

HERZLICHEN DANK AN FRAU GUDRUN KRUPPE FÜR DAS TITELBILD!



Stadt  
 Hameln

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



# Inhaltsverzeichnis



Bild: Gudrun Kruppe

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 7
Aus dem Treffpunkt	Seite 9
Zum Schmökern	Seite 14
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 20
Gedächtnistraining	Seite 24
Gaumenschmaus	Seite 26
Bastelidee	Seite 28
Programm Januar	Seite 29
Weitere Veranstaltungen	Seite 34
Reisen im Alter	Seite 39
Wochenplan vom 29.12.25 bis 30.01.26	Seite 40
Und zum Schluss	Seite 44

# In eigener Sache

## Liebe Leserinnen und Leser,

Ein neues Jahr hat begonnen – und wir freuen uns schon sehr darauf, Sie bald wiederzusehen und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen. Wir hoffen, Sie haben einen angenehmen Start in das Jahr 2026. Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir ein wunderschönes, frohes neues Jahr, vor allem aber viel Freude, Zufriedenheit und vor allem gute Gesundheit!

Ab Januar beginnt im Treffpunkt „A.R.A.“ das neue Halbjahresprogramm mit bunten und vielfältigen Aktionen – darunter kreative Angebote, Informations- und Vortragsveranstaltungen sowie Kurse für Gesundheit und Bewegung. Auch Reisen im Alter (RiA) finden wieder statt.

Starten möchten wir im Januar mit einem Themennachmittag zu Astrid Lindgren, aber auch unser Gedächtnis wollen wir aktiv halten und freuen uns auf den Nachmittag zum Thema Hände.

Schauen Sie gern im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße

Ihr „A.R.A.“-Team



## Glück

*Clemens Brentano (1778 – 1842)*

Glück ist gar nicht mal so selten,  
Glück wird überall beschert,  
vieles kann als Glück uns gelten,  
was das Leben uns so lehrt.  
Glück ist jeder neue Morgen,  
Glück ist bunte Blumenpracht,  
Glück sind Tage ohne Sorgen,  
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.



Glück ist Regen, wenn es heiß ist,  
Glück ist Sonne nach dem Guss,  
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,  
Glück ist auch ein lieber Gruß.

Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,  
Glück ist weißer Meeresstrand,  
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,  
Glück ist eines Freundes Hand.



Glück ist eine stille Stunde,  
Glück ist auch ein gutes Buch,  
Glück ist Spaß in froher Runde,  
Glück ist freundlicher Besuch.  
Glück ist niemals ortsgebunden,  
Glück kennt keine Jahreszeit,  
Glück hat immer der gefunden,  
der sich seines Lebens freut



Bilder: Pixabay



# Gedicht

*Zu Neujahr*

*Wilhelm Busch (1832 - 1908)*



Will das Glück nach seinem Sinn

Dir was Gutes schenken,

Sage Dank und nimm es hin

Ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,

Doch vor allen Dingen:

Das, worum du dich bemühst,

Möge dir gelingen.



2026

# 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](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)



# „A.R.A.“ unterwegs



## Bundesweiter Vorlesetag



Am 21.11.2025 um 10:00 Uhr war es soweit: Der Bundesweite Vorlesetag fand in der Martin-Luther-Gemeinde in Nordstadt (Hameln) statt. Der Vorlesetag war sehr gut besucht von Seniorinnen und Senioren, die der Vorlesung von Stefan Gliwitzki folgten. Die Vorlesung begann mit einem kleinen Konzert des Autors, begleitet von Gitarre und Gesang. Der Klang der Gitarre war sehr schön, und die Besucher sangen teilweise die Lieder mit.

Der Hingucker war der kleine Hund des Autors, den er mit zur Vorlesung brachte; alle fanden ihn sehr süß. Der Buchautor

Herr Stefan Gliwitzki stellte seine spannenden Bücher vor und gab Einblicke in die verschiedenen Bände. Am Ende der Vorlesung wurden die Bücher signiert, und anschließend gab es eine köstliche Kürbissuppe sowie Gespräche zum Austausch. Vielen Dank auch an die vielen unterstützenden Einrichtungen, insbesondere an Tanja Adams von der Tönebön-Stiftung.



