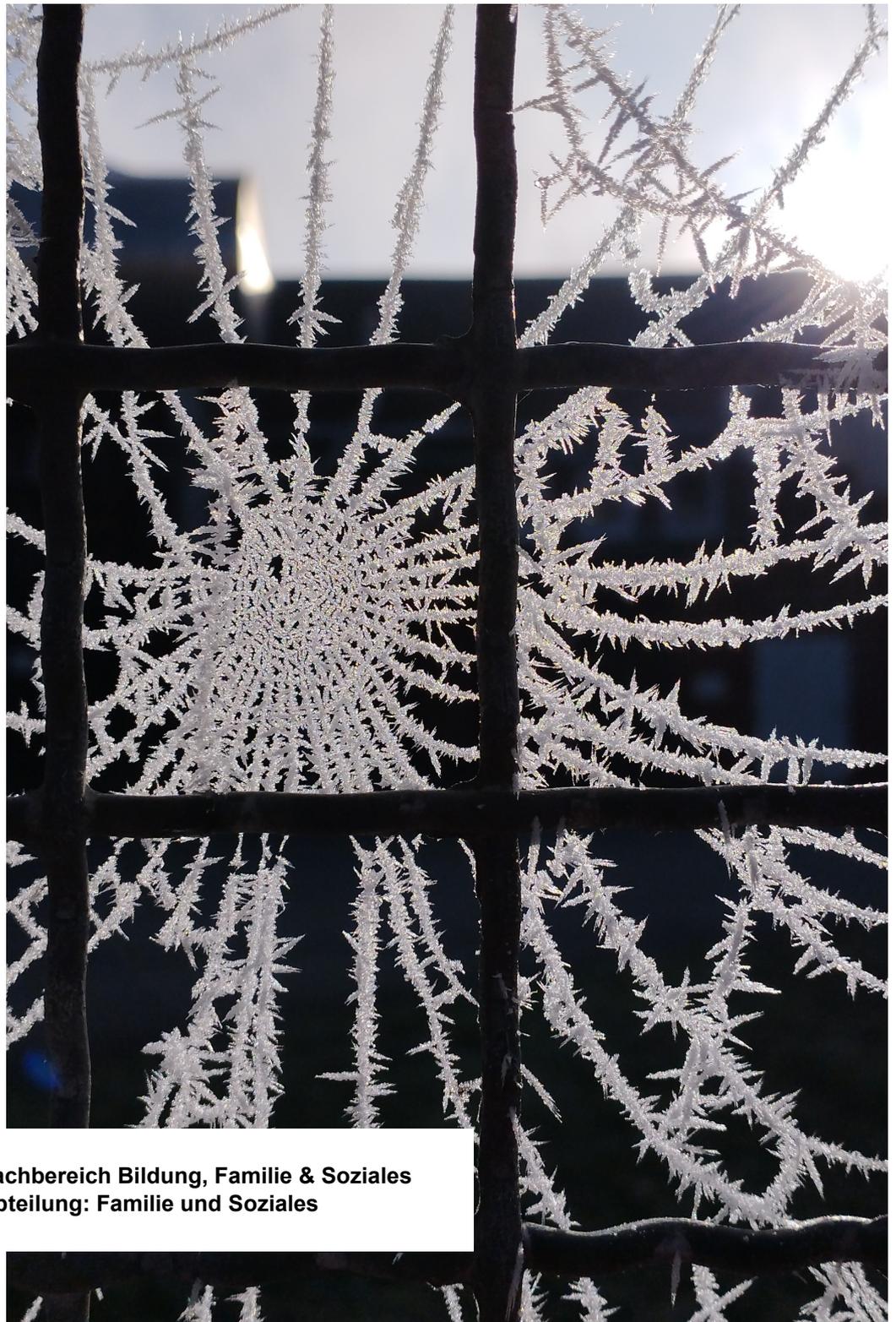




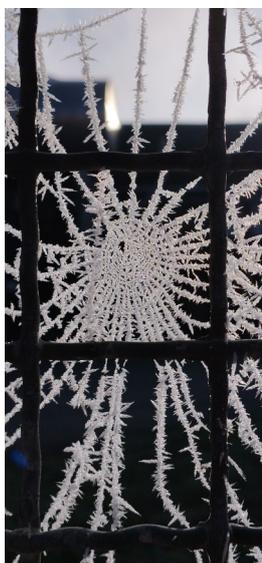
# Februar 2023

VIELEN DANK AN FRAU EDDA LEUNIG FÜR DAS  
TOLLE TITELBILD!



