



Erkunden - Erleben - Erfahren

Programm

Juni - Dezember 2025

Impressum

Stadt Hameln

Abt. Familie und Soziales

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

Alte Marktstraße 7c ("Alte Feuerwache")

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Titelbild: Bärbel Spirk

Druck: Stadt Hameln

Bilderquellen: pixabay.de, Canva und Valerie Epperlein

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir freuen uns, Ihnen auch in der zweiten Jahreshälfte ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können! Mit einer Vielzahl an Veranstaltungen, wie Ausflügen, informativen Vorträgen und kreativen Freizeitgestaltungsangeboten möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, interessante Erlebnisse zu schaffen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen.

Ihre Wünsche und Ideen sind uns besonders wichtig! Wenn Sie Anregungen oder Vorstellungen für zukünftige Aktivitäten haben, zögern Sie nicht, uns diese mitzuteilen. Gemeinsam können wir das Programm noch vielfältiger und persönlicher gestalten.

Wir freuen uns auf eine wunderbare zweite Jahreshälfte mit Ihnen!

Herzliche Grüße

Ihr Team vom Treffpunkt „A.R.A.“

Melden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer:

☎ 05151 202 1344

Sprechzeiten:

Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 - 12 Uhr

Dienstag 14 - 16 Uhr



Wir freuen uns auf Sie!

Bitte beachten - Hinweise zum Anmeldeverfahren

- Aus organisatorischen Gründen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.
- Meistens führen wir für unsere Veranstaltungen Wartelisten. Sollten Sie also doch nicht teilnehmen können bitten wir Sie um eine Absage, damit wir den Platz neu vergeben können.
- Die jeweiligen Teilnahmeentgelte sind unbedingt spätestens eine Woche vor dem Veranstaltungstermin zu entrichten.

Für eventuelle Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:



Hilke Meyer
Seniorenbeauftragte



Francesca Heppe
Treffpunkt "A.R.A." und
offene Seniorenarbeit
im Quartier



Sabrina Koyro
(in Elternzeit)
Treffpunkt "A.R.A." und
offene Seniorenarbeit
im Quartier



Miriam Schnee
Treffpunkt "A.R.A." und
offene Seniorenarbeit
im Quartier



Magdaline Ashoya
Treffpunkt "A.R.A."

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

Alte Marktstraße 7c ("Alte Feuerwache")

31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Juni - September 2025

“A.R.A.” unterwegs

Mit unserem bunt gestalteten Lastenrad sind wir unterwegs in der Nachbarschaft – mitten im Leben, direkt vor Ort. Als mobiles Beteiligungsangebot besuchen wir verschiedene Treffpunkte, Plätze und Stadtteile, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Wie geht es Ihnen in Ihrer Nachbarschaft? Was fehlt – und was ist richtig gut? Ihre Meinung zählt! Gemeinsam gestalten wir das Miteinander – offen, unkompliziert und direkt vor Ihrer Haustür.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf den Austausch!



02.06. 10:30-12 UHR
WILHELMSPLATZ



16.08. 15-18 UHR
ORTSFEST KLEIN BERKEL

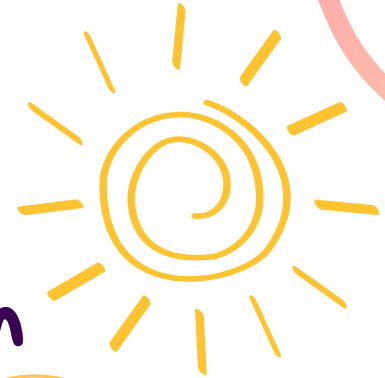


12.09. 15-18 UHR
NORDSTADTFEST



Juli - August 2025

"A.R.A." unterwegs



Mittwoch, 09.07.2025

Boule

von 10 - 12 Uhr
im Bürgergarten
Treffpunkt: Boulebahn
beim Café am Ring



Aktiv und draußen

Mittwoch, 06.08.2025

kleine Wurfspiele

Leitergolf, Cornhole, Mölkky
von 10 - 12 Uhr
im Innenhof der alten
Feuerwache

Spaß & Spiel
gemeinsam aktiv sein
Anmeldung: 05151 202 1344



Die Veranstaltungen haben keinen Turniercharakter. Es geht um die Freude an der Bewegung im Freien.
Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung. Bei Starkregen finden die Angebote nicht statt.