## Besuch im Seniorenkino

Am 26.11. war es wieder soweit, wir haben gemeinsam das Seniorenkino Angebot im Maxx Kino Hameln besucht. 55 Personen waren dabei. Vor der Vorstellung gab es einen leckeren Pfannkuchen vom Pfannkuchenhaus Hameln, sowie eine wohltuende Tasse Kaffee. Um 14 Uhr begann die Vorstellung, es wurde der Film „Es sind die kleinen Dinge“ gezeigt und der Kinosaal war bis auf den letzten Platz belegt.

Die anrührende Geschichte spielt in einem kleinen bretonischen Dorf, in dem sprichwörtlich der Hund begraben liegt. Der Dorfladen hat geschlossen und nun droht auch noch der Schule mangels Schüler\*innen die Schließung. Die Lehrerin Alice, obendrein auch Bürgermeisterin der Gemeinde, hat alle Hände voll zu tun. Und dann wird auch noch der störrische 65-Jährige Émile Schüler ihrer Grundschulkasse, der in seinem Alter beschließt, endlich Lesen und Schreiben zu lernen.

Am Ende des Tages wurde viel gelacht und vielleicht auch ein kleines Tränchen verdrückt. Viele Stimmen sagten „Was für ein schöner Film!“

Auch im Jahr 2026 soll das Seniorenkino weitergehen. Sie können direkt beim Maxx Kino Tickets für die Vorstellungen erwerben. Wenn wir wieder gemeinsam einen Kinobesuch planen, werden wir dies hier in der „A.R.A.“ Zeitung veröffentlichen.



Bild Pixabay



# Aus dem Treffpunkt

## Weihnachtsbasteln mit den Meisterklassen

Alle zwei Wochen trifft sich die Gruppe „Meisterklassen - von Herz zu Herz“ im Treffpunkt „A.R.A.“ um 15:00 Uhr. Am 21.11.2025 kam die Gruppe erneut zusammen, um sich auszutauschen und Weihnachtssterne zu basteln. Gemeinsam wurden ukrainische Lieder gesungen und gleichzeitig Deutsch gelernt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuten sich sehr über das gemütliche Beisammensein und darüber, über ihr Heimatland sprechen zu können.



**Vielen Dank an Frau  
Konstantinova und die Meister-  
klasse für diese schönen Bilder!**

# Aus dem Treffpunkt

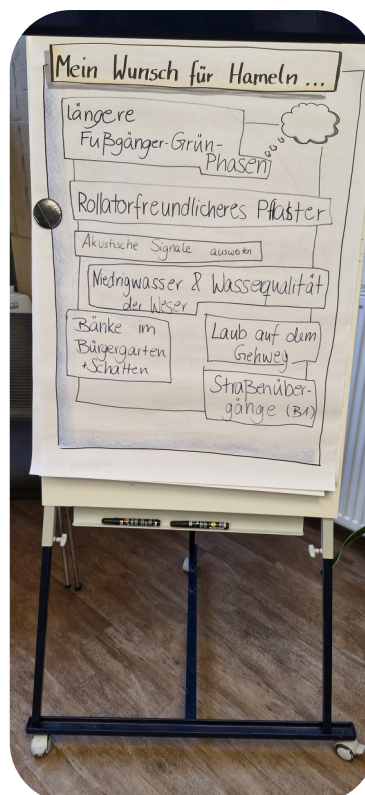
## Lebenserfahrungen Teilen und Zukunft im Blick Ü(ber) 90 Nachmittag mit dem Oberbürgermeister Claudio Griesse

Am 19.11.2025 trafen sich Seniorinnen und Senioren über 90 Jahre aus Hameln und der Umgebung zu einem geselligen Nachmittagsrund, um Lebenserfahrung auszutauschen und in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Highlight war der Besuch unseres Oberbürgermeisters von Hameln, Herrn Claudio Griesse. Die Seniorinnen und Senioren hatten die Möglichkeit, Fragen an den Oberbürgermeister Herrn Griesse zu stellen, bezüglich Problemen in der Stadt Hameln und Umgebung. Es wurden Erfahrungen, Wünsche und Anliegen ausgetauscht. Es gab eine Fragerunde zu Themen wie Musik ihrer Jugend, Sonntagskleidung, 20sten Geburtstag, Urlaub, Speisen aus der Kindheit, Spiele aus der Kindheit, Erstes Radio-/Fernseherlebnis und Schulzeit – so wie es damals war. Zum Abschluss wurden Kaffee getrunken und Kuchen gegessen. Ein gelungener Nachmittag endete mit zufriedenen Seniorinnen und Senioren bei der Ü90-Party. Die Frage, ob die Veranstaltung wieder stattfinden wird, wurde gestellt.





