

Juli 2026

Herzlichen Dank an Ute Gibas für das
Titelbild!





Bild: Ute Gibas

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 3
Gedicht	Seite 4
Gesucht & Geboten	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 8
Aus der Südstadt	Seite 12
Bastelidee	Seite 13
Zum Schmökern	Seite 14
Gedächtnistraining	Seite 18
Gaumenschmaus	Seite 20
Aus Alt mach Neu	Seite 22
"A.R.A." Aktiv	Seite 23
"A.R.A." Programm Juli/August	Seite 28
Weitere Veranstaltungen	Seite 35
Senioren- und Pflegestützpunkt	Seite 38
"A.R.A." Wochenplan	Seite 41
Und zum Schluss	Seite 46

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Juli hält die schöne Hochsommerzeit Einzug bei uns. Die Tage sind lang und die Natur zeigt sich in ihrer vollen Pracht: Blumen leuchten in bunten Farben, das Getreide auf den Feldern färbt sich golden und der Duft von frisch gemähtem Gras liegt in der Luft. Es ist die perfekte Zeit, um im Schatten innezuhalten, die warmen Sonnenstrahlen zu genießen und die Seele baumeln zu lassen.

So bunt wie die Natur gestaltet sich auch das Programm im Juli. Für gesellige Stunden an der frischen Luft sorgen unsere beliebten Rikscha-Fahrten an der Weser. Wer lieber aktiv in Bewegung bleibt, findet beim "Life Kinetik" oder bei fröhlichen Spielen wie Leitergolf und Cornhole, die Jung und Alt zusammenbringen, den perfekten Schwung.

Ein besonderes Highlight ist der große Altstadtflohmärkt. Wer hier eifrig Stempel sammelt, darf sich auf eine Waffel oder ein Stück Kuchen freuen. Und wenn es draußen doch einmal zu heiß wird, entfliehen Sie der Sommerhitze einfach bei einem gemütlichen Kinonachmittag im Hamelner Filmpalast.

Ob Sie den Juli aktiv miterleben oder die Sommertage ganz in Ruhe und Gemütlichkeit zu Hause genießen - wir wünschen jedem von Ihnen eine wunderbare Zeit voller Wärme und vieler schöner Augenblicke.

Herzliche Grüße

Ihr „A.R.A.“-Team



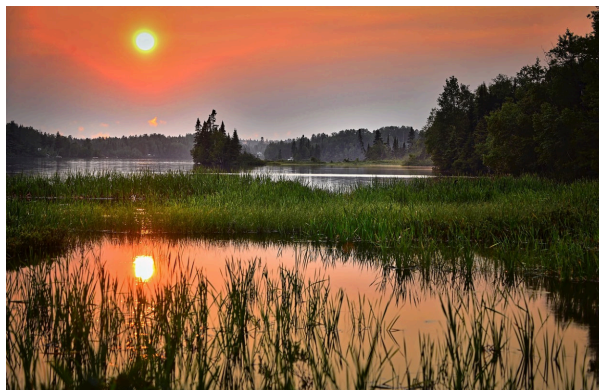
Bilder: Canva

Gedicht

Damals

*Damals,
in der Sommersonne am einsamen See,
als Du, die ich kaum kannte,
vor mir den geschlängelten Pfad
durch nahezu unberührte Natur,
vorbei an reifen, wilden Himbeeren,
leicht bergan im welligen Gelände
fast dem blauen Himmel entgegen gegangen bist,
als du einige Himbeeren gepflückt
und mir in den Mund gesteckt hast,
als wir auf breiterem Weg dann
Hand in Hand
dem Ufer uns näherten,
als wir stehengeblieben sind,
uns umarmt
und ungeachtet der wenigen Spaziergänger
geküßt hatten,
damals,
als die Sonne
und Dein Herz
mich wärmten,
als Du ein Licht
in meiner Seele
angezündet hattest,
da war ich glücklich.
Eine kleine Ewigkeit lang.
Damals.*

Herzlichen Dank
an Peter Neff
für dieses wunder-
schöne Gedicht!



Text: Peter Neff
Bilder: Pixabay

Gedicht

Mittag

*An dem Wege, wo im Winde
Leise schwankt das reife Korn,
Steht die alte, breite Linde
An dem hellen Felsenborn.
Heißer Mittag herrscht auf Erden,
Regungslos im Sonnenschein
Ruh'n drauß'n alle Herden,
Und der Hirt schläft im Gestein.*

*Nicht ein Lüftchen mag sich regen,
Nur die Biene summt im Klee;
Auf den stillen Blumenwegen
Zittert weiß die Lichtes-Lohe.
Und im Schatten bei der Quelle
Sitzt ein Knabe traumbevangen,
Kühlt an der kristallinen Welle
Sich die Stirn und seine Wangen.*



Text: unbekannter Autor
Bilder: Pixabay, Canva

Gesucht & Geboten

Gesucht

- eine Person möchte gerne die eigenen Kenntnisse zum Klarinette spielen auffrischen (derzeit ist keine eigene Klarinette vorhanden)
- ein (alter) Kolbenfüller zum Malen

Gesucht

- eine Person, die auf 2 kleine Hunde (Rasse: Windspiele) aufpasst für eine Urlaubsreise (ca. 2 Wochen)

Geboten

- angeboten wird Hilfe beim Zahlungsverkehr/ Girokonten (Überweisungen, Einzüge, etc.)

Sie haben auch etwas abzugeben oder suchen etwas? Dann melden Sie sich gerne!

Treffpunkt für die zweite

Lebenshälfte "A.R.A."

Tel.: 05151 202 1344

Email:
treffpunkt-ara@hameln.de



Seit 1979
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Gesucht & Geboten

Gesucht

- Mitspieler für eine private Rummikub-Gruppe
- altes aber funktionsfähiges Hörgerät als Spende für eine Person im Kosovo



Geboten

- Pflegerollstuhl wie neu
- Jemand erledigt Tätigkeiten am Computer für Sie (z. B. Behördenschreiben)

Sie haben auch etwas abzugeben oder suchen etwas? Dann melden Sie sich gerne!

Treffpunkt für die zweite

Lebenshälfte "A.R.A."

Tel.: 05151 202 1344

Email:

treffpunkt-ara@hameln.de



Seit 1979
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

15 Jahre Eugen-Reintjes-Haus

Zum 15-jährigen Bestehen des FIZ - "Familie im Zentrum" - wurde in der Hamelner Osterstraße gemeinsam gefeiert. Mit einer langen Kaffeetafel mitten in der Innenstadt lud das FIZ Menschen jeden Alters zum Verweilen, Erzählen und Genießen ein. Bei Kaffee, Kuchen und vielen Gesprächen entstand eine fröhliche und offene Atmosphäre, für die das beliebte Zentrum im Eugen-Reintjes-Haus seit nunmehr anderthalb Jahrzehnten bekannt ist.

Zahlreiche Gäste aus unterschiedlichen Lebensbereichen nutzten die Gelegenheit zum Verweilen. Auch Hamelns Oberbürgermeister Claudio Griesse gratulierte zum Jubiläum und würdigte die Arbeit der Einrichtung für das soziale Miteinander in der Stadt.

