https://www.welt.de/vermischtes/article5096787/Der-beste-Witz-der-Welt-kommt-aus-Schweden.html>





Suppenmontag

Am 09.10.2023 hat zum ersten Mal der neue Suppenmontag im Treffpunkt „A.R.A.“ stattgefunden. In gemütlicher Runde haben wir uns einen leckeren Linseneintopf schmecken lassen. Der Suppenmontag findet immer **am zweiten Montag im Monat** statt. Am 13.11. gibt es Brokkolicremesuppe.



Ein neues Gesicht

VORSTELLUNG

DUALE STUDENTIN
SOZIALE ARBEIT

Mein Name ist Celine Steiger und ich bin 19 Jahre alt. Nachdem ich auf dem Vikilu mein Abitur gemacht habe, habe ich jetzt ein Duales Studium im Bereich der Sozialen Arbeit bei der Stadt Hameln angefangen.

In meiner Freizeit spiele ich Klavier und mache Kampfsport.

Bis Ende Dezember bin ich im Treffpunkt A.R.A. eingesetzt und freue mich sehr auf ein Kennenlernen vor Ort.



Celine Steiger



Ein neues Kleid für die kleine Tanne

Am Rande der Tannenschonung dicht umgeben von besonders prächtigen und aufrecht gewachsenen Tannenbäumen stand ein mageres Tännchen, dessen Spitze schief nach links dem Himmel entgegen wuchs. Es sah aus, als würde es um Hilfe rufen, weil es an seinem Schattenplatz zu ersticken drohte. Vielleicht aber wollte es auch nur in den Himmel hinauf winken. Wer aber sah das schon? Das Dunkel um die kleine Tanne blieb dunkel.

Die Jahre vergingen und wieder war es Herbst geworden.

„Sie sind soweit“, sagte der Förster, der die Tannen im Laufe der Zeit immer wieder besucht und umsorgt hatte, eines Tages. Wenig später kamen Leute. Mit schrillen Sägetönen arbeiteten sie sich durch den Tannenwald und eine Tanne nach der anderen fiel zu Boden.

„Diese nicht!“ Der Förster deutete auf die kleine Tanne mit dem mageren Nadelkleid und der schiefen Spitze. „Sie hat noch nicht das Waldleben kennen gelernt.“

„Die will auch keiner haben“, meinte einer der Männer. „Sie ist klein, mager und hässlich.“

Was dies bedeutete, wusste die kleine Tanne nicht. Es war ihr auch egal. Sie freute sich nur, endlich das Licht zu spüren und die Waldwelt zu sehen.

„Mach's gut, Kleines!“, sagte der Förster zum Abschied. „Ich wünsche dir ein schönes Leben.“ Schön wurde es auch, das neue Leben der kleinen Tanne, die nicht wusste, was es bedeutete, hässlich zu sein. Die Sonne nämlich begrüßte sie und der Regen, der Nebel und der Winter. Und eines Tages stattete auch der Förster ihr wieder einen Besuch ab.



Zum Schmökern

„Ich habe dir Weihnachten mitgebracht“, sagte er und hängte Strohsterne und rote Äpfelchen in ihre Zweige. „Zauberschön siehst du nun aus.“ Was dieses ‚Weihnachten‘ bedeutete, wusste die kleine Tanne nicht. Sie genoss es nur, dass sich andere an ihr freuten. Es kamen nun auch öfter Menschen und blieben für ein Weilchen bei ihr stehen. Wanderer, die sich über ein Weihnachtsbäumchen mitten im Wald freuten. Sie lächelten, manchmal sangen sie auch ein Lied oder zwei.

Auch Kinder besuchten sie eines Tages. Sie brachten Lichter mit und hängten kleine, glitzernde Kugeln an ihre Zweige. Auf die Spitze, die nun nicht mehr ganz so schief wuchs, setzten sie einen großen, glänzenden

Stern.

„Nun feiern wir Waldweihnacht!“, sagten sie und zündeten Kerzenlichter an. Dann sangen sie Lieder und erzählten einander Geschichten von Tannenbäumen, Schnee, feierlichen Festen und dem Christkind.

Das gefiel der kleinen Tanne und sie begann, dieses Weihnachten immer mehr zu mögen.

Später kamen die Waldtiere. Sie verbrachten viele Tage und Nächte miteinander und eines Tages war der Winter da. Der schmückte die kleine Tanne mit einer silbern schimmernden Kristallen und weißen Schneesternchen.

