

HERZLICHEN DANK AN
 GUDRUN KRUPPE FÜR DAS TITELBILD!



**Stadt
 Hameln**

Fachbereich: Bildung, Familie & Soziales
 Abteilung: Familie und Soziales

Inhaltsverzeichnis



Bild: Frau Gudrun Kruppe

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 7
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 10
Zum Schmökern	Seite 12
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 16
Gedächtnistraining	Seite 20
Gaumenschmaus	Seite 22
Bastelidee	Seite 24
Programm April	Seite 26
Weitere Veranstaltungen	Seite 34
Reisen im Alter	Seite 42
Wochenplan vom 06.04.26 bis 08.05.26	Seite 44

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

Der April bringt den Frühling mit sich. Blüten öffnen sich, Bäume treiben neue Blätter aus und die Natur erwacht. Viele Pflanzen beginnen jetzt zu blühen. Parks und Gärten zeigen die ersten Frühlingsblumen und die frische Luft tut Körper und Seele gut. Die Vögel werden wieder aktiver, Sie bauen Nester, und am Morgen hört man oft ihren fröhlichen Gesang.

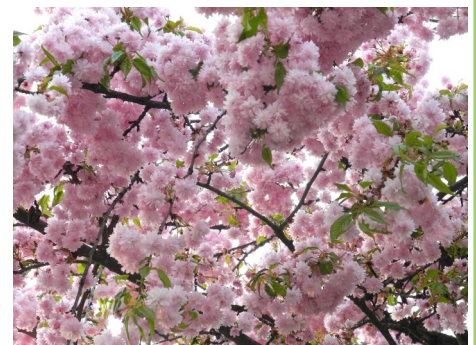
Typisch für Monat April ist das wechselhafte Wetter. Sonne, Regen und Wind können sich schnell abwechseln. Deshalb sagt man oft: „April, April, der macht, was er will.“

Im Treffpunkt „A.R.A.“ erwartet Sie im April ein abwechslungsreiches Programm unter anderem zu den Themen „Sicher durchs Leben – Gedächtnistraining trifft Prävention“, Ukrainische Ostereierkunst – Farbenpracht und Tradition, Unterstützung nach Straftat: Einblick in Angebote der WEISSEN RING und das Friedhofscafé. Und bei der Hoffnung auf gutes Wetter startet auch unser Boule Treff im Bürgergarten wieder!

Schauen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße

Ihr „A.R.A.“-Team



Bilder: Pixabay

Des Biedermanns Abendgemütlichkeit

Joseph Victor von Scheffel (1826-1886)

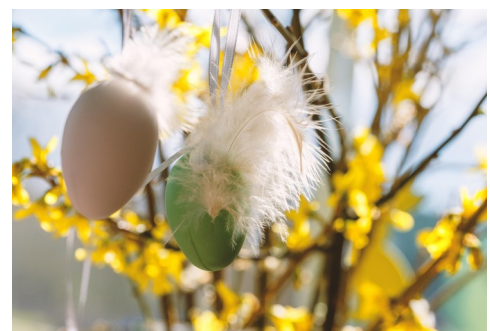
Vor meiner Haustür steht 'ne Linde,
In ihrem Schatten sitz' ich gern,
Ich dampf' mein Pfeiflein in die Winde
Und lob' durch Nichtstun Gott, den
Herrn.



Die Bienen summen froh und friedlich
Und saugen Blütenhonig ein,
Und alles ist so urgemütlich,
Daß ich vor innerer Rührung wein'.
Und hätt in Deutschland jeder Hitzkopf



Wie ich 'ne Linde vor der Tür
Und rauchte seinen Portoriko
Mit so beschaulichem Pläsier:
So gäb' es nicht so viel Krakehler
In dieser schönen Gotteswelt.
Die Sonne schien' nicht auf Skandäler,
Und doch wär' alles wohl bestellt.



Amen.

Danke an Frau Birgit Wendling
für dieses wunderschöne
Gedicht.

Gedicht



„Er ist's“

Eduard Mörike (1804 – 1875)

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
- Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Gesucht & Gefunden

Möchten Sie etwas abgeben? Oder gibt es etwas, dass Sie suchen?
Dann kontaktieren Sie uns! Kennen Sie schon unser Tauschregal in
der Küche des Treffpunktes? Hier stehen immer wieder kleine
Schätze bereit, die auf ein neues Zuhause warten.

Gesucht

- eine Person, die die ungarische Sprache beibringen kann
- eine Person möchte gerne die eigenen Kenntnisse zum Klarinette spielen auffrischen (derzeit ist keine eigene Klarinette vorhanden)
- ein (alter) Kolbenfüller zum Malen
- ein Linkshänder, der oder die einem beibringt mit links zu schreiben

Gefunden

- angeboten wird Hilfe bei Zahlungsverkehr/ Girokonten von Überweisung bis Einzüge
- abzugeben ist weiße Bettwäsche

Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Aus dem Treffpunkt

Meisterklassen „Von Herz zu Herz“

Auch in diesem Jahr treffen sich die Meisterklassen „Von Herz zu Herz“ im Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“. Es kommen ukrainische Seniorinnen und Senioren zusammen, um sich miteinander auszutauschen.

Gemeinsam wird Deutsch als Fremdsprache gelernt, es wird über ukrainische Traditionen gesprochen und es finden kreative Handwerksaktivitäten statt. Im Mittelpunkt stehen das Miteinander, das Lernen voneinander und die Freude an gemeinsamer Zeit.

Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Besuchen Sie uns gerne am Freitagnachmittag, lernen Sie unsere Runde kennen und verbringen Sie mit uns kreative und gesellige Stunden. Wir freuen uns sehr auf Sie!

