



1979  2019

**A.R.A.**

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

ERKUNDEN · ERLEBEN · ERFAHREN

Programm Januar - Juni 2025

# IMPRESSUM



Stadt Hameln  
Abt. Familie und Soziales

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

Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Tel.: 0 51 51 202 13 44

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

Gestaltung: absolut scobel  
Schlachthofstr. 15  
31785 Hameln

Druck: Stadt Hameln

Titelbild: Ute Gibas

Bilderquellen: pixabay.de, Shutterstock  
Stadt Hameln und  
Valerie Epperlein



# BEGRÜSSUNG

## Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser abwechslungsreiches Programm für das kommende Halbjahr präsentieren zu dürfen! Es erwartet Sie eine spannende Auswahl an Ausflügen, Veranstaltungen, Bewegungsangeboten und Freizeitaktivitäten, die darauf abzielen, Freude, Gemeinschaft und Gesundheit zu fördern.

Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu schließen, alte Freundschaften zu pflegen und gemeinsam unvergessliche Erlebnisse zu schaffen. Ob bei einem gemütlichen Ausflug in die Natur, kreativen Vormittagen oder einem aktiven Bewegungsangebot – für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Angeboten teilzunehmen und sich aktiv einzubringen. Ihre Wünsche und Anregungen sind uns dabei besonders wichtig! Teilen Sie uns mit, welche Aktivitäten Sie sich wünschen oder welche Themen Sie interessieren, damit wir diese mit in unser nächstes Programm aufnehmen können.

Lassen Sie uns gemeinsam in ein neues Halbjahr voller Erlebnisse und Begegnungen starten. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, viele schöne Stunden mit Ihnen zu verbringen!

**Herzliche Grüße, Ihr Team vom Treffpunkt „A.R.A.“**

**Melden Sie sich gerne unter folgender  
Telefonnummer: 0 51 51/202 13 44**

**Sprechzeiten:  
Dienstag, Mittwoch und Freitag  
von 10.00 - 12.00 Uhr  
und Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr**

JANUAR-JUNI 2025

## Qi Gong Kurs

### Qi Gong für Senioren – Entspannung und Vitalität

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Haben Sie Interesse an einer sanften, aber effektiven Methode zur Förderung von Entspannung und Beweglichkeit? Unter der Leitung der Ergotherapeutin Frau Osterloh-Sutmar lernen Sie die Grundlagen des Qi Gong, einer jahrhundertealten chinesischen Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und berücksichtigt individuelle körperliche Voraussetzungen und Einschränkungen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu fördern. Qi Gong verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirkt auch stressreduzierend und kann dabei helfen, die innere Balance wiederzufinden. Die sanften Bewegungen und Atemtechniken sind leicht erlernbar und können problemlos in den Alltag integriert werden.

Nutzen Sie die Chance, neue Erfahrungen zu sammeln und gleichzeitig etwas Gutes für sich selbst zu tun.

#### Kurs 1: 7 Termine

23.01./30.01./06.02./13.02.

20.02./27.02./06.03.

#### Kurs 2: 7 Termine

08.05./15.05. 22.05.

05.06./12.06/19.06/26.06.



**14:00 - 14:45 Uhr**

Saal des Kinderspielhauses

Alte Marktstraße 20

(Kurie Jerusalem)

**Kursleitung:**

Elke Osterloh-Sutmar,

zertifizierte Ergotherapeutin

Je Kurs 42 € pro Person,

bitte zum ersten Termin

mitbringen.

Anmeldung erforderlich.



JANUAR-JUNI 2025

## Bewegungskurs

### Stärken Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Körperhaltung!

Fördern Sie ihr Gleichgewicht, ihre Balance und Körperhaltung mit sanften Übungen, die speziell auf die Zielgruppe Senior\*innen ausgerichtet sind. Mit zunehmendem Alter ist es besonders wichtig, die körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern.

Ein gutes Gleichgewicht und eine stabile Körperhaltung tragen nicht nur zu Ihrer Sicherheit im Alltag bei, sondern fördern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden. Beim Bewegungskurs lernen Sie einfache, aber effektive Übungen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit erhöhen. Diese helfen Ihnen, Ihre Balance zu verbessern und Stürze vorzubeugen.

Genießen Sie die gemeinsame Zeit mit der Gruppe in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre. Unsere qualifizierte Kursleitung begleitet Sie durch den Kurs und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

#### **Kurs 1: 7 Termine**

**23.01./30.01./06.02./13.02.**

**20.02./27.02./06.03.**

#### **Kurs 2: 7 Termine**

**08.05./15.05./22.05.**

**05.06./12.06./19.06./26.06.**

**15:00 - 16:00 Uhr**

Saal des Kinderspielhauses

Alte Marktstraße 20  
(Kurie Jerusalem)

Kursleitung:  
Elke Osterloh-Sutmar,  
zertifizierte Ergotherapeutin

Je Kurs 35 € pro Person,  
bitte zum ersten Termin  
mitbringen.

