



Erkunden - Erleben - Erfahren

Programm

Januar - Juni 2026



U. Giesen 07/18



## Impressum

Stadt Hameln  
Abt. Familie und Soziales  
**Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte "A.R.A."**  
Alte Marktstraße 7c ("Alte Feuerwache")  
31785 Hameln-Altstadt

Tel.: 05151 202 1344  
Email: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

Titelbild: Ute Gibas  
Druck: Stadt Hameln  
Bilderquellen: pixabay.de, Canva und Valerie Epperlein

Liebe Seniorinnen und Senioren,

mit frischer Energie und den ersten warmen Sonnenstrahlen starten wir gemeinsam in das erste Halbjahr 2026! Auch in diesem Frühjahr und darüber hinaus möchten wir Ihnen ein abwechslungsreiches und ansprechendes Programm bieten.

Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge, gemeinsame Ausflüge, kreative Angebote und gesellige Nachmittage – ideal, um Zeit in guter Gesellschaft zu genießen, neue Kontakte zu knüpfen und schöne Erlebnisse zu teilen.

Ihre Ideen und Wünsche sind uns dabei wie immer besonders wichtig! Gestalten Sie unser Angebot aktiv mit – ob mit Vorschlägen für Veranstaltungen oder einfach einem offenen Ohr für Neues. So können wir das Programm gemeinsam noch vielfältiger und persönlicher machen.

Wir freuen uns auf eine lebendige und fröhliche erste Jahreshälfte mit Ihnen – voller Begegnungen, neuer Eindrücke und gemeinsamer Frühlingsmomente!

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**

Seniorenbauftragte



**Francesca Heppe**

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



**Sabrina Koyro**

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



**Miriam Schnee**

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



**Magdaline Ashoya**

Berufspraktikum Soziale  
Arbeit im Treffpunkt  
"A.R.A."



**Friederike  
Schätzchen**

Duale Studentin

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

Alte Marktstraße 7c ("Alte Feuerwache"), Alte Marktstraße 7c, Hameln-Altstadt  
31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1344

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

# Januar - Mai 2026

## Qi Gong Kurs

### Qi Gong für Senioren – Harmonie von Körper und Geist

In diesem Kurs erlernen Sie leicht umsetzbare und entspannende Bewegungen, die Ihre Beweglichkeit fördern, Stress spürbar reduzieren und Ihre Lebensenergie auf sanfte Weise stärken. Qi Gong unterstützt das innere Gleichgewicht und bringt Körper und Geist in Einklang – ideal für ältere Menschen, ganz gleich ob mit oder ohne Vorerfahrung.

Dank der einfühlsamen Anleitung der Kursleiterin üben Sie in Ihrem eigenen Tempo und entwickeln sich Schritt für Schritt weiter. Finden Sie durch diese kraftvolle und beruhigende Methode zu mehr Ruhe, Stabilität und Lebensfreude.

**Kurs 1:** 7 Termine

22./ 29.1.

05./ 12./ 19./ 26.02.

05.03.

**Kurs 2:** 7 Termine

09./ 16./ 23./ 30.04.

07./ 21./ 28.05.



Elke-Elisabeth Osterloh-Sutmar,  
Ergotherapeutin

**14:00 Uhr – 14:45 Uhr**

Kursleitung: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20, Hameln-Altstadt

Je Kurs 42 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

# Januar - Mai 2026

## Bewegungskurs

### Bleiben Sie in Schwung! Bewegung für Körper & Geist

Dieser Bewegungskurs kombiniert sanfte Übungen im Sitzen und Stehen zu einem wirkungsvollen Programm, das Ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance fördert – ganz individuell und angepasst an Ihre persönlichen Möglichkeiten.

Ob Sie bereits regelmäßig aktiv sind oder ganz neu beginnen möchten: Hier steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Jede Stunde bietet gezielte Bewegungs- und Atemübungen, die nicht nur Ihre körperliche Fitness unterstützen, sondern auch neue Energie und innere Ruhe schenken.

Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie einfühlsam und sorgt dafür, dass jede Übung genau zu Ihnen passt – unabhängig davon, ob Sie lieber im Sitzen oder Stehen trainieren möchten.