Dass das Zentrum aus der Stadt nicht mehr wegzudenken ist, zeigt auch die Bilanz: Stolze 420.000 Besuche wurden seit der Gründung verzeichnet. Ein Zeichen dafür, wie gut das Angebot angenommen wird und wie viele Menschen hier im Laufe der Jahre einen Anlaufpunkt gefunden haben.



Heute gehört das Eugen-Reintjes-Haus mit dem FIZ selbstverständlich zum Stadtbild. Es ist ein Ort, an dem Gespräche entstehen, Unterstützung angeboten wird und Menschen sich willkommen fühlen - unabhängig von Alter oder Lebenssituation.

Die lange Kaffeetafel in der Innenstadt passte dabei gut zum Charakter des Hauses: offen, einladend und mitten im Leben.

Text und Bild: Stadt Hameln

Aus dem Treffpunkt



Tag der Nachbarschaft im Treffpunkt "A.R.A."

Das Wetter hätte nicht besser mitspielen können. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen feierte der Treffpunkt „A.R.A.“ gemeinsam mit der städtischen Gemeinwesenarbeit „hameln kann's“ Ende Mai den diesjährigen Tag der Nachbarschaft.

Dazu kamen zahlreiche Gäste im gemütlichen Innenhof der alten Feuerwache zusammen, um in geselliger Runde die warmen Sonnenstrahlen zu genießen. Bei Kaffee und leckerem Kuchen verging die Zeit wie im Flug. Es herrschte eine rundum fröhliche Stimmung und es wurde viel miteinander gelacht und erzählt, bevor der schöne Nachmittag schließlich zu Ende ging.



hameln kann's

Bilder: Canva

Ausflüge der Fahrradgruppe



Windmühle Tündern

Am 25.08.2024 wurde ein Förderverein zur Instandsetzung der Mühle in Tündern gegründet. Nach unterschiedlichen Reparaturen wurden im März 2026 die neuen Flügel angebracht. Da die Fahrradgruppe seit dieser Zeit die Mühle nur von Außen besichtigen konnte, wollten wir nach der Eröffnung am 17.04.26 das Wahrzeichen auf unserer 2. Tour auch einmal von Innen kennen lernen und einiges über die Geschichte der Mühle erfahren.

Kastanienhof

Am 21.05.26 sind wir mit 12 Radfahrerinnen und Radfahrern zum Kastanienhof nach Großenwieden gefahren, hatten viel Spaß und sind sogar komplett ohne Panne durchgekommen – besser geht's kaum.



Café-Stube Aerzen

Trotz Unwetterwarnung und dank der Mithilfe der Fahrradgruppe durch Fahrgemeinschaften hatten wir einen sehr gemütlichen Nachmittag in den Café-Stuben in Aerzen.

Text und Bilder: Frau Sanne



Zentangle im Heinrich-Heine-Treff

Kürzlich drehte sich im Heinrich-Heine-Treff alles um die entspannte Zeichenmethode Zentangle.

Frau Rottmann-Heuer stellte an diesem kreativen Vormittag zwei verschiedene Zeichentechniken vor: Aquarell und Zentangle. Im Anschluss konnten alle Teilnehmerinnen selbst kreativ werden und verschiedene Vorlagen unterschiedlich gestalten.

Preis-Skat

Anfang Juni herrschte im Treffpunkt „A.R.A.“ wieder beste Stimmung, als zahlreiche Skatbegeisterte zum traditionellen Preis-Skat-Turnier zusammenkamen. An den Tischen wurde stundenlang hochkonzentriert um jeden einzelnen Punkt gekämpft. Am Ende durften sich die erfolgreichsten Kartenspieler über tolle Preise freuen. Den ersten Platz sicherte sich Josef Krumschmidt. Den zweiten Platz belegte Heinz Werner, gefolgt von Hans-Günter Blödorn auf Platz 3. Wir gratulieren den Gewinnern ganz herzlich zu diesem Erfolg!



Bilder: Stadt Hameln

Platz nehmen für Toleranz und Vielfalt

Wer in den letzten Tagen am Kastanienwall unterwegs war, hat sie vielleicht schon vor dem Büro für Integrationsfragen gesehen: Die neue „Südstadtbank für Toleranz und Vielfalt“.

Pünktlich zum Geburtstag des Grundgesetzes wurde sie als sichtbares Zeichen für Respekt und ein gutes Miteinander eingeweiht. Entstanden ist die Idee im Rahmen des Südstadtgesprächs. Initiiert von den Sozialen Partnern des Stadtteils, wurde das Projekt maßgeblich von Anna Bartling (Gemeinwesenarbeit) und Integrationsmanagerin Suna Baris organisiert und umgesetzt. Gefertigt wurde das gute Stück in der Holzwerkstatt von Impuls.



Das Besondere daran ist: Die Bank wandert alle drei Monate durch die verschiedenen Einrichtungen der Partner im Viertel und ab dem 23. Juli macht sie Station beim Treffpunkt „A.R.A.“.

Nutzen Sie doch einfach ab Ende Juli die Gelegenheit: Nehmen Sie Platz, kommen Sie ins Gespräch und füllen Sie diese Besondere Bank mit Leben.

Text und Bilder: Stadt Hameln

Bastelidee

Sommerliches Windlicht mit gepressten Blüten

Das benötigen Sie:

- ein leeres sauberes Glas (z. B. ein Marmeladenglas)
- gepresste Blüten oder Blätter
- Serviettenkleber oder Bastelkleber und einen Pinsel
- ein schönes Band (z. B. Paketschnur oder Bast)
- ein (LED-) Teelicht



So wird's gemacht:

Blüten kleben:

Tragen Sie den Kleber dünn auf das Glas auf, drücken Sie die Blüten vorsichtig fest und streichen Sie mit dem Pinsel von der Mitte aus noch einmal eine Schicht Kleber darüber.

Trocknen lassen:

Lassen Sie das Glas in Ruhe trocknen, bis der Kleber komplett transparent und fest geworden ist.



Verzieren:

Zum Schluss wickeln Sie ein dekoratives Band mehrmals um den oberen Glasrand und kneten eine hübsche Schleife.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Basteln sowie gemütliche Sommerabende im warmen Lichterschein!



Bilder: Canva

Zum Schmökern

Graue Haare

An einem sonnigen Septembormorgen geriet mein Weltbild plötzlich ins Wanken.

Ich stand im Bad vor dem Spiegel und zupfte meine Augenbrauen in Form. Zufrieden betrachtete ich mein Gesicht. Die kleinen Lachfältchen um meine Augen

gefielen mir eigentlich ganz gut. Sie erzählten von fröhlichen Stunden und langen Abenden mit Freunden. Gut gelaunt zwinkerte ich meinem Spiegelbild zu.

Da sah ich es.

Mir stockte der Atem.

Vorsichtig trat ich näher an den Spiegel heran. An meiner rechten Schläfe kringelte sich, ganz ungeniert, ein graues Haar zwischen meinen braunen Strähnen hervor. Ich zog es vorsichtig in die Länge und ließ es wieder zurückschnellen. Sofort begann mein Blick hektisch über meinen Kopf zu wandern. Doch anscheinend hatte sich wirklich nur dieses eine graue Haar auf meinen Kopf verirrt.