Anmeldung erforderlich.

JANUAR 2025

## Kennenlernangebot



### „Slow Dating“ - Entspannt neue Menschen kennenlernen

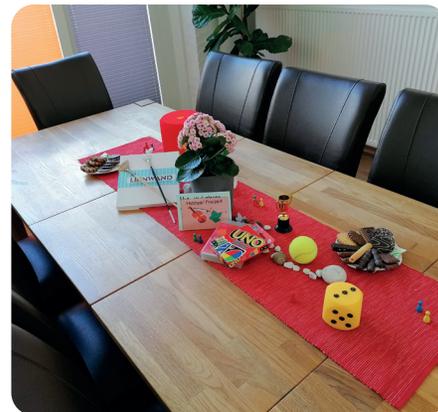
Neue Kontakte zu knüpfen, kann manchmal eine echte Herausforderung sein. Deshalb laden wir Sie herzlich zu unserem „Slow Dating“ (engl. Langsames Kennenlernen) ein – eine entspannte und ungezwungene Art, interessante Menschen kennenzulernen.

Dabei steht nicht die Suche nach einer romantischen Partnerschaft im Vordergrund, sondern vor allem die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen. In kleinen Gesprächsrunden kommen Sie Schritt für Schritt mit den anderen Teilnehmenden ins Gespräch. Sie können sich Zeit nehmen, Ihr Gegenüber kennenzulernen, ganz ohne Stress oder Druck.

Am Ende des Nachmittages entscheiden Sie selbst, ob und mit wem Sie gerne in Kontakt bleiben möchten – ob telefonisch, bei einem weiteren Treffen oder einfach per Nachricht. Ebenfalls haben Sie an diesem Tag die Möglichkeit den Treffpunkt „A.R.A.“ unverbindlich kennenzulernen.

Für Kaffee, Tee und Gebäck ist gesorgt, damit Sie sich in gemütlicher Atmosphäre wohlfühlen können. Haben Sie noch Fragen?

**Rufen Sie uns gerne an – wir freuen uns auf Sie!**



Mittwoch, den 29.01.2025  
14:30 - 17:00 Uhr

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

Alte Marktstraße 7c  
(Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

2 € pro Person, bitte eine  
Woche vor der Veranstal-  
tung bezahlen.

Anmeldung erforderlich.



FEBRUAR 2025

## Oldies but Goldies

### Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise am Sonntagnachmittag im Tanzhaus Rosenbusch

Vielleicht ist schon einige Zeit her, dass Sie die Gelegenheit hatten, zu Ihrer Lieblingsmusik zu tanzen, alles um sich herum zu vergessen, in Erinnerungen zu schwelgen und zu entspannen!?

In Gemeinschaft mit vielen netten Menschen macht das besonders viel Spaß und bietet sogar die Möglichkeit, am Rand der Tanzfläche interessante Gespräche zu führen. Verbringen Sie einen netten Sonntagnachmittag im Tanzhaus Rosenbusch. Seien Sie in Gesellschaft und nutzen Sie die Chance, diesen Nachmittag sogar mit Ihrer Lieblingsmusik mitgestalten zu können. Tanzen- egal ob Paartanz oder auch Einzeltanz ist dabei keine Pflicht, sondern ein nettes Angebot, sich einfach einmal wieder zu schöner Musik gemeinsam zu bewegen. Die Inhaberin des Tanzhauses Rosenbusch und Tanzlehrerin, Rebecca Niemeyer, gibt bei Interesse Anregungen für neue Tanzschritte.

Um den Nachmittag auch kulinarisch abzurunden, ist es erlaubt, eigene Kuchen mitzubringen, während Kaffee, Tee, Wasser und die Anleitung sowie Nutzung des Raumes in der Teilnahmegebühr inklusive sind.

Die Veranstaltung ist ein Angebot von Familie im Zentrum (FiZ) und dem Tanzhaus Rosenbusch.



familie im zentrum

Ab 02.02.2025, jeden Sonntag

**14:30 - 16:00 Uhr**

Tanzhaus Rosenbusch

Gartenstraße 11

31785 Hameln

**30 € pro Person und Monat**

Bei Vorlage des Berechtigungsausweises der Stadt Hameln erhalten Sie 50% Ermäßigung auf diesen Betrag.

