

Februar 2026

HERZLICHEN DANK AN FRAU GUDRUN
KRUPPE FÜR DAS TITELBILD!





Bild: Gudrun Kruppe

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 7
Aus dem Treffpunkt	Seite 8
Zum Schmökern	Seite 14
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 18
Wissenswertes	Seite 19
Neues vom Seniorenrat	Seite 20
Gedächtnistraining	Seite 22
Gaumenschmaus	Seite 24
Bastelidee	Seite 26
Programm Februar	Seite 28
Weitere Veranstaltungen	Seite 38
Reisen im Alter	Seite 42
Wochenplan vom 02.02.26 bis 06.03.26	Seite 44

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Februar bringt winterliche Kälte und häufig auch Schnee mit sich und ist bekanntlich der kürzeste Monat des Jahres. Mit dem Valentinstag am 14. Februar steht ein Tag ganz im Zeichen von Liebe und Freundschaft vor der Tür. Er erinnert uns daran, wie wichtig zwischenmenschliche Beziehungen sind.

Außerdem nähert sich die Karnevalszeit, die mit bunten Kostümen und ausgelassener Stimmung für gute Laune sorgt. Der Februar bringt damit frischen Schwung in den Winter.

Im Treffpunkt „A.R.A.“ erwartet Sie im Februar ein abwechslungsreiches Programm mit Informations- und Vortragsveranstaltungen, wie zum Beispiel Tipps im Umgang mit negativen Gefühlen, Life Kinetik, Stadtteilspaziergang ein Ausflug zum Landtag in Hannover und eine RIA Reise. Schauen Sie gern im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße

Ihr „A.R.A.“-Team



Bilder: Pixabay

Wenn es Winter wird *Christian Morgenstern*

Der See hat eine Haut bekommen,
so dass man fast drauf gehen kann,
und kommt ein großer Fisch geschwommen,
so stößt er mit der Nase an.

Und nimmst du einen Kieselstein
und wirfst ihn drauf, so macht es klirr
und titscher - titscher - titscher - dirr...

Heißa, du lustiger Kieselstein!

Er zwitschert wie ein Vögelein
und tut als wie ein Schwälblein fliegen -
doch endlich bleibt mein Kieselstein
ganz weit, ganz weit auf dem See draußen liegen.

Da kommen die Fische haufenweis
und schau'n durch das klare Fenster von Eis
und denken, der Stein wär etwas zum Essen,
doch so sehr sie die Nase ans Eis auch pressen,
das Eis ist zu dick, das Eis ist zu alt,
sie machen sich nur die Nasen kalt.

Aber bald, aber bald werden wir selbst auf eigenen Sohlen
hinausgehen können und den Stein wieder holen.



Danke an Birgit Wendling
für das wunderschöne
Wintergedicht.

Winterlandschaft Friedrich Hebbel (1813 - 1863)



Unendlich dehnt sie sich, die weiße Fläche,
bis auf den letzten Hauch von Leben leer;
die muntern Pulse stocken längst, die Bäche,
es regt sich selbst der kalte Wind nicht mehr.

Der Rabe dort, im Berg von Schnee und Eise,
erstarrt und hungrig, gräbt sich tief hinab,
und gräbt er nicht heraus den Bissen Speise,
so gräbt er, glaub' ich, sich hinein ins Grab.

Die Sonne, einmal noch durch Wolken blitzend,
wirft einen letzten Blick auf's öde Land,
doch, gähnend auf dem Thron des Lebens sitzend,
trotzt ihr der Tod im weißen Festgewand.

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
- ein stabiler Buchständer (nicht aus Plastik)
- einen (Haus-)Kopierer, den man nicht an den Computer anschließen muss
- Ein Schulwebrahmen

Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Weihnachtsmarkt Besuch in Münster



Am 13. Dezember 2025 besuchten wir den Weihnachtsmarkt in Münster. Wir wurden mit einem Subunternehmer-Fahrerservice zum Markt gebracht, die Fahrerin war sehr gesprächig und freundlich. Am Schlossplatz hatten wir zehn Minuten Zeit, die Stadt zu besichtigen. In Münster gab es mehrere kleine Weihnachtsmärkte, und viele Menschen waren unterwegs – überwiegend Niederländer.

Mit zunehmender Dunkelheit leuchteten die Lichter überall und verliehen der Szenerie eine romantische Note. Den Tag rundete ein Spaziergang durch die festlich geschmückten Straßen ab; alle waren zufrieden und hatten viel zu erzählen. Es war ein rundum gelungener Ausflug.

Den Weihnachtsmarkt in Hameln empfanden wir als kleiner, aber ebenfalls sehr schön – eine hübsche Ergänzung zum Münsteraner Markt.



Fotos und Text: Anita Roiss



Kennen Sie schon die Infotafel im Treffpunkt "A.R.A."?

Wussten Sie schon, dass unsere Infotafel im Treffpunkt "A.R.A." regelmäßig mit neuen Informationen für Sie aktualisiert wird?

Hier finden Sie Hinweise zu kommenden Veranstaltungen, Anmeldelisten für RiA Reisen und Ausflüge sowie Wissenswertes rund um den Treffpunkt.

Die Infotafel befindet sich im Flur zwischen dem Eingangsbereich und der Küche.



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-Platte mit Kartoffeln
Donnerstag, 19.03.2026 -
Kräuterkrautlauf (vegetarisch)

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

Kinderspielhaus A.R.A.

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 Donnerstag um 19:30 Uhr! Nächster Termin: 05.07.2026

Anfragen und Anmeldung im Treffpunkt "A.R.A." 05151 202 1344

A.R.A.

Mai - Juli 2026

Reisen im Alter - Tagesfahrten

04.05.2026
Landesgartenschau Bad Nenndorf
inkl. Eintritt, Führung, Kaffee und Kuchen
109,00 €

02.06.2026
Hannover erleben
Stadtrundfahrt mit Reiseleitung, Maschsee-Schiffahrt
inkl. Kaffee und Kuchen
99,00 €

21.07.2026
Lavendel Felder in Detmold
Führung inkl. Kaffee und Kuchen
69,00 €

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

REISEN IM ALTER
HERTER REISEN

Anmeldeliste:

- Herr Mustermann
- Frau Musterfrau



Es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Schauen Sie gerne regelmäßig vorbei und bleiben Sie informiert.