Erleben Sie Bewegung in angenehmer Atmosphäre und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

**15:00 Uhr – 16:00 Uhr**

Kursleitung: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20, Hameln-Altstadt

Je Kurs 35 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.



**Kurs 1:** 7 Termine  
22./ 29.1.  
05./ 12./ 19./ 26.02.  
05.03.

**Kurs 2:** 7 Termine  
09./ 16./ 23./ 30.04.  
07./ 21./ 28.05.

### Einbruchschutz - Mein zu Hause sicher gestalten

Wie sichere ich mein Eigenheim gegen Einbruch:

Die Polizei informiert über wichtige Verhaltensregeln und zeigt, wie technische Sicherheitsmöglichkeiten Ihr Eigenheim besser schützen. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Einbrüchen vorbeugen und Ihr Sicherheitsgefühl erhöhen können.

*Dies ist eine Veranstaltung in Kooperation vom Präventionsrat Hameln und Familie im Zentrum (FiZ).*



Ilja Walter, Polizeihauptkommissar

**Donnerstag, den 22.01.2026**

17:00 - 19:00 Uhr

FiZ -Familie im Zentrum, Osterstraße 46, 31785 Hameln - Innenstadt

Referent: Ilja Walter, Polizeihauptkommissar der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung im FiZ erforderlich unter 05151 202 3456.



### Die vielen Gesichter der Astrid Lindgren

Wer kennt sie nicht, "Pippi Langstrumpf", "Michel aus Lönneberga", und "Die Kinder von Bällerbü"? Aber was hat Astrid Lindgren noch geschrieben und was war ihr so wichtig im Leben? Warum sind ihre Bücher weltbekannt? War das immer so? Hat sie wirklich ein so lustiges Leben geführt, wie man bei ihren Büchern denken könnte?

Ulla Kaiser-Deffner möchte Sie an diesem Nachmittag mit Facetten von Astrid Lindgren bekannt machen, die nicht so bekannt sind. Astrid Lindgren war eine Frau, der die Kinder am Herzen lagen, die sich für sie - und besonders für behinderte und benachteiligte Kinder - einsetzte. Aber sie war auch eine politische Frau und hat mit ihrer Meinung nicht hinter dem Berg gehalten. In der Hoffnung, ihre Neugier geweckt zu haben, freuen wir uns auf einen interessanten Nachmittag.



**Mittwoch, den 28.01.2026**

14:30 Uhr – 16:00 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Markstraße 7c, Hameln - Altstadt

Referentin: Ulla Kaiser-Deffner

2 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

# Februar 2026

## Informativer Vortrag



### Tipps im Umgang mit negativen Gefühlen

Jede Person erlebt hin und wieder einen schlechten Tag. Manchmal tauchen Traurigkeit oder Wut auf. Hilfreich ist es, in solchen Momenten zu wissen, wie mit diesen Gefühlen gut umgegangen werden kann, damit das Wohlbefinden wieder gestärkt wird.

In dieser Veranstaltung steht im Mittelpunkt, welche Strategien im Umgang mit eigenen Gefühlen bereits vorhanden sind und welche Möglichkeiten es gibt, diese Strategien zu erweitern und zu verbessern. Das Gespräch leitet Jessica Nitschke M.A., Diplom-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG) sowie Traumapädagogin (DeGPT).



Jessica Nitschke

**Mittwoch, den 11.02.2026**

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Gemeindesaal St. Elisabeth Gemeinde, Arndtweg 17, Hameln-Nordstadt

Referentin: Jessica Nitschke, Diplom Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG)

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

# Februar 2026

## Besuch des Niedersächsischen Landtags

### Ausflug zum Landtag in Hannover

Hier werden Entscheidungen getroffen! Auf dem Ausflug nach Hannover können Sie den Niedersächsischen Landtag kennenlernen. Der Landtag ist das Parlament unseres Bundeslandes Niedersachsen und befindet sich im historischen Leineschloss direkt an der Leine. Bei einer Führung möchten wir mehr über die Arbeit der Abgeordneten erfahren und einen Blick in den Plenarsaal werfen, wo die politischen Entscheidungen für Niedersachsen diskutiert und getroffen werden. Wir freuen uns auf einen interessanten und aufschlussreichen Tag in unserer Landeshauptstadt!