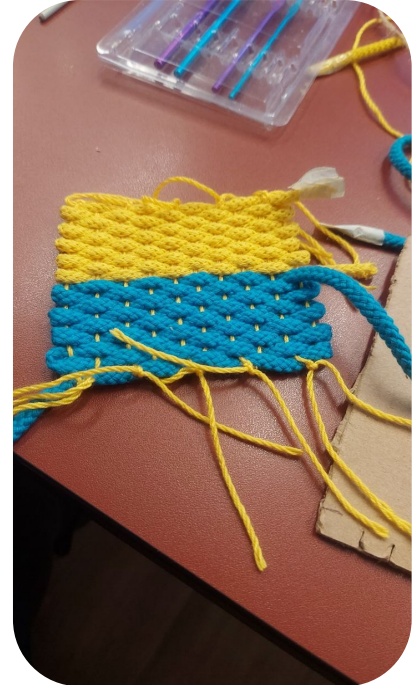
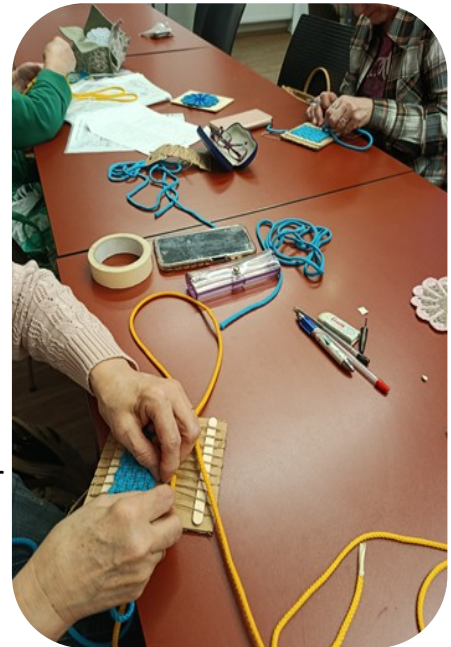


Bild und Text: Olesya Konstantinova



Stadt
Hameln

**ES GEHT
WIEDER LOS!**

Seit
1979

A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Bürgergarten Hameln

findet bei
Starkregen
nicht statt

OFFENER BOULE TREFF

KEIN TURNIER, NUR SPASS AN
DER GEMEINSAMEN BEWEGUNG
IM FREIEN

**Start am
09.04.26**

Boulebahn beim Café am Ring

DONNERSTAGS

alle 14 Tage, 10-12 Uhr

23.04., 07.05., 21.05.

Nur bei gutem Wetter.

Aus dem Treffpunkt



Astrid Lindgren — Erzählcafé

Jeder kennt sie, jeder mag sie – Astrid Lindgren. Ihre Kinderbücher, Märchen und Geschichten sind weltbekannt, doch ihr Leben ist für manche ein Rätsel. Am Mittwoch, den 04.03. fand im Treffpunkt „A.R.A.“ ein Erzählcafé zu Astrid Lind-



Grafik: Canva

grens Leben unter der Leitung von Frau Kaiser-Deffner statt. Von ihrer Jugend, ihrer Beziehung zu ihren Kindern und ihrem Weg zur Kinderbuchautorin – über ihr Leben voller Turbulenzen wurde berichtet und sich ausgetauscht. In der Kaffeepause wurden selbstgemachte Zimtschnecken verspeist, sodass diese Veranstaltung auch kulinarisch ganz im Zeichen von Astrid Lindgren stand. Vielen Dank an Frau Kaiser-Deffner für den schönen Nachmittag und den tollen Einblick in Astrid Lindgrens Geschichte!



Bild und Text: Friederike Schätzchen

Besuch des Niedersächsischen Landtags



Am 25. Februar 2026 unternahmen wir mit 15 Seniorinnen und Senioren einen spannenden Ausflug zum Niedersächsischer Landtag in Hannover. Die Anreise begann um 11:20 Uhr am Hamelner Hauptbahnhof. Mit der S-Bahn fuhren wir bis Hannover-Linden/Fischerhof und setzten unsere Fahrt anschließend mit der Straßenbahn bis zum Landtag fort. Für viele Teilnehmende war bereits die gemeinsame Fahrt ein besonderes Erlebnis, da einige schon lange nicht mehr mit der Straßenbahn unterwegs gewesen waren. Entsprechend groß war die Freude über diese kleine Reise in die Vergangenheit.



Gegen 13:00 Uhr erreichten wir den Landtag und wurden dort freundlich empfangen. In einem Informationsraum sahen wir zunächst einen etwa 20-minütigen Film über die Aufgaben der Abgeordneten sowie über die Arbeit der verschiedenen Parteien im niedersächsischen Landesparlament. Im Anschluss führte uns ein Gruppenleiter durch das beeindruckende Gebäude. Der Landtag setzt sich aus dem historischen Leineschloss und einem modernen Erweiterungsbau zusammen, die architektonisch harmonisch miteinander verbunden sind.

Besonders interessant war der

Text: Frau Ashoya

„A.R.A.“ unterwegs



Besuch im Kellerbereich. Dort erfuhren wir, dass frühere Kellerräume zu abhörsicheren Ausschusssälen umgebaut wurden. Während der Führung erhielten wir außerdem viele Informationen über die unterschiedlichen Parteien und ihre Sitzverteilung im Parlament. Eindrucksvoll waren auch die zahlreichen Kunstwerke im Gebäude, die in vielen Fluren und Räumen zu entdecken sind. Ein weiterer Höhepunkt war das Büro der Landtagspräsidentin Hanna Naber, das wir ebenfalls besichtigen durften.

Nach der Führung traf unsere Gruppe zwei Abgeordnete aus dem Wahlkreis Hameln – Vertreterinnen und Vertreter der SPD und der Grünen. In einer offenen Gesprächsrunde stellten wir zahlreiche Fragen, die ausführlich und verständlich beantwortet wurden. Der Austausch dauerte etwa eine Stunde und wurde von allen als sehr bereichernd empfunden. Zum Abschluss unseres Ausflugs schlenderten wir noch gemeinsam durch die Altstadt von Hannover und ließen den Tag bei einem gemütlichen Essen ausklingen. Es war ein sehr informativer und zugleich geselliger Tag, der uns allen noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

Bilder: Stadt Hameln

Baum und Blüte

Die Apfelblüten reckten sich zutraulich der Sonne entgegen. Sie öffneten ihre klein weiß und rosa gefärbten Blütenblätter und luden mit ihrem Duft Bienen und Hummeln zum Bestäuben ein.

