



Juli 2023

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU ANDREA HOFFMANN



Fachbereich Bildung, Familie & Soziales
Abteilung. Familie und Soziales

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Humoriges	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmökern	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 Juli 2023	Seite 19
Und zum Schluss	Seite 22
Wochenplan vom 03.07. bis 04.08.2023	Seite 23 - 24

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

nun beginnt der Juli und mit ihm die heißeste Jahreszeit des Jahres. Auch wenn die Sonne im Juli nicht mehr so hoch steht wie im Juni, haben sich die Erde und die Atmosphäre mittlerweile aufgeheizt. Auch das Meer gibt zusätzliche Wärme an die Luft ab.

Tipps wie man sich am besten vor den warmen Temperaturen schützen kann, finden Sie auf den folgenden Seiten im Heft.

Auch im Treffpunkt „A.R.A.“ ist es im vergangenen Monat heiß hergegangen. So hatte unsere Skatgruppe viel Spaß beim Preisskatspielen. Ebenfalls hat sich unsere Doppelkopfgruppe zum ersten Mal getroffen und wir haben einem informativen Vortrag zum Thema Hören von Herrn Mämecke gelauscht.

Der Juli bringt auch unsere neues Halbjahresprogramm mit sich, welches ab jetzt durchstöbert werden kann. Wir empfehlen bei Interesse an einer Veranstaltung sich rechtzeitig anzumelden, da bei einigen Veranstaltungen die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt ist.

Wir freuen uns auf die kommende Zeit mit Ihnen!

Ihr „A.R.A.“-Team



In Gedanken bin ich barfuß am Strand...



Der Tag am Meer

Der Tag am Meer, so wunderbar,
versunken in Stille das Land,
Himmel so hoch und sonnenklar,
helle Dünen, endloser Strand.

Der Tag am Meer, Möwengeschrei,
die Wellen funkeln wie Sterne,
weiße Wolken ziehen vorbei,
reisen hinaus in die Ferne.

Der Tag am Meer, salziger Wind,
erfrischend prickelnde Reinheit,
zärtlich und sanft, gleich einem
Kind,
spielend und tobend in Freiheit.

© Horst Rehmann, 2017



Claudia Ratering · geb. 1961

Immer

Wieder am Meer.

Viel Zeit verging.

Es ist wie es war:

Welle um Welle,

Möwen und Brandung,

Wasser um Wasser, immer

von weit her kommend.

Die Linie am Ende.

Sie sehen und halten.

Und das, was sie hält,

umspült meine Füße,

verbindet mich mit

dem Rhythmus der Meere,

den Wassern der Welt,

dem Anfang

der Träume.

Humoriges

Rätselfragen

1. Zwei Väter und zwei Söhne stellen sich nebeneinander vor einem großen Spiegel auf. Doch im Spiegelbild sind nur drei Personen zu sehen. Wie kann das sein?
2. Ich habe einen Kopf und vier gesunde Beine; und wenn du mich oft siehst, erscheine ich ohne Kopf und ohne Beine. Ein wahrer Knäul: Rührst du mich an, so ist dein Finger übel dran.
3. Wer sitzt auf unserm Dach und raucht, der weder Pfeife noch Tabak braucht?
4. Mäht man Heu schon im Juni oder erst im Juli?
5. Sie schwebt daher ganz kugelrund, durchscheinend, leicht und herrlich bunt. Entstanden ist sie durch einen Hauch – lang lebt sie nicht, bald platzt ihr Bauch.



- Lösungen**
1. Großvater, Vater und Sohn
 2. Der Igel
 3. Der Schornstein
 4. Man mäht nie Heu, sondern Gras
 5. Seifenblasen



Der Seniorenrat der Stadt Hameln

Der Seniorenrat ist ein neutrales und unabhängiges Gremium, welches sich nicht nur für die Interessen und Bedürfnisse der Generation 60+ einsetzt, sondern sich für ein entspanntes Zusammenleben aller Hamelner engagiert.