Diese Veranstaltung wird von Magdaline Ashoya, Anerkennungspraktikantin im Treffpunkt "A.R.A." organisiert und durchgeführt.

**Mittwoch, den 25.02.2026**

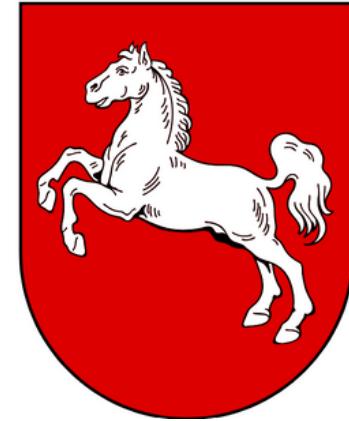
11:00 Uhr - ca. 16:45 Uhr

Treffpunkt am Hamelner Bahnhof vor dem Eingang

Führung von 13:00 bis 15:30

11,20 Euro pro Person für die Bahnfahrt, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.



# Februar 2026

## Kochangebot

### Kochabend mit polnischen Spezialitäten

An diesem Abend darf gemeinsam geschnippelt, gerührt und gelacht werden – ganz gleich, ob jung oder alt, mit viel Kocherfahrung oder ohne. Im Mittelpunkt stehen nicht nur köstliche Speisen, sondern vor allem das gemeinsame Erlebnis, das beim Kochen und Genießen verbindet.

Die Teilnehmenden tauchen in die Welt der polnischen Küche ein und entdecken deren Vielfalt, besondere Aromen und die Freude am gemeinsamen Zubereiten. Schritt für Schritt entstehen aus frischen Zutaten traditionelle Gerichte, die einfach in der Zubereitung und dennoch voller Geschmack sind.

Nach dem Kochen werden die selbstgemachten Speisen in geselliger Runde verkostet, und der Abend klingt in gemütlicher Atmosphäre aus. Angeleitet wird dieser Kochabend von Zofia Schenk.

*Dies ist eine Veranstaltung in Kooperation von der Gemeinwesenarbeit Hameln kann's und Familie im Zentrum (FiZ).*

**Donnerstag, den 26.02.2026**

17:00 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Markstraße 7c, Hameln-Altstadt  
5 Euro pro Person, bitte bei der Anmeldung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung im FiZ erforderlich unter 05151 202 3456.



familie im zentrum

hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT  
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

# März 2026

## Informativer Vortrag



### Endlich anfangen: Unterlagen sortiert, Finanzen im Griff

Endlich Ordnung in den eigenen Finanzen – ein Vorsatz, den viele Menschen lange vor sich herschieben. Wie kann man den inneren Schweinehund überwinden und sich einen soliden Überblick über die eigenen Unterlagen verschaffen? Der Vortrag informiert über gute Strategien für Ordnungssysteme und motiviert, die gewonnene Struktur beizubehalten. Sie erfahren, wie sie Schritt für Schritt zu mehr Ordnung kommen und Routinen für ihr eigenes Ordnungssystem entwickeln.

*Dieser Vortrag findet statt in Kooperation mit: "Finanzbildung für alle, ein Angebot des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands".*



Heike Höhfeld

**Mittwoch, den 18.03.2026**

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Ökumenisches Zentrum Klein Berkel, Schulstraße 24, Hameln-Klein Berkel

Referentin: Heike Höhfeld, Bankfachwirtin, Freie Vortragsreferentin

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

**FINANZ  
BILDUNG  
für alle.**

Ein Angebot des  
Deutschen Sparkassen-  
und Giroverbands e. V.

# März 2026

## Informativer Vortrag



### **Wenn der Blutzucker aus dem Gleichgewicht gerät – Diabetes im Alter**

Viele Menschen sind im Alter von Diabetes betroffen – doch mit dem richtigen Wissen lässt sich gut damit leben.

Im Vortrag erklärt Dr. Markus Hedemann, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie, verständlich, warum der sogenannte „Altersdiabetes“ so häufig vorkommt, wie man Warnsignale früh erkennt und welche einfachen Schritte helfen, den Alltag gesünder zu gestalten.

Außerdem erfahren Sie welche Rolle Ernährung und Bewegung spielen und wie Sie Ihren Blutzucker im Alltag im Blick behalten.

Auch Angehörige sind herzlich eingeladen – gemeinsam fällt es oft leichter, neue Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen.