Anmeldung erforderlich im FiZ persönlich oder telefonisch unter:

0 51 51/202-34 56

FEBRUAR 2025

## Gemeinsam sind's die besten Jahre

### Berufe früher und heute

### Zeitreise: Berufe im Wandel – Austausch mit Jugendlichen über Berufe und Erfahrungen früher und heute

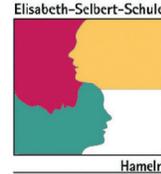
Es erwartet Sie ein ganz besonderes Angebot, das den Dialog zwischen den Generationen fördert! Gemeinsam mit Jugendlichen aus der 10. Klasse der Elisabeth-Selbert-Schule möchten wir in den Austausch gehen und über das Thema „Berufe und Ausbildung früher und heute“ sprechen.

Haben Sie spannende Geschichten aus Ihrer Ausbildungszeit? Erinnern Sie sich an die Herausforderungen und Freuden Ihres Berufslebens? Die Jugendlichen sind neugierig und möchten von Ihnen lernen! Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu beantworten und Ihre wertvollen Erfahrungen zu teilen. Was hat sich in der Berufswelt verändert? Welche Ratschläge würden Sie den jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Dieser offene Austausch bietet nicht nur die Chance, Wissen weiterzugeben, sondern auch, neue Perspektiven zu gewinnen und voneinander zu lernen. Lassen Sie uns gemeinsam in Erinnerungen schwelgen und die Brücke zwischen den Generationen stärken!

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Vormittag voller interessanter Gespräche und bereichernder Begegnungen. Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihre Geschichten mit – die Schüler\*innen aus der 10. Klasse sind gespannt auf Ihre Erlebnisse!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Elisabeth-Selbert Schule statt.



Freitag, den 07.02.2025  
10:00 - 12:00 Uhr

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

Alte Marktstraße 7c  
(Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Kostenlose Veranstaltung.  
Anmeldung erforderlich.



FEBRUAR 2025

## Backangebot

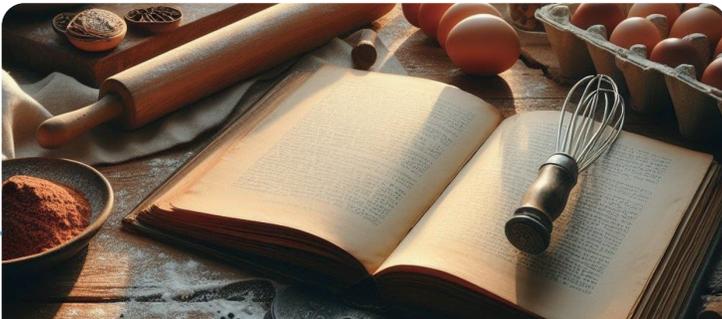
### Von Zimtschnecke bis Käsekuchen - Wir backen gemeinsam

Am Mittwoch, 12. Februar bietet „Hameln kann's“ in Kooperation mit dem FiZ von 13:00 bis 16:00 Uhr im Treffpunkt „A.R.A.“ einen gemütlichen Nachmittag mit selbst gebackenem Kuchen, Kaffee und Tee an.

Das Besondere an diesem Nachmittag ist, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in kleinen Teams gemeinsam backen und die Kuchen und Backwaren selbst herstellen. Es wird unterschiedliche Gebäcke aus verschiedenen Ländern geben und auch an einen Hefeteig wagen wir uns heran.

Nach getaner Arbeit schmeckt es allen dann bestimmt besonders gut und es darf alles durchprobiert werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Hameln kann's und Familie im Zentrum (FiZ) statt.



## hameln kann's

Mittwoch, den 12.02.2025

13:00 - 16:00 Uhr

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

Alte Marktstraße 7c  
(Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Kostenfreie  
Veranstaltung.

Anmeldung  
erforderlich.



familie im zentrum

FEBRUAR 2025

## Gehirntraining

### Wie wir mit Neurobics unser Gehirn aufwecken. Was ist Neurobics?

Das Wort setzt sich aus **Neuronen** (Nervenzellen) und **Aerobics** (Körperliche Übungen) zusammen.

Das tägliche Leben ist die Sporthalle für das neurobische Gehirn. Wecken Sie Ihr Gehirn auf indem Sie neue Wege gehen. Routine langweilt unser Gehirn, unbekanntes macht es neugierig. In unserem Alltagstrott müssen wir unser Gehirn immer wieder stimulieren, ihm neue Reize geben.

Wenn sich unser Gehirn langweilt, müssen wir es wieder in Schwung bringen. Neurobische Übungen passen in das hinein, was Sie an einem normalen Tag tun. Wir werden uns, ein wenig umgewandelt, mit ganz alltäglichen Dingen beschäftigen.