„Nun bist du ein Schneebaum“, freute sich der Förster, als er die kleine Tanne nach den Weihnachtstagen wieder besuchte. Er nahm die glitzernden Kugeln und Sterne ab und hängte Vogelfutter an die Zweige. Auf den Boden legte er Stroh und Heu, damit die Tiere die kleine Tanne auch weiter besuchten. Das taten die auch. Auch Wanderer kamen und so war sie nie alleine in diesem Winter. Und als der Schnee dem Frühling Platz machte, pflanzte der Förster mit seinen Leuten rings sie herum viele klitzekleine junge Tännchen an. Die hingen fortan wie gebannt an den Lippen der nun nicht mehr kleinen Tanne, denn die hatte viel zu erzählen. Sie kannte das Leben ja nun auch.

© Elke Bräunling



So gesund ist Lesen

Etwa 40 Prozent der Deutschen lesen mindestens einmal die Woche in einem Buch. Untersuchungen konnten bestätigen, dass Lesen stresslindernd und entspannend wirkt. Auch der Blutdruck sinkt nachweislich, wenn man zu einem Buch greift.



Man geht davon aus, dass regelmäßiges Bücherlesen dazu beitragen kann, das Risiko für eine Demenz zu senken. Oftmals fällt es einem mit zunehmenden Alter schwerer, Informationen aufzunehmen und auch der Wortschatz verkleinert sich. Durch regelmäßiges Lesen, kann man dieser Entwicklung entgegenwirken.

Beim Lesen werden im Gehirn neue Synapsen gebildet. Die Durchblutung wird in den zuständigen Gehirnarealen gesteigert. So bleiben durch regelmäßiges Lesen, diese Gehirnareale aktiv.

Am besten baut man das Lesen fest in den Alltag ein, so wird es schnell zu einer Gewohnheit.



Doch auch die positiven Effekte vom Vorlesen sind nicht zu vernachlässigen. Durch das gemeinsame Lesen, wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch die geistigen und emotionalen Fähigkeiten gefördert. Außerdem unterstützt es die gesellschaftliche Teilhabe und regt die Fantasie und Vorstellungskraft an.



Jedes Jahr am dritten Freitag im November findet der bundesweite Vorlesetag statt. Er soll Kinder und Erwachsene für Geschichten begeistern. Das Motto des diesjährigen Vorlesetages lautet „Vorlesen verbindet!“.

Bereits seit 2004 ist der Bundesweite Vorlesetag auf gemeinsame Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung Deutschlands größtes Vorlesefest. Beteiligt an zu Beginn gerade einmal 1.900 Menschen, so schauen wir mittlerweile stolz auf rund 800.000 Teilnehmende in ganz Deutschland.

Am **17.11.2023** findet der Vorlesetag bereits zum 20. Mal statt. Zur diesjährigen Aktion, die wir gemeinsam mit dem Seniorennetz Nordstadt organisieren laden wir Sie herzlich ein. Lesen Sie mehr dazu auf **Seite 21**.

Gaumenschmaus

Pilzrisotto



Zutaten

- ⇒ 300g Pilze (z.B. Champignons)
- ⇒ 200g Risottoreis
- ⇒ 2 Schalotten
- ⇒ 1 Bund Petersilie
- ⇒ 1 Zehe Knoblauch
- ⇒ 40g Butter
- ⇒ 100 ml Weißwein
- ⇒ 400 ml Brühe
- ⇒ 50g geriebener Parmesan
- ⇒ Muskat, Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Die Pilze putzen, die großen in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 EL Butter in einem Topf andünsten und den Reis kurz mitdünsten.
2. Mit Weißwein ablöschen und die Brühe hinzufügen. Den Reis etwa 12 Min. unter ständigem Rühren schwach kochen lassen, danach den Topf vom Herd nehmen.
3. Die restliche Butter und Parmesan darunter rühren.
4. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die zweite Schalotte dazugeben und die Pilze darin etwa 3 Min. andünsten. Die Pilze unter das Risotto heben, alles mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.



Selbstgemachtes Schneekugel



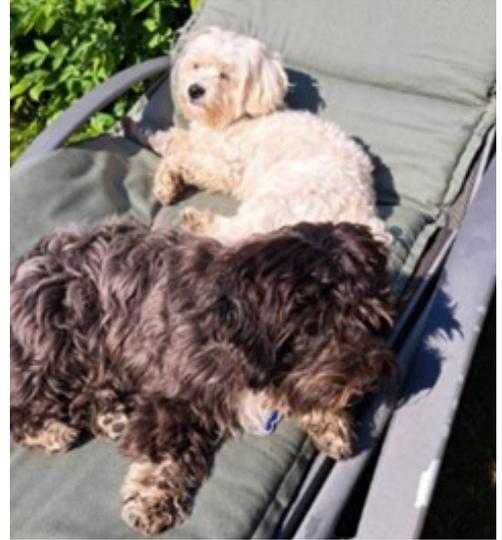
- Einfaches Glas mit Schraubverschluss
- kleine Figuren
- destilliertes Wasser und Babyöl
- wasserfester Kleber
- Glitzer und Kunstschneeflocken (Bastelgeschäft)
- Bast, Schleifenband und Zweige