Dr. med. Markus Hedemann

**Mittwoch, den 25.03.2026**

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

St.-Georg-Haus, Vogelsang 1, 31789 Hameln- Afferde

Referent: Dr. Markus Hedemann, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie, Rettungs- und Umweltmedizin

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.



# März - Juni 2026

## POP-UP-Café



### Begegnung & Erinnerung – Kaffee und Austausch unter freiem Himmel auf dem Deister Friedhof

Manchmal braucht es nur einen Ort, an dem wir stille Momente und Begegnungen verbinden können. Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Pop-Up-Café auf dem Friedhof – ein Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und gutem Miteinander.

Bei gemütlichem Beisammensein unter freiem Himmel mit Kaffee und Kuchen möchten wir die Gelegenheit zum Austausch und zur Begegnung nutzen.

Alle sind willkommen, ob vertraut mit dem Friedhof oder nicht. Wir freuen uns auf gemütliche Stunden in Gemeinschaft und gegenseitige Wertschätzung in schöner Umgebung.

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit Hameln kann's sowie dem Hospiz Verein Hameln e. V. statt.*



**Dienstag, den 31.03./ 28.04./ 02.06./ 30.06.2026**

14:30 Uhr – ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt bei der Friedhofskapelle auf dem Deister Friedhof,  
Deisterstraße 32, Hameln

Kostenlose Veranstaltung.

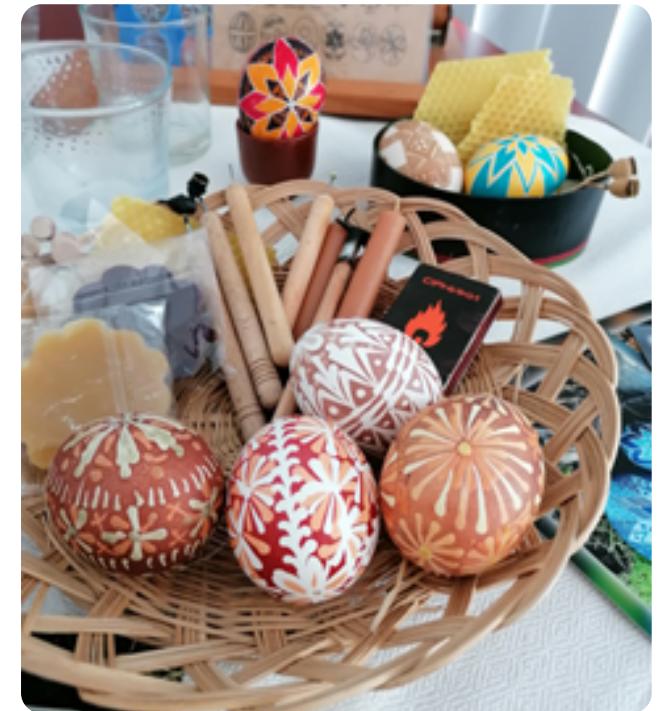
Keine Anmeldung erforderlich.

**hameln kann's**  
KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT  
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit



### **Ukrainische Ostereierkunst - Farbenpracht und Tradition**

Für das Osterfest Eier bunt zu bemalen und damit schönen Schmuck für Haus und Garten herzustellen, dass ist eine weit verbreitete Tradition. Nicht nur hier bei uns in Deutschland, auch in der Ukraine gibt es diese traditionelle Osterkunst. Olesya Konstantinova, Leiterin unserer ukrainischen Seniorenguppe "Meisterklassen: von Herz zu Herz" zeigt und erklärt Ihnen, wie man Ostereier auf wunderbare Weise mit traditionellen ukrainischen Mustern (z. B. geometrische Motive, Blumen, Naturdarstellungen) und farbenfrohen Techniken und Anilinfarbe bemalt. Gemeinsam lernen Sie einfache Schritte, um wunderschöne, festliche Eier zu gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse, nur mit Freude am Tun.