Der alte erfahrene Apfelbaum mahnte wie jedes Jahr zur Vorsicht. „Es ist zu früh, bleib doch in eurem schützenden Knospenbettchen. Im vorigen Jahr sind viele eurer Geschwister erfroren. Wir hatten nach einem warmen März im April minus vier Grad und das bedeutet den Tod für euch zarten Blüten. Warmer März bringt kalten Tod! Vor Nachtfrost du nie sicher bist, bis Sophie vorüber ist. Sophie man die Kalte nennt, weil sie gern kalt Wetter bringt.“

Die Blüten kicherten: „Papa nervt wieder mit seinen Bauernregeln. Wir lassen uns der Sonne küssen und genießen die frühe Wärme. Heute haben wir ein Date mit den Bienen. Die bringen uns Grüße von dem Apfelbaum in Nachbars Garten.“ Von lauen Frühlingswind getragen summten Honigbienen im Apfelbaum. Glückselig durchwühlten die Insekten auf die Suche nach dem Nektar die Staubblätter der Blüte. Was beide dabei empfinden, kann man nur erahnen. Für diesen Akt ist der richtigen Zeitpunkt wichtig. Es muss angenehm warm sein, weil sonst die fleißigen Bienen und Hummel nicht fliegen und danach darf es keinen Frost mehr geben, der die zarten Blüten erfrieren lässt. Pflanzen sind nach der Bestäubung besonders frostempfindlich. Der Spätfrost richtet bei Obstbäumen und Weinreben enorme Schaden an. Aber Alle Pflanzen rechnen sozusagen mit Widrigkeiten und lassen zur Sicherheit nicht alle ihre Blüten zur gleichen Zeit aufgeben.



Bilder: Pixabay

Zum Schmökern



Auch wenn die ersten erfrieren, gibt es in der Regel noch eine Reserve, die zu einem späteren Zeitpunkt blüht. Fest geschlossene Blütenknospen ertragen Temperaturen bis minus 8 Grad. Das vergisst auch der alte Apfelbaum in seinem Garten nicht. Denn Bäume haben tatsächlich ein Art Erinnerungsvermögen.

Sie besitzen keine Nervenzellen. Aber sie produzieren Hormone, mit denen sie Sinnesreize durch ein feines Adergeflecht zu ihren eigenen Organen übermitteln – auf diese Weise Fühlen, sehen, hören und Kommunizieren sie. Bäume geben ihr Gedächtnis an die Blüten weiter.

Wenn es im Frühling nach erfolgreicher Bestäubung Blütenblätter regnet, ist vielleicht auch die Erinnerung darin enthalten, dass ich den Baum im Herbst nach der Apfelernte zum Dank liebevoll umarmt habe.

Danke an Ula Klein für die
schöne Geschichte!

Was so alles passiert

Es war einmal ein junges Ehepaar. Die haben lange nach einem neuen Kleiderschrank gesucht. Nun lag er in Einzelteilen im Schlafzimmer. Beide wollten eigentlich das Möbelstück gemeinsam aufbauen. Da dachte sich die Frau: „Ich fange schon mal an“. Es waren alle Schrauben und Einzelteile vorhanden und der Aufbau ging flott von der Hand. Gerade als der Schrank komplett aufgebaut im Schlafzimmer stand, fuhr draußen die Straßenbahn vorbei. Nun, es gab in dieser Straße allgemein das Phänomen mit Erschütterungen durch die Bahn. Das wusste die junge Frau aber nicht. Als Folge waren schon öfter in den Schränken der Anwohner Glas- und Porzellanwaren umgefallen und zerbrochen. Die Straßenbahn in dieser Stadt fuhr noch mit ganz altem Material. Leider hielt der Schrank dieser Belastung nicht stand und fiel in sich zusammen. „Was habe ich falsch gemacht?“ fragte sich die Frau. Sie baute also den Schrank ein zweites Mal auf. Dann kochte sie sich eine Tasse Kaffee. Allerdings: Es kam wieder die Straßenbahn. Der Schrank fiel ein zweites Mal in sich zusammen. „Das kann doch nicht sein“ dachte sich die Frau. „Was mache ich falsch?“ Da fiel ihr der Nachbar ein. Der war Tischler von Beruf. Also musste er wohl wissen, wie man so einen Schrank aufbaut. Sie klingelte an der Tür der Nachbarwohnung und der Mann war zufällig zu Hause. Wie es bei guten Nachbarn üblich, kam er sofort zu Hilfe. Die Frau war ja auch eine hübsche. Der Schrank wurde wieder aufgestellt und beide warteten bei einer Tasse Kaffee darauf, was dann passieren würde. Es wurde wieder nix. Die Straßenbahn fuhr vorbei. Der Schrank stürzte wieder in sich zusammen. Da hatte der Nachbar eine Idee. „Wir bauen den Schrank auf, ich stelle mich dann in den Schrank, warte bis die nächste