### Neugierig geworden?

Dann lassen Sie uns mit einem neurobischen Frühstück beginnen. Keine Angst, es gibt Brötchen, Wurst, Käse, aber ohne Alltagstrott.

Mittwoch, den 19.02.2025  
**09:30 - 12:00 Uhr**

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

Alte Marktstraße 7c  
(Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Referentin: Marion Sterner  
(zertifizierte Gedächtnistrainerin)  
5 € pro Person, bitte eine  
Woche vor der Veranstaltung  
bezahlen.

Anmeldung erforderlich

FEBRUAR 2025

## Interaktives Gesundheitsangebot



Johanna Koch



Jessica Pszolla



Anna Klein

### Was sind Vitalzeichen? Blutdruck, Puls und Temperatur - Werte verstehen und richtig messen

Vitalzeichen wie Blutdruck, Puls und Körpertemperatur sind wichtige Indikatoren für unsere Gesundheit. Durch die Messung der Vitalparameter, erhalten wir wertvolle Informationen über die lebenswichtigen Körperfunktionen eines Menschen. Dadurch können Veränderungen und gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt werden.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Theorie der Vitalzeichen und die Praxis der Vitalzeichenkontrolle kennen. Bei einer theoretischen Einführung werden die Bedeutung, Normwerte und Abweichungen von Vitalzeichen erklärt und in der praktischen Übung lernen Sie, wie Puls, Blutdruck und Temperatur richtig gemessen werden. Auch erhalten sie die Möglichkeit, die Vitalzeichenkontrolle selbst auszuprobieren.

Gemeinsam wollen wir das Bewusstsein für unsere Gesundheit stärken, um aktiv für ein besseres Wohlbefinden zu sorgen.

Mittwoch, den 26.02.2025

**10:30 - 12:00 Uhr**

Treffpunkt für die  
2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
Alte Marktstraße 7c  
31785 Hameln

Referentinnen: Exam.  
Gesundheits- und Kranken-  
pflegerinnen Jessica Pszolla,  
Johanna Koch (Medizin-  
studentin) und Anna Klein  
(Sozialarbeiterin im Anerken-  
nungsjahr)  
Kostenlose Veranstaltung.  
Anmeldung erforderlich.

MÄRZ 2025

## Kreativangebot



### Kreativvormittag – Gestalten Sie Ihre individuelle Fußmatte

Bei dieser Veranstaltung können Sie Ihre eigene Fußmatte ganz nach Ihren persönlichen Vorstellungen gestalten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entwerfen Sie einzigartige Motive, die Ihren Eingangsbereich verschönern.

Für die Gestaltung der Fußmatte verwenden Sie Acrylfarben und je nach Wunsch Schablonen. Ob frühlingshafte Blumenmuster, elegante Designs oder eigene Ideen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Alle Materialien werden gestellt, sodass Sie sich ganz auf das kreative Schaffen konzentrieren können. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen inspirierenden Vormittag in angenehmer Atmosphäre!

Es wird empfohlen, Kleidung zu tragen, die ggf. Flecken bekommen darf, ansonsten ist eine Schürze- oder einen Malerkittel mitzubringen.



Mittwoch, den 05.03.2025

10:00 - 12:00 Uhr

Heinrich-Heine-Treff  
Heinestraße 29,  
31785 Hameln  
(Nordstadt)

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

Anmeldung erforderlich.

MÄRZ 2025

## Informativer Vortrag zum Thema Rente und Steuern



### Renteneinkünfte und steuerlich interessante Sachverhalte zur Einkommensteuererklärung

Wissen Sie, ob und in welchem Umfang Ihre Renteneinkünfte steuerpflichtig sind? Oder wie Sie als Rentner\*in von steuerlichen Vergünstigungen profitieren können? In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige zu diesem Thema.

Der Vortrag wird von einem erfahrenen Steuerberater gehalten, der Ihnen leicht verständlich erklärt, wann und wie Renten besteuert werden. Sie erhalten praxisnahe Tipps, wie Sie mögliche Steuervorteile nutzen können und welche Freibeträge oder Sonderregelungen Ihnen als Rentner zustehen.



David-Niclas Emmel

Darüber hinaus klärt der Referent über die Absetzbarkeit von Krankheitskosten, Handwerkerleistungen und weiteren wichtigen Aspekten auf, die Ihre Steuerlast senken können.

Nutzen Sie diese Gelegenheit von einem Steuerexperten Klarheit zu gewinnen und offene Fragen zu klären.



Mittwoch, den 12.03.2025

15:00 - 17:00 Uhr

Gemeindesaal der  
St. Elisabeth Gemeinde  
Arndtweg 17  
31785 Hameln  
(Nordstadt)

Referent: David-Niclas  
Emmel, Steuerberater der  
Kanzlei Emmel

Kostenlose Veranstaltung.  
Anmeldung erforderlich.