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

# Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4 - 5
Zum Schmökern	Seite 6 - 7
Wissenswertes - Spartipps	Seite 8 - 9
Humoriges - Ärztestitze	Seite 10
Gaumenschmaus des Monats	Seite 11
Gedächtnistraining	Seite 12 - 13
A.R.A. Aktiv	Seite 14 - 17
Maritimes Makramee Windlicht	Seite 18 - 19
Stadtteilspaziergang „Lauf und Schmaus in der Nordstadt“	Seite 20
Sie möchten feiern?	Seite 21
Gesucht und Gefunden	Seite 22 - 23
Veranstaltung in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“	Seite 24
Gemeinsamer Mittagstisch	Seite 25
Wochenplan vom 30.01. bis 03.03.2023	Seite 26 - 27

# In eigener Sache



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Nun ist der Januar auch schon wieder vorbei und das neue Jahr ist in vollem Gange. Nach dem ganzen Weihnachtsstress im Dezember war der Januar ein richtig schöner Start in das neue Jahr, finden Sie nicht auch?

Im Januar haben drei neue Kurse angefangen. Life Kinetik, Yoga und unser Bewegungskurs kommen bei Ihnen sichtlich gut an. Wir freuen uns über Ihre stetige Motivation und hoffen, dass diese wie immer über das Jahr hinweg bestehen bleibt!

Zusätzlich zu unseren sportlichen Angeboten bietet das Projekt "Zuhause im Quartier - Präventive Hausbesuche" eine Veranstaltung zum Thema „Stromsparen“ an. Vielleicht erfahren wir noch den ein oder anderen Trick.

Leider mussten wir im vergangenen Jahr von unserer geschätzten Ateliergruppenleitung Abschied nehmen. Um weiterhin diese bunte kreative Gruppe anbieten zu können, suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine neue Leitung dieser Ateliergruppe. Sie haben Freude und Lust am kreativen Arbeiten? Sie beherrschen einige Kunst und Zeichentechniken und geben diese gerne weiter? Haben wir Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich gerne bei uns unter der nachfolgenden Nummer: ☎ 05151/ 202 1344

Darüber hinaus freuen wir uns über neue begeisterte Künstler\*innen. In unserer „A.R.A.“-Ateliergruppe sind alle Stilrichtungen und Techniken willkommen. Kommen Sie doch auch gerne vorbei

**Wir freuen uns auf Sie ! 😊**





## Monatszitat :

„Alter schützt vor  
Liebe nicht, aber  
Liebe vor dem  
altern.“

Coco Chanel



## *Februar*

*Der Februar kann noch frostig sein  
und manchen Schnee uns bringen,  
doch stellt sich schon die Freude ein  
auf frohes Vogelsingen.*

*Leises Läuten sagt uns auch  
Schneeglöckchen sind erwacht.  
Sie haben schon mit ihrer Kraft  
den Winter klein gemacht.*

*Auch Karnevals- und Faschingszeit  
helfen den Winter verjagen.  
Bald beginnt die Frühlingszeit,  
vielleicht schon in ein paar Tagen.*

*von Annegret Kronenberg*

# Gedicht—Stille Poeten

Es gibt laute Redner, es gibt laute Dichter, Autoren und Sänger  
So viele Propheten, die Zuspruch suchen  
Und dann gibt es auch noch stille Poeten

Ein kleiner Junge ist groß für sein Alter  
Schlecht in der Schule, die Hefte zerknickt  
Man fühlt schon die Blicke der Mütter ihn werten  
Er geht immer gebückt

Man sagt, er sei dumm, sein IQ sagt was andres  
Ein Underachiever, ein verkapptes Genie  
Während Lehrer belächeln und Mitschüler lachen  
Schreibt er still Poesie

Manchmal wenn du innehältst, für einen Augenblick  
Wenn du statt in Gesichter nur in Augen blickst

Kannst du sie hör'n, die stillen Poeten  
Hörst du, was sie erzählen? Die stillen Poeten, hörst du?  
Da stehn Geschichten zwischen den Zeilen  
Die davon leben, dass wir sie teilen  
Kannst du sie hör'n, die stillen Poeten überall?

Ein junges Mädchen rauchend vorm Laptop  
Macht immer nur Chaos, doch will Struktur  
'Ne trinkende Mutter, Versprechen so leer, wie die Flaschen im Flur

Und da ist dieser Typ, der immer nur Stress sucht  
Kommt jemand zu nah, boxt er ihn aus dem Weg  
In der hintersten Ecke seines unruhigen Kopf's sitzt ein stiller Poet

Und manchmal wenn du innehältst, für einen Augenblick  
Wenn du statt in Gesichter nur in Augen blickst

Kannst du sie hör'n, die stillen Poeten  
Hörst du, was sie erzählen? Die stillen Poeten, hörst du?  
Da stehn Geschichten zwischen den Zeilen  
Die davon leben, dass wir sie teilen  
Kannst du sie hör'n, die stillen Poeten überall?