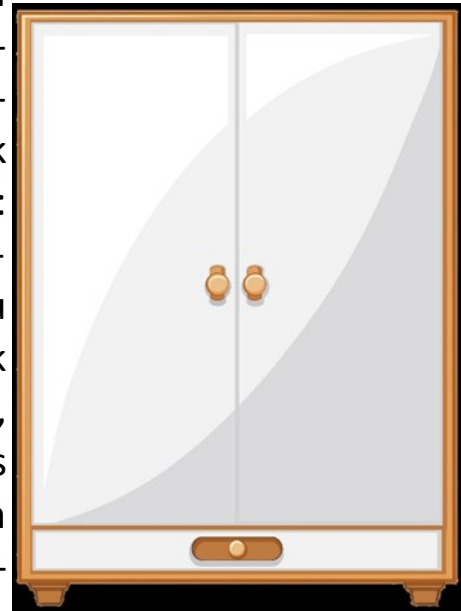


Bild: Freepics

Zum Schmökern

Straßenbahn kommt und schaue, wo der Fehler liegt“ sagte er. Gesagt getan: Der Schrank war ruck zuck wieder aufgebaut. Man hatte ja Übung. Dann stellte sich Nachbar in den Schrank und wartete. So, und nun passierte folgendes: Der Ehemann kam früher aus dem Büro nach Hause. Er wollte seine Frau überraschen und wie verabredet gemeinsam mit ihr den Schrank aufbauen. Er fand seine Frau im Schlafzimmer vor dem fertig aufgebauten Schrank. „ Du hast ihn ja schon aufgebaut. Klasse!“ sagte er zu ihr. Ehe diese etwas sagen konnte, ging er an den Schrank, öffnete die Türen und schaute hinein. Dort fand er nun den Nachbarn. Beide waren erst einmal erschrocken. Und hatten auch sofort den gleichen Gedanken: Was macht ein Mann in einem Kleiderschrank, wenn der Ehemann überraschend nach Hause kommt? Es gibt doch nur die einzige Erklärung welche man aus Film und Fernsehen kennt. Der Nachbar war äußerst verlegen und lief rot an. Er wäre am liebsten im Erdboden versunken. Dann fragte der Ehemann den Nachbarn trotzdem: „ Was um alles in der Welt machen Sie bei uns im Kleiderschrank?“ Es kam die unwahrscheinlichste Antwort der Welt: „Ich warte auf die Straßenbahn!“



**Herzlichen Dank Hans Georg
Tadge für die Geschichte!**

Bild: Pixabay



**Vielen Dank an Herrn Heiner de Jong für diese schönen
Urlaubsbilder aus Santa Cruz de La Palma!**

„A.R.A.“ Aktiv



Über den QR Code gelangen Sie zu weiteren Urlaubsbildern und Erläuterungen bei Facebook.

Urlaubsbilder: Heiner de Jong

„A.R.A.“ Aktiv



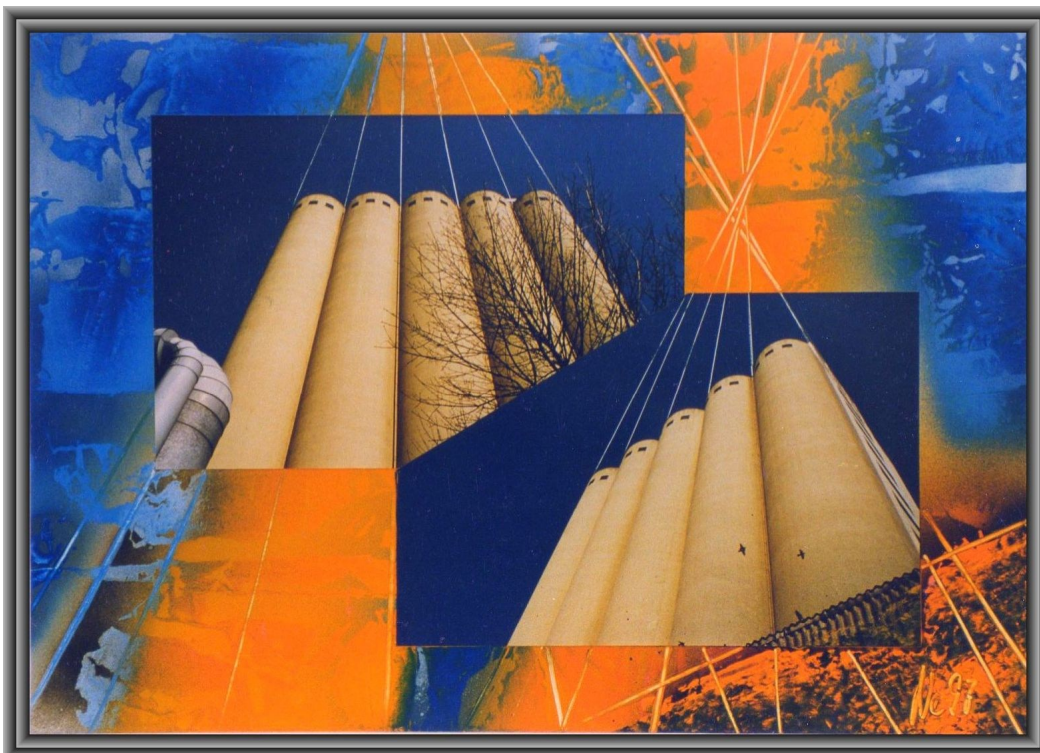
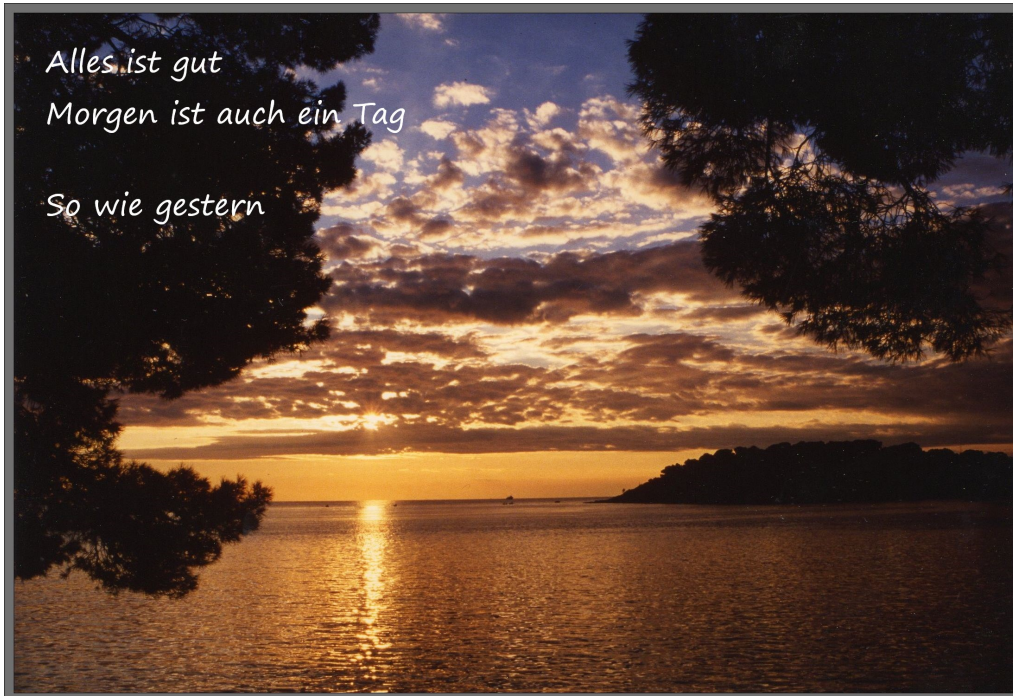
Vielen Danke an Frau Kruppe für diese schönen Bilder!



