

MAI 2022



Eine Hexe, die in der Walpurgisnacht (Nacht vom 30.04. auf den 01.05.), auf ihrem Besen über das Viertel von Frau und Herrn Retkowski zum Hexentanzplatz bei Thale im Harz geflogen ist ;-)
Herzlichen Dank!

**Fachbereich Bildung, Familie
& Soziales
Abt. Familie und Soziales**

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 03
Ein neues Gesicht im Treffpunkt „A.R.A.“	Seite 04
Spezial Nessa backt	Seite 05 und Seite 06
„Ist ja viel einfacher als ich dachte!“ - Tipps im Umgang mit neuen Medien für Senior*innen	Seite 07
Gedicht Maiglöckchen und die Blümelein	Seite 08
Genusserlebnis Hähnchen-Spargel-Pfanne 5-Minuten-Brot	Seite 09 und Seite 10
Bastelanleitung Origami-Vogel	Seite 11 bis Seite 13
Zum Schmökern Der kleine Bär und der Blumenstrauß von Elke Bräunling	Seite 14
Gut zu wissen Über Niedersachsen	Seite 15
Humoriges Brief eines Dachdeckers an seine Versicherung	Seite 16 und Seite 17
Gedächtnistraining	Seite 18 bis Seite 21
A.R.A. Aktiv	Seite 22 bis Seite 26
Wegweiser Homepage	Seite 27
Wochenplan vom 02.05. bis 03.06.2022	Seite 28 und Seite 29
Programm Mai 2022	Seite 30

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

so wie wir den letzten Monat beendet haben, starten wir in diesen Monat.

Denn **bis zum 04.05.2022** finden weitere tolle **Jubiläumsveranstaltungen des Senioren- und Pflegestützpunktes Hameln-Pyrmont nach dem Motto 10+1** statt. Die ersten zwei Wochen waren bereits ein voller Erfolg.

Nun ist auch schon der erste Monat nach der Wiederöffnung des Treffpunktes A.R.A. um. Es wurde endlich wieder zusammen getanzt, gesungen, Karten gespielt, gegrübelt und vor allen Dingen geplaudert und gelacht. Auch wir haben uns riesig gefreut, Sie alle wieder hier begrüßen zu dürfen und dass endlich wieder Leben in die Einrichtung kehrt, so wie es sich auch gehört. 😊



Aufgepasst!

Sie sind noch auf der Suche nach einer neuen Freizeitaktivität oder wollen neue Menschen kennenlernen?

Wir haben noch freie Plätze in unserer **Canasta-Gruppe, Tanz-Gruppe und Skip-bo-Gruppe**. Falls Sie Lust haben schauen Sie doch mal vorbei! 😊

Die genauen Zeiten können Sie in der Wochenübersicht nachlesen.



Wir freuen uns auf Sie und weitere tolle Veranstaltungen und Tage mit Ihnen,

Ihr A.R.A. Team



Hallo zusammen!

Mein Name ist (Va-)Nessa Müller und ich ver-
stärke seit dem 01. April das Team des
Treffpunktes „A.R.A“ im Rahmen meiner
staatlichen Anerkennung für ein ganzes Jahr.
Ich habe zuvor an der Stiftung Universität
Hildesheim Sozial- und Organisationspädago-
gik studiert und nebenbei bereits in den Jugendtreffpunkten
der Stadt Hameln gearbeitet.



In meiner Freizeit unterstütze ich ehrenamtlich
die Kinder- und Jugendarbeit der Gemeinde Em-
merthal. Mit meinen zwei Katern Theo und Thilo
wohne ich in Groß Berkel. Außerdem verbringe ich
meine Zeit gerne mit meinen Freunden und mei-
ner Familie.

Ich freue mich auf die bevorstehende Zeit, welche ich
gerne mit Ihnen gemeinsam gestalten möchte. Am 01.
und 08. Juni möchte ich gerne mit einem kleinen ge-
meinsamen Backen in Kooperation mit dem Kinder-
spielhaus beginnen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Nessa Müller





Spezial: Nessa backt

Haselnuss-Muffins

Gemeinsam mit Ihnen und ein paar Kindern aus dem Kinderspielhaus möchte ich leckere **Haselnuss-Muffins** backen. Muffins sind kleine Mini-Küchlein die besonders beliebt auf Geburtstagen oder anderen Festlichkeiten sind.

Wann: Mittwoch, den 01.06.2022

Uhrzeit: 15.30 Uhr bis 17:30 Uhr

Wo: Treffpunkt A.R.A.
Alte Marktstraße 7c (Alte
Feuerwache)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem
Angebot





Erdbeer-Cupcakes

Ich möchte gerne mit Ihnen und ein paar Kindern aus dem Kinderspielhaus backen und zwar leckere **Erdbeer-Cupcakes!** Cupcakes sind kleine Mini-Küchlein oder auch Muffins genannt. Das Besondere ist, dass die Muffins der Vorgänger der Cupcakes sind. Diese unterscheiden sich lediglich in ihrer Dekoration, denn Cupcakes werden mit einem sogenannten „Frosting“ (Buttercreme) verziert.

Wann: Mittwoch, den 08.06.2022

Uhrzeit: 15.30 Uhr bis 17:30 Uhr

Wo: Treffpunkt A.R.A.
Alte Marktstraße 7c (Alte
Feuerwache)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem
Angebot



„Ist ja viel einfacher als ich dachte!“

- Tipps im Umgang mit neuen Medien für Senior*innen

...und wir vom Treffpunkt A.R.A. waren auch dabei! ☺

Bei zunächst noch vorherrschendem Nebel und Temperaturen um den Gefrierpunkt wurde das Infomobil der „Digitalen Engel“ aus Berlin am Freitag den 18.3.2022 in der Hamelner Innenstadt, beim Brunnen am Pferdemarkt, aufgestellt.

Zum Glück hat die Sonne alle Beteiligten schnell aufgewärmt und es wurde direkt sehr lebhaft an den Infoständen!

Das Projekt „Digitale Engel“ hat sich zum Ziel gesetzt, die Vermittlung digitaler Kompetenzen für ältere Menschen zu unterstützen und ist mit seinem Infomobil bundesweit unterwegs.

Da durfte unsere PC-Gruppe des Treffpunkts für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ natürlich nicht fehlen! Die Gruppenleitungen der PC-Gruppe Herr De Jong und Herr Tadge berieten Seite an Seite mit den „Digitalen Engeln“ Menschen mit Fragen zum Thema Smartphone, Tablet, Laptop und vielem mehr.

Unterstützt wurden wir von unseren Kolleginnen der Präventiven Hausbesuche Francesca Lissel und Miriam Schnee und der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden. Das Präventionsteam der Polizei informierte dabei über das Thema Sicherheit im Netz und konnte Interessierten viele hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben.