Eine kleine Figur wird mit wasserfestem Kleber (z.B. mit einer Heißklebepistole von innen an den Deckel des Glases geklebt. Das Glas wird dann mit destilliertem Wasser gefüllt und etwas Babyöl hinzugefügt, damit die „Schneeflocken“ später in dem Wasser besser tanzen können. Anschließend werden Glitzer oder Kunstschneeflocken in das Wasser gegeben. Man kann auch Alufolie in ganz kleine Schnipsel schneiden und in das Wasser geben. Zum Schluss wird das Glas fest zugeschraubt und kann mit einem Bastband und einem kleinen Zweig verschönert werden. Nun kann man die Schneeflocken beim Tanzen beobachten...

Austauschbare Wörter

Ordnen Sie jeder Zahl einen Buchstaben zu.

Keines der Wörter darf doppelt verwendet werden – es darf also kein Wort übrigbleiben.



| | | | | | | | |
|---|--------|----|----------|---|----------|---|-----------|
| 1 | Fisch | 9 | Vieh | A | Kutschen | I | Dosen |
| 2 | Floh | 10 | Hähnchen | B | Führer | J | Rasse |
| 3 | Hasen | 11 | Forellen | C | Grill | K | Schlitten |
| 4 | Ziegen | 12 | Zebra | D | Stall | L | Nest |
| 5 | Bienen | 13 | Kuh | E | Streifen | M | Zirkus |
| 6 | Pferde | 14 | Katzen | F | Zug | N | Weide |
| 7 | Hunde | 15 | Hunde | G | Bach | O | Honig |
| 8 | Vogel | 16 | Hühner | H | Stall | P | Milch |

Gedächtnistraining

| | | | | | |
|----|---------------|---|-------|--|----------|
| 1 | Fisch | | | | |
| 2 | Floh | | | | |
| 3 | Hasen | | | | |
| 4 | Ziegen | | | | |
| 5 | Bienen | | | | |
| 6 | Pferde | | | | |
| 7 | Hunde | | | | |
| 8 | Vogel | | | | |
| 9 | Vieh | | | | |
| 10 | Hähn- chen | | | | |
| 11 | Forellen | | | | |
| 12 | Zebra | | | | |
| 13 | Kuh | H | Stall | | KUHSTALL |
| 14 | Katzen | | | | |
| 15 | Hunde | | | | |
| 16 | Hühner | | | | |

Lösungen für Oktober 2023

An der Kuchentheke

Käse, Pflaumen, Herren, Kirsch, Frankfurter, Schiller, Eier,
Schnecken, Michel, Donauwellen, Gugelhupf, Marmor, Bienen-
stich, kalter, Tiroler

„A.R.A.“ Aktiv



Vielen Dank an Frau Pielot für die tollen Herbstimpressionen.



Dunkel war's, der Mond schien helle

Dunkel war's, der Mond schien helle,
Schneebedeckt die grüne Flur,
Als ein Auto blitzesschnelle
Langsam um die Ecke fuhr.

Drinnen saßen stehend Leute
Schweigend ins Gespräch vertieft,
Als ein totgeschossener Hase
Auf der Sandbank Schlittschuh lief.

Und der Wagen fuhr im Trabe
Rückwärts einen Berg hinauf.
Droben zog ein alter Rabe
Grade eine Turmuhr auf.

Ringsumher herrscht tiefes Schweigen
Und mit fürchterlichem Krach
Spielen in des Grases Zweigen
Zwei Kamele lautlos Schach.

Und auf einer roten Bank,
Die blau angestrichen war
Saß ein blondgelockter Jüngling
Mit kohlrabenschwarzem Haar.

Neben ihm 'ne alte Schachtel,
Zählte kaum erst sechzehn Jahr,
Und sie aß ein Butterbrot,
Das mit Schmalz bestrichen war.

Oben auf dem Apfelbaume,
Der sehr süße Birnen trug,
Hing des Frühlings letzte Pflaume
Und an Nüssen noch genug.

Von der regennassen Straße
Wirbelte der Staub empor.
Und ein Junge bei der Hitze
Mächtig an den Ohren fror.