Man könnte den Seniorenrat demnach als ein Sprachrohr, Mittler und festes Bindeglied zwischen Verwaltung und Bürgern beschreiben.



Verbände, Vereine und Seniorengruppen benennen Delegierte, die aus ihrer Mitte 11 Mitglieder für den Seniorenrat wählen. Die Amtszeit beträgt 5 Jahre.

Durch Anträge, Anregungen, Anfragen, Empfehlungen und Stellungnahmen ist der Seniorenrat unmittelbar an den Entscheidungen des Hamelner Stadtrates beteiligt und kann an Planungen und Maßnahmen, die die ältere Generation betreffen, aktiv mitwirken.

Aus dem Treffpunkt

Letzten Monat hat der Seniorenrat, gemeinsam einen Ausflug in das Wisentgehege in Springe gemacht. Bei bestem Wetter ließen sich unter anderem kleine Frischlinge, Wisente und Waschbären beobachten.



Der Seniorenrat tagt regelmäßig den ersten Montag im Monat im Treffpunkt „A.R.A.“, die Sitzungen sind öffentlich. Die Sitzungstermine werden jeweils im Wochenplan der „A.R.A.“-Zeitung bekannt gegeben.

Bei der nächsten Sitzung stellt sich die Klimabeauftragte der Stadt Hameln vor. Diese findet am 03.Juli statt. Kommen Sie gerne einmal vorbei!

Die Fabel vom Fuchs und dem Raben

Eines Tages fand ein Rabe ein Stück Käse im Gras.

Darüber freute er sich sehr, denn er liebte Käse.

Schnell nahm er das Stück in seinen Schnabel und flog damit zum nächsten Baum.

So konnte es ihm niemand wegnehmen.

Doch plötzlich hörte er eine Stimme:

„Hallo, Herr Rabe!“

Er schaute sich interessiert um.

„Ich bin hier unten!“, rief die unbekannte Stimme.

Der Rabe schaute hinunter und sah unter dem Baum einen Fuchs stehen.

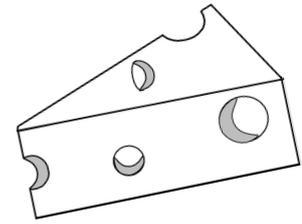
„Ach, Herr Rabe, ich muss Ihnen dringend etwas sagen“, sagte der Fuchs, nachdem er die Aufmerksamkeit des Raben gewonnen hatte.

„Was will der denn von mir?“, dachte der Rabe verwundert.

„Ich habe Sie schon von Weitem gesehen, weil Ihr Gefieder so toll in der Sonne glänzt“, fuhr der Fuchs fort.

„Da musste ich herkommen, um Sie aus der Nähe zu bewundern. Denn solch eine Pracht habe ich noch nie gesehen.“

Der Rabe fühlte sich sehr geschmeichelt.



Zum Schmökern

„Na ja, da hat er schon recht. **Meine Federn können sich sehen lassen**“, dachte er stolz.

Also reckte er sich und schlug mit den Flügeln, um seine ganze Schönheit zu zeigen.

„**Aber sagen Sie mal**“, rief der Fuchs, „**können Sie eigentlich auch singen? Denn wenn Ihr Gesang genauso schön wie Ihr Federkleid ist, dann sind Sie wirklich der König aller Tiere hier im Wald.**“

„**Nichts leichter als das**“, dachte der Rabe, riss seinen Schnabel weit auf und sang: „**Alle Vögel sind schon da, alle Vögel, alle ...**“, denn das war sein Lieblingslied.

Aber sobald er den Schnabel geöffnet hatte, fiel das Stück Käse auf den Boden.

Der Fuchs war direkt zur Stelle, schnappte das Stück Käse und fraß es auf.

„**Ha ha ha! Werden Sie nicht zu leichtsinnig, nur weil Ihnen jemand schmeichelt, Herr Rabe**“, rief der Fuchs und lief schnell in den Wald, wo er verschwand.