Darüber hinaus haben wir uns sehr darüber gefreut, das eine oder andere bekannte und neue Gesicht an den Ständen zu sehen und vom Treffpunkt „A.R.A.“ und unseren Angeboten zu erzählen. Wer mochte, durfte auch gerne einige Blumensaatens für den Garten oder Stoffbeutel des Treffpunkts mitnehmen und damit zu mehr Nachhaltigkeit und bunte Wiesen beitragen.



Tipp: Haben Sie auch Fragen zu digitalen Themen? Die PC-Gruppe trifft sich jeden 2- Dienstag ab 9:30 Uhr im „A.R.A.“

7



Bilder: Stadt Hameln

Gedicht: Maiglöckchen und die Blümelein

Maiglöckchen läutet in dem Tal,
das klingt so hell und fein,
so kommt zum Reigen allzumal,
ihr lieben Blümelein!



Die Blümchen, blau und gelb und weiß
Sie kommen all herbei,
Vergißmeinnicht und Ehrenpreis
und Veilchen sind dabei.



Maiglöckchen spielt zum Tanz im Nu
und alle tanzen dann.

Der Mond sieht ihnen freundlich zu,
hat seine Freude dran.

Den Junker Reif verdroß das sehr,
Er kommt ins Tal hinein;

Maiglöckchen spielt zum Tanz nicht mehr.

Fort sind die Blümelein.

Doch kaum der Rief das Tal verläßt,
da rufet wieder schnell

Maiglöckchen auf zum Frühlingsfest
und leuchtet doppelt hell.

Nun hält's auch mich nicht mehr zu Haus

Maiglöckchen ruft auch mich.

Die Blümchen gehn zum Tanze aus,
zum Tanzen geh auch ich!



Genusserlebnis: Hähnchen-Spargel-Pfanne

Zutaten:

250 g Hähnchenbrustfilet(s)

$\frac{1}{2}$ TL Kartoffelstärke

1 TL Olivenöl

500 g Weißer Spargel

1 $\frac{1}{2}$ Stängel Zitronenverbene oder Zitronenmelisse (Menge nach Wunsch)

1 TL Olivenöl

n. B. Salz und Pfeffer

50 ml Gemüsebrühe

n. B. Balsamico, (paar Spritzer reichen)

100 ml Kokosmilch



Bild: Pixabay

Zubereitung:

Brustfilet in Würfel schneiden, mit Stärke und 2 TL Olivenöl vermischen.

Spargel schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Von den Stängeln der Zitronenverbene die Blättchen abzupfen und klein schneiden.

Die restl. 2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin fest anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und im verbliebenen Fett den Spargel mit den Verbeneblättchen leicht anbraten und nach ca. 5 min mit Gemüsebrühe ablöschen. Balsamico nach Geschmack zufügen, die Kokosmilch ebenfalls unterrühren und 5 min köcheln lassen.

Das Hähnchenfleisch wieder dazugeben, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer nochmal nachschmecken und mit Petersilie bestreut servieren!

Dazu passt sehr gut Reis, ist aber auch ohne Beilage etwas sehr feines.

5-Minuten-Brot - Kichererb.se

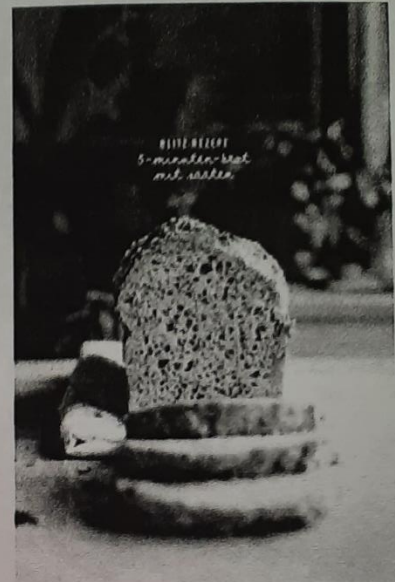
<https://kichererb.se/2019/06/5-minuten-brot/>

5-Minuten-Brot

Autor: Rebekka Trunz

Zutaten

500 g	(Dinkel-)Vollkornmehl
1 Würfel	Hefe, zimmerwarm
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
50 g	Leinsamen
5 EL	Balsamessig, vorzugsweise dunkel
1 EL	Zuckerrübensirup, optional <i>oder Ahornsirup</i>
2 TL	Salz
450 ml	warmes Wasser



5 von 2 Bewertungen

Anleitungen

1. Erst das warme Wasser in eine große Schüssel geben. Die Hefe hineinbröckeln und mit einem Löffel verrühren.
2. Alle restlichen Zutaten dazugeben und rühren, bis alles gut miteinander vermischt ist.
3. Eine Kastenbrotform mit etwas Öl einfetten und den Teig hineingeben. Falls ihr mögt, noch ein paar Kerne auf dem Teig verteilen und das Brot nun in den kalten Ofen schieben (auf die zweitunterste Schiene). Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze stellen und das Brot für eine Stunde im Ofen backen. Darauf achten, dass es nicht zu braun wird.

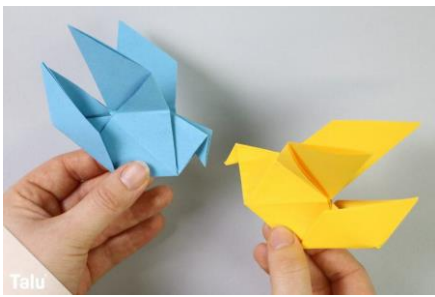
Notizen

Bevor ihr das Brot in den Backofen schiebt, die mit Teig befüllte Form am besten ein paar mal auf die Arbeitsfläche klopfen, damit etwaige Luftblasen entweichen können (oder den Teig mit einem Löffel mehrmals von oben andrücken). Der Teig tendiert nämlich dazu, Luftblasen zu bekommen, die sich in Form von Löchern im Brot äußern.

@kichererb.se | Rebekka Trunz

Vielen Dank an Frau Gibas für die tolle Rezeptidee! 😊

Man kann das Rezept auch nach Belieben verändern. Zum Beispiel mit Gewürzen oder Möhrenraspeln, die mit dem Teig vermischt werden.

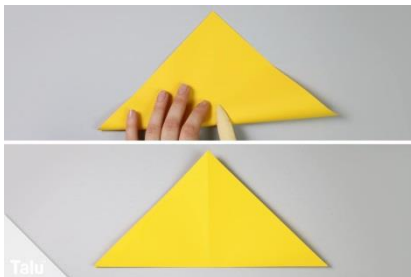


Bastelanleitung: Origami-Vogel

Origami ist eine alte japanische Kunst des Papierfaltens.