**Mittwoch, den 01.04.2026**

14:00 Uhr – ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Markstraße 7c, Hameln - Altstadt

Referentin: Olesya Konstantinova

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

### Sicher durchs Leben - Gedächtnistraining trifft Prävention

Wer die Verhaltensempfehlungen der Polizei beachtet, verringert deutlich das Risiko, Opfer einer Straftat zu werden. Doch wie gut haben wir diese Ratschläge wirklich im Gedächtnis – und wenden wir sie konsequent an? Oftmals leider nicht. Deshalb initiierte Kriminalhauptkommissar Herr Höger das Projekt „Merkwürdig! – Gedächtnistraining zur Kriminalprävention“. In Zusammenarbeit mit dem DRK, dem Bundesverband Gedächtnistraining und der Polizei Nordrhein-Westfalen, entstand eine Trainingsreihe zum Thema Taschendiebstahl.

Damit Informationen dauerhaft im Gedächtnis bleiben, müssen wir uns intensiv mit ihnen beschäftigen. Je länger und bewusster wir uns mit einem Thema auseinandersetzen, desto besser können wir es behalten. Durch gezielte Übungen und Rollenspiele werden die empfohlenen Verhaltensweisen eingeübt und verinnerlicht – so können wir uns im Alltag wirksam vor Taschendiebstahl schützen. Polizeihauptkommissar Walter wird ebenfalls vor Ort sein und die Veranstaltung mit wertvollen Tipps sowie aktuellen Tricks der Taschendiebe ergänzen.



POLIZEIINSPEKTION  
HAMELN-PYRMONT/  
HOLZMINDEN

**Mittwoch, den 08.04.2026**

14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Markstraße 7c, Hameln - Altstadt

Referent\*in: Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin und Ilja Walter, Polizeihauptkommissar der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Kostenlose Veranstaltung.

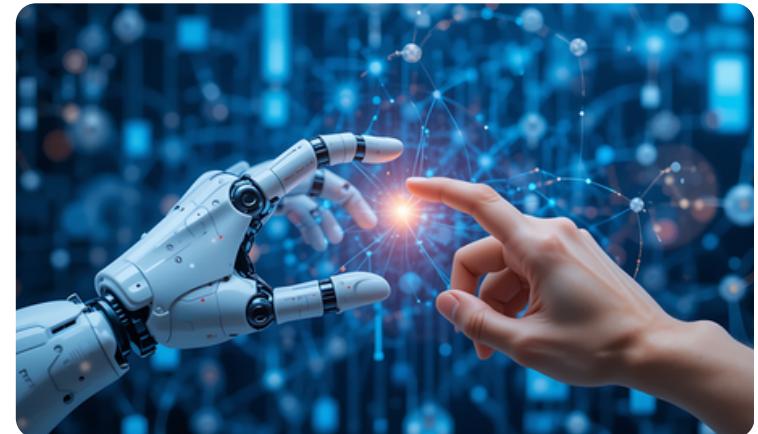
Verbindliche Anmeldung erforderlich.

# April 2026

## Informativer Vortrag

### Künstliche Intelligenz

KI ist derzeit in aller Munde – und die neue Technologie ist hier, um zu bleiben. Dabei reichen die Reaktionen darauf von großer Angst, dass die KI irgendwann die Weltherrschaft übernimmt, oder, im Kleineren, den eigenen Job kosten könnte, bis hin zu größter Begeisterung, dass die KI der nächste große Gamechanger ist, wie es einst das Fließband oder der Computer war. Die Wahrheit liegt (vermutlich) wie immer irgendwo in der Mitte. Der Vortrag gibt eine kurze allgemeine Einführung in das Thema KI, zeigt, wo sie sich bereits überall in unser Leben geschlichen hat und warum es keine gute Idee ist, das Thema KI möglichst weit von sich weg zu halten.



*Dies ist eine Veranstaltung vom FiZ (Familie im Zentrum).*

**Donnerstag, den 09.04.2026**

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

FiZ -Familie im Zentrum, Osterstraße 46, 31785 Hameln - Innenstadt

Referentin: Referent: Prof. Dr. Florian Schimanke (Hochschule Weserbergland)

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung im FiZ erforderlich unter 05151 202 3456.



# April 2026

## Informativer Vortrag

### Haustürgeschäfte

Ob falsche Wasserwerker, dubiose Haustürgeschäfte oder andere Betrügereien an Ihrer Haustür- Trickbetrüger werden immer einfallsreicher, um gutgläubige Menschen hereinzulegen.