Wer mutig ist, hört ihnen zu und leiht ihnen ein Ohr  
Die schönsten Melodien singt doch der leiseste Chor  
Der singt, die meisten von uns sind stille Poeten  
Und auch ich hab's erlebt, ich kann dich doch sehen, Baby

Kannst du sie hör'n, die stillen Poeten?  
Hörst du, was sie erzähl'n, die stillen Poeten?  
Kannst du sie hör'n, die stillen Poeten überall?

Von Julia Engelmann



# Zum Schmökern

## Die Geschichte von den zwei Wölfen

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.

Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.“

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „**Der, den du fütterst.**“



# Zum Schmökern

## Die größte Apotheke der Welt

„Endlich hat die Apotheke wieder geöffnet.“

Oma Liese nickte zufrieden. Sie legte eine Schere in ihren Gartenkorb, zog Gartenschuhe und Wetterjacke an und hängte sich ihre Kamera um.

„So willst du zur Apotheke gehen?“ Verwundert musterte Nadine Oma. Wie eine Gärtnerin mit Kamera sah die aus und das war sehr seltsam, legte Oma doch sonst immer Wert auf elegante Kleidung, wenn sie zum Einkaufen ging.

„Und warum sagst du ‚endlich‘?“, fragte die kleine Nina. „Die Apotheke hat doch fast immer auf.“

„Die Apotheke, die ich meine, nicht“, sagte Oma Liese. „Mit wenigen Ausnahmen hat sie im Winter geschlossen.“

„Das ist aber eine komische Apotheke“, befand Nina.

„Aber eine sehr hilfreiche. Wollt ihr sie kennenlernen? Zieht eure Stiefel und Jacken an und besucht mit mir die größte Apotheke der Welt.“

„Boah! Die größte? Echt?“

Erstaunt sahen die Schwestern Oma an. Das klang ja spannend. Wo sie wohl sein mochte, diese Apotheke?

„Müssen wir weit fahren?“, erkundigte sich Nina und sie stellte sich eine lange Autofahrt in eine große Stadt oder ein Einkaufszentrum vor.

„Fahren? Keinen Meter. Die Apotheke fängt vor unserer Haustür an. Wir brauchen kein Auto. Und eine Geldbörse müssen wir auch nicht mitnehmen. Die Medizin ist gratis.“

Komisch. Oma Liese machte es heute wieder richtig spannend. Oder war es einer ihrer Späße, die sie sich manchmal ausdachte? Nein, die fröhlichen Lachfältchen, die sich bei ihren Scherzen in ihre Augenwinkeln zeigten, fehlten. Ganz ernst blickte Oma Liese drein. Oder?

Die Schwestern zögerten, doch die Neugier siegte.

„Eine Apotheke mit Medizin, die nichts kostet, will ich kennen lernen“, sagte Nadine.

„Ich auch“, krächte Nina.

Und das taten sie dann auch an diesem spannenden Nachmittag, an dem Nina und Nadine die Medizin, die die Natur im Frühling für sie bereithielt, kennen lernten: die Gänseblümchen, die Brennnesseln, den Löwenzahn, den Huflattich, den Gundermann, den Spitzwegerich, den Giersch, die Vogelmiere, die Brombeerblätter, den Sauerampfer, den Bärlauch, die Rapunzeln, die ach, es gab ja so viele in dieser größten Apotheke der Welt.

© Elke Bräunling



Wir alle werden älter und das macht eigentlich gar nicht so viel Spaß. Aber haben Sie gewusst, dass Sie durch Ihr Alter auch Vorteile haben und sparen können? Wir gehen davon aus, dass Sie das meiste schon wissen, aber vielleicht ist für Sie doch noch etwas dabei.

## BahnCard 50

Viele von Ihnen besitzen vielleicht bereits eine BahnCard 50, aber wussten Sie, dass es eine BahnCard 50 ab 65 Jahren gibt und über die selben Vorteile verfügt wie die „normale“ BahnCard 50? Dabei ist diese nur bedeutend günstiger im Erwerb. Wer sie hat, bekommt auf alle Tickets zu weiter entfernten Zielen 50 Prozent Ermäßigung. Die Karte selbst muss bei der Bahn zunächst erworben werden, bevor man sie nutzen kann. Auf diese Weise können sie quer durch Deutschland fahren, weiter entfernt wohnende Bekannte oder Verwandte besuchen oder zum Spaß verreisen, ohne dafür viel Geld bezahlen zu müssen.