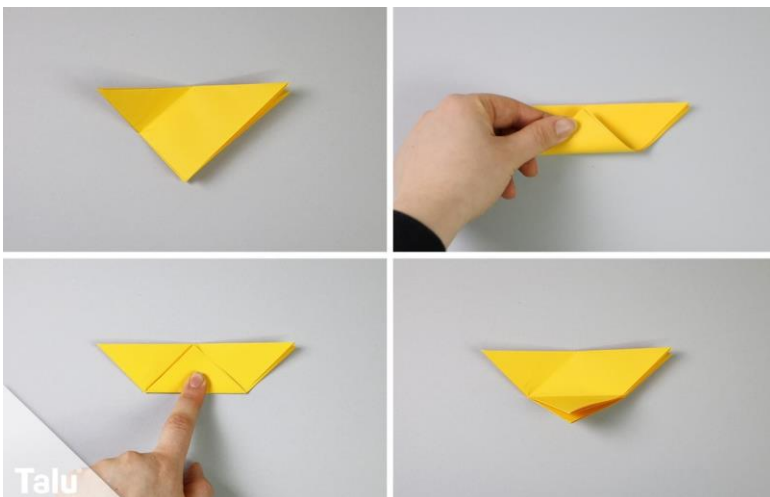
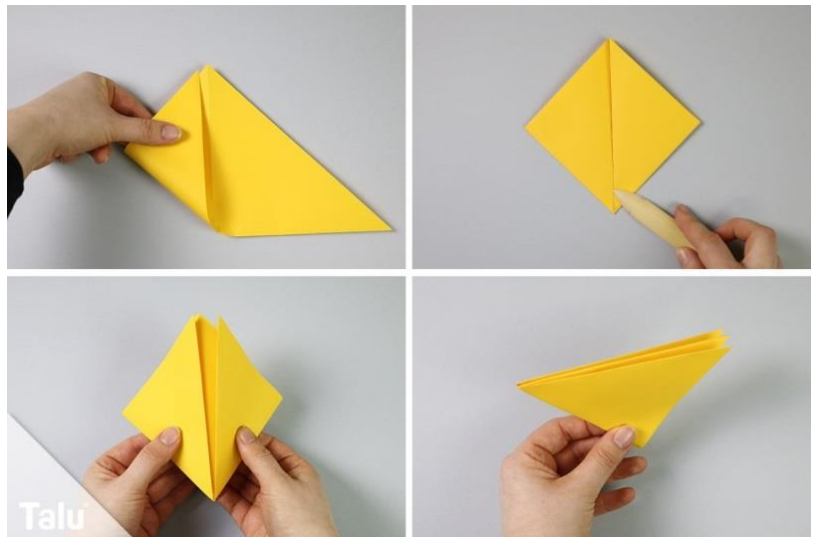
Bastelmaterialien:

- quadratisches Origami-Papier (z.B. 15x15)
- eventuell ein Falzbein

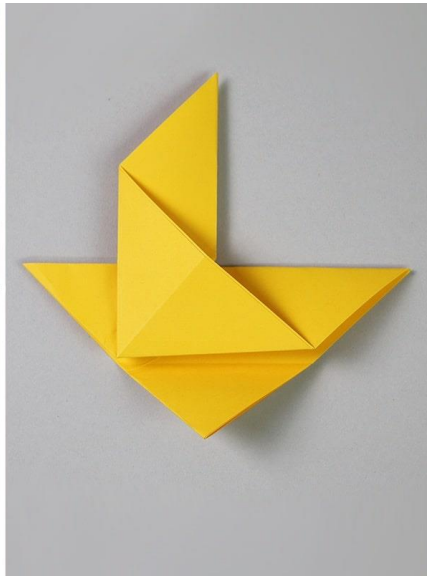


1. Falten Sie die beiden Diagonalen des Origami-Papiers. Nach dem zweiten Falz lassen Sie das Papier zugsammengefalt, zu einem Dreieck.

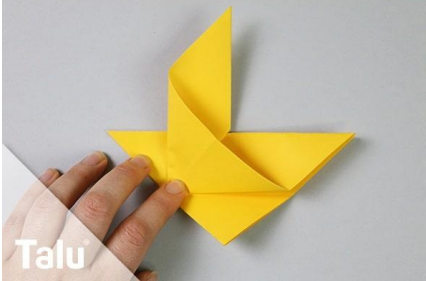
2. Nun falten Sie die linke und rechte Spitze des Dreiecks zur Mittellinie.
3. Jetzt klappen Sie das Papier mittig zusammen, so dass ein kleineres Dreieck entsteht. Legen Sie dieses nun so vor sich auf den Tisch, dass die offene Seite des Dreiecks nach rechts zeigt.



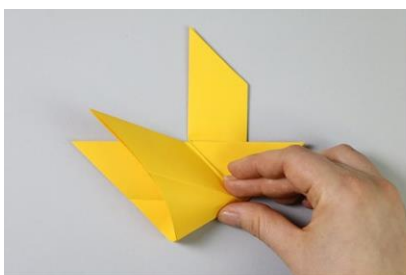
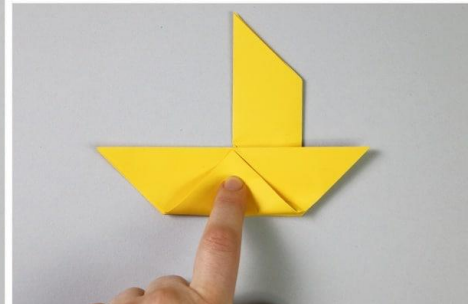
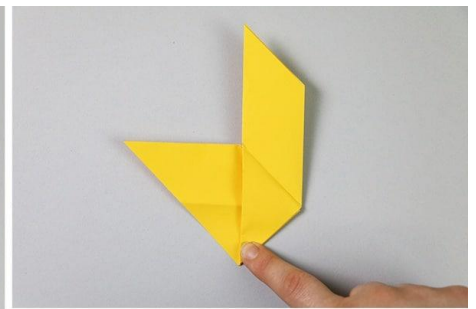
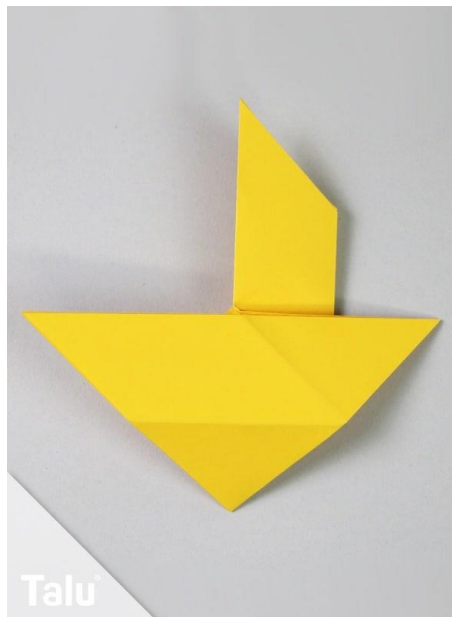
4. Nun klappen Sie die linke Ecke hin zur Spitze, welche nach unten zeigt. Dann öffnen Sie den Falz wieder und falten die untere Spitze hoch zur Kante. Auch diese Faltung wird im Anschluss wieder geöffnet.