Der Rabe schämte sich, weil er so eitel und leichtgläubig gewesen war und schwor, in Zukunft vorsichtiger zu sein.



Schutz vor heißen Temperaturen

Jetzt im Juli muss wieder mit einigen Hitzewellen gerechnet werden. Die heißen Temperaturen sind für alle Menschen belastend. Jedoch müssen sich insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankung oder Atemwegserkrankungen sowie alle Menschen über 65 Jahren in Acht nehmen.

Die hohen Temperaturen sind für den Körper besonders anstrengend, da er sich bemühen muss die normale Körpertemperatur von 37 Grad Celsius zu halten. Bei hohen Temperaturen sinkt der Blutdruck, da sich die Blutgefäße weiterstellen, damit das Blut in die Extremitäten strömen und den Körper herunterkühlen kann.

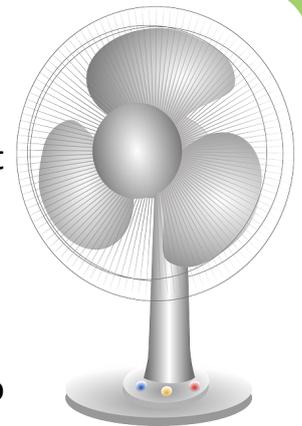
Darum ist es besonders wichtig, zusätzliche Anstrengungen zu vermeiden und durch den durchs Schwitzen verursachten Wasserbedarf auszugleichen, damit es nicht zu lebensgefährlichen Zuständen wie einem Hitzeschlag oder Hitzekrämpfen kommt.

In Folge des Klimawandels kommt es vermehrt zu extremen Hitzeperioden. Viele Städte bemühen sich darum um Hitzeaktionspläne. Darin werden beispielsweise architektonische Veränderungen empfohlen. So müssen in den Städten mehr Grünflächen und Luftschneisen geschaffen werden, damit sich die Städte nicht so stark aufheizen können.

Bei hohen Temperaturen ist es besonders wichtig, dass wir auf uns selbst und andere achten. Indem wir beispielsweise mehr trinken und auch andere daran erinnern mehr zu trinken. Gerade im Alter ist das Durstgefühl oftmals nicht mehr so stark ausgeprägt. Am besten kann man den Flüssigkeitsverlust mit Mineralwasser oder Saftschorlen ausgleichen. Die Getränke sollten aber nicht eiskalt sein, damit sich der Körper nicht zusätzlich anstrengen muss, um sehr kalte Flüssigkeit im Körper zu erwärmen. Als Erinnerungstütze kann man sich auch Trinkflaschen an verschiedenen Stellen in der Wohnung aufstellen, damit man regelmäßiger Flüssigkeiten zu sich nimmt.



Ebenso kann man seinen Körper unterstützen, indem man ihm dabei hilft, die Körpertemperatur herunter zu kühlen. Dafür kann man sich mit einem feuchten Handtuch abreiben, oder sich mit einer mit Wasser befüllten Sprühflasche besprühen. Eine weitere Idee ist es, eine kleine Wanne mit kaltem Wasser, in der Wohnung aufzustellen, in die man dann seine Füße zur Abkühlung halten kann.



Außerdem sollte man versuchen die Temperatur in der Wohnung so kalt wie möglich zu halten, indem man die Rollos runter lässt und am besten nur Nachts die Wohnung lüftet, so dass der Wohnraum mit kalter Luft gefüllt wird. Ebenso kann es hilfreich sein, feuchte Tücher und Ventilatoren aufzuhängen bzw. aufzustellen.

Generell sollten große Anstrengungen an Tagen mit extremer Hitze unbedingt vermieden werden. Verschieben Sie Erledigungen, die nicht unbedingt nötig sind, auf weniger heiße Tage. Wenn man dennoch nach draußen geht, sollte man luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung tragen.