Aus dem Treffpunkt

Weihnachtsfeier im Treffpunkt „A.R.A.“

Am 10.12.2025 und am 11.12.2025 haben wir gemeinsam unsere besinnliche Weihnachtsfeiern erlebt. Es wurde eine festliche Weihnachtstafel gedeckt, Kaffee und köstliche Torten in gemütlicher Runde angeboten. Es gab schöne Weihnachtsrätsel und weihnachtliche Gedichte wurden vorgelesen. Als Überraschung sang der Ukrainische Chor wunderbare Weihnachtslieder – auch in der ukrainischen Sprache. Wir haben gemeinsam gesungen und miteinander gegessen. Zwei wunderbare Nachmittage voller herzlicher Begegnungen und besinnlicher Stimmung liegen hinter uns. Das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ bedankt sich ganz herzlich bei allen für die schönen gemeinsamen Weihnachtsfeiern.



Aus dem Treffpunkt

Gedächtnistraining

Hände und Gehirn - eine lebenslange Freundschaft



Am 14.01.2026 wurde im Treffpunkt „A.R.A.“ ein Gedächtnistraining der etwas anderen Art durchgeführt. Unsere Kursleiterin und zertifizierte Gedächtnistrainerin Frau Marion Sterner erklärte den Seniorinnen und Senioren, wie wichtig die Zusammenarbeit von Händen und Gehirn ist. In diesem Kurs wurde erläutert, wie beide Systeme funktionieren und wie die Zusammenarbeit durch bestimmte Übungen unterstützt werden kann. Wichtig hierbei ist es, die Übungen, wie Fingeryoga regelmäßig zu machen, denn wie man weiß: Übung macht den Meister!



Aus dem Treffpunkt



SABRINA KOYRO

WIEDER DA

NACH MEINER ELTERNZEIT BIN ICH NUN WIEDER ZURÜCK UND FREUE MICH SEHR DARAUF, SIE WIEDERZUSEHEN BZW. KENNENZULERNEN. DA MEINE ZWILLINGE NOCH KLEIN SIND, WERDE ICH DAS A.R.A.- TEAM EINE ZEIT LANG NUR VORMITTAGS UNTERSTÜTZEN.

ICH FREUE MICH AUF EINEN TOLLEN NEUSTART, VIELE NETTE GESPRÄCHE UND EINE GUTE ZEIT MITEINANDER.



Aus dem Treffpunkt

Gemeinsam kenianische Gerichte kochen

Am 22.10.2025 kochten wir gemeinsam kenianische Gerichte. Zu Beginn wurde eine PowerPoint-Präsentation gezeigt, in der verschiedene kenianische Speisen sowie Traditionen und die besondere Gastfreundschaft Kenias vorgestellt wurden. Anschließend lernten die Teilnehmenden unterschiedliche Gewürze kennen. Das gemeinsame Kochen kam so gut an, dass wir am 07.01.2026 ein zweites Mal kenianische Gerichte zubereiteten.

Die Gruppe traf sich im Treffpunkt „A.R.A.“. Zu Beginn wurden verschiedene regionale Spezialitäten aus Kenia erklärt und vorgestellt. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, die Gewürze zu probieren sowie Geruch und Geschmack miteinander zu vergleichen, um die Unterschiede besser wahrzunehmen. Außerdem wurde erläutert, wie in Kenia traditionell gegessen wird.

In Kenia isst man häufig in Gemeinschaft und laut Tradition oft mit den Händen, zum Beispiel Ugali. Dabei wird immer eine Schüssel mit Wasser bereitgestellt, um sich die Hände waschen zu können. Alle sitzen gemeinsam am Tisch oder auf dem Boden.



Bilder und Text: Frau Ashoya

Aus dem Treffpunkt

Essen ist ein sehr wichtiger Teil der Gastfreundschaft.

In Kenia kocht man oft bewusst mehr, falls spontan ein Nachbar oder ein Gast vorbeikommt. Nach ungefähr 15 Minuten wurde die Gruppe aufgeteilt und mit den Vorbereitungen begonnen. Zwiebeln, Tomaten und Koriander wurden geschnitten, um einen Koriandersalat zuzubereiten. Außerdem wurden Kartoffeln geschält und in Würfel geschnitten. Anschließend wurde der Teig für einen Bananenkuchen als Nachtisch vorbereitet, und Bohnen in Kokosmilch gekocht.

Das Highlight des Tages war die Zubereitung des Chapati-Teigs (kenianische Pfannkuchen). Nach dem Kochen wurde gemeinsam gegessen. Ein gelungener Abend ging mit zufriedenen und glücklichen Teilnehmenden zu Ende.



Bilder und Text: Frau Ashoya

Zwei links, zwei rechts ... oder: Die Sache mit der Geduld

Gehören Sie auch zu der Generation, die in der Grundschule mit Häkelnadeln und Stricknadeln gequält wurde?

Meine ersten Versuche, mit diesen unhandlichen Instrumenten etwas Sinnvolles herzustellen, misslangen gründlich. Aber immerhin war ich mit Begeisterung dabei. Nachdem ich erst einmal begriffen hatte, wie ich eine Häkelmasche auf die Nadel bekomme, konnte ich gar nicht mehr aufhören.



Bild: Pixabay

Geduld besaß ich damals allerdings nur in sehr begrenztem Maße. Vor dem Frühstück schnell mal eben eine Reihe Stäbchen häkeln, nach den Hausaufgaben rasch das Wollknäuel zu Ende bringen und am Abend schon die nächste Farbe auswählen – alles musste möglichst flott gehen. Dass Handarbeit Zeit braucht, wollte ich nicht einsehen.