Beide Hände in den Taschen
Hielt er sich die Augen zu.
Denn er konnte nicht ertragen,
Wie nach Veilchen roch die Kuh.

Und zwei Fische liefen munter
Durch das blaue Kornfeld hin.
Endlich ging die Sonne unter
Und der graue Tag erschien.

Dies Gedicht schrieb Wolfgang Goethe
Abends in der Morgenröte,
Als er auf dem Nachtopf saß
Und seine Morgenzeitung las.

Vielen Dank an Herrn Tadge
für dieses urkomische
Scherzgedicht.

Der Verfasser dieses Spottgedichtes ist unbekannt. Es entstand es um 1850 und bedient sich mehrerer Wortspiele.

Ihre Anfragen:

Gesuche:

- ⇒ Jemanden der Lust hat, einer anderen Person Schach spielen beizubringen
- ⇒ Jemand der die Makramee-Technik (z.B. für Wandbehänge) beibringen kann

Hier könnte Ihre Suchanfrage stehen! Ob Reisebegleitung, Kontakte oder Materielles, in den letzten Wochen konnten wir schon einige „Gesuche“ vermitteln.

Bei unserem „Schwarzen Brett“ handelt es sich um ein reines Tausch-bzw. Abgabeprinzip, bei dem wir lediglich als Vermittler fungieren und keine Haftung oder Gewähr übernehmen können.



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

Programm November

„Yoga kennt kein Alter- Fit und gesund in die Zukunft starten“

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.

Montags, 06.11.– 18.12.2023
(7 Termine)

10:30 bis 11:30 Uhr

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (im UG, nur über eine Treppe erreichbar)

Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20

Teilnehmerbeitrag: 35 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

Anmeldung erforderlich!



Programm November

Kreative Fließtechnik „Acrylic-Pouring“- Erschaffen Sie einzigartige Kunstwerke

Lassen Sie uns gemeinsam die trendige Kunsttechnik „Acrylic-Pouring“ (deutsch: Acrylgießen) ausprobieren. Mithilfe speziell angemischter Acrylfarben lassen sich farbenfrohe Unikate auf die Leinwand zaubern. Jeder kann mitmachen, auch Kunstneulinge. Lassen Sie sich von Ihren eigenen kreativen Unikaten überraschen. Ob als Weihnachtsgeschenk für die Liebsten oder als farbenfrohes Kunstwerk für die eigenen Wände. Man muss „Acrylic-Pouring“ einfach ausprobiert haben! Lassen Sie uns gemeinsam dem November mit Farbe begegnen!

Eine Leinwand sowie verschieben Farbtöne werden gestellt.

Kursleitung: Celine Wendt

Am Mittwoch, den 15.11.2023

10:30 Uhr – 12:00 Uhr

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

6 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich.



Programm November



17. November 2023 um 10:30 Uhr
Gemeindezentrum Brucknerstraße

BUNDESWEITER Vorlesetag

ZUM THEMA "LESEN VERBINDET"

- ✿ SZENISCHE LESUNG DER "A.R.A."-
THEATERGRUPPE
- ✿ MUSIKALISCHER BEITRAG VON
SABINE KRAUTHÄUSER
- ✿ KREATIVER BASAR
- ✿ KÜRBISSUPPE

**Anmeldung beim Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151-202 1344**

EINE VERANSTALTUNG VOM SENIORENNETZ NORDSTADT



Veranstaltungen November

Kranzbinden

„Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“ - Kreatives (Advents-) Kranzbinden

Die Adventszeit steht kurz bevor und so langsam zieht die Weihnachtsdekoration in die Wohnzimmer ein. Ganz nach dem Motto „erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier“ gestalten wir nach und nach unsere Umgebung weihnachtlich und stimmen uns so auf die Weihnachtszeit ein. Dies wollen wir auch im Treffpunkt „A.R.A.“ zum Anlass nehmen und mit Ihnen gemeinsam Kränze basteln.

Mit verschiedenen Utensilien gestalten wir einen Rohling mit Naturmaterialien wie Tannenzweigen, Moos, Zimtstangen und weiteren Dekoelementen nach Wahl. Gerne können Sie auch eigene Materialien und/oder Kerzenhalter für den Kranz mitbringen.