„Wenn sich  
 Wohlstand  
 einstellt, brauche  
 ihn nicht  
 vollständig auf.“  
 Konfuzius,  
 chinesischer  
 Philosoph

## Rabattpässe /-Karten

Für größere Städte oder beliebte Ausflugsregionen gibt es fast überall so genannte Rabattpässe oder -karten. In Hamburg beispielsweise die HamburgCard, die beim Vorzeigen an der Kasse angenehme Rabatte oder Extras bei fast allen Hamburger Attraktionen bietet. Zusätzlich ist der ÖPNV inklusive. Wer dagegen direkt die ganze Nordsee-Region abdecken will, sollte sich den NordseePass zulegen.



## Theater und Kino

Viele Theater und Kinos verfügen über unterschiedliche Eintrittspreise. Senioren gehören meist zu der Besuchergruppe, die vergünstigt die Vorstellung sehen darf. Einige Theater bieten beispielsweise, Seniorenpreise für ihre Veranstaltungen an. In der Regel sind diese mind. 10% günstiger. Bei anderen Theater Vorstellungen handelt es sich oftmals auch um Vergünstigungen von rund 50 Prozent, so dass sogar teure Vorstellungen bezahlbar werden.

## Wellness-Oasen

Wellness-Einrichtungen müssen sich darauf einstellen, viele Senioren zu bedienen. Schließlich haben Sie als Senioren die Zeit, sich verwöhnen zu lassen, und nehmen die Möglichkeit gern in Anspruch, da Sie vermehrt auf ihre Gesundheit achten. Da die Behandlungen oftmals teuer sind, müssen viele Senioren jedoch auf die Möglichkeit verzichten. Es sei denn, sie können Vergünstigungen in Anspruch nehmen. Diese werden von vielen kundenorientierten Wellness-Centern auch bereitwillig angeboten, um auch älteren Menschen eine wohltuende Behandlung zu ermöglichen.

## Reiseveranstaltungen

Häufig gibt es auch bei Reisen eine Ermäßigung für Senioren. Vor allem Pauschalreisen können sie zu günstigeren Preisen antreten, da auch den Reisegeellschaften daran gelegen ist, älteren Menschen unvergessliche Erlebnisse zu bieten. Wie beispielsweise unsere Hamelner Interessen-gemeinschaft RiA-Reisen.



# Humoriges - Ärztewitze



*Geht ein  
Augenarzt  
Pleite. Seine  
Patienten  
haben die  
Praxis nicht  
mehr  
gefunden.*

Patient: Herr Doktor, was fehlt mir denn? Arzt: Ihnen fehlt eigentlich nichts, Sie haben einfach alles.

Geht ein Skelett zum Arzt. Sagt der Arzt: Sie hätten früher kommen sollen.

Zahnarzt: Sie müssen den Mund nicht so weit aufmachen.

Patient: Wollen Sie nicht bohren?  
Zahnarzt: Doch, aber ich bleibe draußen.

Patient: Beim Kaffee trinken tut mir immer das Auge so weh.  
Arzt: Probieren Sie mal, vorher den Löffel aus der Tasse zu nehmen.

Arzt: Ihr Husten hört sich aber schon viel besser an.  
Patient: Kein Wunder, ich übe ja Tag und Nacht..

Patient: Herr Doktor, ich bin von einer Leiter gefallen.  
Doktor: Hoch? Patient: Nein, runter natürlich.

## Couscous-Caprese-Auflauf

### Zutaten: (3 Personen)

- 225 ml Tomatensaft
- 112 ml Gemüsebrühe
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 ½ EL heller Essig (z.B. heller Balsamico-Essig)
- Zucker, Salz, Pfeffer
- 300 g Couscous (instant)
- 560 g Tomaten
- 2 Stiele Basilikum
- 300 g Mozzarella



### Zubereitung

- Saft, Brühe, 1 EL Öl, Essig, ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben. Mit der Tomatenbrühe übergießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.
- Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C). Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Mozzarella grob zerpfeifen.
- Eine Auflaufform (ca. 17 x 28 cm) mit Öl fetten. Couscous auflockern und ⅓ Couscous in der Form verteilen, leicht andrücken. Je ⅓ Tomaten, -Käse und Basilikum darauf verteilen. Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit Käse abschließen. Mit ½ EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

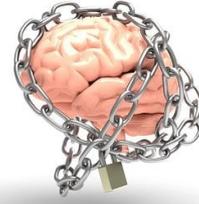
**Guten Appetit!** ☺

## Wörterkette

Bilden Sie bitte mit den aufgeführten Wörtern eine Wörterkette, die mit

Winter anfängt und mit Album endet.