Als der Schal irgendwann eine Länge von ungefähr drei Metern erreicht hatte, beendete ich mein Werk notgedrungen. Geduld hin oder her – irgendwann reicht es auch. Mein nächstes Projekt war schon etwas anspruchsvoller:

Ein Paar Topflappen sollte es werden.

Meine Tante Erna häkelte ebenfalls Topflappen. Mindestens fünfzehn Paar in jeder Saison. Tante Erna wurde sechundsiebzig Jahre alt. Wie viele Topflappen mögen im Laufe ihres Lebens wohl zusammengekommen sein? Ich weiß es nicht. Aber eines weiß ich: Tante Erna hatte Geduld. Eine bewundernswerte, fast schon unerschütterliche Geduld.

Ich versuchte mich zunächst einmal an *einem* Topflappen. Unter uns gesagt: Dabei blieb es dann auch. Mit zunehmendem Alter nahm meine Begeisterung für Handarbeiten aller Art ab. Andere Dinge wurden wichtiger, und für geduldige Tätigkeiten schien mir die Zeit zu fehlen. In den folgenden Jahren verlor nicht nur ich die Lust an Häkel- und Stricknadeln. Handarbeiten galten als unmodern. Beim Wort „Stricken“ dachte man an biedere Hausmütterchen, die hinter dem Ofen saßen und die Nadel klappern ließen – langsam, Masche für Masche.

Doch auch diese Zeit ging vorbei. Die ersten Wollgeschäfte öffneten wieder ihre Türen, und plötzlich war Stricken und Häkeln wieder voll im Trend. Wer hätte gedacht,

Zum Schmökern

dass heute sogar junge Frauen stricken, bis die Nadeln glühen? Natürlich musste ich mich diesem Trend anschließen.

Passende Wolle war schnell gefunden, ein Strickmuster für einen Herrenpullover bekam ich gratis dazu. Die freundliche Verkäuferin versprach, jederzeit für mich da zu sein, falls ich Fragen hätte. Lächelnd wehrte ich ab. Schließlich war ich keine Anfängerin. Geduld – so dachte ich – hatte ich inzwischen gelernt.

Der Gedanke, zunächst einmal nur rechte oder linke Maschen zu stricken, kam mir gar nicht. Es sollte gleich ein bunter Norwegerpullover mit Zopfmuster werden. Für meinen Mann. Mein Selbstbewusstsein war – wie immer – unerschütterlich.

Am ersten Abend war das Bündchen fertig. Zufrieden stellte ich mir das überraschte Gesicht meines Mannes vor, wenn dieser Pullover an seinem Geburtstag auf dem Tisch liegen würde. Am zweiten Abend nahm ich mir das Zopfmuster vor. Meine gute Laune verließ mich, nachdem ich zum zehnten Mal versuchte, sechs Maschen zu einem Zopf zu kreuzen. Auch an den nächsten Abenden wollte es mir nicht gelingen. Die Maschen rutschten, verdrehten sich, widersetzten sich – und meiner Geduld setzten sie endgültig ein Ende. Die Maschen rutschten, verdrehten sich, widersetzten sich – und meiner Geduld setzten sie endgültig ein Ende. Dabei hätte ich es besser wissen müssen. Geduld lässt sich nicht erzwingen. Sie wächst langsam, Masche für Masche. Und manchmal braucht sie mehr Zeit, als man ihr zugehen möchte.

Da das Maschenkreuzen für ein Zopfmuster unerlässlich war, änderte ich schließlich meinen Plan.

Ein Schal würde meinem Mann bestimmt viel besser gefallen. Und darin hatte ich ja nun wirklich Übung.

Zwei links, zwei rechts. Und diesmal ganz ohne Eile.



Bilder: Pixabay

Danke an Frau Licher für die
wunderschöne Geschichte.

Zum Schmökern

Eine neue Eiszeit

Die letzte Eiszeit setzte vor etwas 115000 Jahren ein und endete vor zirka 11700 Jahren. Die Durchschnittstemperaturen waren -6 bis -8 Grad Celsius. Wir leben jetzt in einer Warmzeit. Je nach Region schwankt die Durchschnittstemperatur in Deutschland zwischen 12,7 Grad Celsius im Süden und 14,3 Grad Celsius in Westen.

Wenn man die Zeitung liest und die Nachrichten hört, dann wird es im Winter kalt. Eine neue Eiszeit bahnt sich an. Klar, ist ja dann auch Winter, aber es wird in den Wohnungen, Büros und



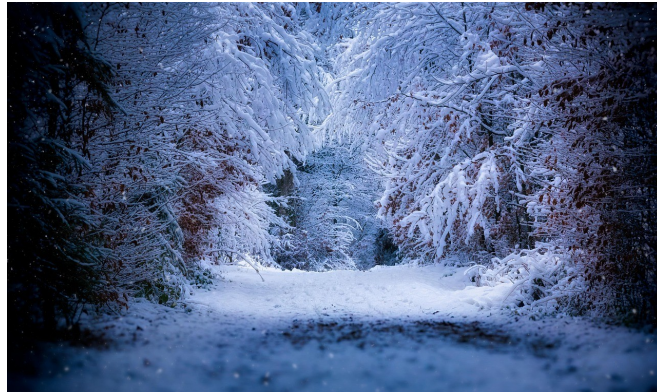
allen öffentlichen Gebäuden kalt. In den Heimstätten und Gebäuden darf nur bis 19 Grad geheizt werden. Gas und Heizöl sind knapp und irre teuer. Da sollte man dringend den Stapel der warmen Pullis im Kleiderschrank griffbereit sortieren.

Um der beginnenden Kälteperiode nicht hilflos ausgeliefert zu sein, habe ich mir verschiedene Maßnahmen überlegt.

Ich werde drei Wärmflaschen für Füße, Bauch und Rücken anschaffen. Der Mann, der mir mit einem Haushalt lebt, hat eine Aversion gegen kalte Frauenfüße. Wärmflaschen spenden mir dann wohlige Wärme.