Noch.

Denn natürlich wusste ich genau, wie so etwas begann. Erst eins, dann zwei, dann ganze kleine silberne Inseln an den Schläfen. Und ehe man sich versah, stand man mit grauem Haar vor dem Spiegel und fragte sich, wann das eigentlich passiert war.

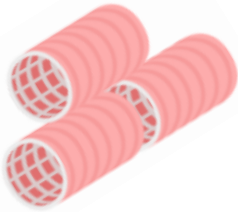
Nachdenklich wickelte ich das widerspenstige Haar um meinen Finger. Ein kurzer Ruck – und ich wäre es los.

In diesem Moment musste ich an Oma Hermine denken. Nicht nur an ihre silbergrauen Locken, in denen sie mühelos eine ganze Armada roter Lockenwickler verschwinden ließ, sondern auch an einen Satz, den sie früher ständig zu meiner Mutter sagte:

„Für jedes graue Haar, dass du ausreißt, wachsen dir hundert neue nach.“



Zum Schmökern



Erschrocken ließ ich los. Das graue Haar kringelte sich erleichtert zurück zwischen die braunen Strähnen, als hätte es genau verstanden, wie knapp es seinem Schicksal entkommen war.

Seufzend griff ich nach meiner Haarbürste. Das Leben war manchmal wirklich ungerecht. Männer mit grauen Schläfen galten plötzlich als interessant und charismatisch. Manche ließen sich ihre Haare sogar künstlich grau färben, um besonders reif und attraktiv zu wirken.

Frauen dagegen wurden mit grauen Haaren schnell als „ältere Dame“ abgestempelt.

Ich dachte an meinen Vater. Die Natur hatte seinem Haar gar keine Gelegenheit gegeben zu ergrauen. Schon früh verabschiedeten sich seine Haare büschelweise. Als Ausgleich ließ er sich einen Bart stehen. So entstand wenigstens noch irgendwo der Eindruck von Haarfülle.

Ein Bart kam für mich eher nicht infrage.

Vielleicht sollte ich meine Haare färben? Ein warmes Rot vielleicht? Vorsichtig hielt ich mir eine Haarsträhne ans Gesicht und betrachtete mich prüfend im Spiegel. Doch je länger ich darüber nachdachte, desto mehr musste ich lächeln.

Ob mit braunen Haaren, roten Locken oder irgendwann silbergrau – ich würde doch dieselbe bleiben.

Und wer mich heute mochte, würde mich vielleicht auch eines Tages mit grauen Haaren mögen.

Mein Blick fiel noch einmal auf das kleine Silberhaar an meiner Schläfe. Für den Anfang durfte es jedenfalls bleiben.

**Vielen Dank an Helga Lichter für
diese tolle Geschichte!**



Bilder: Canva

Zum Schmökern

Wie ein Treffer in der Lotterie!

Als ich bei der Deutschen Bahn aktiv war, regelte ich eine Zeit lang die Zugfolge auf der Nord-Süd-Strecke. Also von Hannover bis Oberrieden Richtung Frankfurt. Darauf waren Güterzüge, Nahverkehrszüge und IC unterwegs. Die Güterzüge fuhren langsam, mit 80 oder 120 km/h, die anderen mit bis zu 160 km/h! Auf einem Zeichentisch hatten wir ein großes Blatt. Senkrecht an den Seiten war die Zeit vorgedruckt. Oben quer die Bahnhöfe und Streckenabschnitte. Der Fahrplan der Züge war grau vorgegeben. Als Zeit-Weg Linie. Die begann, je nach Richtung und Zeit, links oder rechts. Und verlief je nach Geschwindigkeit flacher oder steiler. Ein Treppmuster entstand durch die Halte der Züge. Die Bahnhöfe meldeten die Fahr- und Haltezeiten. Ich malte mit einem Kugelschreiber und einem Geodreieck die vorgedruckten Striche nach. Für jede Zugart eine andere Farbe. Es wurde dann die Zeit notiert. Minus für zu früh und Plus für Verspätungen. So konnte man kalkulieren, wo sich die Linien kreuzten. Dann sagte man dem passenden Bahnhof, der langsame Zug soll in die Überholung. Nachdem der schnelle passiert hatte, schickte der Kollege den langsamen Zug weiter.

Diese Zugmeldungen kamen über eine Standleitung. Wir hatten einen Lautsprecher und ein Mikrofon. Weil beide Hände für das Zeichnen der Linien benötigt wurden. Von draußen der Mitarbeiter meldete sich mit dem Namen des Bahnhofs. Er machte seine Angaben: Zugnummer und plus oder minus.



Bild: Canva

Zum Schmökern



Untereinander, also von Bahnhof zu Bahnhof, wurden die Züge „abgemeldet“. Damit man wusste, welcher Zug kam. Und in welches Gleis der musste. Wegen Halt für Reisende oder der Durchfahrt. Draußen an der Strecke lagen extra Kabel für diese Meldungen.

Eines Tages, in der Frühschicht, gab es eine Störung. Zwischen Alfeld und Nörten-Hardenberg. Es kamen für mich keine Meldungen mehr rein. Die Leitung war tot! Kreiensen, Einbeck und Northeim waren verschwunden. Ich wusste nur, welche Züge auf die Strecke fahren und welche sie verließen. Die Bahnhöfe telefonierten untereinander per Posttelefon. Sonst hätte alles gestanden.

Von besonderen Betriebsstörungen habe ich nebenbei erfahren. Es gab einen Güterzug mit loser Wagendecke. Hochgefährlich, weil die Oberleitung dadurch beschädigt werden konnte. Die Kollegen haben das allein geregelt. Mein Chef kam noch zu mir in die Kabine. Er fragte grinsend, ob ich denn gar nichts mehr tun wolle. So ging die Schicht zu Ende und ich fuhr nach Hause. Nach einer Frühschicht folgte meistens eine Nachtschicht. Ich war also gegen 20:00 Uhr wieder vor Ort. Es funktionierte wieder alles. Und die Ursache für die Katastrophe: An der Strecke hatte ein Landwirt den Zaun seiner Weide erneuert. Er hatte neue Löcher für die Pfähle gebohrt. Zu weit in Richtung Bahndamm. Dabei hatte er 25-mal das Kabel getroffen! Die Techniker mussten aber nur zweimal löten: Vor den 25 Treffern und nach den 25 Treffern!

Das alles ist Geschichte. Das Verfahren mit der Zugfolge regeln Computer. Die Meldungen kommen durch Gleiskontakte.

Herzlichen Dank an Herrn Tadge
für diese wunderbare Erinnerung
aus der Eisenbahngeschichte!

Der Sommer ist da!

Der Sommer ist die wärmste der vier Jahreszeiten.

Wir sind viel draußen. Genießen die Sonne und die schönen Sommertage.

In dieser Übung dreht sich alles um den Sommer.