**Winter –**



**- Album**

Album, Ballon, Eier, Eis Fahrt, Frauen, Frucht, Haus, Hülsen, Karten, Kuchen, Magazin, Mode, Platten, Platz, Schuh, Spiel, Vogel, Wetter, Wind, Winter,

## Lösungen für Januar 2023

### **Vom Büblein auf dem Eis**

Gefroren hat es heuer noch gar kein festes Eis. Das Büblein steht am Weiher und spricht zu sich so leis: „Ich will es einmal wagen, das Eis, es muss doch tragen. Wer weiß?“ Das Büblein stampft und hacket mit seinem Stiefelein. Das Eis auf einmal knacket und krach! schon bricht's hinein. Das Büblein patscht und krabbelt als wie ein Krebs und zappelt mit Schrei'n! „Oh helft, ich muss versinken in lauter Eis und Schnee! Oh helft, ich muss ertrinken im tiefen tiefen See!“ Wär nicht ein Mann gekommen, der sich ein Herz genommen, oh, weh! Der packt es bei dem Schopfe und zieht es dann heraus, vom Fuße bis zum Kopfe wie eine Wassermaus. Das Büblein hat getropfet, der Vater hat's geklopfet zu Haus!

### **Noch mehr Gedächtnistraining finden Sie online auf unserer Homepage!**

In 3 Schritten:

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

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



**Viel Spaß! 😊**

# „A.R.A.“ Aktiv

**Die folgende Geschichte ist eine sogenannte Falgeschichte. Falgeschichten werden von mehreren Personen geschrieben (mind. 3-4 Personen).**

## Ablauf:

- Jede/r erhält einen Satz oder einen kleinen Abschnitt als Beginn einer Geschichte oder schreibt selbst einen solchen Anfang oben auf ein Blatt.
- Dann wird das Blatt nach rechts weitergegeben. Erst wird gelesen, was schon da steht, und schreibt dann die Geschichte weiter (einen oder zwei Sätze). Dann wird das Blatt ebenfalls nach rechts weitergegeben.
- Sobald alle Blätter einmal durch die Gruppe gegangen sind, ist die Übung fertig.
- Am Schluss werden die Geschichten vorgelesen.

## Beispiel:

### Der Winterwald

Es war einmal ein kleiner Fuchs, der streunte durch den weißen Winterwald. Er hat auf seinem Weg noch den Wolf, das Eichhörnchen und den Bär getroffen und alle zu einem Pfannkuchen essen eingeladen.

*Aber Sie hatten noch nichts zu trinken.*

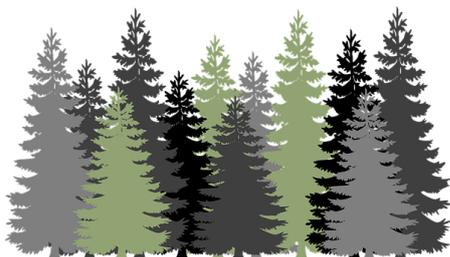
**Alkohol kam nicht in Frage.**

Darum wurde dieses Mal auf Milch-Mix-Getränke zurückgegriffen.

*Aber Herbert, der professioneller Cocktailmixer war, hatte die Idee, die Getränke jeweils mit einem pfiffigen Schuss irgendwas aufzupeppen.*

*Trotz der Gefahr, dass doch einige Leute ziemlich betrunken werden*

*Gibt es dann doch noch einen „Schlürfschluck“ ...*



*Vielen Dank Frau Leunig für diese tolle Geschichte und die Idee der Falgeschichte!*

## Postkartengedanken

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.  
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.*  
aus dem Talmud



Wenn du im Recht bist,  
kannst du es dir leisten  
die RUHE  
zu bewahren.  
...und wenn du im Unrecht bist,  
kannst du es dir nicht leisten  
sie zu verlieren.  
Mahatma Gandhi

Über Nacht weise, glücklich  
und gesund zu werden,  
ist noch keinem gelungen.  
Aber jeden Tag einen Schritt  
weiter zu kommen,  
ist ein schönes Ziel.  
Postkartenweisheit



Die Welt nochmal wie du zu sehen.  
Das wäre wunderbar.  
Ich wäre sechzehn Jahr  
und wünschte, alles zu verstehen.  
Denn manches wäre mir noch nicht klar.