Bild: Pixabay

Zum Schmökern



Vielleicht sorgt anregende Literatur für eine gewisse Wärmewirkung. So was wie „Heiße Küsse unter kalten Oberbetten.“

Als weiteres werde ich Brennholz kaufen. Holz ist das neue Klopapier. Ich habe leider keinen Kamin, aber mein Nachbar hat einen Kamin. Vielleicht darf ich mich für eine Tasche Brennholz bei ihm aufwärmen, wenn die Winterstürme um das Haus fegen. Das wird mir mein Nachbar sicher nicht abschlagen. Immerhin bin seine Schwiegermutter.

Meine Mutter legte sich im Winter immer ein sehr schönes, dreifarbiges Katzenfell auf die rheumatischen Knie. Das hat ihr immer gut getan. Da habe ich mir überlegt, eine lebende Katze müsste noch viel mehr Wärmewirkung haben. Leider ließ sich unsere Katze Shelly auf meine Werbung, mir als Schoßkatze zu dienen, nicht ein. Meine Versuche, ihr die Vorteile einer solchen Übereinkunft zu erklären, hinterließen bei einige schmerzhaft Kratzspuren. Wahrscheinlich reicht unsere gegenseitige Sympathie für den Job nicht aus. Außerdem stehe ich in ihrem Ranking der Dosenöffner ziemlich weit unten.

Da bleib mir nur der Plan, wenn die neue Eiszeit kommt, zwei Pullover übereinander zu ziehen, die drei mit heißem Wasser gefüllten Wärmflaschen auf meinen Frostbeulen zu verteilen, anregende Literatur zu lesen und die Hoffnung auf einen baldigen milden Frühling.

Vielen Dank an Frau Ula Klein für
diese wunderschöne Geschichte.

Bild: Pixabay

Was einem als unbedarften Reisenden so passieren kann

Es war einmal ein Tourist in Afrika. Nennen wir ihn Herrn Schmidt. Er war auf seiner Reise irgendwo im Busch gelandet. Im Busch, wie man so bei uns zu dieser einsamen Gegend sagt. Schmidt war begeistert von der Folklore in dem Dorf, welches er gerade besuchte. Die Einheimischen trugen noch traditionelle Kleidung und alles sah aus, als wäre irgendwann die Zeit stehen geblieben. So richtig zünftig, wie man sich in Schmidts Heimatdorf das alte Afrika vorstellen würde. Inmitten des Dorfes war ein großer Platz. Drum herum standen die Hütten der Dorfbewohner. Vor einer dieser Hütten sah er einen Mann, der sich gerade vor eine riesige Trommel setzte. Der Mann hob die Trommelschlägel und begann einen Rhythmus zu spielen. „Was tun Sie da gerade?“ fragte Schmidt den Einheimischen neugierig. Die Antwort kam prompt: „Nix Wasser vorhanden.“ „Ach so,“ meinte Schmidt. „Und nun holen Sie Hilfe vom Wettergott?“ Die Antwort war ein klares Nein. „Oder rufen sie etwa den Regengott an?“ Wieder ein Nein. Schmidt grübelte. Wer könnte denn letztendlich der Empfänger der Wünsche sein? Er wusste absolut nicht, wer hier in dieser Gegend den Mangel beseitigen könnte. Ihm viel nichts ein. Da sagte der Trommler auf einmal „Still!“ und horchte in die Ferne. Schmidt hörte ein dumpfes Geräusch. Da trommelte ebenfalls jemand. Als es wieder still wurde, sagte der Einheimische: „Alles wird gut. Der Installateur ist unterwegs!“



Bild: Hans Tadge mit Chatgpt

Danke an Herrn Hans Tadge für die
wunderschöne Geschichte.

„Kurkuma das Wundergewürz für die Gesundheit“

Wussten Sie, dass Kurkuma eine entzündungshemmende Wirkung hat? Früher erzählte meine Urgroßmutter uns Kindern oft, wie gesund Kurkuma ist. Wir verwendeten Kurkuma beim Kochen als Gewürz. Außerdem nutzten Kinder Kurkuma früher zum Zähneputzen und tranken Kräutertee daraus bei Bauchschmerzen oder Hautirritationen.

In Kenia wird Kurkuma überwiegend als Pulvergewürz verwendet. Kurkuma wird häufig zum Kochen verwendet und auch als Kräuterheilmittel gegen kleinere Beschwerden genutzt. Es kommt beim Kochen von Gemüse, Fleisch und Fisch zum Einsatz; außerdem wird es als Paste für Gesichtsmasken und Hautcremes genutzt.

Kurkuma soll bei Knieschmerzen helfen, die Verdauung anregen, das Gedächtnis fördern und das Herz stärken. Es wird als Heilmittel für verschiedene Beschwerden beworben. Kurkuma-Teile und *Curcuma xanthorrhizae* (Javanische Gelbwurz) dienen ebenfalls als Arzneikräuter.



Quelle: Apotheke Umschau

Text: Magdaline Ashoya

Bilder: Pixabay

„Neues vom Seniorenrat“



Stellungnahme des Seniorenrats Hameln E-Scooter-Novelle: Verbände fordern deutliche Nachbesserungen für mehr Sicherheit und Barrierefreiheit

Auch in Hameln sind vermehrt E-Scooter auf Fußwegen, in der Fußgängerzone und auf Radwegen zu sehen. Vielen älteren Mitbürgern fällt es schwer, sich auf die Geschwindigkeit und die teilweise nicht eingehaltenen Regeln (Fahren ohne Beleuchtung, Fahren in falscher Richtung auf Radwegen, Fahren auf Fußwegen oder Fahren in der Fußgängerzone) der Fahrenden einzustellen. Deshalb schließt sich der Seniorenrat Hameln der Stellungnahme der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) mit seinen Forderungen an.



Bild: Pixabay

Der aktuelle Regierungsentwurf zur Änderung der Elektrokleinstfahrzeuge-Verordnung (eKFV) sowie zur Straßenverkehrsordnung (StVO) und zum Bußgeldkatalog (BKatV) soll abgelehnt werden. Die geplanten Regelungen sollen grundlegend überarbeitet werden – für mehr Sicherheit und Barrierefreiheit im öffentlichen Raum.