APRIL 2025

## Informativer Vortrag der Polizei



### „Sicherheit im Alter – Enkeltrick und weitere Betrugsmaschen“

Sind Sie besorgt über Betrugsversuche und Sicherheitsrisiken im Alter? Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie sich und Ihr Zuhause schützen können?

In dieser Informationsveranstaltung wird Polizeioberkommissar Walter, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden, referieren. Er wird Ihnen wertvolle Einblicke in die häufigsten Betrugsmaschen geben, darunter den sogenannten Enkeltrick, bei dem Betrüger versuchen, sich als Verwandte auszugeben, um an Ihr Geld zu gelangen. Leider werden diese Betrugsmaschen immer weiterentwickelt.

Sie erfahren, wie diese Tricks funktionieren und wie Sie sich am besten davor schützen können. Darüber hinaus bekommen Sie praktische Tipps zur Verbesserung Ihrer persönlichen Sicherheit, sei es im Umgang mit Telefonanrufen, im Internet oder beim Einkaufen.

Zudem wird es ausreichend Zeit für Ihre Fragen und den Austausch von Erfahrungen geben.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden statt.



Mittwoch, den 02.04.2025  
15:00 - 17:00 Uhr

Gemeindehaus St. Aegidien  
Gemeinde Holtensen  
Aegidienstraße 8  
31787 Hameln  
(Holtensen)

Referent: Ilja Walter,  
Polizeioberkommissar und  
Beauftragter für Kriminal-  
prävention

Kostenlose Veranstaltung.  
Anmeldung erforderlich.



Petra Lohmeyer

APRIL 2025

## Entspannungsvormittag



### Fit in den Frühling – Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

Dieser Entspannungsvormittag steht ganz im Zeichen der Selbstachtsamkeit und des Stressabbaus! Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Kraft der Entspannung. Lassen Sie sich bei einer Fantasiereise entführen und genießen Sie die Ruhe und Gelassenheit, die Sie in eine Welt der Entspannung führt. Erleben Sie einfache, aber effektive Übungen ohne Hilfsmittel, die nur mit dem eigenen Körper durchgeführt werden und Körper und Geist in Einklang bringen.

Diese helfen Ihnen, Verspannungen zu lösen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Genießen Sie kleine Wellness-Momente um neue Energie zu tanken. In einer hektischen Welt ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Unser Entspannungsvormittag bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen sowie Ihr Körperbewusstsein bei effektiven Bewegungs- und Atemübungen zu stärken.

Gönnen Sie sich diese wertvolle Auszeit und entdecken Sie, wie schön es ist, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Mittwoch, den 09.04.2025

**10:30 - 12:00 Uhr**

Treffpunkt Kaisers

Kaiserstraße 80

(Hinterhof Paritätischer Hameln-Pyrmont)

Referentin:

Petra Lohmeyer, Examinier-  
te Krankenschwester und  
Übungsleiterin für Entspan-  
nung, Fitness u. Gesundheit

5 € pro Person, bitte eine  
Woche vor der Veranstal-  
tung bezahlen.

Anmeldung erforderlich.

APRIL 2025

## Informativer Vortrag über Psychologie



### Eintauchen in die Psychologie

Um verzweifelt zu sein, muss keine Katastrophe passieren. Wir alle können in unserem Leben in eine Krise oder in einen Konflikt geraten, wo wir alleine nicht mehr weiter wissen.

In solchen Momenten des Lebens sind wir sicherlich froh, dass wir Menschen an unserer Seite haben, die uns Mut zusprechen oder einfach für uns da sind. In manchen Situationen kann es aber sein, dass die Unterstützung von Freunden oder der Familie nicht mehr ausreichend ist. Hier könnte eine psychologische Beratung weiterhelfen.

Aber was ist eine psychologische Beratung überhaupt und bei welchen Problemen kann diese unterstützend sinnvoll sein? Gibt es vielleicht auch Tipps und Methoden aus der Psychologie, die ich selber ausprobieren kann, wenn ich merke, dass mich Ängste oder innere Unruhen beschäftigen?

An diesem Nachmittag werden wir auch Übungen zur Selbstberuhigung aus der Traumatherapie gemeinsam ausprobieren.