Finden Sie die passenden Füllwörter.

z.B. Sommer - Urlaub(s) - Geld

Sommer _ _ _

Kunstlauf

Sommer _ _ _

Krempe

Sommer _ _ _ _

Handschuhe

Sommer _ _ _ _

Umzug

Sommer _ _ _ _

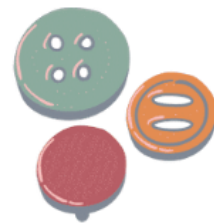
Angestellte

Sommer _ _ _ _

Knopf

Sommer _ _ _ _

Karte



Gedächtnistraining

Sommer _ _ _ _ _

Staub

Sommer _ _ _ _ _ (s)

Gehalt

Sommer _ _ _ _ _

Strauß

Sommer _ _ _ _ _

Tag

Sommer _ _ _ _ _

Eis

Sommer _ _ _ _ _

Änderung

Sommer _ _ _ _ _

Fliegen

Sommer _ _ _ _ _

Schrank



Lösung für Juni 2026

Bananen sind gesund!

Ableger, Brei, Brot, Bier, Blüte, Chips, Eis, Hand, Karton, Laster, Latex, Likör, Marmelade, Maracuja, Plantage, Pflanze, Saft, Schale, Staude

Bilder: Canva
Autorin: M. Sterner

sommerliche GEMÜSEQUICHE

ZUTATEN

für den Teig

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Butter
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 1 Stückchen Butter zum
Fetten der Form

für die Füllung

- 500 g gemischtes Gemüse nach Wahl
(z. B. Zucchini, Paprika, Zwiebeln,
Karotten, Lauch, Brokkoli,
Kirschtomaten)
- 3 Eier
- 1 Becher Creme Fraîche oder
Schmand
- 100 g geriebener Käse
- 50 ml Milch

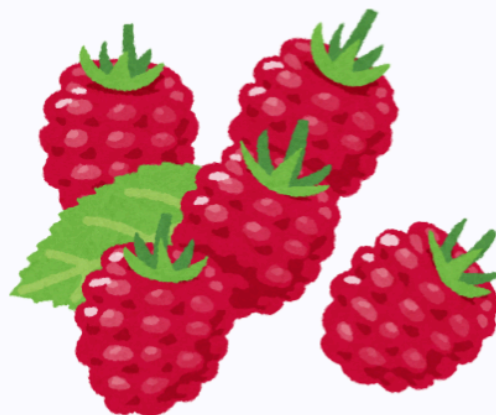
ZUBEREITUNG

1. Teig: Dinkelmehl, kalte Butter und 1/2 TL Salz rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten und in Frischhaltefolie zu einer Kugel gerollt ca. 1 Std. im Kühlschrank kaltstellen. Anschließend eine Quicheform einfetten, den Teig dünn ausrollen, in die Form legen und am Rand hochziehen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
2. Gemüse: Das Gemüse in Stücke schneiden und in einer Pfanne für ca. 3 - 5 Minuten anbraten, damit es an Flüssigkeit verliert. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Guss: Eier, Creme fraîche, Milch und den geriebenen Käse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gemüse auf dem Teig verteilen und den Guss darübergeben.
5. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der untersten Schiene des Backofens für ca. 45 Minuten backen.

Himbeer-Baiser DESSERT

ZUTATEN

- 300 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 250 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ca. 40-50 g Baiser (gibt es fertig zu kaufen)



ZUBEREITUNG

- Die Creme vorbereiten: Zuerst die Schlagsahne in einem Gefäß steif schlagen. In einer separaten Schüssel den Magerquark, die Mascarpone und den Vanillezucker zu einer glatten Masse verrühren. Danach die geschlagene Sahne vorsichtig mit einem Löffel unter die Quarkcreme heben.
- Baiser zerkleinern: Baiser in einen Gefrierbeutel geben und mit den Händen grob zerdrücken.
- Schichten: In einer Glasschale abwechselnd die Himbeeren, die Creme und die Baiser-Krümel übereinander reihen. Mit ein paar Himbeeren dekorieren.
- Das Dessert für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Aus Alt mach Neu

Kreatives Upcycling - Alte Jeans erstrahlen in neuem Glanz

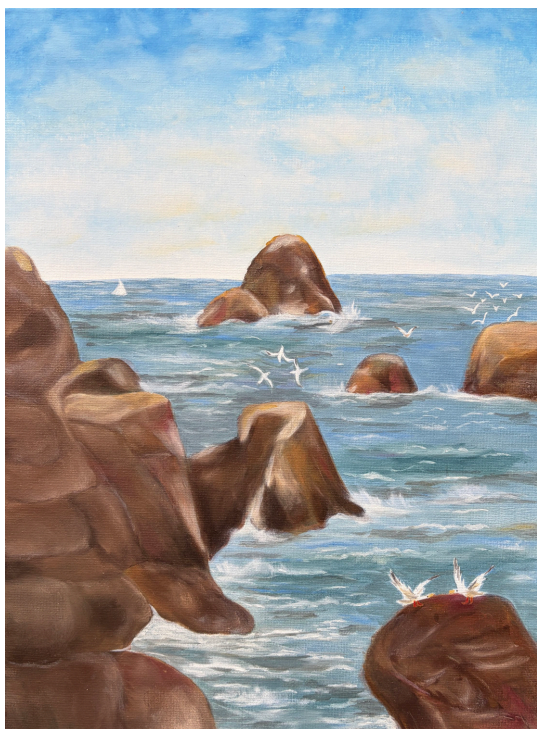
Warum wegwerfen, wenn man daraus etwas Einzigartiges schaffen kann? In liebevoller Handarbeit fertigt Frau Ranft aus ausgedienten Jeanshosen wunderschöne Taschen und Rucksäcke.



Wir danken Herrn Tyler und Frau Ranft ganz herzlich für die wunderbaren Fotos und diese tolle Anregung!

"A.R.A." Aktiv

Vielen Dank an
 Frau Schaffhauser
 für dieses
 wunderbare Bild

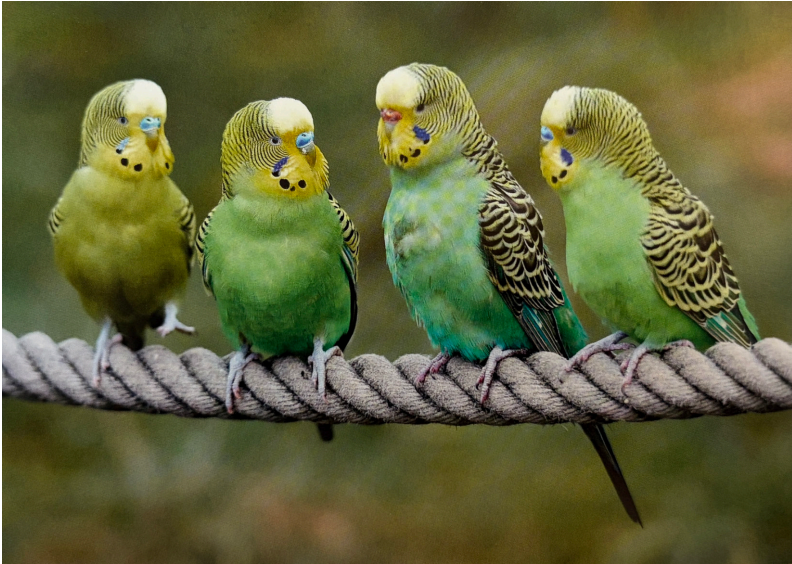


Frau Kruse lässt uns
 vom Meer träumen,
 vielen Dank dafür!