Juli 2025

Kreativangebot

Kreative Momente für Jung & Alt: Makramee Schlüsselanhänger knüpfen

Lust auf einen kreativen Vormittag? In diesem Workshop lernen Sie, wie man besondere Schlüsselanhänger im Makramee-Stil knüpft! Mit etwas Fingerfertigkeit und Geduld entstehen tolle kleine Kunstwerke aus bunten Fäden. Das Angebot richtet sich an Senioren und Jugendliche und ist perfekt für alle, die Spaß an Handarbeit haben und ihre eigenen, einzigartigen Schlüsselanhänger gestalten möchten. Verschiedene Farben Makramee Garn werden gestellt.



Mittwoch, den 30.07.2025

10:00 Uhr – 11:30 Uhr

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

5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

August - Dezember 2025

Qi Gong Kurs

Qi Gong für Senioren – Harmonie von Körper und Geist

Erleben Sie die sanfte Kraft des Qi Gong! In diesem Kurs lernen Sie einfache, beruhigende Übungen, die Ihre Beweglichkeit verbessern, Stress abbauen und Ihre Energie auf natürliche Weise stärken. Qi Gong fördert das Gleichgewicht von Körper und Geist und ist perfekt für Senioren geeignet – unabhängig von Fitnesslevel oder Erfahrung. Mit der Unterstützung der Kursleiterin können Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen und sich individuell weiterentwickeln. Sie finden Ruhe und Ausgeglichenheit durch die kraftvolle Praxis des Qi Gong.

Kurs 1: 6 Termine

21./ 28.08.

04./ 18./ 25.09.

02.10.

Kurs 2: 6 Termine

6./ 13./ 20./ 27.11.

04./ 11.12.



14:00 Uhr – 14:45 Uhr

Kursleitung: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin
Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20
Je Kurs 36 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.
Verbindliche Anmeldung erforderlich.

August - Dezember 2025

Bewegungskurs

Bewegungskurs für Senioren: Aktiv im Sitzen und Stehen

Bleiben Sie fit und vital – ganz nach Ihren eigenen Möglichkeiten! Der Bewegungskurs bietet eine sanfte und zugleich effektive Mischung aus Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen. Egal, ob Sie schon aktiv sind oder das erste Mal Bewegung in Ihren Alltag integrieren möchten, dieser Kurs ist individuell auf Ihre körperlichen Fähigkeiten abgestimmt.

In jeder Stunde erwarten Sie gezielte Übungen, die Ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance fördern, sowie entspannende Atemübungen, die für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen. Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie und sorgt dafür, dass jede Übung an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Egal, ob Sie im Sitzen oder Stehen üben – Sie entscheiden, was für Sie am besten passt. Genießen Sie die Bewegung in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre und stärken Sie Körper und Geist!

15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Kursleitung: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin
Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20
Je Kurs 30 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.
Verbindliche Anmeldung erforderlich.



Kurs 1: 6 Termine
21./ 28.08.
04./ 18./ 25.09.
02.10.

Kurs 2: 6 Termine
6./ 13./ 20./ 27.11.
04./ 11.12.

August und Oktober 2025

Kognitives Angebot

Life Kinetik

Bleiben Sie geistig fit und haben Sie Spaß dabei – mit Life Kinetik für Senioren!

Stellen Sie sich vor, Sie trainieren Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihre Koordination – und das mit einem Lächeln im Gesicht! Life Kinetik ist ein einzigartiges Bewegungsprogramm, das speziell für Senioren ideal geeignet ist. Es kombiniert spielerische Übungen mit einfachen Bewegungen und kognitiven Herausforderungen. So fördern Sie Ihre geistige Fitness, bleiben körperlich aktiv und erleben dabei jede Menge Freude!