Danke an Frau Gibas für das schöne Bild von der Geburtstagskarte!

Vielen Danke an Frau Rottmann-Heuer für dieses schöne Bild!

„A.R.A.“ Aktiv



Vielen Danke an Herrn Neff für diese schönen Bilder!

Wir kennen alle Fische ...

Viele von uns verspeisen sie.

Sie beruhigen uns mit ihren Bewegungen im Aquarium.

Wir alle werden von ihnen begeistert, Alt und Jung, Groß und Klein und selbst beeinträchtigte Menschen folgen ihren Bahnen durchs Wasser.

Fisch	K utter	F ahrt
Fisch	F _____	S _____
Fisch	M _____	W _____
Fisch	S _____	F _____
Fisch	H _____	A _____
Fisch	B _____	K _____
Fisch	G _____	N _____
Fisch	S _____	S _____
Fisch	Z _____	V _____
Fisch	F _____	F _____
Fisch	G _____	S _____

Finde nach dem Muster Worte mit den vorgegebenen Anfangsbuchstaben.

Viel Spaß!

12.08.2025 , Autorin: Heidi Gezlaff, „A.R.A.“ Gedächtnistraining-Gruppe

Gedächtnistraining

Fisch H _____ R _____

Fisch A _____ H _____

Fisch Z _____ A _____

Fisch D _____ Ö _____

Fisch K _____ B _____

Lösung für März 2026

Frühlings...tag ...bote ...ende ...fest ...lied ...zeit ...mode ...putz
...blume ...kleid ...monat ...nacht ...beginn ...anfang ...gemüse
...göttin ...gefühle ...wetter ...zeichen ...zwiebel ...stimmung
...spaziergang ...hochwasser

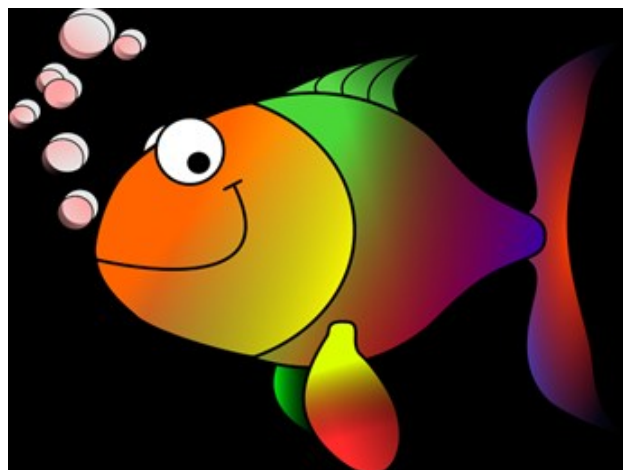


Bild: Pixabay

Rhabarber-Torte

Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Teig einen Rührteig herstellen und diesen in eine 26er Springform geben.

Für den Belag wird zunächst Pudding aus Milch, Puddingpulver und Zucker zubereitet. Im Anschluss wird der Quark untergerührt. Danach das Gemisch auf dem Rührteig verteilen.

750g Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden und auf die Vanille—Quarkmasse geben.

Bei 180-200 Grad 30-40 Minuten backen.

Dann aus 3 Eiweiß und 150g Zucker sowie einige Mandeln (kann man aber auch weglassen) Baiser herstellen, auf den Kuchen streichen und lichtgelb 10-15 Minuten backen.

Gutes Gelingen!

Der Kuchen kann auch als Blech zubereitet werden. Das angepasste Rezept erhalten Sie im Treffpunkt „A.R.A.“



Zutaten:

Teig:

150g Butter
150g Zucker
1 Vanillezucker
3 Eigelb (Eiweiß für
Baiser aufheben)
Saft 1/2 Zitrone
150-180g Mehl
1/2 Teel. Backpulver

Belag:

1/2 Liter Milch
1 Vanillepuddingpulver
2-3 Eßl. Zucker
1/2 Quark

750g Rhabarber

Herzlichen Dank an
Inge Müller für das
leckere Rezept!

Herzhafter Gaumenschmaus

Zutaten: (4 Portionen)

500 g Grüner Spargel
Salz
3 EL Olivenöl
8 Kalbsschnitzel (klein)
(ca. 60 g)
Pfeffer aus der Mühle
8 Speckscheiben
100 ml Weißwein



Spargel gerollt mit Fleisch

Zubereitung:

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in Salzwasser ca. 5 Minuten vorkochen.

Spargel abschrecken, gut abtropfen lassen und die Stangen halbieren.

Den Ofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Eine Backform mit Öl auspinseln.

Die Kalbsschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel darauflegen und einrollen. Mit dem Speck umwickeln und mit Zahnstochern fixieren. In die Form legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Den Wein angießen und im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun garen.

Vielen Dank an
Jutta Guts für
diese saisonale
Köstlichkeit!