Am Mittwoch, den 22.11.2023

10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte

„A.R.A.“

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit

hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit



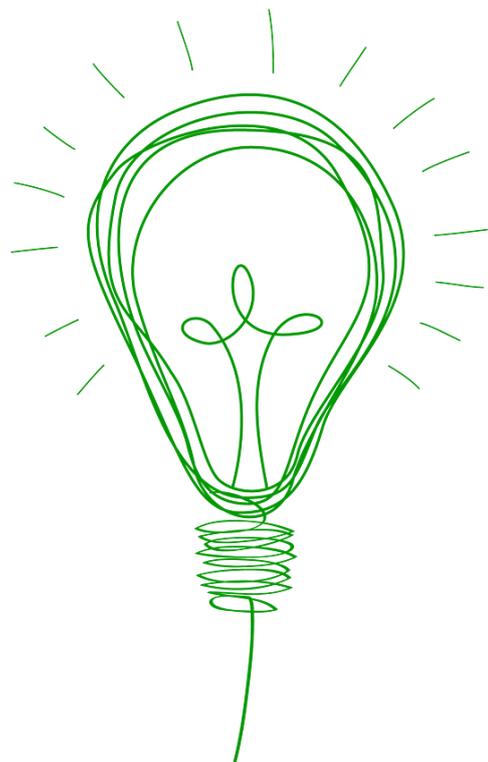
Veranstaltungen November

Gehirntraining

Wie wir mit Neurobics unser Gehirn aufwecken. Was ist Neurobics?

Das Wort setzt sich aus **Neuronen** (Nervenzellen) und **Aerobics** (Körperliche Übungen) zusammen.

Das tägliche Leben ist die Sporthalle für das neurobische Gehirn. Wecken Sie Ihr Gehirn auf indem Sie neue Wege gehen. Routine langweilt unser Gehirn, unbekanntes macht es neugierig. In unserem Alltagstrott müssen wir unser Gehirn immer wieder stimulieren, ihm neue Reize geben. Wenn sich unser Gehirn langweilt, müssen wir es wieder in Schwung bringen. Neurobische Übungen passen in das hinein, was Sie an einem normalen Tag tun. Wir werden uns, ein wenig umgewandelt, mit ganz alltäglichen Dingen beschäftigen. Neugierig geworden? Dann lassen Sie uns mit einem neurobischen Frühstück beginnen. Keine Angst, es gibt Brötchen, Wurst, Käse,... aber ohne Alltagsstrott.



Am Mittwoch, den 29.11.2023

09:30 Uhr – 12:00 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte

„A.R.A.“

5 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich.

Serviettentechnik - Weihnachtsspezial mit Wolfgang Fedder

Servietten sind doch viel zu schön, um sich damit nur den Mund abzuwischen. Dies wollen wir zum Anlass nehmen und mithilfe schöner Serviettenmotive Kunstwerke schaffen. Wolfgang Fedder wird Ihnen Tipps und Tricks zeigen, wie man mit Servietten Gegenstände zu schönen Dekorationsartikeln gestalten kann.



Es wird ein Gegenstand zum Bekleben gestellt. Sie können gerne auch eigene Ideen und Wünsche einbringen.

Das Angebot findet gemeinsam mit Kindern im Kinderspielhaus statt – Groß und Klein können sich gegenseitig beim Gestalten unterstützen und die Basteltechnik ausprobieren.

Am Mittwoch, den 06.12.2023

14:30 Uhr – 16:00 Uhr

Kinderspielhaus (Kurie Jerusalem)

Alte Marktstraße 20

5 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich.





Weihnachtsfeier

Mittwoch, den 13.12.2023 von 14 bis 17 Uhr



Wir möchten mit Ihnen gemeinsam
Weihnachten feiern und laden Sie dazu
herzlich ein!

Es erwartet Sie ein kleines Programm sowie
Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

“A.R.A.”-Team

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kosten: 5 Euro.



Kennen Sie

.... ein schönes Weihnachtsgedicht
oder eine kleine Weihnachtsgeschichte,
die an der Weihnachtsfeier mit der Runde
geteilt werden könnte?

Sprechen Sie gerne das A.R.A.-
Team an!



Informationen zum Thema **Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügung** **„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“**

Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbständig regeln können.

Ehepartner oder Familienmitglieder sind nicht automatisch vertretungsbevollmächtigt.

Durch schriftliche Verfügungen kann jeder seinen Willen festlegen und damit bewusst sein Leben auch für den Fall gestalten, dass er seine Angelegenheiten nicht mehr selbst wahrnehmen kann.

Eine rechtzeitige Vorsorge und die damit verbundene erreichte Rechtssicherheit können auch die Aufgaben von Angehörigen ganz erheblich erleichtern.