Life Kinetik ist keine Frage des Alters – sondern der Neugier!

Erleben Sie, wie viel Freude es macht, Körper und Geist gleichzeitig herauszufordern – ganz ohne Leistungsdruck.

Machen Sie den ersten Schritt in ein aktiveres, fröhlicheres Leben – mit Life Kinetik!

Mittwoch, den 20.08.2025 - 13:30 Uhr – 15:00 Uhr oder

Mittwoch, den 29.10.2025 - 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Kursleitung: Wiebke und Sven Hölscher, Happy Brain Hameln

Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.



Wiebke und Sven Hölscher,
www.happy-brain-hamelnde

August 2025

Seniorenkino

Gemeinsamer Besuch im Seniorenkino: Ein unterhaltsamer Kino-Nachmittag

Lust auf einen gemütlichen Kino-Nachmittag? Wir möchten mit Ihnen das Seniorenkino im Hamelner Filmpalast Maxx besuchen. Genießen Sie den Film „*der Buchspazierer*“ in guter Gesellschaft und lassen Sie sich von der Magie des Kinos verzaubern.

Das Seniorenkino bietet monatlich wechselnde, speziell ausgewählte Filme. In diesem Film geht es um Carl Kollhoff, einen zurückgezogenen Buchhändler, der seinen Alltag damit verbringt, Bücher in Papier zu wickeln und sie seinen treuen Kunden zu liefern, wobei die Bücher seine einzige Verbindung zur Welt darstellen. Als die neunjährige Schascha neu in die Stadt zieht und sich ihm auf seinen Runden anschließt, verändert sie nicht nur das Leben der Stammkundschaft, sondern auch Carls, indem sie ihn aus seiner Isolation herausführt.

Vor der Vorstellung können Sie sich bei Kaffee und Pfannkuchen austauschen und danach gemeinsam den Film genießen.



Mittwoch, den 27.08.2025

13:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Filmpalast Maxx Hameln, Bahnhofsvplatz 9, Hameln

14 Euro pro Person, beinhaltet Kinoeintritt, Pfannkuchen & Kaffee.

Bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

MAXX
DER FILMPALAST



September - November 2025

Seniorenbegleitung

Qualifizierung DUO-Seniorenbegleitung

Das Angebot der DUO-Qualifizierung richtet sich an alle Interessierten, die ehrenamtlich ältere Menschen in ihrer Lebensgestaltung unterstützen möchten. In 8 Terminen werden ehrenamtlich engagierten Personen jedes Alters jene Kompetenzen vermittelt, die erforderlich sind, um Senior*innen im Alltag unterstützen und begleiten zu können. Dazu gehört z. B. Gespräche führen, gemeinsame Unternehmungen, Begleitung zu Ärztinnen bzw. Ärzten oder Behörden genauso wie zusammen zu malen, zu singen oder zu basteln.

Ziel ist es, die Hilfe zur Selbsthilfe und die Erhaltung von Kompetenz bis ins höchste Lebensalter zu stärken. Die DUO-Seniorenbegleitung unterstützt dabei, möglichst lange ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Die Qualifizierung ist ein Angebot der VHS Hameln-Pyrmont in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont und wird vom Land Niedersachsen gefördert.

Dienstagvormittags, 16.09. – 14.11.2025 (8 Termine)

Alle Interessierten können sich gerne an Stefanie Huter (huter@vhs-hameln-pyrmont.de) oder den Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln (05151/202-3496 und 05151/202-3481) wenden. Die Teilnahme ist kostenlos.



September 2025

Faire Woche

Faires Frühstück – Gemeinsam genießen, fair handeln

Ein gutes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag. Aber wie wäre es, wenn wir unser Frühstück nicht nur lecker, sondern auch fair gestalten? Ein faires Frühstück bedeutet, auf Produkte zurückzugreifen, die unter gerechten Bedingungen produziert wurden – sei es bei Kaffee, Tee, Brot, Marmelade oder Obst. Diese Produkte kommen oft von Kleinbauern und Produzenten aus aller Welt, die faire Arbeitsbedingungen und gerechte Löhne erhalten. So tragen wir durch unsere Kaufentscheidungen dazu bei, die Lebensqualität von Menschen in den Entwicklungsländern zu verbessern.