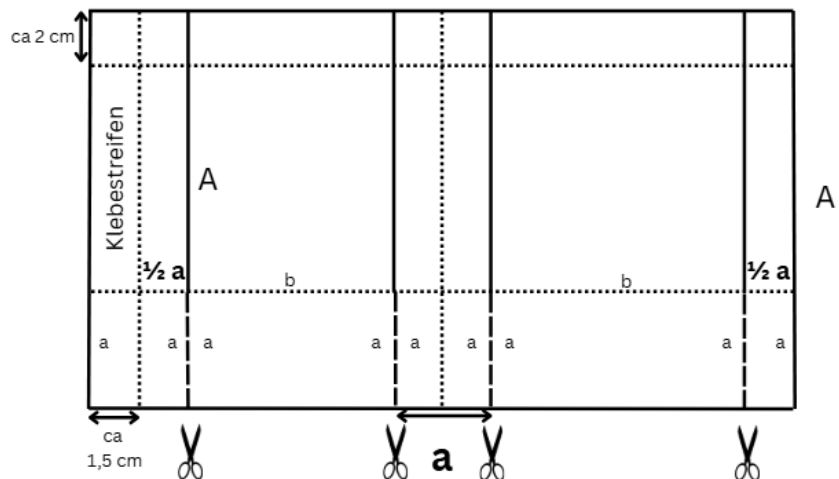
Viel Spaß beim Zubereiten!

Bilder: Pixabay

Geschenktüte aus Kalenderblättern

Materialien:

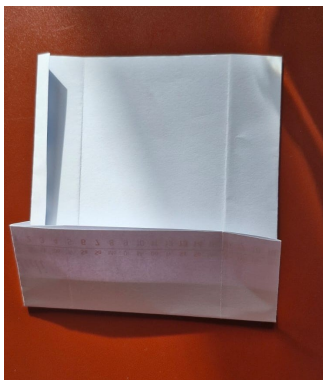
- dickere alte Kalenderblätter
- Flüssiger Kleber
- eine Schere
- eine Lineal



Die Größe der Tüte richtet sich nach dem Kalenderblatt, gleiche Buchstaben- gleiche Maße.

Jede Falte wird in beiden Richtungen gefaltet. Faltreihenfolge, Außenseite innen

1. Seite A an Seite A falten, Klebelasche drüberfalten

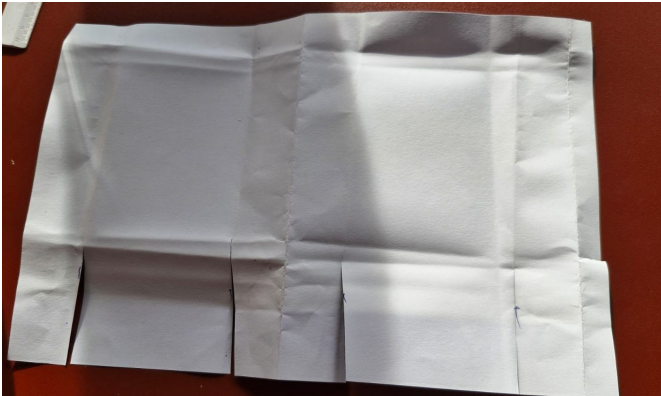


2. Von der rechten und linken Faltnie in gleichem Abstand erneuet falten (in beide Richtungen), wieder öffnen.



3. Boden umknicken (in beide Richtungen), wieder öffnen

Bastelidee



4. Oberen Rand in beide Richtungen falten, wieder öffnen

5. An der untern Seite die äußeren Knicke bis zum Bodenrand einschneiden.

6. Tüte an der Klebelasche zusammenkleben

7. Oberen Rand nach innen falten

8. Boden kleben (kleine Seitenlaschen nach innen)

9. Oberen Rand nach Wunsch lochen, Geschenk oder Paketband als Tragegriffe durchziehen.



Viel Spaß beim Basteln!

Bei Fragen können Sie auch gerne am Donnerstag in der Ateliergruppe teilnehmen!

Herzlichen Dank an Frau Kruppe für diese tolle Idee!

Ukrainische Ostereierkunst - Farbenpracht und Tradition

Für das Osterfest Eier bunt zu bemalen und damit schönen Schmuck für Haus und Garten herzustellen, das 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 Seniorengruppe "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.



POLIZEIINSPEKTION
HAMELN-PYRMONT/
HOLZMINDEN

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.

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 Herrn Krosta, Koordinator Prävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden

Kostenlose Veranstaltung. Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Unterstützung nach Straftat: Einblicke in die 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 Hilfs-



angebote – 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 Kriminalitätsoffers 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.



SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT "A.R.A."

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Montag, 13.04.2026

Erbseintopf mit Fleischeinlage

Montag, 11.05.2026

Minestrone (ital. Gemüseeintopf)

Montag, 08.06.2026

Tomatensuppe

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Donnerstag, 23.04.2025

Cevapcici mit Reis, Zaziki und Krautsalat

Donnerstag, 28.05.2026

Gemüseauflauf

Donnerstag, 25.06.2026

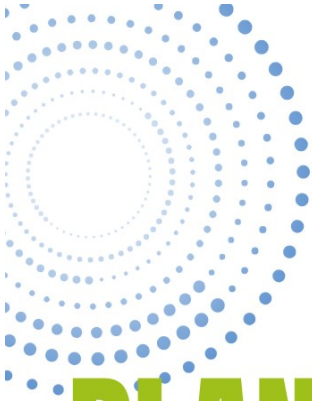
Hähnchen mit Currysoße, Reis und Salat

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344



Kinderspielhaus





PLANEN SIE EINEN BESONDEREN GEBURTSTAG...

.... oder eine Feier mit Ihrer Familie im größeren Kreis?

Der städtische Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte "A.R.A." bietet Senior*innen die Möglichkeit, die Räumlichkeiten für private Anlässe zu mieten.

Fragen? Sprechen Sie uns gerne an!

Tel.: 05151 202 1344

E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de



Yoga für Alle



Mittwoch
10:00 -
11:00 Uhr

Yoga ist eine aus Indien stammende Tradition von körperlichen und geistigen Übungen, die für Ausgeglichenheit und die Gesunderhaltung des Körpers sorgt. Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt und werden an Sie angepasst. Außer den Bewegungsübungen beinhaltet die Praxis auch Atemübungen und Entspannungselemente.
Yogalehrerin: Miriam Schnee



6 Termine:

15.4.2026, 29.04.2026, 06.05.2026, 13.05.2026, 20.05.2026, 27.05.2026

Im Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem),
Alte Marktstr. 20

30€ für 6 Termine oder 6€ für eine Einzelstunde
Anmeldung erforderlich!