Die Polizei informiert, wie Sie sich und Ihr Zuhause wirksam vor solchen Maschen schützen können. Erfahren Sie, wie Sie richtig reagieren und welche einfachen Verhaltensregeln helfen, sich zu schützen.

*Dies ist Veranstaltung in Kooperation vom Präventionsrat Hameln und Familie im Zentrum (FiZ).*

**Donnerstag, den 16.04.2026**

17:00 - 19:00 Uhr

FiZ -Familie im Zentrum, Osterstraße 46, 31785 Hameln - Innenstadt

Referent: Ilja Walter, Polizeihauptkommissar der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung im FiZ erforderlich unter 05151 202 3456.



Ilja Walter, Polizeihauptkommissar



# April 2026

## Informativer Vortrag



### **Unterstützung nach Straftat: Einblicke in Angebote des WEISSEN RINGS**

Der WEISSE RING unterstützt seit 1976 Menschen, die Opfer von Kriminalität geworden sind. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bieten persönliche Begleitung, Orientierung und vermitteln passende Hilfsangebote – professionell, einfühlsam und vertraulich. Die Ehrenamtlichen bringen Lebens- und Berufserfahrung aus verschiedenen Bereichen mit und sind ausgebildet als Ansprechpartner und als Lotse, um die Situation eines Kriminalitätsofners zu erkennen und passende Hilfsangebote zu vermitteln. Unser bürgerschaftliches Engagement unterstützt Opfer dabei, ihr Leben nach der Straftat neu zu ordnen. Bei dieser Veranstaltung stellt Frau Rinne vom WEISSEN RING die Arbeit vor, informiert über Unterstützungsmöglichkeiten und zeigt, wie wichtig gesellschaftliches Engagement für Opferhilfe und Kriminalitätsprävention ist.

*Dies ist Veranstaltung in Kooperation vom Präventionsrat Hameln und Familie im Zentrum (FiZ).*

**Mittwoch, den 22.04.2026**

10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Freizeitheim Wehrbergen, Hauptstraße 43, 31787 Hameln-Wehrbergen

Referentin: Isabel Rinne, Außenstellenleiterin des WEISSEN RINGS Hameln-Pyrmont

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.





### Kreativ mit Blumentopf und Pinsel

Lust auf Farbe und Kreativität? Dann laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Kreativnachmittag ein! Gemeinsam gestalten wir individuelle Keramikblumentöpfe – ob bunt oder dezent, mit Punkten, Streifen oder Blumenmustern: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mit einer Auswahl an verschiedenen Farben und einfachen Techniken entstehen ganz persönliche Kunstwerke, die sich wunderbar als Dekoration für Balkon, Fensterbank oder als Geschenk eignen. Dabei steht nicht das perfekte Ergebnis im Vordergrund, sondern die Freude am Gestalten und das gemeinsame Erlebnis.

Materialien werden gestellt – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können auch eigene Keramiktöpfe mitbringen.

**Mittwoch, den 06.05.2026**

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

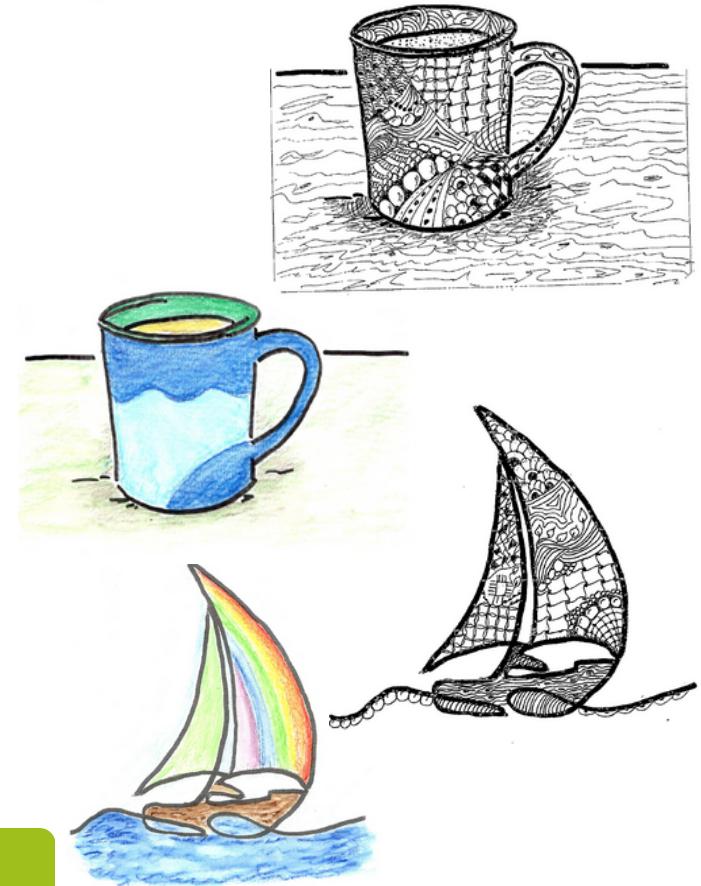
Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, Hameln-Nordstadt