Wir wollen die Faire Woche zum Anlass nehmen, bei einem gemeinsamen Frühstück faire Produkte kennen zu lernen und uns auszutauschen. Zudem erfahren wir von einem Mitglied der Steuerungsgruppe "Faire Trade Stadt Hameln", was fairer Handel bedeutet und welche Kennzeichen es hierfür gibt.



www.fairetrade.net

Mittwoch, den 24.09.2025

09:30 Uhr – ca. 11:00 Uhr

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

8 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

September 2025

Motto Alzheimer-Wochen 2025: "Demenz - Mensch sein und bleiben"

01. – 21- September im FIZ

„Kunst im Treppenhaus“

Ausstellungseröffnung am 3. September um 14:30 Uhr

Mittwoch, 10. September, 18:00 Uhr

„DEN WEG GEMEINSAM GEHEN“ - Informationen und Hilfen im Frühstadium der Demenz

Tagespflege Bad Pyrmont – Der Paritätische, Schlossstraße 15, 31812 Bad Pyrmont

Demenzdiagnostik und Begleitung in der Erkrankung (Annette Nagel)

Unterstützungsangebote, Finanzierung durch die Pflegeversicherung (Irmgard Grondmann)

Kommunikation und Aktivierung (Dorothee Rottmann-Heuer)

Dienstag, 16. September, 15:30 Uhr

Selfcare – kleine Auszeit vom Pflegealltag

Kantine 106 der Impuls gGmbH, Ohsener Straße 106, 31789 Hameln

Treffpunkt für pflegende Angehörige zum gemeinsamen Austausch, Klönen und Durchatmen

Freitag, 19. September, 14:00 – 17:00 Uhr

„Nesteldeckenernte“ und Spiele/Bücher für die Aktivierung (Verlag Heiterkeitzeit)

Radio Aktiv, Deisterallee 3, 31785 Hameln

Samstag, 20. September, 16:30 - 18:30 Uhr

„Erinnern Sie sich? Die Alzheimer-Gesellschaft Hameln-Pyrmont lädt zum Tanztee ein“

Gemeindesaal St. Augustinus in Hameln (weitere Informationen folgen)

Anmeldung erforderlich im Senioren- und Pflegestützpunkt unter 05151/202-3496 oder 05151/202-3481

September 2025

Alzheimer Wochen

Sonntag, 21. September – Welt-Alzheimerntag, 10:00 Uhr
Demenzgottesdienst in der Martin-Luther-Kirche

Frau Pastorin Gabriele Mitschke
Schillerstraße 19, Hameln



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Sonntag, 21. September – Welt-Alzheimerntag, 10:30 Uhr
Demenzgottesdienst in der Christuskirche/Stadtkirche

Frau Pastorin Richter
An der Stadtkirche 5, 31812 Bad Pyrmont



Senioren- und
PflegeStützpunkt
Niedersachsen

Mittwoch, 24. September, 17:00 Uhr
Film „Das Leuchten der Erinnerung“

Kronen Lichtspiele, Bad Pyrmont, Altenaustraße 1
Eintritt: 10 Euro, 9 Euro (ermäßigt)

Dienstag, 23. September, 17:00 Uhr
„Genussmomente – Ernährung für Menschen mit Demenz“

Referentin: Frau Stefanie Huter
VHS, Sedanstraße, Raum 311, Hameln
Eintritt frei

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, erleben ihre Ernährung auf eine besondere, uns oft fremde Art. Zurückliegende Ereignisse, prägende Erinnerungen aber auch Veränderungen in der (auch motorischen) Wahrnehmungen spielen eine Rolle und sind oft für Außenstehende nicht nachvollziehbar. Hier möchte der Vortrag zum Anfassen Einsichten und Hintergrund vermitteln.