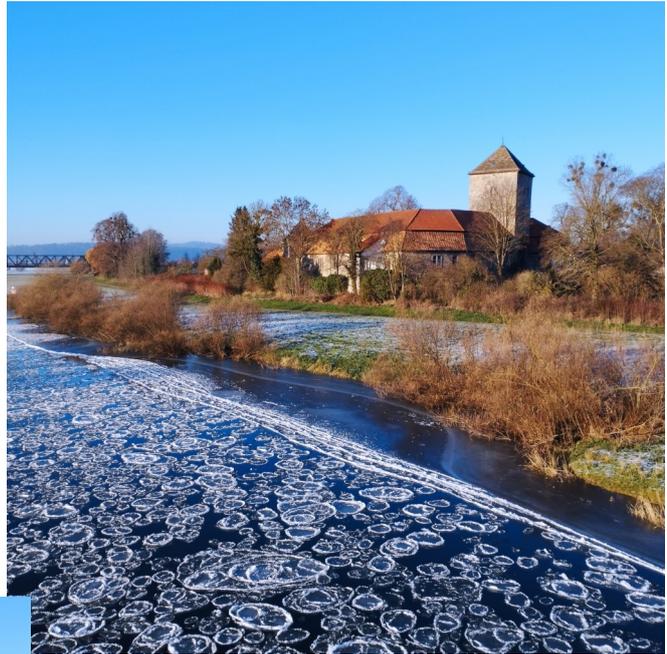
Hab vieles von der Welt gesehen.  
War vieles wunderbar.  
Bin mehr als sechzig Jahr.  
Und wünschte mir, ETWAS zu verstehen-  
denn mir ist nichts mehr klar.  
Postkartengedanke



*Vielen Dank an Herrn Siepenkört  
für das Teilen dieser wunderbaren  
Postkartengedanken!*

# „A.R.A.“ Aktiv

*Danke an Frau Leunig für diese beeindruckende Fotografien der Eisschollen auf der Weser!*



*Danke Frau Hake für diese wunderschöne Karte!*



Quelle: Pixabay

Feather Tor im Dartmoor National Park, Devon

mauritus images/Matt Whorlow

## Das Schwein

Wer fremdgeht, ist ein Schwein.

Wer mehrmals fremdgeht, ist ein Meerschwein.

Wer oft fremdgeht, ist ein Wildschwein.

Wer sich erwischen lässt, ist ein dummes Schwein.

Wer sich nicht erwischen lässt, ist ein Glücksschwein.

Wer nur eine hat, ist ein Sparschwein.

Wer keine hat, ist ein armes Schwein.

Wer drüber spricht, ist ein Dreckschwein.

Wer immer zu Hause bleibt, ist ein Hausschwein.

Wer nicht fremdgeht, ist ein faules Schwein.

Wer unrasiert fremdgeht, ist ein Stachelschwein.

Wer an einer fremden Brust knabbert, ist ein Warzenschwein

Wer sich selbst verrät, ist ein blödes Schwein.

Wer fremdgeht und Kinder zeugt, ist ein Zuchtschwein.

Wer mehrmals kann, ist ein Superschwein.

Wer nicht mehr kann, ist ein Schlachtschwein.



*Ein herzliches Danke an  
Herrn Fedder für dieses  
Gedicht!*

## Material:



- ◇ Glas-Vase oder Einweckglas mit einem Rand oben und einem Boden, der etwas gewölbt ist
- ◇ Juteschnur fein
- ◇ Heißklebepistole
- ◇ Schere
- ◇ Kerze



### Schritt 1:

Umwickeln Sie den oberen Rand vom Glas ein paar Mal mit der Jute Schnur und verknoten Sie die beiden Enden. Schneiden Sie sich einen neuen Faden ab, der doppelt gelegt ein gutes Stück länger als Ihr Glas ist und ziehen Sie seine Enden durch die entstandene Schlaufe (s. Bild). Ziehen Sie die Schlaufe zu und fertig ist dein erster Befestigungsknoten!



### Schritt 2:

Das Gleiche machen Sie jetzt mit mehreren Schnüren. Schneiden Sie sich weitere Fäden ab und platzieren Sie diese in gleichmäßigem Abstand mit dem Befestigungsknoten am Glasrand.



## Schritt 3 :

Jetzt liegen pro Knoten immer 2 Fäden direkt neben einander. Nehmen Sie sich jeweils den rechts liegenden Faden vom 1. Knoten und den links liegenden Faden vom 2. Knoten und verknöten Sie Beide Fäden miteinander. So verbinden Sie die Fäden jetzt jeweils einmal um das Glas herum. Besonders schön sieht es aus, wenn die Knoten auf der gleichen Höhe liegen.



## Schritt 4 :

In der nächsten Runde liegen durch die Knoten jeweils immer 2 neue Fäden nebeneinander, die Sie wie im Schritt davor verbunden haben: Der rechts liegende Faden von einem Knoten wird mit dem links liegenden Faden vom nächsten Knoten verknüpft usw.. So ergibt sich ein versetztes Muster, bis Sie am Glasboden angekommen sind:



## Schritt 5:

Drehen Sie das Glas auf den Kopf, sodass der Boden nach oben guckt. Kleben Sie die Schnur-Enden mit Heißkleber dünn am Boden fest und schneide die überstehenden Fäden ab.