Am Mittwoch, den 01.11.2023

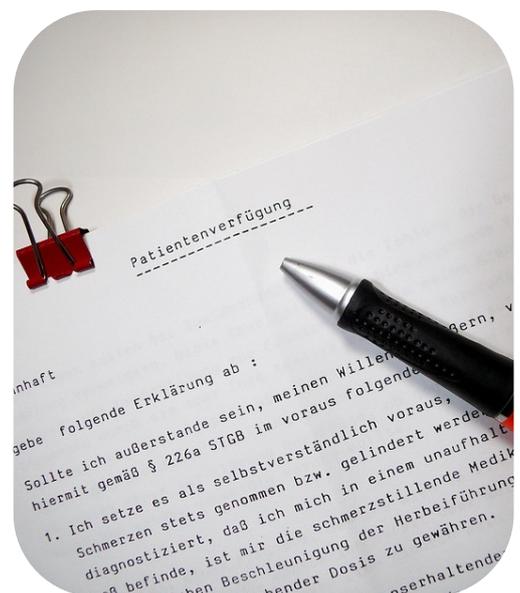
15:30 Uhr

Referent: **Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins Hameln-Pyrmont e.V.**

Ort: **Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“**

Kostenlose Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.



Veranstaltungen des Integrationsmanagements

Winterbasteln - Vier Termine für Kreativität und Fingerspitzengefühl!

Das Integrationsbüro lädt ein zum vorweihnachtlichen Basteln in gemütlicher Atmosphäre bei leckerem Kaffee und Keksen und netten Gesprächen im Treffpunkt „A.R.A.“. Immer von **10:30 - 12:00 Uhr**. Anmeldung erforderlich!



13.11.2023

Wir basteln Kränze aus Naturmaterialien.

20.11.2023

Aus Transparentpapier falten wir Sterne um die Fenster zu dekorieren.



27.11.2023

Recycling Basteln!
Wir erstellen schöne Gefäße für Stifte oder Blumen.



04.12.2023

Wir stellen selber weihnachtliche Seife her und fantasievolle Tischdeko aus Draht.





SUPPENMONTAG

12:00 bis 13:30 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

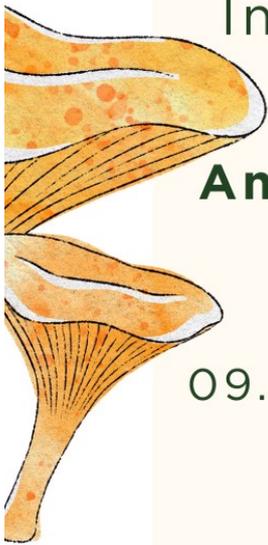
Immer am zweiten Montag im Monat
im Treffpunkt "A.R.A."

**Anmeldung bis Freitag vor dem Termin
beim Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151-202 1344**

09.10.2023 - Linseneintopf mit geräuchertem
Bauchfleisch

13.11.2023 - Brokkolicremesuppe

11.12.2023 - Gulaschsuppe "Ungarische Art"



NEUE
TERMINE!



Stadt
Hameln

Generationenübergreifender Mittagstisch und Austausch um 12:45 Uhr

Alle interessierten Hamelner:innen, ob jung oder alt, sind dazu eingeladen, bei einer frisch zubereiteten Mahlzeit ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Mittag zu essen.

Am Mittwoch, den 08.11. und 06.12.2023 im Kinderspielhaus
(Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

(Für alle die möchten: Um 12:40 Uhr gemeinsames Treffen vor dem Treffpunkt „A.R.A.“)



Für Kinder: kostenlos
Für Erwachsene: 4€

Gerichte



Mittwoch, den 08.11. – Gemüse-Nudelauflauf + Nachtisch

Mittwoch, den 06.12. – Rindergulasch mit Rotkohl und Kartoffeln + Salat

Anmeldung und weitere Informationen im Treffpunkt „A.R.A.“,
☎ 05151- 202 1344 oder treffpunkt-ara@hameln.de

Ein Gemeinschaftsangebot von:

hameln kann's

Kinderspielhaus

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



AmPULS

Weihnachtspäckchenkonvoi

Der Weihnachtspäckchenkonvoi bringt Geschenke zu bedürftigen Kindern in entlegene und ländliche Regionen in Osteuropa. **Kinder helfen Kindern.** Dieser Grundgedanke steht im Mittelpunkt, denn die Geschenke werden von Kindern hier in Deutschland gepackt, die ein eigenes gut erhaltenes Spielzeug auswählen, um es zu verschenken.

Wenn Sie (z. B. gemeinsam mit Ihren Enkel*innen) ein Päckchen verschicken möchten, können Sie dieses bis zum **15. November** im **FiZ** abgeben.