☎ 05151/202 1344



SELBSTSCHUTZ- TRAINING

KURSLEITUNG: ANETT UND ANDREAS WEHRlich

SCHNUPPERKURS

27.04.2026

7,50€

**10-11:30
UHR**

37,50€

10-11 UHR

**5 TAGE
INTENSIVKURS**

05.10. - 09.10.2026

- SICHERHEIT IM ALLTAG
- SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN
- VERTRAUEN IN DIE EIGENE STÄRKE
- KÖRPERSPRACHE GEZIELT EINSETZEN
- VERHALTEN IN GEFAHRENSITUATIONEN
- EINFACHE & EFFEKTIVE SELBSTSCHUTZTECHNIKEN

SAAL DER KURIE JERUSALEM, ALTE MARKTSTR. 20 - HAMELN

ANMELDUNG IM TREFFPUNKT "A.R.A."

UNTER 05151 202 1344

Friedhofscafé am Deister Friedhof

bei der Friedhofskapelle,
Deisterstraße

28.04.2026
14:30 - 16 Uhr

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



WALDLÄUFER* INNEN GESUCHT, DIE NORDTADT GEHT RAUS!

Sie wohnen in der Nordstadt und haben Lust auf gemeinsame Spaziergänge in Wald und Wiesen? Dann sind Sie herzlich eingeladen ein Teil der Waldläufer*innen-Gruppe zu werden. Die Idee ist regelmäßig zusammen losgehen, neue Wege entdecken und bewusst Zeit in der Natur verbringen – offen, gemeinschaftlich und entspannt.

WEN WIR SUCHEN:

- Menschen mit Freude an Bewegung an der frischen Luft
- Interessierte mit Ideen für schöne Strecken und abwechslungsreiche Routen
- Alle, die Natur genießen und gemeinsame Zeit in netter Runde verbringen möchten

Ob kurze Runde oder längerer Spaziergang am Wochenende – Ihre Ideen und Ihre Teilnahme sind herzlich willkommen. Gehen Sie mit uns los und entdecken Sie die grünen Seiten der Nordstadt!

INFORMATIONEN:

Anna Bartling
01578 3059377

*kostenloses Angebot



Nordstadt ABENDBROT

GEMEINSAM ESSEN, REDEN, IDEEN EINBRINGEN

Ab dem 14. April 2026 laden wir herzlich zum Nordstadtabendbrot ein.
Danach treffen wir uns jeden zweiten Dienstag im Monat im Heinrich-Heine-Treff.
Kommt vorbei zu einem gemütlichen Abend mit Brot, kleinen Leckereien und guten
Gesprächen.

Ob allein, mit Freunden oder der Familie - alle aus der Nachbarschaft sind willkommen!

Start: Dienstag, 14.04.2026, 17 Uhr

Wann: Immer am 2. Dienstag im Monat

Ort: Heinrich-Heine-Treff (Heinestraße 29)

Bringt gern etwas fürs Abendbrot mit!
Wichtig ist vor allem das Miteinander in der Nordstadt.





familie im zentrum

Programm April

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 – ca. 17:00 Uhr

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

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

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung im FiZ erforderlich unter 05151 202 3456.

Programm April

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).

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



familie im zentrum



POLIZEIINSPEKTION
HAMELN-PYRMONT/
HOLZMINDEN



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.

VORTRAG

Vorsorge- & Betreuungsvollmacht

Referent: Martin Bischof

Betreuungsverein
Hameln-Pyrmont e.V.



MITTWOCH, 8. APRIL 2026

15 UHR

GEMEINDESAAL
MARTIN LUTHER GEMEINDE HAMELN
EINGANG BRUCKNERSTR.

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:
TANJA ADAMS
KOORDINATORIN FÜR EHRENAMT & QUARTIER
TÖNEBÖN STIFTUNG HAMELN
TEL.: 0162 9875399
MAIL: T.ADAMS@TOENEBOEN-STIFTUNG.DE





Erzähl-Café im Grünen Labor

Lokalgeschichte | Anna Bartling (Hameln kann`s)

09.04.2026 | 16 Uhr | Grünes Labor

Im Rahmen dieses Erzähl-Cafés gibt Anna Bartling von Hameln kann`s einen Einblick in ihre Arbeit als Sozialpädagogin in der Gemeinwesenarbeit. Seit ihrer Tätigkeit in den Quartieren Altstadt, Südstadt und Nordstadt begleitet sie Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld und arbeitet gemeinsam mit ihnen an einem lebendigen und solidarischen Miteinander.

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



Senioren- und Pflegestützpunkt

Dienstag, 14.04.2026, 16:30 Uhr

„Selbstbestimmung durch Vorsorge“

**Gemeinde Emmerthal/ Rathaus, Berliner Straße 15,
Emmerthal**

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungs – und Patientenverfügung. Jeder kann durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, die nicht mehr eigenständig geregelt werden können. Mit schriftlichen Verfügungen kann eine rechtzeitige Vorsorge getroffen werden. Eine Veranstaltung des Seniorenrates Emmerthal.

Referent*innen: Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins Hameln-Pyrmont e.V.

Mittwoch, 15.04.2026, 15:00 Uhr

Präventive Hausbesuche

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

Alte Marktstr. 7c, Hameln

Ein aktives und selbstbestimmtes Leben verbunden mit dem Wunsch, so lange wie möglich im vertrauten Zuhause zu bleiben, wünschen sich die meisten Menschen für ihr Leben im Alter. Gut informiert und das Wissen über bestehende Angebote und Hilfen ist da sehr hilfreich. Seit 2021 bietet die Stadt Hameln im Rahmen der Seniorenarbeit u.a. dafür die „Präventive Hausbesuche“ an.

Referentinnen: Miriam Schnee + Francesca Heppe, Seniorenarbeit der Stadt Hameln

Senioren- und Pfleigestützpunkt



Montag, 20.04.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

**„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike) in Theorie & Praxis
Jugendverkehrsschule Hameln, Am Rennacker 3,
Hameln**

Bei dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit, das Pedelec theoretisch und praktisch kennenzulernen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer kleinen Ausfahrt.