# Aus dem Treffpunkt



# Aus dem Treffpunkt

## Kränze binden



Am 26. November 2025 wurden gemeinsam mit dem Team des Integrationsbüros wunderschöne Weihnachtskränze gebastelt. Den Besucherinnen und Besuchern standen verschiedene Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung. Die Kranzrohlinge wurden mit Moos, Tannengrün oder auch Efeu gebunden und liebevoll vorbereitet. Anschließend konnten die Kränze nach Lust und Laune geschmückt werden. Es gab eine große Auswahl an Dekorationselementen – so waren der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten große Freude am Basteln und nutzten die Gelegenheit, sich auszutauschen und gemeinsam kreativ zu sein. So entstanden zahlreiche traditionelle, bunte und natürliche Adventskränze, die sich in Stil und Gestaltung deutlich voneinander unterschieden. Die selbst gebastelten Weihnachtskränze wurden am Ende stolz mit nach Hause genommen.





# Aus dem Treffpunkt

## Seife Selbst herstellen



Die Sonne scheint, der Raum duftet und es wird fleißig gebastelt. Am Montag, den 01.12.25 kamen viele unterschiedliche Menschen zusammen mit dem Büro für Integrationsfragen in den Treffpunkt „A.R.A.“ und haben Seife hergestellt, aus Tetrapacks schöne Geschenkverpackungen gebastelt und kleine Engel gefaltet. Für die Seife wurde die Grundmasse in der Mikrowelle geschmolzen, anschließend in Formen gegossen und mit Farben, Glitzer und Duft individuell gestaltet. Die Zeit des Schmelzens und Aushärtens konnte mit dem Verzieren der vorbereiteten Tetrapacks durch Serviettentechnik überbrückt werden. Diese verzierten Behälter können als nachhaltige Geschenkverpackung oder Blumentopf gebraucht werden. Ein weiteres Bastelprojekt waren die Engel, die aus altem Geschenkpapier einer Holzkugel und etwas Schnur angefertigt worden sind. Vielen Dank an das Büro für Integrationsfragen für diese schöne Veranstaltung!



Bild: Pixabay

# Zum Schmökern

## So schön kann Schule sein

Man schreibt das Jahr 1947. Es ist der sechste Mai, Tag der Einschulung in der Volksschule in Gleidingen, Reg.-Bez. Hildesheim, heute der Stadt Laatzen eingemeindeter Ort. Über das damals knapp 1000 Einwohner zählende Dorf war inzwischen die Flüchtlings- und Vertriebenenwelle geschwappt und hatte die Einwohnerzahl nahezu verdoppelt. Auf dem Schulhof warteten 60 zukünftige Erstklässler, die danach in das größte vorhandene Klassenzimmer gepfercht wurden. Das obligatorische Klassenfoto wurde getrennt nach Mädchen und Jungen aufgenommen, weil alle 60 vermutlich gar nicht auf das Bild gepasst hätten. Im Jahr darauf wurde die Klasse in II A und II B geteilt. Die fröhliche Kringelmalerei mit dem Üben vor Auf- und Abschwüngen war vorbei, die Einteilung nach Fächern vollzogen. Rechnen, Deutsch mündlich und schriftlich, Handschrift usw. Es kam das erste Diktat. Da ist schon damals gern las, war ich mir sicher, dass ich eine gute Note bekommen würde. Ein paar Tage später bekamen wir besagtes Diktat zurück. Stolz schaute ich auf meine Drei, mein Nachbar hatte nur eine armselige Eins. Als Flüchtlingskind hatte ich früh gelernt, dass es besser ist, drei Äpfel zu haben als nur einen. Auf meine mitleidige Bemerkung, dass er nächstes Mal vielleicht auch eine Drei schaffen würde, tipp-te er sich an die Stirn: „Du bist ja blöd, eins ist doch viel besser als drei!“ Das leuchtete mir nun partout nicht ein, und da ich bis heute dazu neige, gerne Dingen auf Grund zu gehen, die mir nicht ganz klar sind, hob ich meinen Zeigefinger. Mein von mir verehrter Klassenlehrer nahm mich auch sofort dran und vernahm schmunzelnd meinen Einwand, dass drei doch besser sein müsse als nur eins. In der Klasse brüllendes Gelächter ob meiner dämlichen Bemerkung. Als sich das gelegt hatte, erhielt ich die niederschmetternde Antwort, dass mein Nachbar Recht habe. Zwar sei es schon richtig, dass es oft so wäre, von einer Sache, etwas Geld oder Schuhe, mehr zu haben, aber das sei halt bei den Schulnoten nicht so. Da sei es besser, eine möglichst geringe Zahl zu haben.