Die Verordnung für Elektrokleinstfahrzeuge regelt die Nutzung von E-Scootern und wird derzeit überarbeitet. Nach Einschätzung der BAGSO gehen die geplanten Änderungen jedoch nicht weit genug:

Text: Frau Hausotter

„Neues vom Seniorenrat“



Die im aktuellen Entwurf vorgesehenen Regelungen sind nicht geeignet, die durch E-Scooter verursachten massiven Gefahren für Zufußgehende zu beseitigen. Sie würden weder das aktuelle Abstell-Chaos insbesondere in Großstädten auf den Gehwegen beheben, noch würden sie die steigenden Unfallzahlen senken. Besonders Menschen mit Behinderungen, Ältere und Kinder sind durch herumliegende E-Scooter gefährdet. Diese stellen weiterhin gefährliche Stolperfallen dar. Die Verbände fordern daher, dass Sicherheit und Barrierefreiheit oberste Priorität in der Novelle haben müssen.

Besonders Menschen mit Behinderungen, Ältere und Kinder sind durch herumliegende E-Scooter gefährdet. Diese stellen weiterhin gefährliche Stolperfallen dar. Die Verbände fordern daher, dass Sicherheit und Barrierefreiheit oberste Priorität in der Novelle haben müssen.

Kritisch wird gesehen, dass Städte bei Leih-E-Scootern weiterhin selbst entscheiden, ob sie feste Abstellflächen einführen oder das freie Abstellen auf Gehwegen erlauben. Zudem soll das Fahren von E-Scootern künftig auch auf Gehwegen und in Fußgängerzonen erlaubt werden, wenn sie für den Radverkehr freigegeben sind. Nach Ansicht des Seniorenrats wird dies zu noch mehr Konflikten im ohnehin knappen Fußverkehrsraum führen.

Besonders alarmierend ist die geplante Ausnahme von der bestehenden Überholabstandsregel: Künftig sollen E-Scooter beim Überholen von Zufußgehenden nicht mehr den vorgeschriebenen Abstand von 1,5 Metern einhalten müssen. Auch die Erhöhung des Bußgeldes für das Fahren auf Gehwegen auf lediglich 25 Euro ist nicht ansatzweise abschreckend und damit wirkungslos.

Der Seniorenrat Hameln unterstützt die Forderungen:

Sicherheit des Fußverkehrs hat Vorrang.

Verbindliche Abstellflächen für Leih-E-Scooter einführen.

Keine Gleichstellung von E-Scootern mit dem Radverkehr.

Keine Freigabe von Gehwegen und Fußgängerzonen für E-Scooter.

Beibehaltung des 1,5-Meter-Überholabstands.

Deutlich höhere Bußgelder für Fehlverhalten von E-Scooter-Fahrenden.

Text: Frau Hausotter

Der Monat Februar steht für Winter

Hier sind einige Winterbegriffe auseinandergebrochen.
 Setzen Sie sie wieder zusammen.



Beispiel: **Winter** mit **Tag** = **Wintertag**



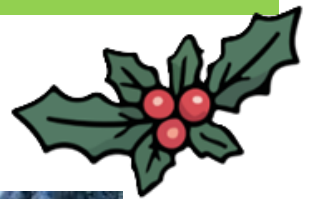
Schnee Eis Hand Kamin
 Glatt Pudel Glöckchen
 Eis Reifen Mütze Bahn
 Glüh Kohl Fastnacht
 Eis Tee Zapfen
 Grün Welle Schnee Rodel
 Urlaub Winter Schuhe Ski
 Fahrt Mann
 Weiber Grippe Schnee Sturm
 Holz Hunde
 Fell Wald Schlitte Winter
 Punsch Winter Alpen
 Blumen Wein Veilchen

Autorin und Bilder: M. Sterner

Gedächtnistraining

Lösung für Januar 2026:

Für den Januar gibt es keine einheitlichen Lösungen! Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf!



Grafiken und Bilder: Canva

Süßer Gaumenschmaus

Kichererbsen Brownies

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brownieform einfetten und mit Backpapier auslegen.

Die Kichererbsen mit der Mandelmilch und dem Mandelmus in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab oder Küchenmixer mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Das Ei oder den Ei-Ersatz unterrühren.

Die gemahlene Mandeln, den braunen Zucker, Kakao, Backpulver und Natron mit einer Prise Salz in einer Rührschüssel vermengen. Die Kichererbsenmischung dazugeben und alles verrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Den Teig in die Form geben und mit gehackten Mandeln bestreuen.

Im Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen. Die Brownies vollständig abkühlen lassen und anschließend in rechteckige Stücke schneiden.

Gutes Gelingen!

Rezept: Frau Sauer

Zutaten:

250 Kichererbsen

120 ml Mandelmilch

1 Ei oder als vegane

Alternative mit Ei-

Ersatz

90 g gemahlene Mandeln

100 g brauner Zucker

40 Kakaopulver

1TL Backpulver

1/4 TL Natron

1 Prise Salz



Bild: Pixabay

Herzhafter Gaumenschmaus

Zutaten: (4 Portionen)

1 Dose Kidneybohnen
groß, Abtropfgewicht
500g
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
350 ml Bio-Kokosmilch*
½ TL Kurkuma
1 TL Currypulver
1 TL Zucker
2-3 EL Koriander frisch
Salz und Pfeffer
2 EL Öl



Bild: Frau Ashoya

Kokosmilch Bohnen selber machen

Zubereitung:

Zwiebel grob hacken und den Knoblauch sehr fein hacken.

2 EL Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, gehackte Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten und anschließend Knoblauch dazu geben. 5 Minuten kochen.

Kurkuma, Currypulver und Zucker dazugeben und die Sauce 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Kidneybohnen und die Kokosmilch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander von den Stängeln zupfen, die Blätter hacken und über die fertigen Kokosmilchbohnen streuen. Mit Reis oder Chapati (kenianisches Fladenbrot) servieren

Viel Spaß beim Kochen.