Besonders wichtig: Wenn es dennoch zu Unwohlsein, oder Schwindelgefühlen kommt, sollte man nicht zögern Hilfe zu rufen bzw. auch den Notdienst unter 112 zu kontaktieren.

Der Deutsche Wetterdienst gibt bei entsprechender Wärmebelastung eine Warnmeldung heraus. Man kann sich auf der Internetseite informieren oder auch eine App herunterladen um bei Hitzewellen rechtzeitig informiert zu werden (https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnWetter_node.html). Dabei wird zwischen zwei verschiedenen Warnstufen unterschieden:

Hitzewarnstufe I: „starke Wärmebelastung“ („Gefühlte Temperatur“ an zwei Tagen in Folge über 32 Grad, zusätzlich nur geringe nächtliche Abkühlung);

Hitzewarnstufe II: „extreme Wärmebelastung“ („Gefühlte Temperatur“ über 38 Grad am frühen Nachmittag).

Wassereis selber machen – Grundrezept

Zutaten für 6 Stück:

- 300 g frische Früchte nach Wahl
- 200 ml Wasser
- 4 TL Zucker (alternativ: Honig, Agavendicksaft)
- Eisförmchen
- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Das Obst waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Zusammen mit dem Wasser und Süßungsmittel in den Mixer geben und pürieren.
3. Das Mus in die Formen geben, mit den Deckel inklusive Stiel verschließen und mindestens zwei Stunden im Tiefkühler einfrieren.

Tipps:

- ⇒ Den Püree von Obst mit Kernen durch ein Sieb geben.
- ⇒ Es kann auch Fruchtsaft z.B. Traubensaft verwendet werden.
- ⇒ Ganze Obststücke oder Obstscheiben im Eis einfrieren.
- ⇒ Man braucht nicht zwangsläufig spezielle Eisformen, es funktioniert auch z.B. mit leeren Joghurt Bechern.



Lichterkette aus Muscheln

Wer liebt es nicht am Strand entlang zu wandern und die schönsten Muscheln zu sammeln? Zuhause angekommen fragt man sich dann jedoch häufig, was man mit den gesammelten Muscheln anfangen soll.



Warum nicht einfach eine dekorative Lichterkette basteln? Neben den Muscheln wird dafür lediglich eine Heißklebepistole und eine Lichterkette benötigt.

Die Muscheln werden dann paarweise zusammengelegt. Sie sollten nach Möglichkeit gleichgroß sein. Dann wird Licht für Licht jeweils in der Muschel festgeklebt. Zuletzt wird dann der Rand von jeweils zwei Muscheln aneinandergeklebt. Sodass sich um das Licht eine kleine Höhle bildet.

Fertig ist die individuelle Lichterkette, die Urlaubserinnerungen erstrahlen lässt.



Kleine Silbe – große Wirkung

Bitte setzen Sie in die Lücken je Satz ein passendes Tätigkeitswort / Verb ein. Benutzen Sie dabei einmal die Vorsilbe **be** und einmal **ver** ! Es muss grammatikalisch angepasst werden!

1. „Ich glaube, wir haben uns _____!“ „Ach was, Leni, lass dich von den Schildern nicht _____.“

2. „Ich denke, sie wird die Prüfung nicht _____, weil sie kein Wort Englisch _____.“

3. „Sie haben mich aus dem Auto gezogen – ich _____ Ihnen mein Leben. Darum möchte ich mich bei Ihnen mit diesem Blumenstrauß _____.“

4. „Der Mann ist untragbar!“ meinte Dorothee. „ _____ nur mal seine Art mit Frauen umzugehen – ich _____ ihn!“

5. „ _____ Sie mir doch mal bitte die Symptome. – Aha, gut, ich _____ Ihnen zuerst einmal eine Salbe.“

6. „Wenn wir das große Fabriktor abends nicht _____, dann müssen wir uns einen Wachhund anschaffen. Mein Antrag daher: Wir _____ den Kauf eines Dobermanns.“