# Zum Schmökern



Für mich bedeutete es eine riesige Blamage und das, was man heutzutage als ein Frustrationserlebnis bezeichnen würde. Ich bin später selbst Lehrer geworden und habe viele Jahre davon in Südamerika unterrichtet. Dort ist die Notengebung genauso, wie sie meiner Zweitklässlertheorie entsprach: Eins ist die schlechteste Note, je höher dann, desto besser. Eigentlich logisch, oder? Und wenn meine Schüler mich dort z.B. fragten, warum man in Deutschland einundzwanzig sagt, aber zwanzig und eins schreibt, dann pflege ich zu antworten, dass es Dinge zwischen Himmel und Erde gäbe, von denen der Menschen Weisheit sich nichts träumen lässt.



**Danke an Herrn Horst  
Badura für diese schöne  
Vorweihnachtsgeschichte**

Bilder: Pixabay

## Weihnachtsbaum – Nostalgie

Eines Tages, nämlich beim Aufräumen des Dachbodens, ein paar Wochen vor Weihnachten, entdeckte Hans in einer Ecke einen verstaubten, uralten Weihnachtsbaumständer. Er war ein besonderer Ständer mit einem Drehmechanismus und einer eingebauten Spielwalze. Beim vorsichtigen Drehen konnte man das Lied „Oh, du Fröhliche“ erkennen. Das musste der Christbaumständer sein, von dem seine Mutter immer erzählt hatte. Das Ding sah zwar fürchterlich Aus, doch da kam ihm ein großartiger Gedanke: Wie würde sich



die Mutter freuen, wenn sie Heiligabend vor dem Baum sitzt und dieser sich auf einmal wie in alter Zeit zu drehen beginnt und dazu „Oh, du Fröhliche“ spielt. Nicht nur die Mutter, die ganze Familie würde staunen, das würde eine Überraschung sein!

Ungesehen gelangte er mit dem antiken Stück in einen Nebenraum, wo er erst einmal alles auseinandernehmen konnte. Gut gereinigt, eine neue Feder, dann musste der Mechanismus wieder funktionieren. Des Abends zog er sich also jetzt des Öfteren geheimnisvoll in den Nebenraum zurück, verriegelte die Tür und die Familie hörte ihn werkeln. Auf Fragen antwortete er immer nur „Weihnachtsüberraschung“. Zwei Wochen vor Weihnachten hatte er es geschafft, wie neu sah der Ständer aus. Dann wurde der Christbaum besorgt, mindestens zwei Meter Höhe musste er haben. Mit einem wirklich schön gewachsenen Exemplar wurde auch gleich ein Probelauf gestartet. Alle funktionierte bestens. Da würde Mutter Augen machen, er

Bild: Pixabay



# Zum Schmökern

war richtig stolz auf sich. Endlich war es soweit. „Den Baum schmücke ich alleine“, verkündete er, „dann habt ihr Zeit, was sonst noch gemacht werden muss“. So aufgeregt war er schon lange nicht mehr. Echte Weihnachtskerzen hatte er besorgt, alles sollte stimmen.

„Die werden Augen machen“, sagte er bei jeder Kugel, die er an den Baum hing. Er hatte wirklich an alles gedacht, der Stern von Bethlehem saß oben auf der Spitze, bunte Kugeln, Naschwerk und Wunderkerzen waren untergebracht, Engelhaar und Lametta dekorativ aufgehängt, der musikalische Drehständer war getarnt, die Feier konnte beginnen.