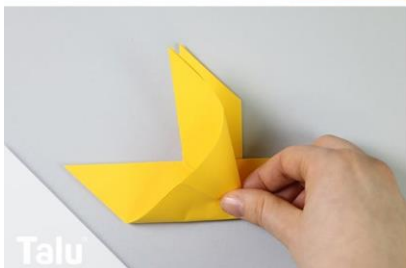
5. Jetzt falten Sie das Dreieck rechts etwas auf und die rechte Spitze so nach oben, dass diese nach oben zeigt (siehe Bild).

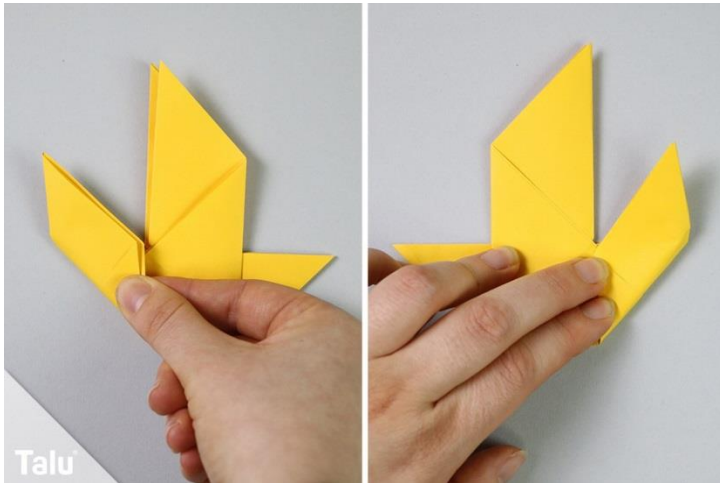


6. Bei diesem Schritt wird der Vogel einmal gewendet, sodass die Rückseite nach oben zeigt. Anschließend werden die Schritte 4 und 5 auch für diese Seite wiederholt.



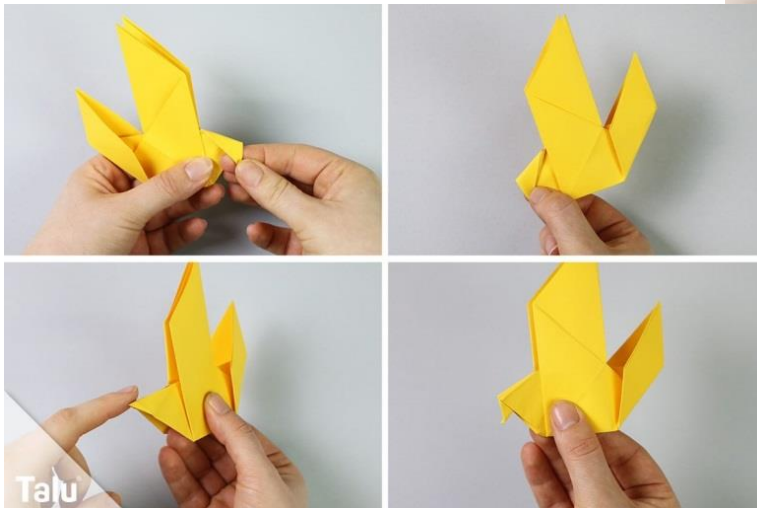
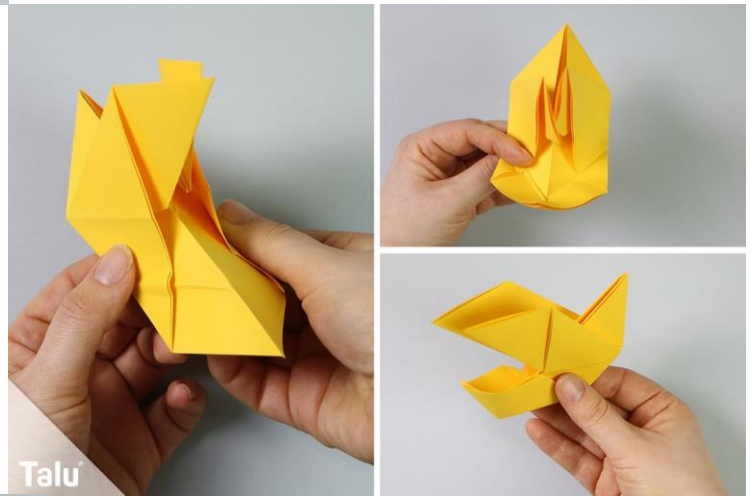
So entstehen auf beiden Seiten des Vogels exakt die gleichen Faltungen.





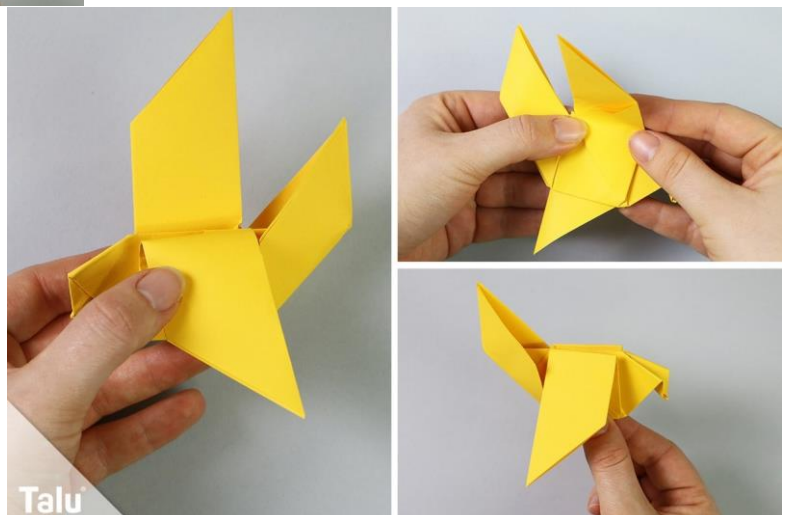
7. Nun falten Sie den Schweif des Vogels, indem Sie die nach links zeigende Spitze hoch, parallel entlang des senkrechten Flügels falten. Danach drehen Sie das Papier wieder auf die Rückseite und wiederholen den Schritt erneut. Im Anschluss wird die Faltung wieder geöffnet.

8. Klappen Sie den Vogel nun ein Stück auf. Dann wird der Falz aus Schritt 7 hochgeklappt, der Schweif demnach umgestülpt.



9. Jetzt falten Sie den Schnabel des Vogels, indem Sie die übrige Spitze einmal nach unten und einmal auch wieder zurück falten. Dann stülpen Sie den Falz nach innen um, sodass ein Schnabel entsteht

10. Im letzten Schritt falten Sie die Flügel auch beiden Seiten nach unten und schon ist der Vogel abflugbereit.



Zum Schmökern: Der kleine Bär und der Blumenstrauß von Elke Bräunling

„Der Mai ist der Blumenmonat“, hatte der kleine Bär gehört. Deshalb machte er sich auf Blumensuche. Für Mama Bär wollte er einen großen bunten Blumenstrauß pflücken mit den schönsten Blumen, die er nur finden konnte.

Und es stimmte. Überall im Wald, auf der Wiese, auf den Feldern und vor allem auch in den benachbarten Menschengärten blühte es kunterbunt in den prächtigsten Farben: rot, gelb, weiß, blau, lila, rosa, pink, orange, gräsergrün und bunt, bunt, bunt. Blumen, nichts als Blumen. Eine schöner als die andere. Und wie sie dufteten! Süß und lockend. Und weil die Blumen dem kleinen Bären alle so lieb zulachten, konnte er sich nicht entscheiden, welche er für seinen Strauß wählen sollte. Die Margeriten und Glockenblumen vielleicht? Oder der wilde Flieder? Die ersten Rosen oder die Holunderdolden? Es fiel dem kleinen Bären sehr schwer, sich zu entscheiden.

„Nehme ich von jeder Blüte eine“, beschloss er.

Er beugte sich über einen blauen Wiesensalbei und wollte ihn gerade pflücken. Plötzlich glaubte er eine Stimme „Halt! Tu es nicht! Lass mich noch ein Weilchen leben!“ rufen. Sie klang bittend und flehentlich, die Stimme.

Der kleine Bär schaute erschrocken auf den Wiesensalbei.

„Gut! Gut!“, murmelte er. „Dann nehme ich eben eine Margerite.“

Wieder streckte er die Pfote aus – und wieder hörte er ein Stimmchen, das wie von weit weg „Ich möchte noch ein Weilchen die Sonnenstrahlen spüren“ rief.

„Darf ich dich pflücken, Grashalm? Deine Blüten haben hübsche weiße Tupfer“, versuchte es der kleine Bär zum dritten Mal.

„Später“, bat der Grashalm. „In drei, vier oder fünf Tagen. Aber lass mich jetzt bitte noch ein wenig den Wind spüren.“

Hm. Der kleine Bär sah sich um auf der Wiese und es begriff, wie sehr die Blumen und Grashalme ihr Leben hier liebten.

„Ich glaube“, überlegte er laut. „Ich werde keinen Blumenstrauß pflücken. Das macht euch traurig und mich auch. Aber was soll ich nun Mama Bär schenken?“

„Uns! Uns! Uns!“, hallte es da von allen Seiten, von der Wiese und vom Feld, vom Waldrand und von den Menschengärten her.

Suchend sah sich der kleine Bär um. „Wer seid ihr? Ich sehe euch nicht!“

„Hier sind wir und Löwenzahn-Pustebumen sind wir! Pflücke uns und puste unsere Samenfallschirme überall hin rund um deine Bärenhöhle und in den Wald, auf Wiesen, Felder und auch in die Menschengärten. Im nächsten Jahr werden wir dir mit vielen kleinen gelben Blütensonnen ein Dankeschön zuwinken.“

Pustebumen und Samenfallschirme und Blütensonnen? Ja, die Idee gefiel dem kleinen Bären gut. Sehr gut sogar. So gut, dass er in den nächsten Tagen viel zu tun hatte mit Pustebumen sammeln und in die Welt zu pusten.

„Ich freue mich schon auf nächstes Jahr“, rief der kleine Bär. Er lachte. Und wenn er nun lauschte, konnte er sie mitlachen hören, die Blumen und Gräser im Wald und auf den Wiesen rund um die Bärenhöhle.





Sie dachten auch immer, dass der schiefste Turm der Welt der Turm von Pisa ist? – Dann haben Sie falsch gedacht und werden jetzt eines Besseren belehrt. 😊

Der **schiefste Turm der Welt** steht in Suurhusen (Ostfriesland). Es ist ein Kirchturm, der 27,37m hoch ist, eine Neigung von 5,19 Grad aufweist und damit im Guinness Buch der Weltrekorde steht. Im Gegensatz dazu, weist der schiefe Turm von Pisa nur eine Neigung von 3,97 Grad auf. Von April bis Oktober kann der schiefe Kirchturm im Rahmen einer kostenfreien Führung besichtigt werden.

Das „**Happy Rizzi House**“ finden Sie seit 2001 in Braunschweig im Magniviertel. Hinter diesem Bauwerk verbirgt sich der New Yorker Künstler James Rizzi, dessen Idee von dem Architekten Konrad Kloster baulich umgesetzt wird. Rizzi hat bei seinen Ideen immer die Absicht, etwas Außergewöhnliches und aus der Masse hervorstechendes zu erschaffen. So zieren lachend bunte Häusertürme, mit dreidimensionaler Bauart, das Stadtbild.



Quellen: <https://www.reiseland-niedersachsen.de/der-schiefe-kirchturm-von-suurhusen>

<https://www.reiseland-niedersachsen.de/kuriositaeten>

<https://www.reiseland-niedersachsen.de/reiseziele/staedte/braunschweig/happy-rizzi-house-braunschweig>

Humoriges: Brief eines Dachdeckers an seine Versicherung

Sehr geehrte Damen und Herren,

in Beantwortung Ihrer Bitte um zusätzliche Informationen möchte ich Ihnen folgendes mitteilen: Bei Frage 3 des Unfallberichtes habe ich „ungeplantes Handeln“ als Ursache meines Unfalls angegeben. Sie baten mich, dies genauer zu beschreiben, was ich hiermit tun möchte:

Wie Ihnen bekannt ist, bin ich von Beruf Dachdecker. Es kommt recht häufig vor, dass ich alleine arbeite. So war es auch am Tag des Unfalls, an dem ich alleine auf dem Dach eines sechsstöckigen Neubaus arbeitete. Als ich fertig war, hatte ich eine ziemlich große Menge Ziegel übrig, die ein Gewicht von insgesamt ca. 250 kg hatten. Da ich keine Lust hatte, die Ziegel über das Treppenhaus nach unten zu tragen, beschloß ich, sie in einer Tonne an der Außenseite des Gebäudes herunter zu lassen. Die Tonne war an einem Seil befestigt, das über eine Rolle lief.



Ich band also das Seil unten fest, ging auf das Dach und belud die Tonne. Dann ging ich wieder nach unten und band das Seil los. Ich hielt es fest, um die 250kg Ziegel langsam herunterzulassen.

Wie Ihnen bereits aus meiner Unfallmeldung bekannt ist, betrug mein damaliges Körpergewicht ca. 75 kg. Da ich sehr überrascht war, als ich plötzlich den Boden unter den Füßen verlor und aufwärts gezogen wurde, verlor ich meine Geistesgegenwart und vergaß, das Seil loszulassen. Ich glaube, ich muss hier nicht sagen, dass ich mit ziemlich großer Geschwindigkeit am Gebäude emporgezogen wurde.



Etwa im Bereich des dritten Stockwerks traf ich die Tonne, die von oben kam. Man könnte auch sagen, dass mich die Tonne traf. Dies erklärt den Schädelbruch und das gebrochene Schlüsselbein.

Nur geringfügig abgebremst setzte ich meinen Aufstieg fort und hielt nicht an, bevor die Finger meiner Hand mit den forderen Fingergliedern in die Rolle gequetscht waren. Glücklicherweise behielt ich diesmal meine Geistesgegenwart und hielt mich trotz des Schmerzes mit aller Kraft am Seil fest.

Etwa zeitgleich schlug die Tonne unten am Boden auf, wobei der Boden aus der Tonne heraussprang. Ohne das Gewicht der Ziegel wog die Tonne nun etwa 25kg. Ich beziehe mich an dieser Stelle wieder auf mein Körpergewicht von 75kg. Wie Sie sich vorstellen können, sauste ich nun schnell hinab. In Höhe des dritten Stockwerkes traf ich wieder auf die Tonne, die aber diesmal von unten kam. Die Folge sind die beiden gebrochenen Knöchel und die schweren Abschürfungen an meinen Beinen und meinem Unterleib. Glücklicherweise bremste der Zusammenstoß mit der Tonne meinen Fall, sodass meine Verletzungen beim Aufprall auf den Ziegelhaufen gering ausfielen. Ich brach mir nur drei Wirbel.



Ich bedaure jedoch, Ihnen mitteilen zu müssen, dass ich, als ich da auf dem Ziegelhaufen lag und die leere Tonne sechs Stockwerke über mir sah, nochmals meine Geistesgegenwart verlor! Ich ließ das Seil los, um mich zur Seite zu rollen, aber die Tonne war schneller, weil sie diesmal ungebremst herunterkam. Sie schlug mir drei Zähne aus und brach mir das Nasenbein.

Die Folgen der Geschichte: Bisher wurden insgesamt drei Versicherungsangestellte wegen chronischem Lachkrampf ins Krankenhaus eingeliefert. Sie sind aber alle auf dem Wege der Besserung.





Können Sie die umschriebenen Begriffe erraten?

1. Es schützt stets mein Haus vor dem Regen _____

mit **S** tut's im Wald sich bewegen. _____

2. Man kennt sie als den Heimatstern, _____

mit **H** hat sie der Schäfer gern. _____

3. Darin kann ich Geschichten finden, _____

mit **S** tun dort sich Röschen winden, _____

mit **A** wird unser Fraß verdaut, _____

mit **E** wird sie zum Tisch verbaut, _____

mit **T** lässt sie die Schiffe rein, _____

mit **R** zerstört er's heile Bein. _____

4. Er plätschert lustig vor sich hin, _____

mit **E** hat Eicheln sie im Sinn. _____

5. Jeder Adler braucht sie sehr, _____

mit **O**, da schimmert sie im Meer. _____

6. Ich leg mich hin, so warm und weich, _____



Gedächtnstraining

mit **R** wird es gebaut sogleich.

7. Dort trink ich, wenn ich traurig bin,

mit **T**, da kraulst du ihn am Kinn.

8. Hier spreche ich mit meinem Gott,

mit **S**, du kennst sie: rund und rot.

9. So nennt man gern ein kleines Haus,

mit **N** fällst du im Bett nicht raus,

mit **R** schickt man den Gruß hinaus,

mit **R** – er schleicht ums kleine Haus!

Versteckte Tiere

Die Tierbezeichnungen sind auch wortübergreifend

1. NATASCHA SEHNT SICH NACH IHREM FREUND

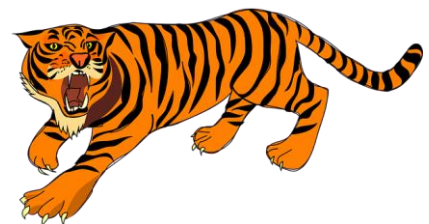
2. HASTIG ERGRIFF KARL DAS SEIL

3. WARUM SAGTE INGE PARDON?

4. DIE TIERE HABEN HUNGER

5. MIT GRAZIE GEWINNT MAN VIEL

6. RASCH WEIN UND BIER AUF DEN TISCH



7. DER BOSS KAM SELBER

8. AM WALDPFAD LERNT FRIE VOKABELN

9. DER GRAF FEIERTE HOCHZEIT

10. GEBURTSTAG HAT FRANK AM ELFTEN MAI

11. DAS OPFER DANKTE SEINEM RETTER

12. DAS DACH SAH GANZ NEU AUS

13. DANN FUHR DIETMAR AB ULM MIT DEM BUS

14. DIE ROTE ZORA BESTIEG EINEN FELSEN

15. GESTERN HAB ICH TORTE GEGESSEN

16. ZOMBIE NECKT SEINEN FREUND

17. WIR FINDEN HASCH AFFIG

18. NUN IST GUTER RAT TEUER

19. AUF DEM EIS ERLEBTE WIR VIEL FREUDE

20. ALADIN GOSS OEL AUF DIE LAMPE

21. DANN GING DAS LICHT IM SAAL AUS

22. DER SONNENTAU BEWÄCHST DAS MOOR

23. WIE WINZIG ELLAS HAND DOCH IST

24. ES WURDE DAS TIER AUS PLÜSCH LANG ERSEHNT

25. DEM SPIELER BLIEB DAS PECH TREU

26. SIE STELLTEN DIE TRUHEN NEBEN DAS KLAV

27. MONIKA KAM AUS DEM KINO



Lösungen April 2022

Frühlingswörter

1. Blumen 2. Gefuehle 3. Monate 4. Pflanze 5. Erwachen 6. Zwiebeln
7. Gewitter 8. Beginn 9. Boten 10. Tagundnachtgleiche

Buchstaben austauschen

Anleiter ... A_r__b_eiter	Mauer ... M_e__t_er
Besen ... B_o__t_en	Nebel ... N_a__g_el
Colt ... C_e__n_t	Ostern ... O_h__r_en
Dame ... D_o__s_e	Putten ... P_o__s_ten
Erpel ... E_n__g_el	Rosen ... R_e__g_en
Frische ... F_l__a_sche	Schicken... S_t__r_icken
Helfen ... H_a__u_fen	Tinte ... T_o__r_te
Ilse ... l_n__g_e	Ulla ... U_n__n_a
Jeder ... J_ä__g_er	Wange ... W_i__e_ge
Kluft ... K_r__a_ft	Zunge ... Z_i__e_ge

**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 das Feld „Gedächtnistraining“ klicken und rätseln!



Viel Spaß! 😊



*Einfach Klasse, was uns für kleine Kunstwerke
z.B. auf einem Briefumschlag oder einem Brief
selber erreichen. Herzlichen Dank an Frau
Schaffhauser! ☺*



Zum Frühstück nimmst du drei Tabletten,
die sollen dein Gedächtnis retten.
Mittags fragst du dann benommen:
Hab' ich sie heut' schon eingenommen?
Ja, ist mein Denken denn noch dicht?
Denn zweimal nehmen darf man nicht!
Und da sagt wieder die innere Stimme kalt:
Mensch, du wirst alt!

Wenn im Haushalt was fehlt, da bist du schlau,
du schreibst sofort alles auf, und zwar genau.
Im Laden rennst du dann rum, grad wie besessen,
denn den Einkaufszettel, den hast du daheim vergessen.
Du kaufst und kaufst und schleppest nach Haus so allerlei,
aber das, was du wirklich nötig brauchst, das ist bestimmt nicht dabei.
Und wieder sagt die innere Stimme kalt:
Mensch, du wirst alt!

Man hört so viel von Gaunern und von Dieben,
die Deinen Schmuck und auch dein Bargeld lieben.
Doch damit kein Dieb bei dir was kann entdecken,
suchst du 'nen Platz, es bestens zu verstecken.
Brauchst du dann Geld, stöhnst du ganz starr vor Schreck:
Was soll ich tun, mein ganzes Geld ist weg!
Denn du selber hast indessen
den neuen Platz total vergessen.
Und wieder sagt die innere Stimme kalt:
Mensch, du wirst wirklich alt!

Maschinen kann man reparieren
und ihr Getriebe ölig schmieren.
Wenn am Auto oder Fernseher mal was ist kaputt,
dafür gibt's Ersatzteile; und gleich ist alles wieder gut.
Doch wenn der Kalk im Hirn sich dichtet,
gibt's nichts mehr, was das Dunkel lichtet.
Dazu fällt der inneren Stimme dann bloß ein:
Mensch, schick dich drein. -

Ein unbekannter Dichter

..und hier der Inhalt des Briefumschlags ;-~) Ein tolles Gedicht zum Schmunzeln. Wir saeen Danke!

Danke Herr Schroth!

KETTENREAKTION

Unter einer dichten Hecke
frisst der Igel eine Schnecke.
Den Igel frisst der Waschbär auf,
der endet vor des Jägers Lauf.
Den Pelz trägt nunmehr eine Dame,
er hält den Körper warme.



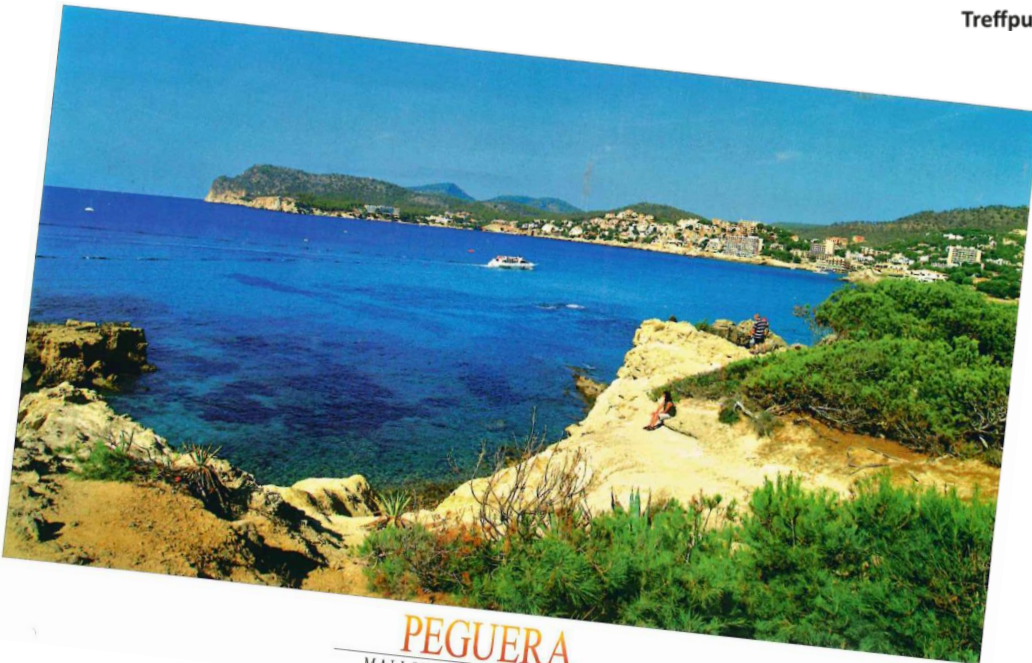
NADELÖHR

Das Kamel wippt unruhig auf den Zehen:
Wie soll ich durch ein Nadelöhr gehen?
Gönnerhaft sagt die winzige Laus:
Ich erledige das. Mir macht es nichts aus.

ZILPZALP

Der kleine Zilpzalp singt zwei Töne
im steten Wechsel, das ist das Schöne.
Einmal zilp und einmal zalp,
was er ruft, ist niemals halb.
Im frühen Lenz ist er schon da,
im Herbst fliegt er nach Afrika.
Geradewegs über die Alpen,
um dort zu zilpen und zu zalpen.
Bei uns, wo jetzt das Blattlaub gilbt,
hat es sich leider ausgezilpt.





PEGUERA
MALLORCA • ISLAS BALEARES



Herzlichen Dank an Frau Sack
für die lieben urlaubsausarüße!



Vielen Dank an Frau Pielot für
die herzlichen Osterarüße! 😊





Die ABC-Strategie verleiht dir Flügel:
A = sei anders als alle anderen
B = sei besser als alle anderen
C = sei cleverer als alle anderen

**Die Dinge, auf die es im Leben wirklich ankommt,
kann man nicht kaufen.**
(William Faulkner, amerikanischer Schriftsteller, 1897-1962)



Ein bisschen mehr Friede
und weniger Streit,
etwas mehr Güte
und weniger Neid,
auch viel mehr Wahrheit
immerdar,
und viel mehr Hilfe bei Gefahr,
ein bisschen mehr „Wir“
und weniger „Ich“,
ein bisschen mehr Kraft,
nicht so zimperlich
und viel mehr Blumen
während des Lebens,
denn auf den Gräbern sind sie vergebens.