**Fertig!** 😊

# Stadtteilspaziergang „Lauf und Schmaus“ in der Nordstadt

Jeden dritten Montag im Monat treffen sich Seniorinnen und Senioren in der Nordstadt zum gemeinsamen Spaziergang und anschließendem Kaffeetrinken in der Nordstadt.

Organisiert wird der Spaziergang von dem Gemeinwesenprojekt „Hameln kann’s“ und von der Quartiersarbeit der Tönebön Stiftung „Wir im Quartier“.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Senior:innen, die Lust haben, mal wieder eine Runde spazieren zu gehen. Der Spaziergang ist seniorengerecht gestaltet, Sie müssen sich also keine Sorgen um ihre körperliche Fitness machen. Auch Seniorinnen und Senioren mit Rollatoren sind herzlich willkommen!

Das anschließende Kaffee- und Teetrinken findet im Heinrich-Heine-Treff statt. Wir freuen uns, wenn sich jemand bereit erklärt, einen Kuchen zu backen.



Melden Sie sich gerne Anmeldungen bei:

Frau Adams: ☎ 0162 9875399 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

Termine: Jeden dritten Montag im Monat um 15 Uhr (20.2, 20.3., usw.)

Treffpunkt: Vor dem Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, 31787 Hameln

Streckendauer: ca. 0,5 bis 1 Stunde

Bei starkem Regen oder Unwetter findet der Spaziergang nicht statt. In diesem Fall treffen wir uns zum gemeinsamen „Schmaus“ im Heinrich-Heine-Treff.



hameln kann's

Wir  
im  
Quartier

Heinrich-Heine-  
Treff

# Sie möchten feiern?

Exklusivangebot  
für Hamelner Senior\*innen



## **NEU!** **SIE MÖCHTEN FEIERN?**

### **Wir haben Platz!**

Sie haben Geburtstag oder eine andere Feierlichkeit und wollen mehr Menschen einladen als in Ihre Wohnung passen? Dann haben wir da etwas für Sie!

Wir möchten Ihnen unsere Räumlichkeiten für private Feierlichkeiten anbieten.



Bild: Pixabay

Sie haben einen großen  
Freundes- und  
Familienkreis?

Sie fühlen sich bei uns  
in der Einrichtung gut  
aufgehoben?

Sie suchen nach  
Räumlichkeiten für Ihre  
nächste Feier?

Haben wir Ihr Interesse  
geweckt?

Melden Sie sich gerne!

Treffpunkt für die 2. Lebens-  
hälfte „A.R.A.“

Alte Marktstraße 7 c (Alte  
Feuerwache), 31785 Hameln

Tel.: 05151/ 202 1344

E-Mail: [treffpunkt-  
ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

# Gesucht und Gefunden

## Was ist „Gesucht und Gefunden?“

„Gesucht und Gefunden“ ist unsere weitere Kategorie, in der wir Menschen, die etwas suchen mit anderen Menschen, die genau das haben, zusammenbringen. Die Gesuche können wie bei einem „Schwarzen Brett“ oder einem Aushang an der Supermarktkasse geschaltet werden. **Bitte beachten Sie das es sich um ein reines Tausch- bzw. Abgabeprinzip handelt.**



## Wie funktioniert Gesucht und Gefunden?

Sie suchen etwas? Oder Sie haben etwas, dass Sie gerne an jemand anderen abgeben möchten? Dann melden Sie sich bei uns und wir nehmen es mit in die Zeitung auf. Die Anzeigen werden Anonym aufgegeben und dann der Kontakt vermittelt. Bei den Anzeigen ist etwas dabei, was Sie interessiert? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und wir vermitteln. Wichtig ist dabei: Wir fungieren nur als Vermittlerinnen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Haftung oder Gewähr übernehmen können.

Viel Spaß beim Entdecken. ☺



**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](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

Quelle: Pixabay

## Ihre Anfragen:

### Abzugeben:

- ⇒ Abzugeben sind 10 dieser wunderschönen Tee-gläser mit Henkel und wunderschöner Verzierung.
- ⇒ Abzugeben sind verschiedene Ansichtskarten, Modeschmuck oder auch kleine Häkeldeckchen.

### Gesuche:

- ⇒ Sie haben Lust zu verreisen und wollen dem grauen Deutschland entfliehen? Es 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.
- ⇒ Gesucht wird eine Person die Lust und Zeit hat einer anderen Person die Makramee Technik beizubringen.