7. „Das Tier wird _____, da bin ich sicher! Also _____ wir hiermit die Diskussion um eine mögliche Operation.“

8. „Wenn ihr den Hund _____ wollt, liebe Kinder, müsst ihr euch auch dementsprechend _____ - z.B. auch mal mit ihm Gassi gehen!“

Gedächtnistraining

9. „Mama, hilf mir mal, ich muss für Deutsch einen Vorgang _____, aber ich habe mich schon dreimal _____!“
10. „ _____ Sie den Rat eines alten Börsianers: _____ Sie niemals täglich die Börsenkurse – Sie machen sich nur ver-rückt!“
11. „Meine Damen und Herren Vorstandsmitglieder, ich muss heute etwas Dringendes mit Ihnen _____ : Die vergangene Krise wird uns etliche Arbeits-plätze kotzen – oh, Verzeihung, ich habe mich _____ !“
12. „Dieser ewige Nachbarschaftsstreit! Wir sollten Kurt mal _____ und dann gemeinsam _____, mit seinem Nachbarn ins Gespräch zu kommen.“
13. „Hinsetzen! Ich will Sie doch nur kurz _____ ! Sie könnten sich zur Abwechslung mal normal _____, junger Mann.“

Mittelfeld gesucht

Gesucht wird jeweils ein Wort, das sich an die vier äußeren Wörter anfügen lässt oder diesem Wort vorangestellt werden kann, so dass vier zusammengesetzte Hauptwörter entstehen.

Beispiel: ...HeuERNTE ...ERNTEzeit ...ERNTEdankfest ...SpargelERNTE

1. Schnaps, Stück, Geheim, Mehr [.....]
2. Zimmer, Lach, Auto, Ruf [.....]
3. Kenn, Dunkel, Blatt, End [.....]
4. Müll, Mensch, Schnitt, Liefer [.....]
5. Geheim, Knacker, Wort, Bar [.....]

Lösungen für Juni

Eine Reiserechengeschichte

10 Personen, 15 Gepäckstücke, 14 Personen, 23 Gepäckstücke, 30 Brötchen, 5 Bier, 9 Brause, 24 Äpfel, 7 Leute, 19 Schafe, 23 Ge-päckstücke

Welcher Beiname gehört zu welcher Stadt?

Lösung: 1/d 2/f 3/g 4/a 5/c 6/b 7/e

„A.R.A.“ Aktiv



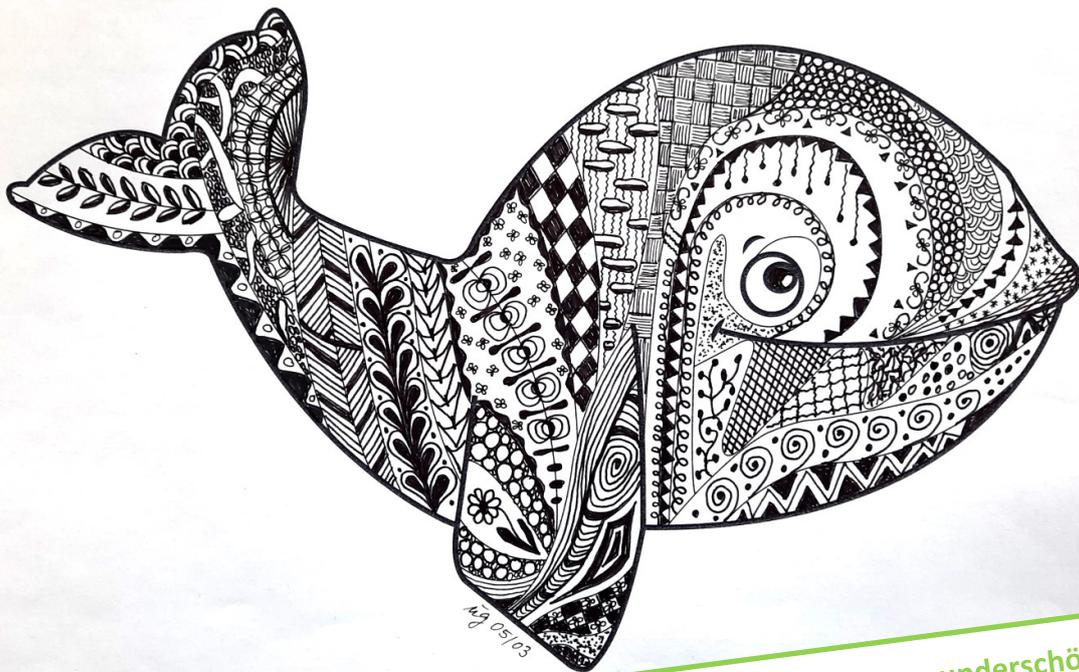
Wem sind denn hier die Gartenzwerge davon gelaufen?