Mittwoch, den 16.04.2025

15:00 - 17:00 Uhr

Ökumenisches Zentrum

Klein Berkel

Schulstraße 24

31789 Hameln

Referentin:

Jessica Nitschke M.A., Traumafachberaterin (DeGPT) i.A., Diplom Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG), Fachrichtung: Tiefenpsychologie Studium der Soziologie, Theologie und Psychologie

**Kostenlose Veranstaltung.  
Anmeldung erforderlich.**



Mai 2025

## Denkpfad im Wald

### Spaziergang im Wald mit allen Sinnen - Thema Frühling

Nach dem stillen kahlen Winter fängt der Wald im Frühling wieder an zu leben. Der Wald bietet dann eine einzigartige Geräuschkulisse. Vögel singen, Bäche plätschern und der Wind lässt die Blätter rauschen.

Die frischen unterschiedlichen Grüntöne bilden einen einmaligen frühlinghaften Eindruck. Genau die richtige Zeit um mit allen Sinnen in den Wald einzutauchen und so den Wald auf eine andere Art und Weise kennenzulernen.

Dieser „etwas andere Spaziergang“ dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden. Die Strecke ist überwiegend flach, der Waldboden ist jedoch nur bedingt für Rollatoren geeignet. Sie benötigen für diesen Spaziergang festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Gehstöcke dürfen Sie gerne mitbringen.

Die zertifizierte Gedächtnistrainerin und Leiterin des Denkpfads Marion Sterner holt Sie direkt an der Bushaltestelle Forsthaus Wehl ab.

Mittwoch, den 07.05.2025

**14:15 - 16:15 Uhr**

Treffpunkt an der  
Bushaltestelle  
Forsthaus Wehl

Anfahrt mit dem Bus:

Linie 2; Abfahrt am Bahnhof Hameln um 13:46 Uhr, Ankunft um 14:09 Uhr am Forsthaus Wehl (Stand November 2024, ggf. Fahrplanänderungen, bitte beachten)

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

Anmeldung erforderlich.

## Senioren- u. Pflegestützpunkt

### „Selbstbestimmung durch Vorsorge“

**10.03.2025 um 14:00 Uhr**

Treffpunkt: Gemeinde Emmerthal - Rathaus  
Berliner Straße 15, Emmerthal  
Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins Hameln-Pyrmont  
Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuung - und Patientenverfügung

### „Innenansichten“ - Einblicke in den Alltag einer Pflegeeinrichtung, der Tönebön Stiftung in der Fischbecker Straße

**11.03.2025 von 10:30 - 12:00 Uhr**

Treffpunkt: Alten- und Pflegeheim der Tönebön-Stiftung - Fischbecker Str. 31, Hameln

Bei dieser Besichtigungs- und Informationsreihe möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich einen Überblick über die Pflegeeinrichtungen im Landkreis zu verschaffen. Im Anschluss an die Führungen durch die Einrichtung können beim gemeinsamen Kaffee Fragen gestellt werden.



**Senioren- und Pflegestützpunkt  
Hameln-Pyrmont  
im Eugen-Reintjes-Haus**

### „Zivilcourage Training 50+“

**25.03.2025 und 01.04.25 von 16:00 - 18:30 Uhr**

Treffpunkt: FIZ, Eugen-Reintjes-Haus,  
Osterstr. 46, Hameln  
Referentin: Isabel Rinne, Weisser Ring Hameln-Pyrmont e.V.  
Das Zivilcourage Training beinhaltet eine theoretische Wissensvermittlung, praktische Übungen und situatives Handlungstraining.

### „Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike)“ in Theorie und Praxis

**07.05.2025 von 15:00 - 17:30 Uhr**

Treffpunkt: Stadtwerke Bad Pyrmont, Südstr. 3, Bad Pyrmont  
Referent\*innen: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin und Ilja Walter, Seniorenberater der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden

### „Sicherheit erfahren“ - Radtour für Senior\*innen mit Infos zu kriminal- und verkehrspräventiven Themen

**15.05.2025 von 14:00 - 17:30 Uhr**

Treffpunkt: Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont,  
Zentralstr. 9, Hameln  
- Neue Verkehrsregeln & -verhalten - Sicherheit & Zivilcourage - Diebstahl & Betrügereien -

Eine Radtour durch das Hamelner Stadtgebiet in Begleitung von Simone Kalmbach u. Ilja Walter vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden

MAI-JUNI 2025

## Senioren- u. Pflegestützpunkt

### „Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike)“ in Theorie und Praxis

**20.05.2025 um 10:00 Uhr**

Treffpunkt: Lauenstein, Parkplatz am Freibad, Salzhemmendorf

Referenten: Markus Schneeweiß, Kreisverkehrswacht Hameln-Pyrmont und Ilja Walter, Seniorenberater der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden

Kosten: 10 Euro pro Person

### „Rollator-Training“ Sicherheit im Umgang und sicher mit dem Bus unterwegs

**12.06.2025 von 14:00 - 17:00 Uhr**

Treffpunkt: Schule am Kantstein, Lauensteiner Weg 24, Salzhemmendorf

Referent\*innen: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden und Jens Svoboda, Öffis Hameln