Ein herzliches Dankeschön
 an Frau Kruppe für die
 lieben Grüße aus
 Dänemark



"A.R.A." Aktiv



Was die vier sich wohl
zu erzählen haben?
Vielen Dank an Frau
Pielot für diese tolle
Postkarte!

*Ich gehe zur Arbeit,
es fährt kein Bus.
Bei dreißig Grad ohne Schatten.
Jetzt scheint die Sonne mir von vorn
ins Gesicht.
Nein die - Juli Hitze - ,
ich mag sie nicht.*

Fred Hermann



"A.R.A." Aktiv



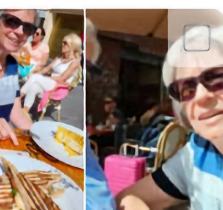
Heiner de Jong



Reisebericht : Kanaren Funchal
QR-Code scannen oder die pdf-Datei
herunterladen.

2026 Kanaren & Funchal (Madeira)

6. Februar : mit dem Flugzeug nach Teneriffa
Start bei Eis und Schnee in Hannover
7. Februar : Arrecife auf Lanzarote
- 1 : Landgang mit Sonnenschein und Musik
 - 2 : weiter zum "Parque Jose Ramirez Cerda"
 - 3 : Start zum Carneval auf der "Plaza de las Palmas"
8. Februar : Las Palmas auf Gran Canaria
- 1 : mit dem Taxi zur Kathedrale Santa Ana
 - 2 : zu Fuß weiter zum Café Regina Triana
 - 3 : mit dem Bus zurück zum Anleger
9. Februar : Santa Cruz auf La Palma
- 1 : zu den Balkonen an der Avenida Maritima
 - 2 : Iglesia de San Francisco / Monumento a El Enano
 - 3 : Museo Naval - Barco de la Virgen
 - 4 : Castillo De La Virgen
 - 5 : vom Kastell zurück zum Schiff im Hafen
11. Februar : Funchal auf Madeira
- 1 : Transfer zum Platz der Autonomie
 - 2 : im Botanischen Garten
 - 3 : in der Straße santa maria
 - 4 : zur Kathedrale
 - 5 : Carnaval in Funchal

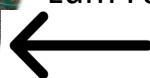


Heiner de Jong ist hier: Café Regina.
8. Februar



Wenn Sie neugierig geworden sind und spannende Reiseberichte sowie faszinierende Fotos sehen möchten, scannen Sie einfach diesen QR-Code, um zur PDF-Übersicht zu gelangen. Ein Klick auf die orangefarbenen Zeilen genügt, um die vollständigen Facebook-Beiträge anzuschauen und virtuell mitzureisen!

Dieser Code bringt Sie direkt zum Facebook-Foto



Die Tür ist Teil des berühmten Kunstprojekts „**Arte de Portas Abertas**“ (Kunst der offenen Türen). Das Projekt wurde 2010 ins Leben gerufen, um der damals etwas heruntergekommenen Altstadt (*Zona Velha*) neues Leben einzuhauchen. Lokale Künstler wurden eingeladen, die oft alten, verlassenen Hauseingänge und Ladentüren in permanente Freiluft-Kunstwerke zu verwandeln. Heute ist die Straße eine der buntesten und lebendigsten Galerien der Welt!

Das Kunstwerk stammt von dem Künstler **André Gonçalves**.

Es zeigt eine kraftvolle, steigende Fabelkreatur – eine kunstvolle Mischung aus Seepferdchen, geflügeltem Pegasus und Meeresdrache, die aus wilden, blauen Wellen emportaucht. 🐉 🐎 🐟

Wie passt das Werk zu Madeira:

Auch wenn es ein Fantasiewesen ist, fängt das Motiv die Seele Madeiras perfekt ein:

1. **Die ungezähmte Kraft des Atlantiks:** Die wirbelnden Blautöne symbolisieren das Meer, das Madeira umgibt und die Geschichte der Insel als Seefahrer- und Fischerknotenpunkt seit jeher bestimmt.
2. **Maritime Fabelwelt:** Die Mischung aus Pferd und Fisch erinnert an die Mythen des Ozeans. Das Seepferdchen steht in der Symbolik oft für Geduld, Schutz und Orientierung – Eigenschaften, die den Seefahrern auf dem offenen Atlantik heilig waren.
3. **Der Aufbruch (Pegasus):** Die Flügel symbolisieren den Aufschwung und die Kreativität, genau wie das Projekt selbst, das die Altstadt von Funchal wie ein Phönix aus der Asche neu belebt hat.

Ein wunderbares Beispiel dafür, wie Straßenkunst eine ganze Stadt verändern kann!



Texte mit Inspirationen aus Google Gemini

Diese Tür ist der direkte Nachbar der vorherigen und hat die Hausnummer **11A** !

Im Gegensatz zu den farbintensiven Gemälden zuvor ist diese Tür wie eine kunstvolle Gedichtsseite gestaltet.

Das Werk wurde von **António Barros Vaz** geschaffen. Links an der Wand sieht man das weiße Hinweisschild des Projekts.



Was macht diese Tür so besonders?

- **Das Gedicht:** Die rechte Seite der Tür ist fast vollständig mit einem handgeschriebenen portugiesischen Gedicht beschrieben. Es ist eine Hommage an die Stadt Funchal und das Leben in dieser Straße.

Sinngemäß übersetzt lauten einige Zeilen: *"Von dieser Tür der Stadt, durch die das Universum zieht, werde ich Erinnerungen sammeln... Ich sehe Erwachsene und Kinder... Ich sehe die ewige Liebe, die über Generationen hinwegreicht... Ich bin eine Tür ohne Alter, in der die ganze Welt wohnt..."*

- **Die Illustrationen (links):** Passend zu den Zeilen des Gedichts hat der Künstler kleine, feine Symbole untereinander gezeichnet:
 - Oben die Silhouette einer **Familie** (Eltern mit zwei Kindern).
 - Zwei verschlungene **rote Herzen** mit Sternen.
 - Das Auge, das den Briefschlitz umrahmt ("**Correio**" = Post). Das Auge steht symbolisch für das "Sehen" der Welt, wie es im Gedicht immer wieder vorkommt ("**Vejo...**" / "**Ich sehe...**").
 - Eine kleine **schwarze Katze** auf einem Dach unter einer Mondsichel.
 - Ganz unten ein Haufen der typischen **Kopfsteinpflaster-Steine** (*Calçada*), wie sie auch direkt vor der Tür auf dem Boden liegen.

Ein wunderbar poetisches Kunstwerk, das die Seele der Altstadt perfekt einfängt!

Texte mit Inspirationen aus Google Gemini

Ein herzliches Dankeschön an Herrn de Jong für diesen tollen Einblick! Noch mehr kunstvolle Türen und weitere Reiseberichte finden Sie online über den QR-Code auf Seite 25.