Vielen Dank an Frau Grenz für diese lustigen Aufnahmen der Zwerge!



Vielen Dank an Frau Schaffhauser für das Teilen dieser tollen Darstellung in Anlehnung an die Rattenfänger-Sage!



Vielen Dank an Frau Gibas für diese wunderschöne Moor-
landschaft bei Lemförde und dem kleinen Wal in der Zent-
angle-Maltechnik!

Abzugeben:

- ⇒ Lexikothek (Ausgaben zu den verschiedensten Themen, z.B. Kunst, Gesundheit, Technik, ...)
- ⇒ 2m große Yucca Palme
- ⇒ Ansichtskarten, Modeschmuck und Tischdecken
- ⇒ Ungetragene Oberbekleidung in der Sondergröße 24 (Kurzgröße von 48)
- ⇒ Ableger von Moosrosen (siehe Foto)



Gesuche:

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

Besuch im Smart City - Projektbüro „Hameln goes Smart City“ – Hameln wird digital

Digitale Reisebuchung, digitale Stadtkarte, digitale Stadtverwaltung - wahrscheinlich haben auch Sie es schon hautnah miterlebt: die Digitalisierung zieht in alle Lebensbereiche ein.

Immer häufiger beeinflusst der digitale Wandel unseren Alltag und betrifft auch das gesellschaftliche Miteinander. Aber was hat das mit uns zu tun, die nicht mit digitalen Medien aufgewachsen sind? Muss ich jeden Trend mitmachen? Wie lange komme ich noch zurecht, ohne mich mit den digitalen Medien auseinander zu setzen? Wie verändert sich unser Leben durch die Digitalisierung, wo können uns digitale Helfer den Alltag erleichtern und wie können wir dabei mitwirken, die Digitalisierung zu unserem Vorteil für ein gutes Leben in Hameln zu nutzen?

Diesen und vielen weiteren Fragen rund um das Thema Digitalisierung geht das Projekt Smart City vom Landkreis Hameln-Pyrmont auf den Grund. Die Berücksichtigung unterschiedliche Bedürfnisse sowie die gemeinsame Gestaltung der digitalen Zukunft sind hierbei entscheidend.

Möchten auch Sie den digitalen Wandel aktiv mitgestalten und erfahren in welchen Lebensbereichen Veränderungen bevorstehen? Dann sind Sie bei der Veranstaltung „Hameln goes Smart City“ genau richtig! Besuchen Sie mit uns das Projektbüro von Smart City und erfahren Sie, was für Hameln geplant ist. Bringen Sie auch gerne Fragen und Ideen mit!

Am Mittwoch, den 05.07.2023

15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Vorm Smart City Büro in der
Emmernstraße 1A

Kostenfreie Veranstaltung
Anmeldung erforderlich.



Smart City
Landkreis Hameln-Pyrmont

Vortrag Sparkasse Im Alltag sicher bezahlen

Ob im Internet oder beim Einkauf im Supermarkt: Im Alltag begegnen uns viele unterschiedliche Bezahlmöglichkeiten, die eine schnelle Entscheidung erfordern.