Nähere Informationen im:

FiZ im Eugen-Reintjes-Haus
Osterstraße 46
31785 Hameln



Tipps für ein wundervolles Päckchen

- 📦 Neu oder Neuwertiges, gut haltbar und kindgerecht
- 📦 Spielsachen, Würfel- und Kartenspiele, Aufkleber, Jojos, Kuscheltiere, Spielzeugautos, Bälle
- 📦 Neue oder neuwertige Kinderkleidung, z. B. Mützen, Handschuhe, Schals, Sportsachen
- 📦 Mal- und Schreibutensilien, Schulbedarf
- 📦 Hygieneartikel, wie z. B. Zahnpasta, Zahnbürste und Waschzeug
- 📦 Geldbeutel, Kalender, Tagebücher, Alben
- 📦 Süßigkeiten

Schuhkartongröße
ca. 38 x 22 x 22 cm

Bitte **nicht** einpacken

- ✗ Deutschsprachige Bücher
- ✗ Spiele mit komplizierten Anleitungen
- ✗ Spielzeug mit Elektroantrieb / Batterien
- ✗ Gebrauchte, abgenutzte oder alte Kleidung
- ✗ Geld

Weitere Tipps zum Päckchenpacken findet ihr unter
www.weihnachtspaeckchenkonvoi.de

Und zum Schluss

SPAZIERGANG "LAUF UND SCHMAUS" IN DER NORDSTADT

Alle Senior:innen, die gerne in Gesellschaft eine Runde spazieren gehen möchten, sind herzlich zum "Lauf und Schmaus" eingeladen. Der Spaziergang ist seniorenrecht gestaltet, Sie müssen sich also keine Sorgen um ihre körperliche Fitness machen. Auch Seniorinnen und Senioren mit Rollatoren sind herzlich willkommen!
Das anschließende Kaffeetrinken findet im Heinrich-Heine-Treff statt.

**Jeden 3. Montag im Monat
um 15:00 Uhr**

Treffpunkt: Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, 31785 Hameln

Kostenlos

Bitte melden Sie sich an bei

Frau Adams: ☎ 0162 9875399 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406



Bilder: Pixabay

TÖNEBÖN
STIFTUNG



hameln kann's
KÜCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

Zuhause im Quartier
Präventive Hausbesuche



Wochenplan vom 30.10. bis 01.12.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

| | Montag 30.10.2023 | Dienstag 31.10.2023 | Mittwoch 01.11.2023 | Donnerstag 02.11.2023 | Freitag 03.11.2023 |
|------------|---|--|---|---|-----------------------|
| Vormittag | | | | 10 Uhr Tanzen | |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff | Reformations- tag, der Treff- punkt bleibt heute geschlossen! | 15.30-17.30 Uhr Vortrag: „Selbstbestim- mung durch Vorsorge“ | 13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff | |

| | Montag 06.11.2023 | Dienstag 07.11.2023 | Mittwoch 08.11.2023 | Donnerstag 09.11.2023 | Freitag 10.11.2023 |
|------------|---|--|---|--|----------------------------|
| Vormittag | 10 Uhr Seniorenrat 10:30 Uhr Yoga | 11 Uhr Gedächtnistraining | | 10 Uhr A.R.A.-Atelier | 10.15 Uhr Theatergruppe |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff | 14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining | 12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinder- spielhaus) | 13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung | |

| | Montag 13.11.2023 | Dienstag 14.11.2023 | Mittwoch 15.11.2023 | Donnerstag 16.11.2023 | Freitag 17.11.2023 |
|------------|---|---|--|--|---|
| Vormittag | 10.30-12.30 Uhr Winterbasteln 10:30 Uhr Yoga 12.00-13.30 Uhr Suppenmontag | Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe | 10.30-12.00Uhr „Acrylic-Pouring“ | 10 Uhr Tanzen | 10.30 Uhr Vorlesetag im Gemeindeforum in der Brucknerstraße |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff | 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus | | 13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung | |

| | Montag 20.11.2023 | Dienstag 21.11.2023 | Mittwoch 22.11.2023 | Donnerstag 23.11.2023 | Freitag 24.11.2023 |
|------------|--|--|--|---|-----------------------------------|
| Vormittag | 10.30-12.30 Uhr Winterbasteln 10:30 Uhr Yoga | 11 Uhr Gedächtnistraining | 10.30-11.30 Uhr Adventskranzbinden | 10 Uhr A.R.A.-Atelier | 10.15 Uhr Theatergruppe |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff | 14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining | | 13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung | |

| | Montag 27.11.2023 | Dienstag 28.11.2023 | Mittwoch 29.11.2023 | Donnerstag 30.11.2023 | Freitag 01.12.2023 |
|------------|--|---|-------------------------------------|--|-----------------------|
| Vormittag | 10.30-12.30 Uhr Winterbasteln 10:30 Uhr Yoga | Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe | 09.30-12.00 Uhr Neurobics | 10 Uhr Tanzen | |
| Nachmittag | 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff | 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus | | 13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung | |

Herbstgedanken

Schön diese Farben,
der Regen, der Sturm,
die fallenden Blätter, das Grau der Natur.