Origami-Herzen

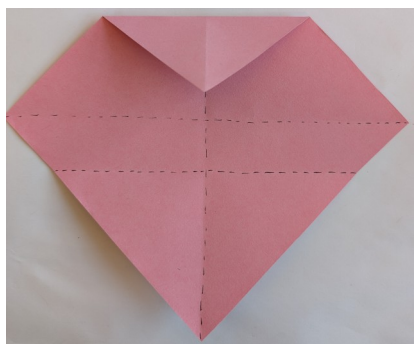
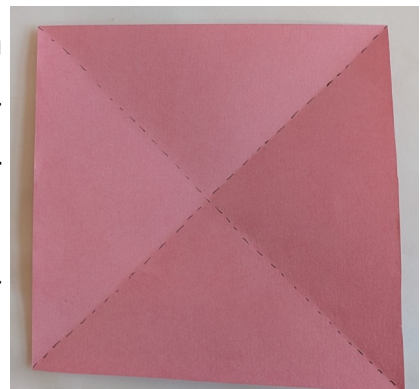
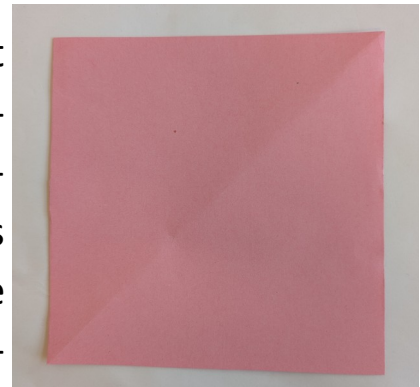
Materialien:

- Quadratisches Papier, gerne in bunt
- Evtl. Eine Schere
- Evtl. Kleber
-

Um ein Origami-Herz zu falten, benötigt man quadratisches Papier. Wenn Sie quadratisches Papier bereits zur Hand haben, können Sie direkt loslegen. Falls dies nicht der Fall sein sollte, können sie ganz schnell rechteckiges Papier zurechtschneiden. Indem Sie die kurze Seite des Papiers zur langen Seite knicken und das überstehende Stück Papier entlang der Kante abschneiden, erhalten Sie ein Quadrat.

Knicken Sie zunächst das Quadrat diagonal, indem Sie die jeweils gegenüberliegenden Ecken aufeinanderlegen und wiederholen Sie dies mit der anderen Seite. Falten Sie eine Ecke so nach innen, dass sie die Faltlinie in der Mitte die Spitze berührt.

Jetzt knicken Sie die gegenüberliegende Ecke so nach oben, dass die Spitze die Kante berührt. Falten Sie die Ecken auf der linken und rechten Seite nach oben, sodass die untere Kante an der Mittellinie liegt.



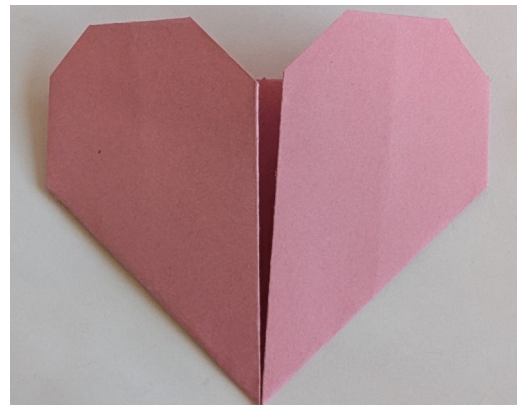
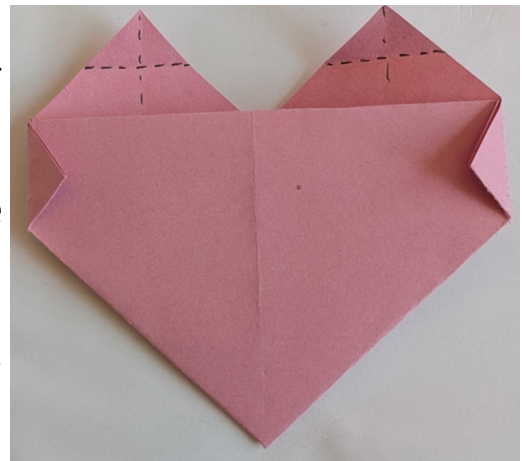
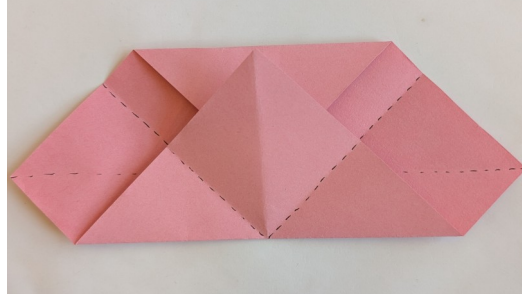
Origami-Herzen

Drehen Sie das Papier zur Rückseite und knicken Sie sowohl die Ecken links und rechts außen, als auch die beiden Ecken oben zur Mitte. Wenn Sie es jetzt wieder nach vorne drehen haben Sie ein Origami-Herz, das vielseitig einsetzbar ist.

Je nach Verwendungszweck können Sie die geknickten Ecken ankleben.

Sie können daraus eine Karte basteln. Oder ein Teelicht. Oder einen schönen Gruß.

Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf!



Tipps im Umgang mit negativen Gefühlen

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



Jessica Nitschke

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

Mittwoch, den 11.02.2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

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

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm Februar

Ausflug zum Landtag in Hannover

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



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

**Nur noch Wartelisteplätze
verfügbar!**

Mittwoch, den 25.02.2026

11:00 Uhr - ca. 16:45 Uhr

Treffpunkt am Hamelner Bahnhof vor dem Eingang

Führung von 13:00 bis 15:30

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.



NADEL, WOLLE & GUTE GESPRÄCHE

Unsere Handarbeits-Klön-Gruppe freut sich über neue Gesichter.

Ob Sie Maschen zählen oder lieber Geschichten erzählen – bei uns ist beides willkommen.

Kommen Sie vorbei, machen Sie es sich gemütlich und klönen Sie mit!