Die Karte einfach auflegen? Welche Möglichkeiten gibt es generell? Was ist in welchem Moment die passendste Bezahlart? Ist das, was modern und angesagt ist, auch sicher? In diesem Vortrag werden alle traditionellen und digitalen Bezahlmöglichkeiten vorgestellt.

Referentin Heike Höfeld vom Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen Finanzgruppe geht dabei auch gezielt auf die Themen Online-Banking und Bezahlarten im Internet ein.



Am Mittwoch, 19.07.2023

10:00 Uhr – 11:30 Uhr

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

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich.

Bewegungskurs „Bewegung hält fit“

Bewegung unterstützt nachweislich das gesundheitliche Wohlbefinden und ist vor allem im fortschreitenden Alter wichtig. Regelmäßige Übungen fördern die Beweglichkeit des Körpers und den Gleichgewichtssinn. Die Aufrechterhaltung der eigenen Fähigkeiten fördern somit ein selbständiges, bewegliches Leben. Um Sie hierbei zu unterstützen bietet Frau Osterloh, eine zertifizierte Ergotherapeutin, auch in diesem Halbjahr wieder einen Bewegungskurs in dem Bewegungsraum des Kinderspielhauses an.

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:
**17. + 24. + 31.08. / 07. + 14. + 21. + 28.09. /
05. + 12.10. / 02. + 09. + 16. + 23. + 30.11. /
07.12.**



Donnerstags, 15:00 -16:00 Uhr

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem; im 1. UG, nur über eine Treppe erreichbar), Alte Marktstraße 20
60 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.
Anmeldung erforderlich.

Und zum Schluss

Preisskat

Die Herren der Skatgruppe haben ihr halbjährliches Preisskatspiel veranstaltet. Bereits gegen Mittag sind die Vorbereitungen angelaufen und die prächtigen Preise wurden aufgebaut. Anschließend haben die Herren bis in die Abendstunden hinein, um die tollen Gewinne geknobelt. Schlussendlich konnte jeder einen tollen Preis mit nach Hause nehmen.

Platzierung



1. Milenko Vulentic
2. Hans-Gunter Blödorn
3. Waldfried Fuhrmann





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.

Sie haben einen großen
Freundes- und Familien-
kreis?

Sie fühlen sich bei uns in
der Einrichtung gut
aufgehoben?

Sie suchen nach Räum-
lichkeiten für Ihre nächste
Feier?

Haben wir Ihr Interesse ge-
weckt?

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)

Wochenplan vom 03.07. bis 04.08.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 03.07.2023	Dienstag 04.07.2023	Mittwoch 05.07.2023	Donnerstag 06.07.2023	Freitag 07.07.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	Gedächtnis- training fällt aus !		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	15 Uhr Smartcity	13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf

	Montag 10.07.2023	Dienstag 11.07.2023	Mittwoch 12.07.2023	Donnerstag 13.07.2023	Freitag 14.07.2023
Vormittag		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	13.30 Uhr Nähen 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