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

### Aus 1 mach 2 - ein Motiv, zwei Kunstwerke

An diesem Vormittag haben die Teilnehmenden Gelegenheit, zwei Zeichentechniken auszuprobieren. Ein Motiv wird hierbei ganz unterschiedlich gestaltet. Einmal wird es mit wasservermalbaren Buntstiften zu einem farbenprächtigen Aquarell. In einem weiteren Schritt wird das gleiche Motiv genommen, dann allerdings mit einem schwarzen Fineliner im Zentangle-Stil gestaltet.

Ziel ist, Neues kennenzulernen, eigene Fähigkeiten aufzuspüren und gemeinsam Spaß und Freude an Formen und Farben zu erleben.



**Mittwoch, den 10.06.2026**

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, Hameln-Nordstadt

Referentin: Dorothee Rottmann-Heuer, Krankenschwester und Dipl. Pädagogin

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

# Januar - September 2026

## Reisen im Alter - Kaffeefahrten

Gönnen Sie sich unbeschwerliche und schöne Aktivitäten und schenken Sie sich Zeit für Abwechslung und Erholung, neue Eindrücke, nette Kontakte und Begegnungen.

Bei den Reisen im Alter (kurz RIA) steht Ihnen neben der Reiseleitung eine Begleitperson als Ansprechpartner\*in während der gesamten Fahrt zur Verfügung.

**23.01.2026**

**Café im Schafstall**

inkl. Kaffee und Kuchen

**73,00 €**



**14.03.2026**

**Café zum Bullenstall**

inkl. Kaffee und Kuchen

**59,00 €**



**18.09.2026**

**Bickbeernhof und Steinhude**

**66,00 €**



Interessengemeinschaft  
**REISEN**  
**IM ALTER**  
gemeinsam • sorglos • begleitet

**HERTER**  
**Reisen**

*Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.*

# Mai - Juli 2026

## Reisen im Alter - Tagesfahrten

### 04.05.2026

#### Landesgartenschau Bad Nenndorf

inkl. Eintritt, Führung, Kaffee und Kuchen

109,00 €



### 02.06.2026

#### Hannover erleben

Stadtrundfahrt mit Reiseleitung, Maschsee-Schifffahrt

inkl. Kaffee und Kuchen

99,00 €



### 21.07.2026

#### Lavendel Felder in Detmold

Führung inkl. Kaffee und Kuchen

69,00 €



*Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.*

**HERTER**  
**Reisen**

# Juni 2026

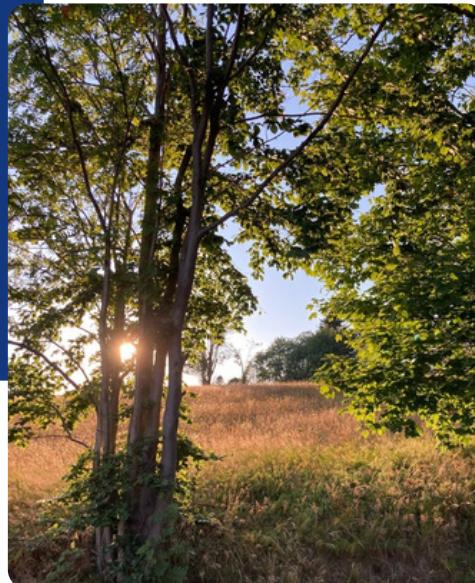
## Reisen im Alter - Mehrtagesfahrt

### 24.06. – 28.06.2026

#### Zwischen Wäldern und Gipfeln - Harz erleben

4x Ü/HP im Ahorn Harz Hotel Braunlage 3\*\*\*  
1x Tages-Reiseleitung Quedlinburg & Wernigerode  
1x Kaffee und Kuchen im Harzer Baumkuchenhaus  
1x Tages-Reiseleitung Bad Harzburg & Goslar  
1x Historische Führung im Kloster Wöltingerode mit Verkostung  
1x Floßfahrt Staumauer Wendefurth – Rappbodetalsperre  
inkl. Mittagessen