September 2025

Seniorenforum

30.09.25

7. Hamelner Seniorenforum

**ALTERNATIVEN -
DAS LEBEN IST JETZT!**

**10 - 18 UHR
WESERBERGLANDZENTRUM HAMELN**

Veranstalter: Stadt Hameln - Seniorenarbeit
Tel. 05151 202 1271 u. 202 1344

Weitere Informationen folgen!



Oktober 2025

Selbstschutztraining

Selbstschutztraining für Senioren: Stark auftreten, sicher fühlen

In diesem speziellen Selbstschutztraining für Senioren lernen Sie, wie Sie sich in alltäglichen Situationen sicherer und selbstbewusster bewegen können. Im Fokus stehen dabei ein ausdrucksstarkes Auftreten und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Durch gezielte Übungen und praktische Tipps erfahren Sie, wie Sie mit ihrem Körper und ihrer Körpersprache für sich selbst eintreten und sich in potenziell gefährlichen Situationen behaupten können. Sie lernen, Risiken frühzeitig zu erkennen und mit kleinen, aber wirkungsvollen Tricks und Techniken ihre Sicherheit zu erhöhen und Angst abzuwenden.

Neben wertvollen Strategien zur Vermeidung von Gefahrensituationen bietet das Training auch Raum für den Austausch von Erfahrungen und das Erlernen von einfachen, aber effektiven Selbstschutzmethoden. So stärken Sie nicht nur Ihre körperliche Sicherheit, sondern auch Ihr Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich in herausfordernden Momenten zu behaupten.

Ein praxisorientiertes und unterstützendes Training, angeleitet von Anett und Andreas Werlich, das Ihnen hilft, sich in jeder Situation sicher und selbstbewusst zu fühlen!



Anett und Andreas Werlich,
PSST Hameln

Mittwoch, den 08.10.2025

Kursleitung: Anett und Andreas Werlich, PSST Hameln

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

7,50 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Kurs 1: 10:00 Uhr – 11:30 Uhr
oder

Kurs 2: 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Oktober 2025

Kochangebot

La dolce vita in der Küche

Wir laden herzlich zu einem gemütlichen italienischen Kochabend ein, bei dem Jung und Alt gemeinsam den Kochlöffel schwingen dürfen. Im Mittelpunkt stehen nicht nur leckere Rezepte, sondern vor allem das gemeinsame Erlebnis, das Kochen, Lachen und Genießen verbindet.

Gemeinsam bereiten wir Klassiker der italienischen Küche zu – von selbstgemachtem Hefeteig für knusprige Pizza bis hin zu frischer Bruschetta mit Tomaten und Basilikum. Schritt für Schritt entdecken wir die Vielfalt der italienischen Küche und lernen dabei einfache, aber köstliche Gerichte kennen.

Ob mit viel Kocherfahrung oder ganz neu dabei – alle sind willkommen!

Im Anschluss an das Kochen lassen wir den Abend bei einem gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde ausklingen.



Donnerstag, den 09.10.2025

16:30 Uhr – ca. 20:00 Uhr

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

5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich im FiZ persönlich oder telefonisch unter 05151 202 3456.



hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

Oktober 2025

Vesperkirche



VESPERKIRCHE

16.-19. OKTOBER 2025

TÄGLICH
AB 11:00 UHR

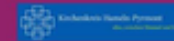
KOMM
HEREIN !

MUSIK
&
UNTERHALTUNG

GEMEINSCHAFT
INFOS
KULTUR



MARKTKIRCHE
ST. NICOLAI
EMMERSTRASSE 6
31785 HAMELN



Auch wir sind bei der Vesperkirche wieder mit einem Infostand vertreten.
Besuchen Sie uns gerne am Donnerstag, den 16.09. in der Marktkirche!

Donnerstag, den 16.10.2025

11:00 Uhr – 18:00 Uhr

Kostenlose Veranstaltung.

Keine Anmeldung notwendig!