### „Fit im Auto“ Eintägiges Fahrtraining in Theorie und Praxis für Senior\*innen ab 65 plus

**17.06.2025 um 14:00 Uhr**

Treffpunkt: THW Ortsverband Hameln, Schwarzer Weg 41, Hameln

Referent\*innen: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden, Fahrsicherheitstrainer Matthias Albrecht, Verkehrswacht Hameln-Pyrmont und Bodo Diekmann von der Fahrschule Behrens

-Fahrkompetenz erhalten und stärken ab 65 Jahren -  
Gemeinsam mit einem Team aus Experten können die teilnehmer\*innen ihr Verkehrswissen und ihre Fähigkeiten am Steuer testen und verbessern.

### „Rundgang über den Friedhof Wehl“

**17.06.2025**

**um 14:00 Uhr**

Treffpunkt: Friedhof Wehl

vor der Kapelle, Hameln

Referent\*innen:

Claudia Oldendorf,

Friedhofsmeisterin u.

Stefan Krüger, Friedhofs-

verwaltung, Stadt Hameln

Begehung des Friedhofs

mit Informationen zu den

verschiedenen Grabarten.

(Unterschiede, Pflege,

Nutzungszeiten, Gebüh-

ren u.v.m.)

Für alle Veranstaltungen  
ist eine Anmeldung  
erforderlich.

Senioren- und Pflegestützpunkt  
Hameln-Pyrmont  
im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46  
- Eingang Kleine Straße  
31785 Hameln

Telefon: 0 51 51-202-34 96  
oder 0 51 51-202-34 81

Email: [spn@hameln.de](mailto:spn@hameln.de)

# GANZJÄHRIG

## RiA - Reisen im Alter



Interessengemeinschaft  
RiA - Reisen im Alter

Die Interessengemeinschaft „RiA - Reisen im Alter“ lädt zu ganz unterschiedlichen Reisearten ein. Hier können Sie Ihren Akku mal wieder richtig aufladen oder auch einfach mal die Seele baumeln lassen.

Es werden Kaffeefahrten, Tagesfahrten oder auch Mehrtagesfahrten angeboten. Neben der Reiseleitung werden alle Reisen und Fahrten von einer zusätzlichen Begleitperson unterstützt, sodass immer eine Ansprechperson für Sie da ist. Für den Transfer, die Unterkunft, die Verpflegung und auch die Ausflüge wird gesorgt. Die Reisen sollen für Sie eine wunderschöne Zeit, mit vielen unvergesslichen Momenten werden.

Die verschiedenen Angebote zu den RiA - Reisen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Anmeldung erforderlich im Treffpunkt "A.R.A." unter: 0 51 51/202 13 44



**HERTER**  
Reisen

**TÖNEBÖN**  
STIFTUNG



1979 2019  
**A.R.A.**  
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte





**Samstag, 15.02.2025**

Kaffeefahrt zum Café  
„Landlust“ auf der  
Ottensteiner Hochebene

Preis pro Person:  
39,00 € inkl. Kaffeegedeck

Es gelten die Geschäftsbedingungen  
von Herter Reisen GmbH.

**Mittwoch, 12.03.2025**

Kaffeefahrt zum  
„Wegeners Hof“ in Liethe

Preis pro Person:  
39,00 € inkl. Kaffeegedeck

Es gelten die Geschäftsbedingungen  
von Herter Reisen GmbH.

Anmeldung erforderlich im Treffpunkt „A.R.A.“ unter: 0 51 51/202 13 44

MÄRZ 2025

RiA - Reisen im Alter

TAGESFAHRT



Sonntag, 23.03.2025

Marc Chagall Ausstellung  
in Düsseldorf

Preis pro Person:  
109,00 € inkl. Eintritt und  
einstündiger Führung

Es gelten die Geschäftsbedingungen  
von Herter Reisen GmbH.

Die umfassende Ausstellung präsentiert Chagalls Gemälde vom Früh- bis zum Spätwerk. Sie lässt die jahrzehntelange Kontinuität von Bildwelten und Motiven erfahrbar werden und zeigt, wie sich diese im Laufe seines bewegten Lebens weiterentwickelt haben. Dabei wird deutlich, wie in Chagalls unverwechselbarer künstlerischen Sprache vielfältige Facetten seiner Identität als jüdischer, russischer und französischer Künstler aufscheinen.