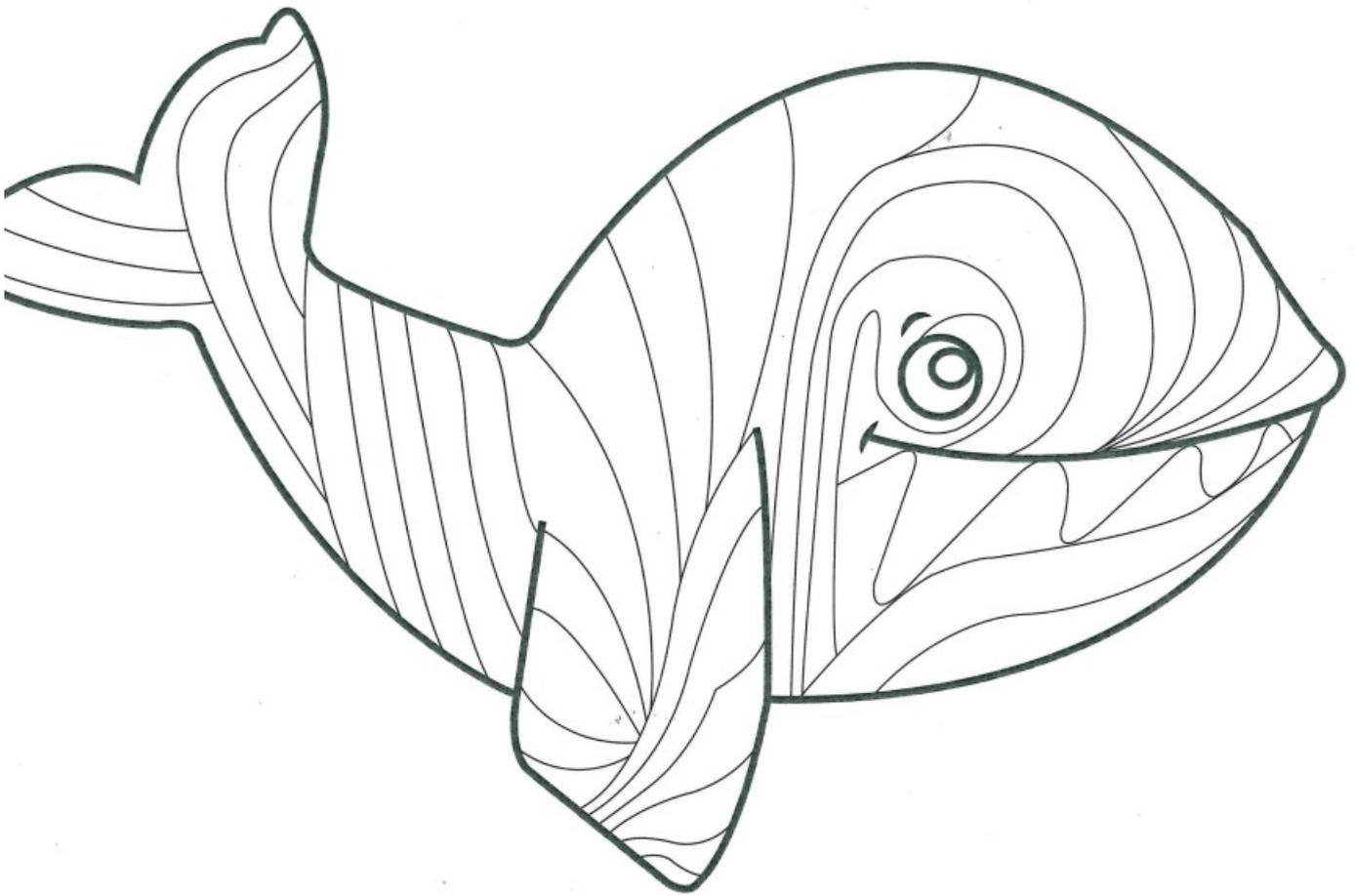
Wochenplan vom 03.07. bis 04.08.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 17.07.2023	Dienstag 18.07.2023	Mittwoch 19.07.2023	Donnerstag 20.07.2023	Freitag 21.07.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	10 Uhr Im Alltag Sicher bezahlen	10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf	

	Montag 24.07.2023	Dienstag 25.07.2023	Mittwoch 26.07.2023	Donnerstag 27.07.2023	Freitag 28.07.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 31.07.2023	Dienstag 01.08.2023	Mittwoch 02.08.2023	Donnerstag 03.08.2023	Freitag 04.08.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf	

Mandala



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
und Celine Wendt
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1344
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)

*„Das uns eine Sache fehlt, sollte
uns nicht davon abhalten, alles
andere zu genießen.“*

-Jane Austen-