Oktober 2025

Kochangebot

Lust auf Kochen, Kultur und Gesellschaft? - Gemeinsam kenianische Gerichte kochen

Wir möchten Sie zum gemeinsamen Kochen einladen. Bevor wir mit dem Kochen beginnen, stellt Ihnen Magdaline Ashoya einige Gewürze vor, die häufig in traditionellen kenianischen Gerichten verwendet werden. Sie haben die Möglichkeit, mehr über das Herkunftsland Kenia, die Gerichte sowie über dessen Sprache und Kultur zu erfahren. Anschließend werden die Spiesen gemeinsam zubereitet und in gemütlicher Runde genossen.

Freuen Sie sich auf einen netten Austausch über Kenias Kultur und Küche.



Magdaline Ashoya,
Sozialarbeiterin im
Anerkennungsjahr

Mittwoch, den 22.10.2025

10:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr

Kursleitung: Magdaline Ashoya, Sozialarbeiterin im Anerkennungsjahr

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

5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Oktober 2025

Informativer Vortrag

Sicher im Alter: Betrugsprävention und Schutzmaßnahmen

Haben Sie Bedenken hinsichtlich Betrugsversuchen und Sicherheitsrisiken im Alter? Möchten Sie lernen, wie Sie sich und Ihr Zuhause effektiv schützen können? In dieser Informationsveranstaltung wird Polizeioberkommissar Walter, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden, referieren. Er wird Ihnen wertvolle Informationen über die häufigsten Betrugsmaschen, einschließlich des sogenannten Enkeltricks, geben, bei dem Betrüger sich als Verwandte ausgeben, um an Ihr Geld zu gelangen. Diese Betrugsmaschen entwickeln sich ständig weiter, und Sie werden erfahren, wie sie funktionieren und wie Sie sich am besten davor schützen können. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zur Verbesserung Ihrer persönlichen Sicherheit, sei es im Umgang mit Telefonanrufen, im Internet oder beim Einkaufen. Es wird auch genügend Zeit für Ihre Fragen und den Austausch von Erfahrungen geben.



POLIZEIINSPEKTION
HAMELN-PYRMONT/
HOLZMINDEN

Mittwoch, den 29.10.2025

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Referent: Ilja Walter, Polizeioberkommissar und Beauftragter für Kriminalprävention
Gemeindehaus St. Aegidien Gemeinde Holtensen, Aegidienstraße 8, 31787 Hameln

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

November 2025

Gedächtnistraining

Hände und Gehirn – eine lebenslange Freundschaft

Was wären wir ohne unsere Hände. Wir sind uns nur selten bewusst, wie mächtig unsere Hände sind.

Es gibt viele Redensarten über unsere Hände und auch der Aberglaube spielt eine Rolle wenn es um unsere Hände geht.

Aber was haben Fingerspiele mit der Sprachentwicklung zu tun, und warum gibt es Fingerspiele für Babys, Kinder und Erwachsene?

Wir werden uns ausgiebig mit unserem Daumen beschäftigen, denn er ist etwas ganz Besonderes.

Kennen Sie Mudras, auch Fingeryoga genannt? Mudras sprechen bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unsere Seele an und üben ihren entsprechenden Einfluss aus.

An diesem Nachmittag erfahren Sie, inwieweit unsere Hände mit dem Gehirn zusammenhängen und wie wir dies trainieren können.

Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin leitet diesen Nachmittag an.



Mittwoch, den 05.11.2025

14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Kursleitung: Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

7 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

November 2025

Kreativer Vormittag

Mit Herz und Händen: Sterne aus Papier

Lust auf einen gemütlichen, kreativen Start in den Tag?

An diesem Vormittag steht das gemeinsame Basteln im Mittelpunkt. Mit einfachen Mitteln – zum Beispiel Butterbrotpapier, etwas Geduld und viel Freude – gestalten wir zauberhafte Papiersterne, die nicht nur in der Winterzeit für eine stimmungsvolle Dekoration sorgen.