Anmeldung erforderlich im Treffpunkt "A.R.A." unter: 0 51 51/202 13 44

**Mittwoch, 16.04.2025**

Festhalle Kutenholz und  
Bingo spielen mit Michael  
Thürnauf (Bingobären)

Preis pro Person: 145,00 €  
inkl. Schlemmerbuffet

Es gelten die Geschäftsbedingungen  
von Herter Reisen GmbH.

**Mittwoch, 25.04.2025**

Spargelessen in Kirchdorf  
mit anschließendem  
Besuch in Steinhude

Preis pro Person: 69,00 €

Es gelten die Geschäftsbedingungen  
von Herter Reisen GmbH.

**Samstag, 20.05.2025**

Rhododendron - Erlebnis  
in Bremen

Preis pro Person: 79,00 €  
inkl. Führung zu Fuß

Es gelten die Geschäftsbedingungen  
von Herter Reisen GmbH.

**Samstag, 07.06.2025**

Küchenmuseum Hannover

Preis pro Person: 89,00 €  
inkl. Mittagsbuffet, Führung  
und Kaffee + Kuchen

Es gelten die Geschäftsbedingungen  
von Herter Reisen GmbH.

Anmeldung erforderlich im Treffpunkt "A.R.A." unter: 0 51 51/202 13 44

APRIL 2025

## RiA - Reisen im Alter

### MEHRTAGESFAHRT

Freitag, 18.04. - Montag, 21.04.2025  
Ostern in Sachsens Metropolen

- » 3x Übernachtung/ Halbpension im Hotel NH Leipzig Messe
- » 1x Stadtrundfahrt Leipzig
- » 1x Stadtrundfahrt Dresden
- » 1x Eintritt Frauenkirche Dresden
- » 1x halbtägige RL Leipziger Neuseenland
- » 1x Schifffahrt auf dem Markkleeberger See inkl. Kaffeegedeck
- » 1x Abendessen im Auerbachs Keller Leipzig

**Preis:** 489,00 € pro Person im Doppelzimmer  
117,00 € Einzelzimmerzuschlag (Einzelzimmerkapazitäten sind begrenzt.)

Bis zum 08.02.2025 muss die Mindestteilnehmerzahl von 25 Personen erreicht sein.  
Eine Anmeldung ist danach auch noch möglich.

**Anmeldung erforderlich im Treffpunkt "A.R.A." unter: 0 51 51/202 13 44**

Alle Leistungen sind im Reisepreis enthalten. Sie können individuell entscheiden, ob sie an allen Angeboten teilnehmen. Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde. Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



Interessengemeinschaft

**REISEN  
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

APRIL 2025

# RiA - Reisen im Alter



AUGUST 2025

RiA - Reisen im Alter

MEHRTAGESFAHRT



**Sonntag, 17.08. - Samstag, 23.08.2025**  
**Erholungsurlaub im holländischen Nordseebad**

- » 1x Hin- und Rücktransfer in einem modernen Reisebus
- » 6x Übernachtung/ Halbpension im Hotel Zuiderduin \*\*\*\*

Genießen Sie eine Auszeit nach Ihren eigenen Wünschen und in ihrem eigenen Tempo. Das bekannte und beliebte 4-Sterne Hotel liegt am Rand des geselligen Zentrums von Emgond an Zee an der Nordseeküste. Bis zum herrlichen Sandstrand sind es nur 100m. Die 365 komfortablen Zimmer sind modern eingerichtet und verfügen alle über Bad bzw. DU/WC, Telefon und TV. Das Hotel verfügt über einen großzügigen Loungebereich, sowie Restaurant Brasserie und Pub. Außerdem gibt es ein modernes Bowling-Center, ein Hallenschwimmbad mit Whirlpool, einen Fitnessraum und ein Sauna-Center. Gestalten Sie ihr Urlaubsprogramm vor Ort nach ihren Wünschen.

**Preis:** 1199,00 € pro Person im Doppelzimmer  
284,00 € Einzelzimmerzuschlag (Einzelzimmerkapazitäten sind begrenzt.)

Bis zum 08.06.2025 muss die Mindestteilnehmerzahl von 25 Personen erreicht sein. Eine Anmeldung ist danach auch noch möglich.

**Anmeldung erforderlich im Treffpunkt "A.R.A." unter: 0 51 51/202 13 44**

Alle Leistungen sind im Reisepreis enthalten. Sie können individuell entscheiden, ob sie an allen Angeboten teilnehmen. Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde. Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



Interessengemeinschaft

**REISEN  
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

**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



Francesca Lissel



Miriam Schnee



Anna Klein



Sabrina Koyro  
(in Elternzeit)

**Treffpunkt „A.R.A.“**

Alte Marktstraße 7c  
(Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Tel: 05151/202 13 44  
treffpunkt-ara@hameln.de



1979

2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte