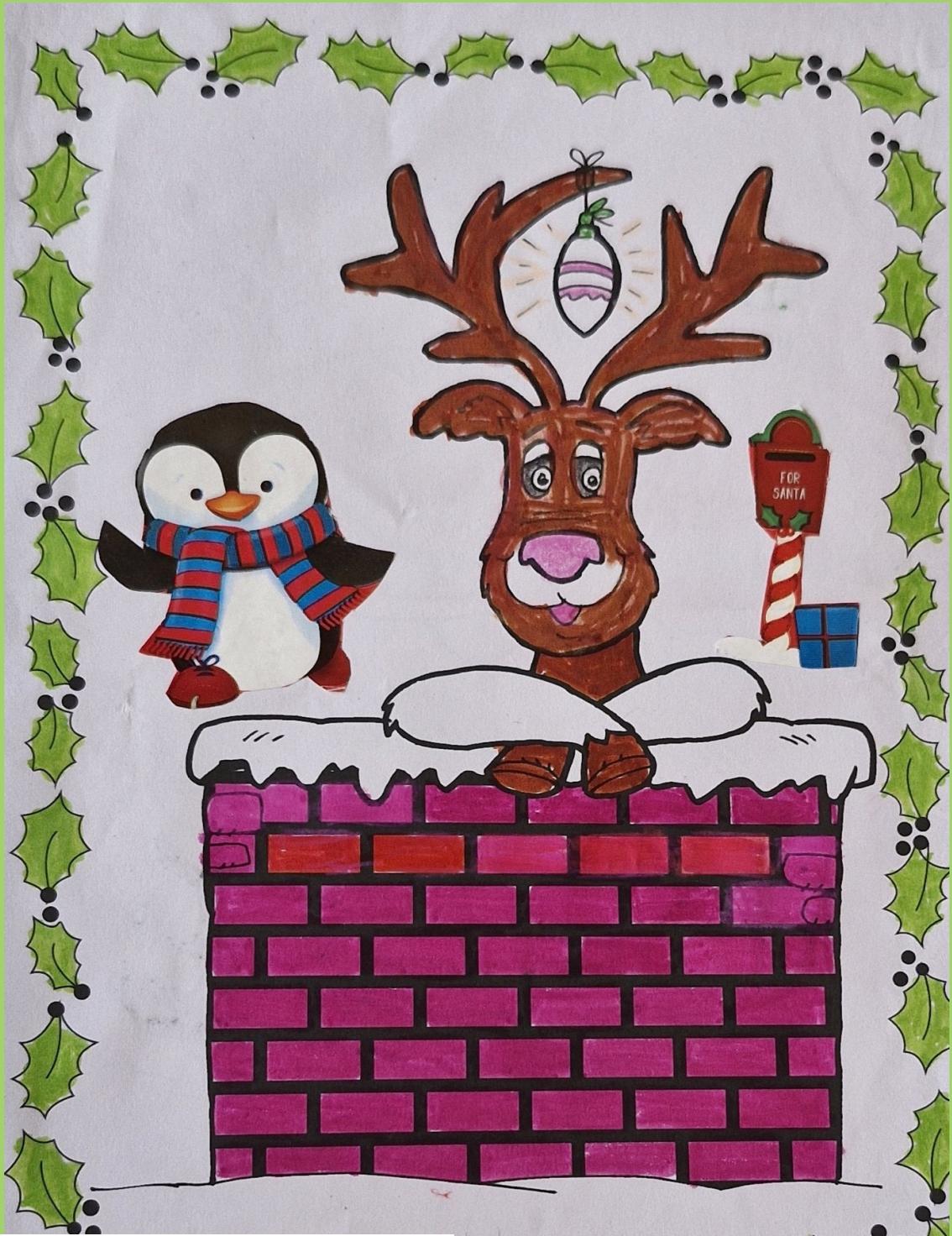


Dezember 2025

VIELEN DANK AN
INGE MEYER FÜR DAS TITELBILD!



Inhaltsverzeichnis



Bild: Inge Meyer



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 7
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 10
Alle Jahre wieder	Seite 12
Gedächtnistraining	Seite 14
Zum Schmökern	Seite 16
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 20
Gaumenschmaus	Seite 26
Programm Dezember	Seite 28
Programm Januar	Seite 32
Reisen im Alter	Seite 35
Wochenplan vom 01.12.25 bis 02.01.26	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

der Dezember ist da – und mit ihm die wohl schönste und besinnlichste Zeit des Jahres! Draußen glitzert der Frost, drinnen duftet es nach Plätzchen und Tannengrün. Nun dürfen wir wieder zur Ruhe kommen, das vergangene Jahr Revue passieren lassen und die vielen kleinen Momente genießen, die das Herz wärmen.

In dieser festlichen Zeit möchten wir Sie herzlich einladen, gemeinsam mit uns gemütliche Stunden zu verbringen. Ob beim stimmungsvollen Weihnachtsfrühstück an Heiligabend oder bei unseren Weihnachtsfeiern, überall erwarten Sie fröhliche Begegnungen, vertraute Gesichter und das schöne Gefühl, miteinander das Fest der Liebe zu feiern.

Machen wir es uns gemeinsam schön – mit Lichtern, Liedern und Geschichten, die uns zum Lächeln bringen. Wir wünschen Ihnen eine friedvolle Adventszeit, frohe Weihnachten und viele herzerwärmende Stunden im Kreis lieber Menschen.

Mit weihnachtlichen Grüßen

Ihr „A.R.A.“-Team



Bilder: Pixabay



Gedicht

Schenken



Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei
Was in dir wohnt
An Meinung, Geschmack und Humor,
So daß die eigene Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
Daß dein Geschenk
Du selber bist.



Joachim Ringelnatz (1883-1934)

Danke an Frau Wendling, für
die Zusendung des Gedichts!

Bilder: Pixabay

Gedicht

Weihnachtslied

Hans Theodor Woldsen Storm (1817 - 1888)



Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht.
Vom Tannenwalde steigen Düfte
Und hauchen durch die Winterlüfte,
Und kerzenhelle wird die Nacht.



Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstille Herrlichkeit.



Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muß ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's, ein Wunder ist gescheh'n.



Bilder: Canva

Gesucht & Gefunden

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 möchte gerne die eigenen Kenntnisse zum Klarinette spielen auffrischen (derzeit ist keine eigene Klarinette vorhanden)
- Eine Person, die Kalligrafie/ Lettering beibringen kann
- Ein (alter) Kolbenfüller zum Malen

Gefunden

- Abzugeben ist ein elektrisches Wasserfußbad (kann sprudeln und ist aufheizbar)
- Angeboten wird Hundebetreuung bzw. Hundesitting stundenweise oder bei Krankheit/ Urlaub

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



Handarbeit



Sie haben Lust, sich regelmäßig zu treffen, um gemeinsam handwerkliche Tätigkeiten, wie stricken, häkeln oder sticken auszuüben?



Die Gruppe trifft sich
alle 2 Wochen am Dienstag um 14:30 Uhr!

Nächster Termine:

09.12.2025

Fragen und Anmeldung im Treffpunkt "A.R.A."

05151 202 1344



Fahrradgruppe in der Winterpause

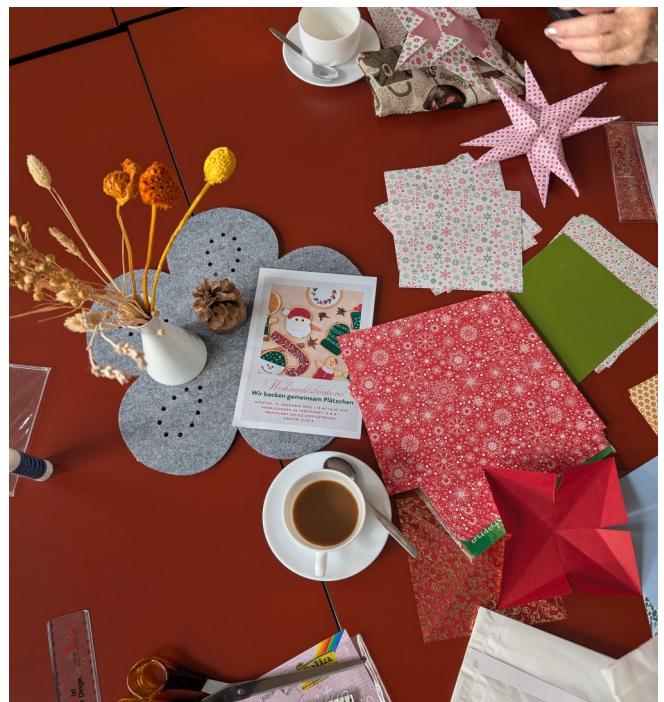
Vielen lieben Dank an die Fahrradgruppe für dieses gemeinsame Bild. Die Fahrradgruppe hat aktuell Winterpause – und trifft sich aufgrund des Wetters im Heinrich-Heine-Treff, um sich dort auszutauschen.



Bild: Ingrid Sanne

Mit Herz und Händen: Sterne aus Papier

Am Vormittag des 12.11. kamen allerlei Bastelfreunde zusammen, um aus buntem Papier wunderschöne Sterne zu basteln. Das schöne Papier und die gute Anleitung von Elke Feigs sorgten für aufregende Ergebnisse. In netter Gemeinschaft konnten die 10 Teilnehmenden neue Techniken und Methoden des Sternebastelns kennen lernen und wundervolle Dekorationen für Zuhause erstellen. Die Sterne können sich sehen lassen!



Dankeschön an Frau Elke Feigs für
diese wunderschöne Bastelarbeit.

Aus dem Treffpunkt



Grünkohlessen in der Schenkenküche in Höxter

Am 04.11.2025 fand das Grünkohlessen in der Schenkenküche in Höxter statt. Eine kurzweilige Busfahrt durch das herbstliche bunte Weserbergland brachte uns zu unserem heutigen Ziel, die flackerndem Kamin konnten wir es uns so richtig gemütlich machen. Der Wirt verwöhnte uns mit Schmackhaftem Grünkohl, Brezenwurst, Kassler, Bauchfleisch, sowie Brat und Salzkartoffeln. Auf der Rückfahrt über die Ottensteiner Hochebene konnten wir die herbstliche Stimmung nochmals bewundern. Ein rundum schöner Ausflug!



„A.R.A.“ unterwegs



**Herzlichen Dank an Petra
Lohmeyer für den Einblick in diesen
Ausflug und die schönen Bilder!**



Traditionen rund um Weihnachten



Die Weihnachtszeit ist voller Traditionen, egal ob man Weihnachten feiert oder nicht. Auch meine Familie und ich haben viele Traditionen an und um Weihnachten. Von zwei der Traditionen möchte ich Ihnen heute erzählen: Sonntags morgens, 6 Uhr. Auf einmal ertönt laute Musik von draußen. Posaunenmusik. Um diese Uhrzeit? An einem Adventssonntag? Ja! Und ich freue mich jedes Jahr aufs Neue.

Eine Kurrende ist ein anderes Wort für „Laufchor“. Diese bestanden früher aus bedürftigen Schülern an protestantischen Schulen. Diese Chöre zogen durch die Stadt, um Spenden zu sammeln. Sie sangen vor allem zur Advents- und Weihnachtszeit anspruchsvolle Stücke an besonderen Orten. Seit der Reformationszeit ist die Kurrende an die evangelische Kirche gebunden. Aber nicht nur Gesangschöre pflegen diese Tradition, sondern auch Posaunenchöre. So wie in meiner Heimatstadt Versmold. Dort wird an jedem Adventssonntag seit fast 60 Jahren morgens um 6 Uhr an unterschiedlichen Orten in der Stadt Adventslieder gespielt. Menschen, die die Tradition nicht kennen, sind häufig verwirrt. Doch die meisten, so wie ich, erfreuen sich an der Musik, mit der man gut in den Tag starten kann.

Danke an Friederike Schätzchen
für die Geschichte.

Alle Jahre wieder

Nach der Bescherung und dem obligatorischen Bratenessen am ersten Weihnachtsfeiertag mit der Familie, versammeln sich alle gemeinsam vor dem Fernseher. Wir schauen „Die Muppet's Weihnachtsgeschichte“. Das ist eine Verfilmung des Weihnachtsklassikers „Eine Weihnachtsgeschichte“ von Charles Dickens. Ebenezer Scrooge, ein eisiger Geldverleiher ohne Gewissen, wird am Weihnachtstag von drei Geistern besucht. Die Geister der vergangenen, der gegenwärtigen und der zukünftigen Weihnacht schaffen es Ebenezer Scrooge zu einem warmherzigen und großzügigen Menschen zu wandeln.

Die Geschichte wird durch Puppen und schwungvolle Lieder verschönert und erhält einen ganz eigenen Charakter. Und auch Tage später werden noch Melodien gepfiffen oder Sprüche zitiert. Jedes Jahr freuen wir uns auf die Geschichte, die Lieder und besonders auf das Zusammensein und die Gemeinschaft.

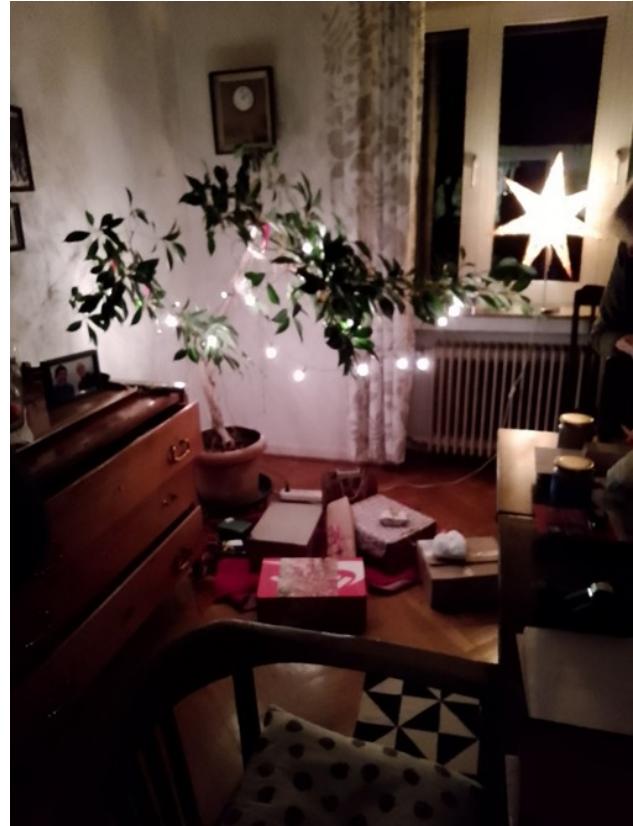


Bild: Friederike Schätzchen



Bilder: Canva

Weihnachtsmarkt

Auf dem **Weihnachtsmarkt in Hameln** gibt es viel zu sehen, kaufen und schlemmen. Unser Weihnachtsmarkt ist einer der Schönsten in Niedersachsen.

Aber, ach, die vielen Eindrücke bei dem Besuch auf dem Weihnachtsmarkt sind durcheinandergeraten.

Wie war das noch?

Setzen Sie die richtigen Wörter bitte wieder zusammen.

z. B. Weihnacht(s) Markt = Weihnachtsmarkt



Autorin: Marion Sternner

Gedächtnistraining



Lösung November:

Unser Gedächtnis kennt viele Worte.

Aachen, Abend, Acht, Advent,
Aerzen, Affe, Agrarland, Ahnung, Aids, Ajax Amsterdam,
Aktion, Almosen, Ameise, Anfang, Aorta, Apostel, Aqua,
Armut, Asbest, Atlas, Automat, Ave Maria, Awaren, Axial,
Ayr, Azurblau.

Danke an Frau Gatzlaff aus der
Gedächtnistrainingsgruppe,
als Autorin des Gedächtnis-
trainings der November
Ausgabe.



Bilder: Pixabay

Eine Weihnachtsgeschichte

Viele Menschen waren durch den Krieg heimatlos geworden. Sie suchten ein neues Zuhause. Die Familie, von der ich erzählen will, fand eine Bleibe in einem schöngelegenen Luftkurort im Lipperland am Fuße der Hellingenburg. Das Jüngste der 5 Kinder war 5, das älteste 14 Jahre alt.

Die Familie, die die Flüchtlinge aufnahm, besaß eine Gastwirtschaft, eine Bäckerei und eine Kuh; aber nie fiel ein Stückchen Brot oder ein Glas Milch für die Kinder ab.

Der liebe Gott hatte in diesem Herbst 1946 aber auf seine Weise vorgesorgt. Die Buchen, die den Ort umgaben trugen reichlich Früchte, die bei jedem Windstoß auf den schon früh gefrorenen Boden prasselten. Das sei so sagten die Eltern, ein Segen.

Eifrig sammelten nun 10 kleine und größere Kinderhände und die Mutter die dreikantigen Bucheckern. Eine Mühle, so hieß es, presse daraus Öl.

Bereits im November wurde es bitterkalt und nur mit Handschuhen war das Sammeln noch erträglich. Die Mutter schnitt kurzerhand die Spitzen von den Handschuhen ab. So konnten die Finger besser greifen. Für jeden gefüllten Becher gab's zur Belohnung einen saufen Bonbon, der aussah wie eine Himbeere. Woher die Mutter diese Leckerei hatte, blieb ihr Geheimnis. Zwei Zentner Bucheckern las die Familie in diesem Spätherbst. Früh legte sich ein weißes Kleid über das Land. Das Weihnachtsfest nahte.

Die 14-jährige Tochter der Familie sammelte heimlich Alu-Folie aus leeren Zigaretenschachteln: Sie half manchmal in der Gastwirtschaft, räumte die Tische ab, und keine liegengebliebenen Schachtel entging ihren Blicken. Sie entnahm die glänzende Folie und glättete sie.

Es war kurz vor Heiligabend. Jede Flüchtlingsfamilie bekam vom Förster eine kleine Tanne. Der Vater und sein 12-jähriger Sohn bastelten ein Holzgestell, in dem der Baum sicher und aufrecht stand. Aber all' die Vögel, Glöckchen, trompeten und Kugeln, die den Baum in der fernen Heimat einst schmückten, fehlten.

Zum Schmökern

Die große Schwester lächelte geheimnisvoll. Sie holte aus ihrem Versteck lauter feine Lamettafäden, die sie aus der Folie geschnitten hatte. Das Bäumchen glitzerte und glänzte um die Wette mit den feinen Eiskristallen an den Wänden des Weihnachtszimmers, das man nicht heizen konnte.

Als es dämmerte und sich die ersten Sterne am Himmel zeigten, versammelte sich die Familie um den Tannenbaum. Zur Überraschung der Eltern trat der Jüngste, der immer ein bisschen schüchtern und zurückhaltend war, einen Schritt vor. Er legte die Arme wie haltsuchend an den Körper, machte eine Verbeugung und begann zaghaft ein Weihnachtsgedicht aufzusagen:

*Christkindlein kam durch den Winterwald,
der Schnee war weiß, der Schnee war kalt;
doch als das heil'ge Kind erschien,
 fing's an, im Winterwald zu blühn.
Christkindlein trat zum Apfelbaum,
erweckt ihn aus dem Wintertraum:
„Schenk Äpfel süß, schenk Äpfel zart,
schenk Äpfel mir von jeder Art.“
Der Apfelbaum, er rüttelt sich,
der Apfelbaum, er schüttelt sich.
Da regnet's Äpfel rings umher,
Christkindleins Taschen werden schwer.
Die süßen Frücht' es alle nahm
und damit zu den Kindern kam.
Nun, holde Mäulchen, kommt, verzehrt,
was euch Christkindlein hat beschert!*



Bilder: Canva

Zum Schmökern

Es war einen Moment ganz still im Zimmer. Die Mutter schloß den Kleinen gerührt in die Arme. Aber was war mit dem Vater? Ein LACHEN brach aus ihm heraus, das bald auch die größeren Geschwister ansteckte. Es war ein unnatürliches Lachen. Aber—“Lachen, um nicht zu Weinen”, wie sollten die 5 und 7-jährigen Buben das verstehen? Die Herzen der Eltern waren sicher traurig, dass nicht von den Gaben des Christkinds bei ihren Kindern angekommen war.

Aber dann wurde es noch ein schöner Weihnachtsabend. Verführerisch zog der Duft von Pellkartoffeln durch das Haus. Die Familie stieg die schmale Treppe hinauf ins Dachgeschoß. In der kleinen rußgeschwärzten Küche bullerte der Kanonenofen und verbreitete eine behagliche Wärme. Auf dem Ofen dampfte ein großer Kochtopf. Und was stand auf dem Esstisch? Eine Flasche mit goldschimmerndem Bucheckernöl! 13 Flaschen habe die Ernte ergeben, verkündete stolz und glücklich die Mutter. Die Kartoffeln wurden zum Festessen, als sich ein Strahl dieses angenehm duftenden Öls über sie ergoß!

Und mit dankbarem Herzen stimmte die Familie nach dem Mahl das Lied an.

*„Oh du fröhliche, oh du selige,
Gnadenbringende Weihnachtszeit“*

vielen Dank an
Frau Windhaus für
diese schönen Er-
innerungen an
Weihnachten
früher!



Zum Schmökern

Alle Jahre wieder!

Meine Heimat ist das Erzgebirge, dort wo es sich im Sommer auch viel um Weihnachten drehte.

In vielen kleinen Häusern waren meist Frauen in Heimarbeit damit beschäftigt, die Holzfiguren schön zu bemalen. Alle Jahre wieder zur Weihnachtszeit, schmückten auch wir unser Haus mit schönen Dingen.

Der Liebling von uns Kindern war Paul, der große Nussknacker. Opa hatte ihn selbst gedrechselt und bemalt. Die schönen schwarzen Stiefel und die großen goldenen Knöpfe sahen toll aus. Paul war viel größer als alle anderen Figuren und er konnte mehrere Nüsse auf einmal knacken. Wir freuten uns, das wir Paul mit in unsere „Spielstub“ mitnehmen durften. Alle Jahre wieder.

Nur einem Jahr gab es eine große Aufregung, denn Paul kam ohne Nase aus de Karton. Wie konnte das passieren? Oma riet uns, das Einwickelpapier genau zu untersuchen. Tatsächlich fanden wir die Nase in der untersten Ecke. Die Kleinen fingen an zu weinen, weil Paul so entstellt aussah. Oma hatte, wie immer, eine gute Idee.

Sie ging mit uns Kindern zu Opa in die Werkstatt. Dort stand immer ein Leimtopf auf dem „Bollerofen“. Opa freute sich über unseren Besuch. Er klebte Paul die Nase wieder an die richtige Stelle. Paul blieb über Nacht in der Werkstatt, weil der Leim erst richtig trocken werden musste. So vergingen die Jahre.

Als ich meine neue Heimat, das Weserbergland zog, hatte ich nicht mehr an „Nussknacker“ Paul gedacht.

Doch eines Tage stand der Postmann mit einem großen Paket vor der Tür. Die Freude war riesengroß, als Paul zum Vorschein kam. Nunn sind wir wieder vereint. Meine ganze Familie freut sich auf ein Weihnachtsfest mit Paul.



Bild: Canva

Vielen Dank
Renate Jessat für diese
schöne Geschichte!

„Seemann aus Kiribati in der Bismarckstraße gestrandet“

Als ich noch im Dienst war gab es noch die gute alte „Deutsche Bahn“. Ich fuhr jeden Tag nach Hannover. Meine Aufgabe war es, den Fahrplan zu veröffentlichen. Also Kursbuch, Abfahrtstafeln, die kleinen Hefte „Städteverbindungen“ und so weiter.

Es war nach Feierabend auf der Heimreise. Im Abteil saß schon ein junger Mann. Etwa 25 Jahre alt, mit exotischem Aussehen. Für die Jahreszeit zu kühl angezogen. Und er hatte die Folgen einer erlebnisreichen Nacht auf der Kleidung. In kleinen, weißen Krümeln. Flüssigkeiten schon getrocknet. Der Zug fuhr nun los Richtung Hameln. Da kam der Schaffner und fragte nach den Fahrkarten. Der junge Mann zeigte seine Papiere. Viele. Eine ganze Hand voll. Aber es gab keine Fahrkarte. Der Kollege hat sich vorbildlich verhalten. Nicht erst den Schwarzfahrer vermutet. Wir versuchten gemeinsam, die Lage zu klären. Mit der Sprache war das nicht so einfach. Englisch war nicht unser aller Muttersprache. Wir einigten uns auf folgende Version: Er hatte in Amsterdam das Schiff verpasst. Seine Arbeitsstelle. Nun wollte er nach Hamburg. Dort war nach Amsterdam die nächste Station für das Schiff. Nun, Hameln und Hamburg? Falsche Richtung. Und ohne Fahrkarte???? Ich bin dann in Hameln mit dem jungen Mann in die Fahrkartenausgabe gegangen. Der dortige Leiter hatte keine Lösung, also keine Möglichkeit eine kostenlose Bahnfahrt zu ermöglichen. Der Kollege wusste aber, dass das Sozialamt für solche Fälle kostenlose Fahrkarten hatte. Leider hatte ich mich gerade an diesem Tag einen wichtigen Termin. Doch in Hameln gab es noch die Bahnhofsmision. Die sollten helfen. Es hatte von den Damen allerdings auch keine Zeit. Aber da waren Kunden, die dort regelmäßig ein warmes Plätzchen fanden. Einer wurde als Begleiter ausgewählt. Damit der Seemann sich nicht wieder verirrte. Ich habe die beiden ungleichen Gefährten gerade so noch auf dem weg zum Amt gesehen. Der

„A.R.A.“ Aktiv



Anblick war jetzt noch exotischer: Ein älterer Herr mit jahreszeitlich und altersmäßig angepasster Kleidung und dieser junge Mann, etwas moderner, aber für die Temperaturen viel zu dünn angezogen. Das war also geregelt und ich hatte ein gutes Gefühl. Der Kollege hatte den guten Tipp und ich den Einfall mit der Bahnhofsmission. Am nächsten Morgen, wieder im Zug, andere Richtung, erzählte ich die Geschichte einem Kollegen, der regelmäßig schon von Bad Pyrmont nach Hannover fuhr. Am nächsten Tag hielt mir dieser Kollege einen Zeitungsartikel unter die Nase:



Seemann aus Kiribati in der Bismarckstraße gestrandet!

Was war passiert? Der junge Mann wurde vom Sozialamt mit einer gültigen Fahrkarte ausgestattet. Der ältere Herr aus der Bahnhofsmission brachte ihn zum Zug nach Hannover. In Hannover HBF sollte er umsteigen. Nach 40 Minuten Bahnfahrt hat er etwas von „Hannover“ gelesen und stieg schon im Bahnhof „Hannover-Bismarckstraße“ aus. Dort irrte er unter Lebensgefahr über die viel befahrenen Gleise! Es wurde die Bahnpolizei alarmiert. Die Kollegen haben ihn dann noch lebend aufgegriffen. Auch hier: Nix mit schimpfen und Vorhaltungen! Sie wollten kein weiteres Risiko eingehen. Und hatten eine ganz einfache Lösung: Der Seemann aus Kiribati wurde in eines der schönen alten Bahnpolizeiautos verfrachtet. Die Polizisten fuhren ihn nach Hamburg zur dortigen Seemannsmission. Und gaben ihn dort ab. Die haben sich dann um ihn gekümmert.



Bilder: Pixabay

**Vielen Dank an
Hans Georg Tadge
für diese schöne Geschichte!**



„A.R.A.“ Aktiv

Frau Leunig war zu Besuch im Freilichtmuseum in Detmold und hat uns ihre Eindrücke zugesandt. Vielen Dank!



**Vielen Dank an
Gudrun Kruppe
für dieses schöne Bild!**

**Vielen Dank an
Marianne Budde für das
weihnachtliche Bild!**

„A.R.A.“ Aktiv

Vielen Dank Frau Kruppe für diesen schönen Adventskalender!



Der digitale Fahrzeugschein ist jetzt in einer App verfügbar

Mit der kostenlosen i-kfz-App können Fahrzeugdokumente, wie zunächst der Fahrzeugschein, nun bequem auf dem Smartphone mitgeführt werden. Durch die Digitalisierung wird die Verwaltung und Nutzung des Dokuments erleichtert. Somit ist der Fahrzeugschein jederzeit griffbereit.

Zusätzlich erinnert die App Nutzerinnen und Nutzer an wichtige Termine rund um die Fahrzeugverwaltung wie die regelmäßige Hauptuntersuchung. Auch das Weitergeben wird deutlich leichter: In der barrierefreien i-kfz-App kann man einfach ein Abbild des Fahrzeugscheins teilen, wenn man sich beispielsweise das Auto der Eltern, Verwandten oder Freunde leih.

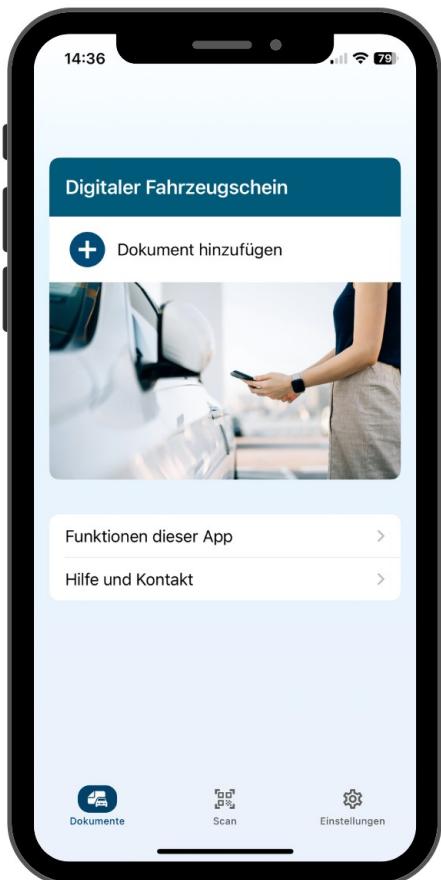


Bild: Stadt Hameln/Canva

So funktioniert's:

- App installieren:** Laden Sie die „i-Kfz“-App aus dem jeweiligen App Store herunter
- Fahrzeugschein hinzufügen:** Wählen Sie die Option „Fahrzeugschein hinzufügen“
- Identifizieren:** Wenn das Fahrzeug auf Sie zugelassen ist, benötigen Sie Ihr Kennzeichen und einen Personalausweis mit aktiver Online-Ausweisfunktion, um sich mit der 6-stelligen PIN zu authentifizieren. Alternativ können Sie bei der Zulassungsbehörde einen QR-Code erhalten, um die Daten herunterzuladen.
- Verwenden:** Der digitale Fahrzeugschein ist bei einer Polizeikontrolle oder bei der Weitergabe des Fahrzeugs rechtlich gültig und kann direkt über die App vorgezeigt werden.

„A.R.A.“ Aktiv



Wichtige Hinweise

- Die App ist rechtlich abgesichert und ersetzt in allen Situationen die papiergebundene Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein).
- Sie können mehrere Fahrzeugscheine in der App hinterlegen, falls Sie mehrere Fahrzeuge besitzen.
- Die App wird automatisch über verfügbare Updates informiert, um die Daten aktuell zu halten.

Text: Hans Georg Tadge, Quellen: Chip und [Kraftfahrt-Bundesamt - Pressemitteilungen - Neue i-Kfz-App: Bundesregierung startet digitalen Fahrzeugschein](#)

Hilfestellung und weitere Informationen in der Gruppe „Laptop, Smartphone & Co.“ alle 14 Tage Dienstags um 10 Uhr im Treffpunkt „A.R.A.“

Vielen Dank an Frau Birgit Wendling für das schöne Weihnachtsquarell!



Süßer Gaumenschmaus

Früchtebrot von Nachbar Schmidt

Zubereitung:

Zunächst müssen die Nüsse, Rosinen, Datteln und Feigen kleingehackt/-geschnitten werden. Als nächstes die Eier und den Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Nüsse, gemahlene Mandeln und Früchte unter die Eier-Zucker-Mischung heben.

Zuletzt das Backpulver, das Mehl und den Zimt in den Teig mischen. Aus dem Teig jetzt etwa faustgroße, runde Brote formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Am besten lässt man etwas Platz zwischen den Brotchen. Das Ganze geht dann bei 160-175°C Ober-/Unterhitze für 45-50 min in den Backofen. Wer mag kann nach dem Backen die Brote mit Zitronenglasur bestreichen. Am besten schmecken sie in Scheiben geschnitten und mit Butter bestrichen.

Tipp: Es können auch andere getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen oder Cranberries) verwendet werden. Das Verhältnis zwischen den Früchten ist nicht wichtig, solange das Gesamtgewicht an Früchten gleichbleibt oder zumindest nicht überschreitet.

Gutes Gelingen!

Danke an Herr Michael Schmidt für das Rezept.

Zutaten:

3 Eier
100g Zucker
125g gemahlene Mandeln
125g Haselnüsse
125g Datteln
125g getrocknete Feigen
250g Rosinen
125g Mehl
½ Päckchen Backpulver
½ Teelöffel Zimt



Bilder: Pixabay

Süßer Gaumenschmaus



Zutaten:

560g Mehl
500 g Rohrzucker
4. Eier
2. EL Rum
2. EL Honig
1 P. Lebkuchengewürz
Saft von 1 Zitrone
1 Teel. Natron
Den Teig 8 Std. ruhen lassen.
1 Ei zum Bestreichen
Nüsse oder Mandel zum Garnieren.



Bilder: Pixabay

Lebkuchen

Zubereitung:

Honig und Rohrzucker in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Zucker sich gelöst hat. Die Hitze nicht zu hoch schalten, da die Masse sich langsam erwärmen soll. Masse abkühlen lassen.

Mehl, Natron und Lebkuchengewürz in eine Schüssel sieben. Rum, Eier, Zitronensaft und Honigmasse dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 8 Std. kalt stellen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zwei Löffeln je ein Häufchen Teig in eine Lebkuchenform geben und auf dem Blech verteilen und anschließend 20 Minuten Backen.

Guten Appetit und Gutes Gelingen!

Dankeschön an Frau Gisela Leitner
für das Rezept.



Veranstaltung vom Integrationsbüro der Stadt Hameln



Seife herstellen

01.12.2025 | 10:00 bis 12:00 Uhr

Wir möchten mit Ihnen Seife gießen in verschiedenen Farben und Formen. Während der Wartezeit des Aushärtens recyceln wir Tetrapacks für verschiedene Verwendungszwecke.



Ort:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte A.R.A.

Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln

(Eingang über den Hinterhof)

Nur noch Wartelistenplätze verfügbar!

Teilnahme Beitrag: 3 €, Anmeldung unter 05151/ 202 1344



Stadt
Hameln

hameln kann's

Seit
1979

A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte



WEIHNACHTS- *frühstück*

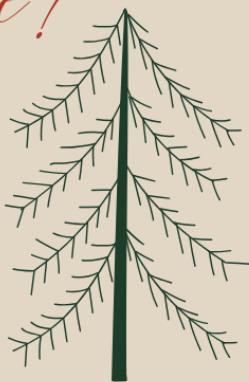
24. DEZEMBER | 10 UHR

★ JEDER BRINGT ETWAS KLEINES MIT

ANMELDUNG IM TREFFPUNKT "A.R.A."

BIS ZUM 19.12.2025

Wir freuen uns auf Sie!



Weihnachtsfeier

10.12.2025 UND 11.12.2025

UM 14 UHR

**Nur noch Warte-
listenplätze!**

GEMEINSAM MIT IHNEN MÖCHTEN WIR DIE
BESINNLICHE WEIHNACHTSZEIT FEIERN
UND LADEN SIE DAZU HERZLICHST EIN!
FÜR KAFFEE UND KUCHEN IST BESTENS GESORGT.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

IHR *A.R.A.*-Team

**ANMELDUNG ERFORDERLICH
UNTER 05151 202 1344
KOSTEN: 7 EURO**



Weihnachtsspenden

Herzenswärme schenken - Weihnachtstüten für die Wohnungslosenhilfe
Senior-Schläger-Haus

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Nächstenliebe und des Füreinanders. Leider erleben viele Menschen in unserer Stadt diese Tage nicht im Warmen, sondern auf der Straße. Um ihnen ein kleines Stück Freude und Wärme zu schenken, möchten wir in diesem Jahr die lokale Wohnungslosenhilfe unterstützen.

Wer mag, kann eine Weihnachtstüte zusammenstellen oder Einzelteile für eine gemeinschaftliche Weihnachtstüte spenden.

Freude bereitet zum Beispiel:

 (Instant)Kaffee oder Früchtetee

 Dosenuppen, 5 Minuten Terrine, Würstchen im Glas oder kleine Christstollen

 Weihnachtskekse oder Schokolade

 Duschgel, Haarshampoo oder Hand-Desinfektionsspray

 Und vielleicht sogar eine kleine Dose Tierfutter für die vierbeinigen Begleiter (eher Hundefutter)

 gute Wünsche und Gedanken

Jede Tüte - ob groß oder klein - bringt ein Stück Freude und Menschlichkeit zu denjenigen, die sie gerade am meisten brauchen.

**Spenden können bis 10.12. im Treffpunkt "A.R.A."
abgegeben werden.**

Gedächtnistraining Hände und Gehirn – eine lebenslange Freundschaft

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

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

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

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

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

An diesem Nachmittag erfahren Sie, inwieweit unsere Hände mit dem Gehirn zusammenhängen und wie wir dies trainieren können. Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin leitet diesen Nachmittag an.