Ob mit oder ohne Bastelerfahrung – alle sind willkommen! In entspannter Atmosphäre entstehen Schritt für Schritt kleine Kunstwerke, begleitet von netten Gesprächen, bei weihnachtlicher Stimmung. Frau Feigs leitet diesen kreativen Workshop an.

Bastelmaterialien werden gestellt - buntes Papier kann aber auch gerne mitgebracht werden.



Mittwoch, den 12.11.2025

10:30 Uhr – ca. 11:30 Uhr

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

3 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

November 2025

Geselliger Nachmittag - Ü(ber)90

Lebenserfahrungen Teilen und Zukunft im Blick – Ü(ber) 90 Nachmittag mit dem Oberbürgermeister Claudio Griesse

Am Ü90 Nachmittag haben exklusiv Seniorinnen und Senioren, die das 90. Lebensjahr überschritten haben, die Möglichkeit, in geselliger Runde ihre Lebenserfahrungen auszutauschen und in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Unter dem Motto „Lebenserfahrungen Teilen und Zukunft im Blick“ wird dieser Nachmittag zu einem besonderen Erlebnis.

Ein Highlight des Nachmittags ist der Besuch von Oberbürgermeister Claudio Griesse, der sich Zeit nimmt, mit den Teilnehmenden über ihre Erfahrungen, Wünsche und Anliegen zu sprechen. Der Nachmittag bietet nicht nur die Gelegenheit, wertvolle Erinnerungen zu teilen und Fragen zu stellen, sondern auch, in eine lebendige Unterhaltung über die Zukunft der Stadt einzutauchen. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen können sich die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre austauschen und neue Perspektiven entdecken.



Mittwoch, den 19.11.2025

14:30 Uhr – 17:00 Uhr

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

5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Bundesweiter Vorleseitag

AM 21. NOVEMBER 2025
UM 10:30 UHR
IM GEMEINDEZENTRUM DER
MARTIN-LUTHER-GEMEINDE IN DER
BRUCKNERSTRASSE IN HAMELN

ANMELDUNG ERFORDERLICH!
WEITERE INFORMATIONEN FOLGEN.

EINE VERANSTALTUNG DES SENIORENNETZ NORDSTADT



November 2025

Seniorenkino

Gemeinsamer Besuch im Seniorenkino: Ein unterhaltsamer Kino-Nachmittag

Lust auf einen gemütlichen Kino-Nachmittag? Wir möchten mit Ihnen das Seniorenkino im Hamelner Filmpalast Maxx besuchen. Genießen Sie den Film „*Es sind die kleinen Dinge*“ in guter Gesellschaft und lassen Sie sich von der Magie des Kinos verzaubern.

Das Seniorenkino bietet monatlich wechselnde, speziell ausgewählte Filme. In diesem Film geht es um Alice, die als Lehrerin und Bürgermeisterin in einer kleinen bretonischen Gemeinde arbeitet. Sie wird durch die Einschreibung des 65-jährigen Émile, der lesen und schreiben lernen möchte, zusätzlich gefordert. Als die Schule vor der Schließung steht und das Dorfleben bedroht ist, muss sie kreative Lösungen finden. Gemeinsam mit den Dorfbewohnern erkennt sie, dass Zusammenarbeit und Einfallsreichtum viel bewirken können.

Vor der Vorstellung können Sie sich bei Kaffee und Pfannkuchen austauschen und danach gemeinsam den Film genießen.

Mittwoch, den 26.11.2025

13:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Filmpalast Maxx Hameln, Bahnhofsweg 9, Hameln

14 Euro pro Person, beinhaltet Kinoeintritt, Pfannkuchen & Kaffee.

Bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.



MAXX
DER FILMPALAST



Dezember 2025

Weihnachtsfeier

Auch in diesem Jahr möchten wir uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit einstimmen und zu einer Weihnachtsfeier im Treffpunkt "A.R.A." zusammenkommen.
Weitere Informationen folgen in der "A.R.A."-Zeitung!



Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

A.R.A.

1979

Seit



Stadt
Hammeln