579,00 € p. P im DZ // 160,00 € EZZ



**HERTER**  
*Reisen*



Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.

# August 2026

## Reisen im Alter - Mehrtagesfahrt

**17.08. - 21.08.2026**

### Meeresbrise & Wohlgefühl an der Ostsee

4x Ü/HP im 4\*\*\*\* Strandhotel Weissenhäuser Strand  
inkl. freiem Eintritt/Nutzung des Dünenbads mit  
Bade- und Saunalandschaft sowie Fitnessbereich

1x Besuch Karls Erlebnisdorf Warnsdorf

1x Tages-Reiseleitung „Holsteinische Schweiz“

1x Tages-Reiseleitung „Kiel, Laboe & Kieler Förde“

1x Tages-Reiseleitung „Insel Fehmarn“

1x Stadtrundgang Lübeck

inkl. Kurtaxe

**809,00 € p. P. im DZ // 128,00 € EZZ**



**HERTER**  
**Reisen**



*Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.*

# Oktober 2026

## Reisen im Alter - Mehrtagesfahrt

22.10. – 26.10.2026

### Auf den Spuren von Rote Rosen - Lüneburg

4x Ü/HP im 4\*\*\*\* Bergström Hotel Lüneburg  
1x Hafenrundfahrt Hamburg  
1x Stadtführung Lüneburg  
1x Eintritt und Führung im Deutschen Salzmusuem  
1x Kutschfahrt durch die Heide mit Eintopf  
inkl. Beherbergungssteuer der Stadt Lüneburg

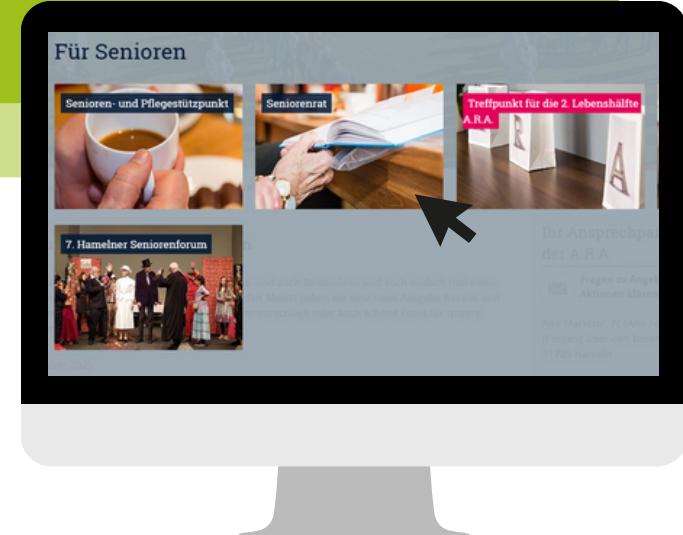
849,00 € p.P. im DZ // 290,00 € EZZ



**HERTER**  
**Reisen**



Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.



## **"A.R.A." - Programm auch digital!**

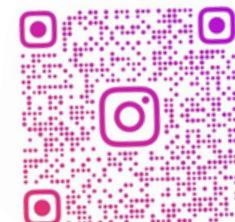
Sie können sich auch auf digitalem Wege über unser Programm auf dem Laufenden halten:

Auf der Internetseite

<https://www.hameln.de/de/leben-in-hameln/familie-und-soziales/fuer-senioren/>  
finden Sie weiterführende Informationen, sowie die aktuelle Monatsausgabe der "A.R.A."- Zeitung.

Ebenfalls nehmen wir Sie in den Sozialen Medien, auf Facebook oder bei Instagram mit. Dort können Sie uns für spannende Einblicke gerne folgen!

# **Folgen Sie uns auf**





U. Giese 07/18