Die Gruppe trifft sich

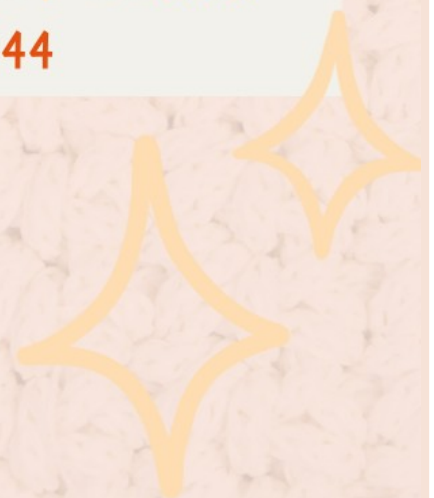
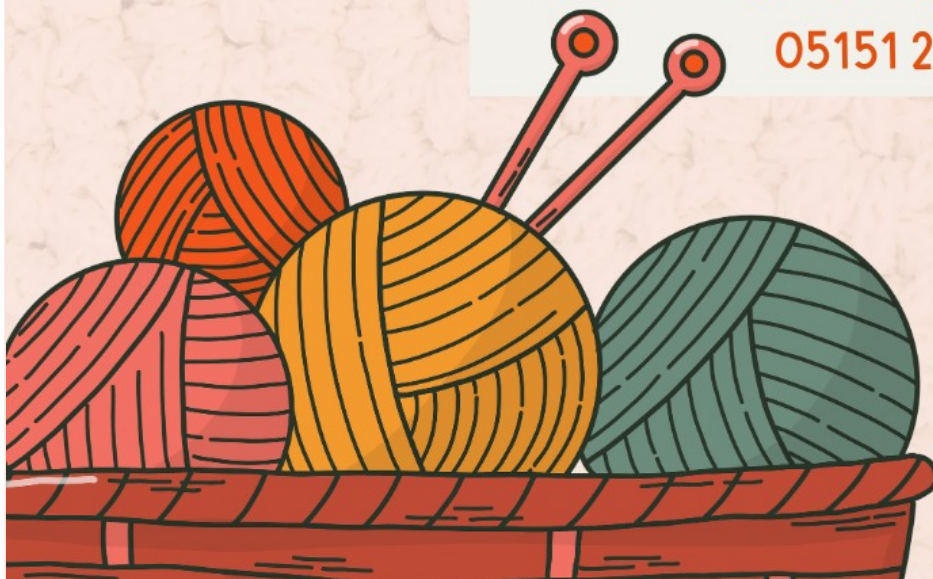
alle 2 Wochen am Dienstag um 14:30 Uhr!

Nächste Termine:

03.02., 17.02.

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

05151 202 1344





SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

09.02.2026 - Gulaschsuppe

09.03.2026 - Lauchcremesuppe

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Donnerstag, 19.02.2026 -

Kohl-Hack-Pfanne mit Kartoffeln

Donnerstag, 19.03.2026 -

Kritharakiauflauf (vegetarisch)

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344



Kinderspielhaus





WE WANT YOU!

TEA TIME

SIE SPRECHEN MIT VERGNÜGEN **ENGLISCH**
UND TRINKEN GERNE TEE ODER KAFFEE?



SIE TAUSCHEN SICH GERNE ÜBER
AKTUELLES, VERGANGENES UND
ZUKÜNFTIGES AUS?



DANN **MELDEN** SIE SICH BEI UNS FÜR
DIE **TEA TIME**!

JEDEN 2. DIENSTAG IM MONAT UM 10 UHR
ERSTER KENNLERNTERMIN: **10.02.2026**

IM TREFFPUNKT A.R.A

ALTE MARKTSTRASSE 7C, 31785 HAMELN

05151/202 1344

ANSPRECHPERSON: FRIEDERIKE
SCHÄTZCHEN



Programm Februar



familie im zentrum

Kochabend mit polnischen Spezialitäten

hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

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



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

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

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

**Der Kochabend ist ausgebucht,
nur noch Wartelistenplätze
verfügbar.**

Donnerstag, den 26.02.2026

17:00 Uhr

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

5 Euro pro Person, bitte bei der Anmeldung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung im FiZ erforderlich unter 05151 202 3456



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



LAUF UND SCHMAUS STADTTEILSPAZIERGANG

Jeden 3. Montag im Monat um 15 Uhr

HEINRICH-HEINE-TREFF

Heinestraße 29, Hameln -
Nordstadt

FRAGEN? SO ERREICHEN SIE UNS:

Tanja Adams: 0162 9875399
Treffpunkt "A.R.A.": 05151 202 1344

TERMINE FÜR 2026

19. Januar	20. Juli
16. Februar	17. August
16. März	21. September
20. April	19. Oktober
Mai entfällt	16. November
15. Juni	21. Dezember



Ein Angebot von:

TÖNEBÖN
STIFTUNG



Stadt
Hameln

Zuhause im Quartier



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



Schnupperstunde Life Kinetik



**Montag, den
16.03.2026
10:00 Uhr – 11:30 Uhr**

Bleiben Sie geistig fit und haben Sie Spaß dabei – mit Life Kinetik für Senioren!

Stellen Sie sich vor, Sie trainieren Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihre Koordination – und das mit einem Lächeln im Gesicht! Life Kinetik ist ein einzigartiges Bewegungsprogramm, das speziell für Senioren ideal geeignet ist. Es kombiniert spielerische Übungen mit einfachen Bewegungen und kognitiven Herausforderungen. So fördern Sie Ihre geistige Fitness, bleiben körperlich aktiv und erleben dabei jede Menge Freude!

Life Kinetik ist keine Frage des Alters – sondern der Neugier!

Erleben Sie, wie viel Freude es macht, Körper und Geist gleichzeitig herauszufordern – ganz ohne Leistungsdruck.

Machen Sie den ersten Schritt in ein aktiveres, fröhlicheres Leben – mit Life Kinetik!

Kursleitung: Wiebke und Sven Hölscher, Happy Brain Hameln

Ort: Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem),
Alte Marktstraße 20

Kostenlose Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich ☎ 05151/202 1344



GEFÖRDERT VOM:

PRÄVENTIONSRAT
HAMELN

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

WIR FEIERN!