*Es gibt so viele Dinge,
die man nicht mit dem Geld bezahlt,
wohl aber mit einem Lächeln,
einer Aufmerksamkeit,*



Wir sagen Danke an Herrn Tadge!

**Thank
You**

Wegweiser Homepage



Leben in Hameln > Familie und Soziales > Für Senioren > Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte A.R.A.

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



Ihr Ansprechpartner der A.R.A.

 **Fragen zu Angeboten und Aktionen klären Sie hier**

Alte Marktstr. 7c (Alte Feuerwache)
(Eingang über den Innenhof)
31785 Hameln

Sabrina Koyro
05151 - 202-1344
treffpunkt-ara@hameln.de
Hilke Meyer
05151 - 202-1271
meyer@hameln.de

Die Sprechzeiten sind:
Dienstag, Mittwoch und Freitag 10 bis 12 Uhr
dienstags zusätzlich von 14 bis 16 Uhr

Wir haben unsere Homepage für Sie umgestaltet. Von nun an finden Sie alle wichtigen Infos über Veranstaltungen, unsere Einrichtung sowie die monatlichen Zeitungen, das Online Gedächtnistraining etc. sortiert unter den jeweiligen Kategorien (siehe Bild).



Um zur Homepage zu gelangen, geben Sie „Treffpunkt A.R.A. Hameln“ in Ihre Suchleiste bei Google oder anderen Suchmaschinen ein und klicken Sie den ersten Treffer, der Ihnen angezeigt wird, an. Schon sind Sie da. (Bei Fragen zum Vorgehen können Sie sich gerne jederzeit an uns oder auch an die „Profis“ der PC-Gruppe wenden.)

Viel Spaß beim Erkunden!



Wochenplan vom 02.05. bis 03.06.2022 im Treff-
 Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 02.05.2022	Dienstag 03.05.2022	Mittwoch 04.05.2022	Donnerstag 05.05.2022	Freitag 06.05.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe	10-11 Uhr Schnupper- kurs „Bewe- gung“	10 Uhr Tanzen	10:30 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	13.30 Uhr Preisskat 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	

	Montag 09.05.2022	Dienstag 10.05.2022	Mittwoch 11.05.2022	Donnerstag 12.05.2022	Freitag 13.05.2022
Vormittag	10 Uhr Versammlung Seniorenräte	11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.30 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	14.30 Uhr Rätseln in Hamel (Treffen im A.R.A.)	13.30 Uhr Canasta 14.30 Uhr Kennenlern- runde Fahrrad- gruppe	14.05.2022 Tag der Familie*

*Am **14.05.2022** findet vom FIZ (Familie im Zentrum) in der Hamelner Innenstadt **der Tag der Familie** statt. Wir werden mit einem kleinen Stand vor Ort sein und mit einigen Werke der Atelier-Gruppe diesen verschönern und bereichern. Wir freuen uns wenn Sie Lust und Zeit haben, vorbeischaun!



Wochenplan vom 02.05. bis 03.06.2022 im

Treffpunkt „A.R.A.“



	Montag 16.05.2022	Dienstag 17.05.2022	Mittwoch 18.05.2022	Donnerstag 19.05.2022	Freitag 20.05.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10:30 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Nähgruppe 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15 Uhr Denk-Pfad Thema Vögel	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	
	Montag 23.05.2022	Dienstag 24.05.2022	Mittwoch 25.05.2022	Donnerstag 26.05.2022	Freitag 27.05.2022
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining			
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		geschlossen: Christi Himmel- fahrt	
	Montag 30.05.2022	Dienstag 31.05.2022	Mittwoch 01.06.2022	Donnerstag 02.06.2022	Freitag 03.06.2022
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15:30 Uhr Nessa backt	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

Mittwoch, den 11.05.2022 um 15 Uhr : „Rätseln in Hameln“ (Treffen um 14.30 im Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte A.R.A.)

Haben Sie schon einmal von einem „Escape Room“ gehört? Klingt erstmal fremd. Aber was verbirgt sich dahinter? Ein „Escape Room“ ist ein realitätsgetreu nachgebauter Raum, in dem die Gruppe in einer vorgeschriebenen Zeit unterschiedliche Rätsel lösen muss, um den Raum als Sieger verlassen zu können. Und das gibt es auch bei uns in Hameln!

Dazu möchten wir Ihnen gleich zwei Möglichkeiten bieten, die Rätsel-Lust auszuleben...

Ein Tag. Eine Zeit. Zwei verschiedene Veranstaltungen... wo wären Sie gerne dabei?

...Lust gemeinsam Rätsel zu lösen oder etwas vielleicht ganz Neues auszuprobieren?

Dann sind Sie hier genau richtig 😊.

1. Rätseln im 60er-Jahre Charme

Jeder Raum hat ein bestimmtes Thema: In diesem Raum sind es die 60er Jahre! Und die Rätsel in diesem Raum beschäftigen sich genau mit diesem tollen Jahrzehnt. Das wird ein Spaß!

Dieses Rätsel ist leider ausgebucht.

Es sind noch wenige Plätze frei!

2. Rätseln unter der Münsterkirche

In dem Gewölbekeller der Münsterkirche wird es spannend: Empfangen von einer Nonne oder von einem Mönch werden Sie als Gruppe in einen Raum geführt, in dem es eine spannende Geschichte zu lösen gilt! Sie mögen Krimis? Hier sind Sie mitten drin

(Bei beiden Veranstaltungen ist zu jeder Zeit jemand da, der weiter hilft, wenn es Fragen gibt und Sie durch die Rätsel begleitet. Beide Räume sind leider nur über ein paar Treppenstufen zugänglich. Bitte beachten Sie dies bei der Anmeldung.)

Kosten: 5 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

Mittwoch, den 18.05.2022 um 15.15 Uhr Denkpfad Spezial: Thema Vögel! in Halvestorf (Pferdeweg 2, 31787 Hameln)

Es sind noch wenige Plätze frei!

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

Falls Sie mit dem Bus aus Hameln fahren: Abfahrt 14:31 Busbahnhof Hameln/L4

Kosten: 3 Euro



Sprechzeiten:

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

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

Impressum:

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

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

Seniorenbeauftragte

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



„Wenn du es nicht
versuchst, wirst du nie
wissen,
ob du es kannst.“
(Hans Kammerlander)



Der Oberbürgermeister