Schön die Gerüche
nach Waldboden, Erde,
nach Kraft und Vergehen, nach Früchten vom Baum.

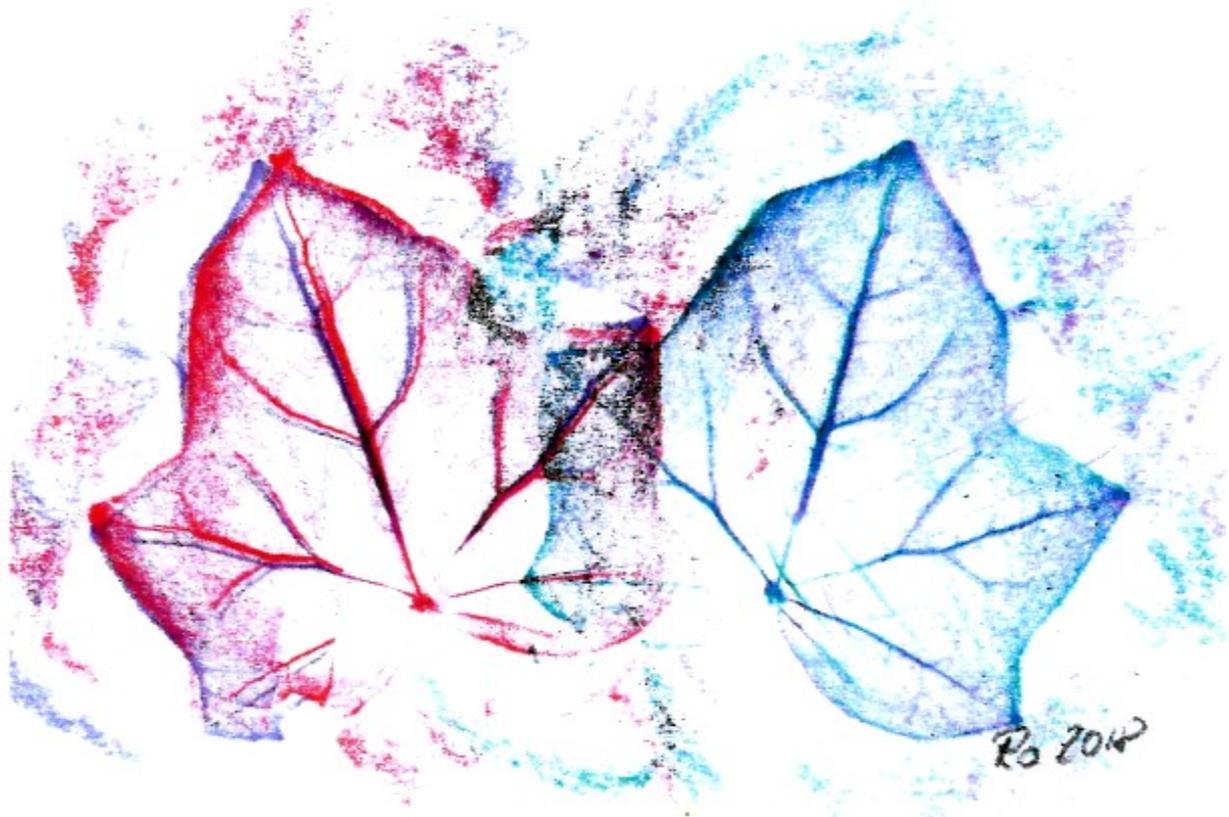
Schön diese Laute,
das einsame Zwitschern,
das Ächzen in Zweigen, das Rascheln im Wald.

Schön die Gewissheit,
dass alles vergeht – und doch wiederkehrt.

Schön dann die Farben, Gerüche und Laute
und schön dieses Wissen!

Ute Boysen (September 2010)

Vielen Dank an Frau Rothmann-Heuer für das tolle Herbstgedicht.



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



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

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

Telefon: 05151/ 202 1344
oder: 05151/ 784271
E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

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

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

„Frischer Schnee bedeckt die Felder,
nur noch Stille, weit und breit.
Und in einem Augenblick spüre ich die
Ewigkeit.“

(Wilhelm Busch)