Jahre

TAGESPFLEGE NORD

6. Februar 2026

**13:00 –
17:00 Uhr**

Leckeres vom Imbisswagen

Kaffee und Kuchen

Wir stellen uns vor!

*Feiern Sie mit uns –
wir freuen uns auf Sie!*

TÖNEBÖN



STIFTUNG

TAGESPFLEGE NORD

**Richard-Wagner-Straße 11
31785 Hameln**



KAISER FRÜHSTÜCK

**MONTAG, 09.02.2026 UM 9 UHR
IM TREFFPUNKT KAISERS, KAISERSTRASSE 80**



Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 05.02.2026

Senioren- und Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes Haus

Osterstraße 46, 31785 Hameln (Eingang Kleine Straße)

Tel.: 05151 202 3496

Email: spn@hameln.de

Senioren- und Pflegestützpunkt

Dienstag, 03.02.2026, 10:30 Uhr— ca. 12:00 Uhr

**„Innenansichten“ – Einblicke in den Alltag einer
Pflegeeinrichtung**

Altenpflegeheim St. Monika, Vizelinstr. 4, Hameln

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont möchte mit dieser Veranstaltungsreihe allen Interessierten die Gelegenheit bieten, verschiedene Pflegeeinrichtungen im Landkreis Hameln-Pyrmont kennenzulernen. Im Anschluss an eine Führung ist bei einer Tasse Kaffee Gelegenheit für Fragen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldungen und nähere Informationen:

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

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481

Mail: spn@hameln.

Senioren- und Pflegestützpunkt



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Dienstag, 24.03.2026, 15:00 Uhr

„Die neuen Alzheimer Therapien“

„Kaisers“ beim Paritätischen, Kaiserstr. 80, Hameln

Zwei völlig neue Medikamente gegen Alzheimer kommen zum Einsatz. Welche neuen, positiven Wirkungsweisen haben sie und für welche Personengruppe sind sie gut geeignet.

Eine Veranstaltung der Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont.

Referent: Dr. med. Jürgen Siebert, Oberarzt, Neurologische Ambulanz im Bathildis Krankenhaus, Bad Pyrmont

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldungen und nähere Informationen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481

Mail: spn@hameln.



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

Reisen im Alter

Kaffeefahrt zum Café

„Hofladen und Café zum Bullen- stall“

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Kaffee-
fahrt unter netten Menschen.

Bekannte und neue Ziele und immer eine ande-
re schöne Landschaft mit Aufenthalt in einem
Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffee-
pause.

Unser Ziel heute: Das Cafe „Zum Bullenstall“ in
Hagenburg.

Das Hofcafé verwöhnt mit hausgemachten Torten, Kaffeespezialitäten, Früh-
stücksvariationen und einer kleinen saisonal wechselnden und je nach
Schlachtung bedingten Mittagskarte.

Im Hofladen finden Sie außerdem eine vielfältige Auswahl an regionalen und
selbst erzeugten Produkten.

Anschließend geht es ans Steinhuder Meer, wo sie noch Zeit zur eigenen
Verfügung nutzen können.



Samstag, den 14.03.2026

59,00 Euro pro Person

Aufenthalte: 14:00-15:30 Uhr Hofcafé zum Bullenstall / 15:40 – 17:00 Uhr
Steinhuder Meer

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

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 Gandersheim

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

Wochenplan vom 02.02 bis 26.02.2026

	Montag 02.02.2026	Dienstag 03.02.2026	Mittwoch 04.02.2026	Donnerstag 05.02.2026	Freitag 06.02.2026
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger	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“

	Montag 09.02.2026	Dienstag 10.02.2026	Mittwoch 11.02.2026	Donnerstag 12.02.2026	Freitag 13.02.2026
Vormittag	12 Uhr Suppen- montag*	10 Uhr TEA TIME* 10 Uhr Spanisch Einsteiger 11 Uhr Gedächtnistraining	9 Uhr Jubiläum Seniorenrat 10 Uhr Tipps im Um- gang mit nega- tiven Gefühlen Gemeindesaal St. Elisabeth*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	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 Fahrradgruppe 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

*Anmeldung erforderlich!

	Montag 16.02.2026	Dienstag 17.02.2026	Mittwoch 18.02.2026	Donnerstag 19.02.2026	Freitag 20.02.2026
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger		10 Uhr Tanzen 13 Uhr Gem. Mittagstisch im Kinderspielhaus*	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteil- spaziergang H. Heine Treff*	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortg. 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meisterklas- se „Von Herz zu Herz“ 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 23.02.2026	Dienstag 24.02.2026	Mittwoch 25.02.2026	Donnerstag 26.02.2026	Freitag 27.02.2026
Vormittag		10 Uhr Spanisch Einsteiger 10 Uhr TEA TIME 11 Uhr Gedächtnistraining	11 Uhr Besuch des Niedersäch- sischen Landtag*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	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 Fahrradgruppe 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 17 Uhr Poln. Kochen*	

*Anmeldung erforderlich!



Wochenplan vom 02.03. bis 06.03.2026

	Montag 02.03.2026	Dienstag 03.03.2026	Mittwoch 04.03.2026	Donnerstag 05.03.2026	Freitag 06.03.2026
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger	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. 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 15 Uhr Liedertreff	

***Anmeldung erforderlich!**

Und zum Schluss

Termine der Fahrradgruppe

Die Fahrradgruppe trifft sich außerhalb der Saison im Heinrich-Heine-Treff in der Hamelner Nordstadt zum Austausch, klönen und zur Planung der nächsten Touren.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ unter 05151 202 1344.



Bild: Canva

Die nächsten Termine sind: Donnerstag, 12.02. und 26.02.2026 um 14 Uhr

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



Friederike Schätzchen
Duale Studentin

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

*„Man hört nie auf,
erziehungsbedürftig zu sein;
ich gehe noch jetzt in die Schule
und lerne von Leuten,
die meine Enkel sein könnten“.*

Theodor Fontane



Der Oberbürgermeister