Bild: Canva

Mittwoch, den 14.01.2026

14:00 Uhr

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

Referentin: Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm Januar



Die vielen Gesichter der Astrid Lindgren

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

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

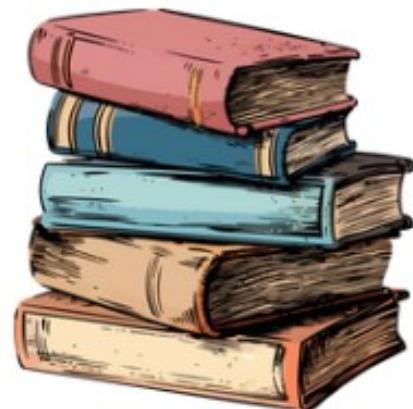


Bild: Canva

Mittwoch, den 28.01.2026

14:30 Uhr – 16:30 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Markstraße 7c, Hameln
Referentin: Ulla Kaiser-Deffner

2 Euro pro Person, bitte eine
Verbindliche Anmeldung erforderlich.



SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

12.01.2026 - Grünkohlsuppe

09.02.2026 - Gulaschsuppe

09.03.2026 - Lauchcremesuppe

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Donnerstag, 22.01.2026 -

Ofengemüse mit Feta und Brot

Donnerstag, 19.02.2026 -

Kohl-Hack-Pfanne mit Kartoffeln

Donnerstag, 19.03.2026 -

Kritharakiauflauf (vegetarisch)

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344



Kinderspielhaus

A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte



Reisen im Alter



Interessengemeinschaft
REISEN
IM ALTER
gemeinsam • sorglos • begleitet

Café im Schafstall

Genießen Sie eine entspannte Auszeit in einem gemütlichen Café in idyllischer ländlicher Umgebung in Barsinghausen. Hier erwarten Sie köstliche Kuchen in vielen Varianten sowie feine Kaffeespezialitäten. Der freundliche Service verwöhnt Sie aufmerksam, während Sie die ruhige Atmosphäre und das warme Ambiente im Café im



Bild: Pixabay

Schafstall genießen. Ideal für eine erlebnisreiche Auszeit Pause oder als gemütlicher Treffpunkt zum Verweilen.

Leistungen:

Fahrt in einem modernen Reisebus ab/bis Zustiegsort
1x Kaffeegedeck inkl. Kaffee/ Tee satt

Freitag, den 23.01.2026

Preis: 73,00 € pro Person

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde.

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



Te

Wochenplan

vom 01.12. bis 26.12.2025

	Montag 01.12.2025	Dienstag 02.12.2025	Mittwoch 03.12.2025	Donnerstag 04.12.2025	Freitag 05.12.2025
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat 10 Uhr Seife herstellen*	10 Uhr Spanisch 11 Uhr Gedächtnistraining	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 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 Fahrradgruppe im Heinrich-Heine Treff* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meisterklassen „Von Herz zu Herz“

	Montag 08.12.2025	Dienstag 09.12.2025	Mittwoch 10.12.2025	Donnerstag 11.12.2025	Freitag 12.12.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger			Reguläre Gruppen entfallen an diesem Tag! 10:15 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe	 14 Uhr Weihnachtsfeier 1*	14 Uhr Weihnachtsfeier 2* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

Wochenplan

vom 01.12. bis 26.12.2025

	Montag 15.12.2025	Dienstag 16.12.2025	Mittwoch 17.12.2025	Donnerstag 18.12.2025	Freitag 19.12.2025
Vormittag		10 Uhr Spanisch Einsteiger 11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	13:45 Uhr Weihnachts-kekse backen* 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff 16:30 Uhr Offener Adventskalender im Heinrich-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 Fahrradgruppe im Heine Treff* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	 15:00 Uhr Meister- klassen „Von Herz zu Herz“ 18 Uhr Oma gegen Rechts

	Montag 22.12.2025	Dienstag 23.12.2025	Mittwoch 24.12.2025	Donnerstag 25.12.2025	Freitag 26.12.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger	10 Uhr Weihnachts- frühstück*		
Nachmittag	 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit*		<p>An den Weihnachtsfeiertagen ist der Treffpunkt geschlossen.</p> <p>Fröhliche Weihnachten!</p> 	

Wochenplan vom 29.12.2025 bis 02.01.2026

	Montag 29.12.2025	Dienstag 30.12.2025	Mittwoch 31.12.2025	Donnerstag 01.01.2026	Freitag 02.01.2026
Vormittag					
Nachmittag		<p>Zwischen den Jahren ist der Treffpunkt „A.R.A.“ geschlossen.</p> <p>Am 05.01.2026 sind wir wieder für Sie da.</p> <p>Guten Rutsch ins neue Jahr 2026!</p>			

*Anmeldung erforderlich!

Und zum Schluss



**Über 60 und niemand
 da zum Reden?**

0800 4 70 80 90

Feiertagstelefon:
 von Heiligabend bis Neujahr rund um die Uhr
 erreichbar

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



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

Francesca Heppe, Miriam Schnee, Magdaline Ashoya
und Sabrina Koyro (in Elternzeit)

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

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Veranstaltungen:

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

Alte Marktstraße 7c in Hameln

(05151/ 202 1344)

„Ich will Weihnachten in
meinem Herzen Tragen und
versuchen, es das ganze
Jahr zu Bewahren“
Charles Dickens



Der Oberbürgermeister