Programm



Spielerische Momente für Jung & Alt: Leitergolf, Cornhole, Molkky

Entdecken wir gemeinsam die Freude an spielerischer Bewegung mit unserem Angebot: Leitergolf, Cornhole und Molkky! Kinder, Jugendliche und Senioren sind eingeladen, gemeinsam Spaß zu haben und ihr Geschick unter Beweis zu stellen. Tauchen Sie ein in eine lockere Atmosphäre voller Spiel, Lachen und gemeinsamer Erlebnisse, während spannende Duelle und kreative Spielzüge entstehen. Die Spiele werden bereitgestellt – kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Das Angebot findet im Rahmen der Ferien-card Hameln statt und wird generations-übergreifend mit Kindern stattfinden.



Mittwoch, den 08.07.2026

10:00 Uhr – 12:30 Uhr

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

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Bild: Stadt Hameln

Programm

Rikscha Fahrten - Wind in den Haaren

Sie können nicht mehr selbst Fahrrad fahren oder möchten mal wieder das Erlebnis von Wind in den Haaren spüren?

Andreas Bartsch und Stephanie Kühl haben eine Rikscha gekauft und fahren Sie damit gerne eine Runde durch Hameln - zum Beispiel an der Weser entlang!

Sichern Sie sich eine Zeit und genießen Sie die Ausfahrt. Es können immer zwei Personen zeitgleich mit der Rikscha gefahren werden. Eine Fahrt wird etwa 45 Minuten dauern. Sie können sich auch Fahrziele innerhalb Hamelns wünschen.

Die Abfahrtsorte werden individuell festgelegt.

Der Termin im September findet im Rahmen der Alzheimerwochen statt und ist daher zunächst Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen vorbehalten.



Mittwoch, 08.07.2026 und 05.08.2026 und 16.09.2026

wahlweise: 11:00 Uhr – 11:45 Uhr, 12:00 – 12:45 Uhr

sowie 15:00 – 15:45 Uhr und 16:00 – 16:45 Uhr

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

Die Ausfahrt ist kostenlos.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Bild: Ceren Karacali

Programm

Gemeinsamer Besuch im Seniorenkino: "Ein Mann namens Otto"

Lust auf einen gemütlichen Kino-Nachmittag? Wir möchten mit Ihnen das Seniorenkino im Hamelner Filmpalast Maxx besuchen. Genießen Sie den Film „Ein Mann namens Otto“ in guter Gesellschaft und lassen Sie sich von der Magie des Kinos verzaubern. Das Seniorenkino bietet monatlich wechselnde, speziell ausgewählte Filme.

Nach dem Tod seiner Frau Sonya lebt Otto Anderson einsam und verbittert, klammert sich an Regeln und ist in seinem Viertel für sein grantiges Auftreten bekannt. Erst die neue Nachbarsfamilie bringt Bewegung in sein Leben und lässt ihn sich langsam öffnen. Durch die wachsende Beziehung findet Otto schließlich neuen Lebenssinn und Hoffnung.

Um 11:30 Uhr gibt es Kaffee und Pfannkuchen, der Film startet etwa um 13 Uhr.



MAXX
 DER FILMPALAST



Mittwoch, den 15.07.2026

11:30 Uhr - ca. 15:00 Uhr

Filmpalast Maxx Hameln, Bahnhofsplatz 9, Hameln vor dem Eingang
 14 Euro pro Person, beinhaltet Kinoeintritt, Pfannkuchen & Kaffee.
 Bitte bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm

Beweg dich schlau! – Life Kinetik® für Jung & Alt

Bei dieser besonderen Feriencard-Aktion treffen Kinder und Jugendliche auf Seniorinnen und Senioren und entdecken gemeinsam die Welt von Life Kinetik® – einem spielerischen Training, das Bewegung und Denken auf neue Weise verbindet.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungen, kleine Koordinationsspiele und überraschende Herausforderungen, die nicht nur Spaß machen, sondern gleichzeitig Konzentration, Merkfähigkeit und Wahrnehmung fördern. Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um Freude an Bewegung, gemeinsames Ausprobieren und viele neue Erfahrungen.



Das Besondere: Jung und Alt werden gemeinsam aktiv, lernen miteinander und erleben, wie viel Spaß ein generationsübergreifendes Miteinander machen kann. Im Anschluss bleibt Zeit für gemeinsames Weiterdenken und Austauschen – zum Beispiel bei kleinen Denk- und Geschicklichkeitsspielen.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Freude es macht, Körper und Kopf gleichzeitig in Bewegung zu bringen!

Montag, den 27.07.2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

Wiebke und Sven Hölscher, Happy Brain Hameln

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Bild: Happy Brain

Programm



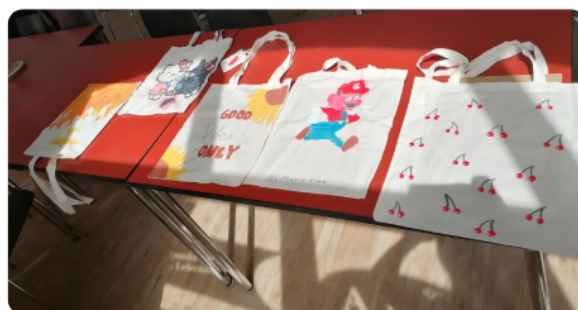
Kreative Momente für Jung & Alt: Jutebeutel bemalen und Erinnerungen gestalten!

Entdecken wir gemeinsam die Freude am Gestalten mit unserem Angebot: Jutebeutel-Bemalen! Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren sind eingeladen, ihre eigenen einzigartigen Designs auf Jutebeuteln zu kreieren. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben, Fantasie und gemeinsamer Erlebnisse, während die kreativen Ideen zum Leben erwachen.



Ein Jutebeutel wird gestellt, weitere Textilien zum Bemalen können mitgebracht werden. Tragen Sie gerne ein älteres T-Shirt, eine Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf.

Das Angebot findet im Rahmen der Feriencard Hameln statt und wird als generationenübergreifendes Angebot gemeinsam mit Kindern stattfinden.



Mittwoch, den 29.07.2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

3 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Bilder: Stadt Hameln

Programm

Gut durch den Sommer – Hitzeschutz im Alltag

Der Sommer steht vor der Tür und damit auch die heißen Tage des Jahres. Gerade für ältere Menschen kann dies zu einer Belastung werden.

In dieser Veranstaltung geht es darum, wie sich unsere Stadt der zunehmenden Hitze anpasst und welche baulichen Maßnahmen dem Hitzeschutz dienen. Außerdem geht es um die eigene Vorsorge im Alltag: Was hilft konkret an heißen Tagen? Worauf sollte man achten? Wie kann man sich gut schützen?

Zu dem Thema bekommen wir Besuch von Dr. Bertomeu, der Fragen zur gesundheitlichen Vorsorge beantwortet und Janine Möller, Klimaanpassungsmanagerin der Stadt Hameln, die über bauliche Möglichkeiten und kühle Orte im Landkreis informiert.

Wir freuen uns auf Fragen und den Erfahrungsaustausch – auch untereinander.



Mittwoch, den 29.07.2026

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

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

Referenten: Janine Möller, Klimaanpassungsmanagerin, Stadt Hameln und

Dr. med. Andreas Bertomeu, Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Bilder: Stadt Hameln und Canva

Programm



Besuch der Landesgartenschau in Bad Nenndorf

Gemeinsam geht es zu einem erlebnisreichen Tag in das traditionsreiche Heilbad Bad Nenndorf, idyllisch gelegen am Fuße des Deisters. Während der Gartenschau verwandelt sich das gesamte Areal des historischen Kur- und Landschaftsparks in ein beeindruckendes Farbenmeer aus kunstvollen Beeten und seltener Pflanzenvielfalt. Neben den prachtvollen Gärten lässt sich hier auch die berühmte, einzigartige Süntelbuchenallee bewundern.