Quelle: Pixabay

Veranstaltung in Kooperation mit dem Projekt:  
„Zuhause im Quartier - Präventive  
Hausbesuche“

**Hohe Energiekosten? Das spar' ich mir!**

**ein Vortrag von Stromspar-Check Aktiv Hameln-Pyrmont / Holzminden**

Die Energiepreise steigen und daher möchten viele Menschen den Strom- und Energieverbrauch in ihrem Haushalt genauer unter die Lupe nehmen.

Vielleicht stellen auch Sie sich die Fragen:

Wie kann ich ohne großen Aufwand meinen Energieverbrauch reduzieren?

Wo gibt es noch Einsparpotentiale in meiner Wohnung oder meinem Haus?

Und welche Maßnahmen bringen tatsächlich etwas?

Die Expert\*innen von Stromspar-Check Aktiv erklären in der Veranstaltung, wie der Stromsparcheck zuhause funktioniert, welche Themen häufig vorkommen und wie gerade Menschen mit geringerem Einkommen von den Angeboten profitieren.

Stromspar-Check möchte auf Ihre Interessen eingehen! Welche Fragen haben Sie zum Thema Strom- und Energiesparen? Teilen Sie uns diese bitte im Vorfeld der Veranstaltung mit.

**15. Februar 2023**

**10:00 Uhr**

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

**kostenlos**



**Neue Termine!**



## Gemeinsamer Mittagstisch um 12:45 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 Freitag, den 20.01., 03.02., 17.02. und 03.03.2023  
 im Kinderspielhaus**

(Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

(Für alle die möchten: Um 12:40 Uhr  
 gemeinsames Treffen im Innenhof der Alten Feuerwache)



**Für Kinder: kostenlos  
 Für Erwachsene: 4€**

### Gerichte

-  20.01. – Tortelliniauflauf mit Brokkoli und Möhren
-  03.02. – Linseneintopf + Nachtisch
-  17.02. – Ratatouille + Reis/ Brot + Nachtisch
- 03.03. – Falscher Hase, Kartoffeln und Rahmwirsing

Anmeldung bis 2 Tage vorher. Nähere Informationen bei Francesca Lissel,  
 ☎ 05 151-202-1406, ✉ francesca.lissel@hameln.de

Ein Gemeinschaftsangebot von:

**hameln kann's**

**Kinderspielhaus**

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



**AmPULS**

# Wochenplan vom 30.01. bis 03.03.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 30.01.2023	Dienstag 31.01.2023	Mittwoch 01.02.2023	Donnerstag 02.02.2023	Freitag 03.02.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center; color: red; font-weight: bold;">           Fällt aus!            Ersatztermin am            22.02.2023         </div>	10 Uhr A.R.A. Atelier	
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		15.15-16.15 Uhr Bewegungs- kurs	13.30 Uhr Canasta  14 Uhr Kennenlernrunde Rommégruppennach- mittag  14 Uhr Fahrradgruppe

	Montag 06.02.2023	Dienstag 07.02.2023	Mittwoch 08.02.2023	Donnerstag 09.02.2023	Freitag 10.02.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff	15-16 Uhr Yoga  16.30-17.30 Uhr Yoga

# Wochenplan vom 30.01. bis 03.03.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 13.02.2023	Dienstag 14.02.2023	Mittwoch 15.02.2023	Donnerstag 16.02.2023	Freitag 17.02.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	10-11.30 Uhr Vortrag: Stromspar- -Check	10 Uhr A.R.A. Atelier	
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	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta  14 Uhr Fahrradgruppe	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinder- spielhaus)

	Montag 20.02.2023	Dienstag 21.02.2023	Mittwoch 22.02.2023	Donnerstag 23.02.2023	Freitag 24.02.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe	<b>Ersatztermin!</b>	10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theater- gruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	13:30 Uhr Nähgruppe  14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus		15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff

	Montag 27.02.2023	Dienstag 28.02.2023	Mittwoch 01.03.2023	Donnerstag 02.03.2023	Freitag 03.03.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
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	15.30-16.30 Uhr Life Kinetik	13.30 Uhr Canasta  14 Uhr Fahrradgruppe	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinder- spielhaus)  15-16 Uhr Yoga  16.30-17.30 Uhr Yoga



Sprechzeiten:

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

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

Sabrina Koyro und Vanessa Müller  
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1344  
E-Mail: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

**Seniorenbeauftragte**

Hilke Meyer  
Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)  
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271  
E-Mail: [senioren@hameln.de](mailto: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)**

*„Du hast getan, was du  
konntest. Als du es besser  
konntest, hast du es besser  
gemacht.“*

*(Maya Angelou)*