Referent*innen: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin und Ilja Walter, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden.

Donnerstag, 07.05.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

**WIR FEIERN! 2011 - 2026
15 Jahre Eugen-Reintjes-Haus –
15 Jahre Senioren- u. Pfleigestützpunkt**

Anmeldungen und nähere Informationen:

Senioren- und Pfleigestützpunkt 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

Reisen im Alter



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Tagesfahrt

Landesgartenschau Bad Nenndorf

WILLKOMMEN IN BAD Nenndorf!
Bereit für ein blühendes Abenteuer?
2026 verwandelt sich Bad Nenndorf
in ein farbenfrohes Paradies, direkt
vor den Toren Hannovers! Die achte
niedersächsische Landesgartenschau
lädt Euch ein, in faszinierende Gar-
tenwelten einzutauchen, durch eine
beeindruckende Pflanzenvielfalt zu
schlendern und kreative Themengär-



ten zu entdecken. Hier verschmelzen Wissen und Spaß zu unvergesslichen
Erlebnissen – ob Ihr nun nach Nervenkitzel sucht oder die Seele baumeln
lassen wollt. Lasst Euch von der Magie der LaGa verzaubern und erfahrt, wie
Natur zum Erlebnis wird!

Leistungen:

- 1 x Eintritt und Führung Landesgartenschau Bad Nenndorf
- 1 x Kaffeegedeck

Montag, der 04.05.2026

109,00€ pro Person

Anmeldung erforderlich.

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



Text: www.herter-reisen.de

Reisen im Alter



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Tagesfahrt

Landeshauptstadt Hannover

Hannover ist eine vielseitige Stadt mit einer gelungenen Mischung aus Kultur, Geschichte und Natur. Dadurch ist Hannover sowohl für Kurzreisen als auch für Städtereisen ein attraktives Ziel.

Ein besonderes Highlight ist der zentral gelegene Maschsee. Der etwa 78 Hektar große See ist ein beliebtes Naherholungsgebiet mit einer rund sechs Kilometer langen Promenade, die zu Spaziergängen, Radtouren und Freizeitaktivitäten einlädt. Cafés, Restaurants und Bootsfahrten sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Ein Höhepunkt im Sommer ist das jährliche Maschseefest mit internationaler Gastronomie, Musik und Unterhaltung.



Leistungen:

Stadtrundfahrt mit Reiseleitung, Maschsee-Schiffahrt inkl. Kaffee und Kuchen.

Dienstag der 02.06.2026

99,00€ pro Person

Anmeldung erforderlich.

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



Text: www.herter-reisen.de

	Montag 06.04.2026	Dienstag 07.04.2026	Mittwoch 08.04.2026	Donnerstag 09.04.2026	Freitag 10.04.2026
Vormittag		10 Uhr TEA TIME 10 Uhr Spanisch Einsteiger 11 Uhr Gedächtnstraining		10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger 10 Uhr Bouletreffen imBürgergarten*	10 Uhr Theater
Nachmittag		14 Uhr Gedächtnstraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnstraining	14 Uhr Kriminal- präventives Gedächtnis- training*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 14 Uhr Fahrradgruppe*	15 Uhr Meisterklassen „Von Herz zu Herz“

Oster-
montag,
der Treff-
punkt
„A.R.A.“
bleibt
geschlossen

	Montag 13.04.2026	Dienstag 14.04.2026	Mittwoch 15.04.2026	Donnerstag 16.04.2026	Freitag 17.04.2026
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger 10 Uhr Social Media	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortg. 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meisterklassen „Von Herz zu Herz“ 18 Uhr Omas gegen Rechts

***Anmeldung erforderlich!**

	Montag 20.04.2026	Dienstag 21.04.2026	Mittwoch 22.04.2026	Donnerstag 23.04.2026	Freitag 24.04.2026
Vormittag		10 Uhr Spanisch Einsteiger 10 Uhr TEA TIME 11 Uhr Gedächtnistraining	10 Uhr Vortrag Wei- ßer Ring*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger 10 Uhr Bouletreffen im Bürgergarten*	10 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteil- spaziergang H. Heine Treff*	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 14 Uhr Fahrradgruppe*	17 Uhr Klassenvorspiel Klavierklasse Stephan Schuh* 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 27.04.2026	Dienstag 28.04.2026	Mittwoch 29.04.2026	Donnerstag 30.04.2026	Freitag 01.05.2026
Vormittag	10 Uhr Schnupperkurs Selbstschutz- training*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einstei- ger 10 Uhr Social Media	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Tag der Ar- beit, der Treffpunkt „A.R.A.“ bleibt geschlossen</p> </div>
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Friedhofscafé 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortg. 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

*Anmeldung erforderlich!

Wochenplan vom 06.04. bis 08.05.2026

	Montag 04.05.2026	Dienstag 05.05.2026	Mittwoch 06.05.2026	Donnerstag 07.05.2026	Freitag 08.05.2026
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Spanisch Einsteiger 10 Uhr TEA TIME 11 Uhr Gedächtnistraining	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger 10 Uhr Bouletreffen im Bürgergarten*	10 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 14 Uhr Fahrradgruppe*	

***Anmeldung erforderlich!**

Und zum Schluss



Fundsache:

An einem Donnerstagnachmittag wurde eine graue Jacke gefunden. Der/die Besitzer/in kann sich im Treffpunkt „A. R. A.“ melden!

Sprechzeiten:

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



Francesca Heppe



Sabrina Koyro



Hilke Meyer



Miriam Schnee



Magdaline Ashoya
Ankernennungs-
praktikantin

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Veranstaltungen:

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

Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
31785 Hameln
Telefon: 05151/ 202 1344 oder 05151 / 784271
E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)
31785 Hameln
Telefon: 05151/ 202 1271
E-Mail: senioren@hameln.de

*„Schöner Frühling, komm
doch wieder, lieber
Frühling, komm doch bald!“*

Hoffmann von Fallersleben



Der Oberbürgermeister