Vor Ort angekommen, erwartet Sie ein 60- bis 90-minütiger Rundgang (zu Fuß), der von offiziellen Blütenbotschafter*innen geleitet wird. Hierbei erfahren Sie interessante Details über die Anlage des Parks und die dort präsentierte botanische Vielfalt. Nach der Führung und genügend Zeit für eigene Erkundungen gibt es am Nachmittag ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, bevor es mit dem Zug wieder Richtung Heimat geht.

Im Preis enthalten sind die Hin- und Rückfahrt mit der Bahn, der Eintritt zur Gartenschau, die Führung sowie Kaffee und Kuchen.

Bitte beachten Sie, dass eine Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen erreicht werden muss, da sich ansonsten der Preis um 4 Euro pro Person erhöht.

Donnerstag, den 30.07.2026

09:00 Uhr – ca. 17:40 Uhr

Treffpunkt am Hamelner Bahnhof vor dem Eingang

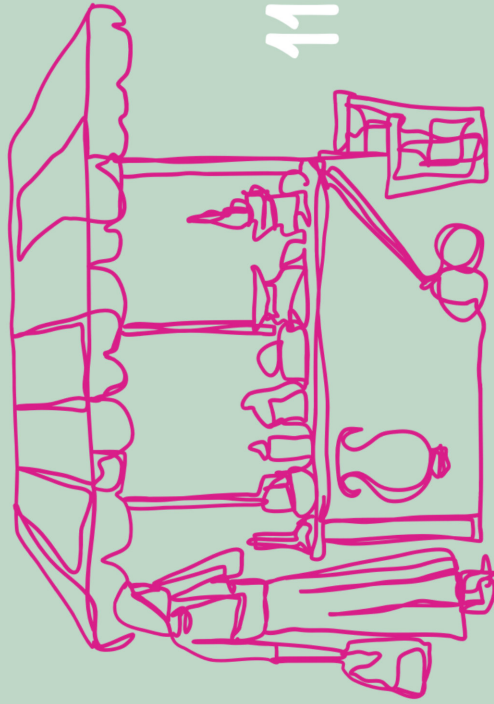
Führung von 11:00 Uhr - ca. 12:30 Uhr

55 Euro pro Person, bitte 10 Tage vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

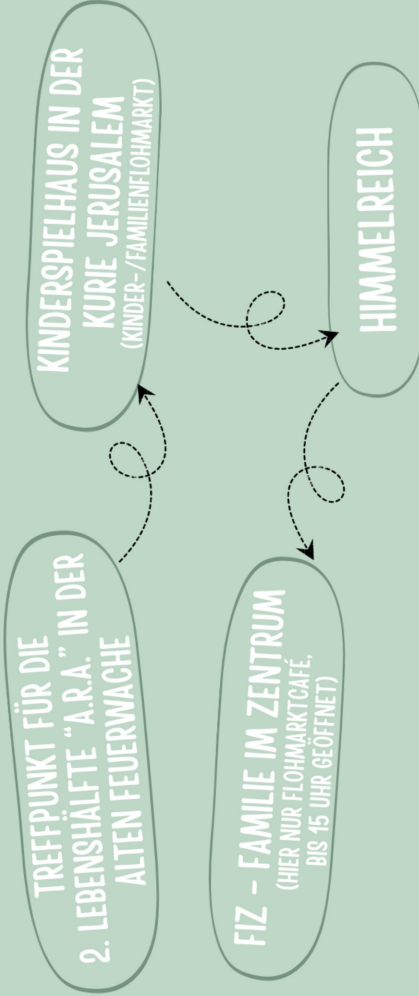
Bild: Pixabay

Altstadt FLOHMARKT



11. JULI
11-14 UHR

STÖßERN AN VERSCHIEDENEN ORTEN



SAMMELN SIE STEMPEL UND ERHALTEN SIE IM ANSCHLUSS IM FIZ EINE WAFFEL ODER EIN STÜCK KUCHEN GRATIS!

ALLE INTERESSIERTEN SIND HERZLICH EINGELADEN
DEN FLOHMARKT MITZUGESTALTEN!

lust mitzumachen?

AUFBAU AB 10 UHR – ABBAU AB 14 UHR

TISCHE WERDEN GESTELLT

STANDGEBÜHR: EIN BEITRAG ZUM KUCHENBUFFET

ANMELDUNG BIS ZUM 19. JUNI 2026 BEIM JEWEILIGEN STANDORT

TREFFPUNKT FÜR DIE 2. LEBENSHÄLTE
"A.R." IN DER ALTEN FEUERWACHE
TEL.: 05151 202 1344

KINDERSPIELHAUS IN DER
KURIE JERUSALEM
TEL.: 05151 202 1794

HIMMELREICH
TEL.: 01578 3059377

EINE VERANSTALTUNG VON:



hameln kann's
KUCKUCK! ALTSTADT NORDSTADT SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

Kinderspielhaus



Integrationsmanagement

Bürgergarten Hameln

**findet bei
Regen nicht
statt**

OFFENER BOULE TREFF

KEIN TURNIER, NUR SPASS AN
DER GEMEINSAMEN BEWEGUNG
IM FREIEN



Boulebahn beim Café am Ring

DONNERSTAGS

alle 14 Tage, 10-12 Uhr

02.07., 16.07., 30.07., 13.08., 27.08.

Nur bei gutem Wetter.



28.07.2026
14:30 - 16 Uhr

**bei der Friedhofskapelle,
Deisterstraße**

Friedhofscafé am Deister Friedhof



**Der Friedhof als Ort der Begegnung
und des Miteinanders**

Sie besuchen regelmäßig den Friedhof
und haben Lust auf nette Gespräche bei
Kaffee und Kuchen?

Dann sind Sie bei unserem
Friedhofscafé genau richtig!



Bei starkem Regen findet das Café nicht statt!



hameln kann's



Senioren- und Pflegestützpunkt



Dienstag, 28.07.2026

Ewilpa Bad Pyrmont – Der essbare WildpflanzenPark

09:30 – 11:30 Rundgang durch den historischen Bergkurgarten

Treffpunkt ist die Friedrichsquelle (ggü. Bombergallee 3)

Erleben Sie die Natur und ihre Schätze auf einem fachkundig geführten Spaziergang durch den Ewilpa. Lernen Sie essbare Kräuter, Sträucher und Bäume und ihre Verwendung in der Küche kennen. Ein Besuch lohnt sich, um die wunderbare Vielfalt der Wildpflanzen zu erleben.

Referentin: Sylke Bukowski, qualifizierte Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

Festes Schuhwerk ist erforderlich, ca. 3 km langer Rundweg

Kosten: 6,50 Euro p.P.

Mittwoch, 19.08.2026

15:00 Uhr Informationen rund um die Bestattung:

Die Hamelner Friedhöfe stellen sich vor

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstr. 7c, Hameln

Bei einer Bestattung sind zahlreiche Fragen zu klären und Entscheidungen zu treffen: Grundsätzlich gilt es erst einmal zu entscheiden, ob eine Erd- oder Urnenbestattung erfolgen soll. Hat der Verstorbene dahingehend Wünsche geäußert, die berücksichtigt werden sollen? Ebenfalls stellt sich die Frage der Grabstätte (z.B. Wahl-, Reihen- oder bei einer Urnenbestattung eine Baum – oder anonyme Grabstätte etc.). Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es bei den verschiedenen Grabstätten und welche Kosten entstehen? Umfassende Informationen dazu und zu weiteren Aspekten erhalten alle Interessierten von:

Referent*innen: Claudia Oldendorf / Friedhofsmeisterin u. Stefan Krüger / Friedhofsverwaltung, Stadt Hameln

Donnerstag, 24.09.2026

14:00 Uhr „Rundgang über den Friedhof Wehl“

Treffpunkt: Friedhof Wehl/vor der Kapelle, Hameln

Begehung des Friedhofes mit Informationen zu den verschiedenen Grabarten, deren Unterschiede, Pflege, Nutzungszeiten und Gebühren, u.v.m.

Referent*innen: Claudia Oldendorf / Friedhofsmeisterin u. Stefan Krüger / Friedhofsverwaltung, Stadt Hameln

Anmeldungen und nähere Informationen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481

Mail: spn@hameln.de

KAISER FRÜHSTÜCK

**MONTAG, 13. JULI 2026 UM 9 UHR
IM TREFFPUNKT KAISERS, KAISERSTRASSE 80**



Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 05.03.2026

Senioren- und Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes Haus

Osterstraße 46, 31785 Hameln (Eingang Kleine Straße)

Tel.: 05151 202 3496

Email: spn@hameln.de

Wochenplan

Wochenplan vom 29.06. - 03.07.2026

	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr		Tea Time	Yoga*	Atelier	Theater
		Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
				Boule	
11 Uhr		Gedächtnis-training			
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
	Spieleguppe	60 Plus		Rommé	
		Gedächtnis-training			
14:30 Uhr	Klöngruppe	Friedhofscafe*			
15:30 Uhr		Gedächtnis-training			
Uhrzeiten wechselnd	Montagstreff			Fahrrad-gruppe*	

Wochenplan



Wochenplan vom 06.07.-10.07.2026

	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr	Seniorenrat entfällt	Laptop, Smartphone & Co.	Leitergolf, Cornhole, Mölkky*	Tanzen	Theater
	Ausflug zum NDR nach Hannover*	Französisch Einsteiger			
		Social Media			
12 Uhr	Suppenmontag*				Samstag, 11.07.2026: Altstadt-flohmarkt 11-15 Uhr
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Englisch Fortgeschritten	
	Spieleguppe	60 Plus			
14:30 Uhr	Klöngruppe	Nähen*			
		Handarbeit			
15 Uhr				Liedertreff	
Uhrzeiten wechselnd	Montagstreff		Rikscha*		

* Anmeldung erforderlich!

* Bitte fragen Sie vorher nach, ob das Nähen stattfindet.

Wochenplan

Wochenplan vom 13.07.-17.07.2026

	13.07.	14.07.	15.07.	16.07.	17.07.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr		Tea Time		Ateliergruppe macht einen Ausflug!	
		Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
				Boule	
11 Uhr		Gedächtnis- training			
11:30 Uhr			Seniorenkino*		
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
	Spieleguppe	60 Plus			
		Gedächtnis- training		Rommé	
14:30 Uhr	Klöngruppe				
15:30 Uhr		Gedächtnis- training			
18 Uhr					Omas gegen Rechts
Uhrzeiten wechselnd	Montagstreff			Fahrradgruppe*	

* Anmeldung erforderlich!

Wochenplan



Wochenplan vom 20.07.-24.07.2026

	20.07.	21.07.	22.07.	23.07.	24.07.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr		Laptop, Smartphone & Co.		Tanzen	Theater
		Französisch Einsteiger			
		Social Media			
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Englisch Fortgeschritten	
	Spielegruppe	60 Plus			
14:30 Uhr	Klöngruppe	Nähen*			
		Handarbeit			
15 Uhr	Stadtteil- spaziergang*			Liedertreff	
Uhrzeiten wechselnd	Montagstreff				

* Anmeldung erforderlich!

* Bitte fragen Sie vorher nach, ob das Nähen stattfindet.

Wochenplan

Wochenplan vom 27.07.-31.07.2026

	27.07.	28.07.	29.07.	30.07.	31.07.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9 Uhr				Landesgarten- schau Bad Nenndorf*	
10 Uhr		Tea Time	Jutebeutel bemalen*	Atelier	Theater
	Life Kinetik*	Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
				Boule	
11 Uhr		Gedächtnis- training			
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
	Spielegruppe	60 Plus		Rommé	
		Gedächtnis- training			
14:30 Uhr	Klöngruppe	Friedhofscafé*			
15 Uhr			Vortrag Hitze- schutz*		
15:30 Uhr		Gedächtnis- training			
Uhrzeiten wechselnd	Montagstreff			Fahrradgruppe*	

Und zum Schluss

Die nächsten Termine der Fahrradgruppe:

02.07. Hess. Oldendorf

16.07. Bad Pyrmont

30.07. Hasperde

13.08. Rinteln

27.08. Dorfladen Grohnde

Treffen 14 Uhr bei Blumen Nolte

Treffen 10 Uhr an der Schleuse

Treffen 14 Uhr an der Post Hefehof

Treffen 10 Uhr am Upnor-Gelände

Treffen 14 Uhr an der Sumpflblume

Bei Interesse melden Sie sich gerne beim

Treffpunkt „A.R.A.“ unter 05151 202 1344



Nachtrag Artikel vom Seniorenrat

In der Juni-Ausgabe der „A.R.A.“-Zeitung ist uns beim Beitrag des Seniorenrats leider ein Fehler unterlaufen. Durch ein technisches Missgeschick im Layout wurde ein Teil des Textes durch das Fahrradmotiv verdeckt. Damit Ihnen keine wichtigen Informationen entgehen, fügen wir an dieser Stelle nochmal den Absatz ein:

Favoriten der beiden Testfahrenden waren klar das Van Raam Bike „Easy Rider“ und das „Scorpion plus 20“ von HP Velotechnik. Der „Easy Rider“ hat zwei Laufräder hinten und eines vorne, das „Scorpion“ ein Laufrad hinten und zwei vorne. Nach ganz kurzer Eingewöhnungszeit und mit leichter Starthilfe im Eco Modus machte das Fahren richtig Spaß. Besonders auch das „Scorpion“ ließ sich auch mit nur einer Hand lenken.

Bild: Canva

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag von 10:30 bis 12:30 Uhr und von 14:30 bis 16:00 Uhr



Francesca Heppe



Sabrina Koyro



Hilke Meyer



Miriam Schnee



Natalie Albrecht

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

Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)

31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1344 oder 05151 784271

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)

31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1271

Email: senioren@hameln.de



"Der Sommer ist die Zeit, in
der es zu heiß ist, um das
zu tun, wofür es im Winter
zu kalt war."
Jean Paul