Hans schleppte für die Mutter den großen Ohrensessel herbei, sie sollte den besten Platz haben. Feierlich wurde sie zum Ehrenplatz geleitet, Hans hatte die Stühle in einem Halbkreis um den Tannenbaum gruppiert. Er und Lilo setzten sich rechts und links von der Mutter, die Kinder – Barthel und Irmgard -. Nahmen außen Platz. Jetzt kam Hans' Auftritt, bedächtig zündete er Kerze für Kerze an und als alle Kerzen brannten, nahm er sich noch schnell die Wunderkerzen vor. „Jetzt kommt die große Überraschung“, verkündete er, löste die Sperre vom Ständer und nahm ganz schnell seinen Platz ein. Langsam drehte sich der Weihnachtsbaum, hell spielte die Musikwalze „Oh, du Fröhliche“, nein, was war das für eine Freude!

Die Kinder klatschten in die Hände, Omi hatte Tränen der Rührung in den Augen. Immer wieder sagte sie „Wenn Opa das noch erleben könnt, dass ich das noch erleben darf“. Eine ganze Weile schaute die Familie beglückt.

Bild: Pixabay



# Zum Schmökern

und stumm auf den sich im Festgewand drehenden Weihnachtsbaum, als ein schnarrendes Geräusch sie jäh aus ihrer Versunkenheit riss. Ein Zittern durchlief den Baum, die bunten Kugeln klirrten wie Glöckchen der Baum fing an, sich wie verrückt zu drehen. Die Musikwalze hämmerte los, es hörte sich an, als wollte „Oh, du Fröhliche“ sich selbst überholen.

Lilo rief mit sich überschlagender Stimme: „Hans, tu doch was!“ Aber Hans saß wie versteinert da, was den Baum nicht abhielt, seine Geschwindigkeit zu steigern. Der drehte sich so rasant, dass die Flammen hinter ihren Kerzen standen. Omi bekreuzigte sich und betete, zwischendurch hörte man sie sagen, „Wenn Opa das noch erlebt hätte!“

Als erstes löste sich der Stern von Bethlehem, sauste wie ein Komet quer durch das Zimmer, klatschte gegen den Türrahmen und fiel auf Topsy, die dort ein Nickerchen hielt. Der arme Hund war so erschrocken, dass er wie von der Tarantel gestochen aus dem Zimmer in die Küche sauste. Lametta und Engelhaar hatten sich erhoben und schwebten wie bei einem Kettenkarussell waagerecht am Weihnachtsbaum. Jetzt gab Hans das Kommando! „Alles volle Deckung!“

Ein Rauschgoldengel trudelte losgelöst durchs Zimmer, nicht wissend, was er mit seiner plötzlichen Freiheit anfangen sollte. Weihnachtskugel, gefüllter Schokoladenschmuck und andere Anhängsel sausten wie Geschosse durch das Zimmer und knallten beim Aufschlagen auseinander. Die Kinder hatten hinter Omis Stuhl Schutz gefunden, Hans und Lilo lagen flach auf dem Bauch, den Kopf mit den Armen schützend.

Lilo jammerte in den Teppich hinein: „Alles umsonst, die viele Arbeit, alles umsonst“. Hans war das alles sehr peinlich. Omi saß immer noch auf ihrem Logenplatz, voller Engelhaar und Lametta, als gefüllte



# Zum Schmökern

Schokoladenbaumschmuck an ihrem Kopf zerschellte, registrierte sie be-  
tend, „Himbeergeist“ und murmelte „wenn Opa das noch erlebt hätte!“  
Zu allem jaulte die Musikwalze „Oh, du Fröhliche“ bis mit einem ächzen-  
den Ton der Ständer seinen Geist aufgab. Durch den plötzlichen Stop  
neigte sich der Christbaum in Zeitlupentempo; fiel aufs kalte Buffet, die  
letzten Nadeln von sich gebend. Totenstille!

Omi, aussehend, wie nach einer New Yorker Konfettiparade, erhob sich  
schweigend. Kopfschüttelnd begab sie sich, eine Lametta Girlande, wie  
eine Schleppe tragend, auf ihr Zimmer. In der Tür stehend, sagte sie:  
„Wie gut, dass Opa das nicht erlebt hat.“

Lilo, in völliger aufgelöstheit, sagte zu Hans: „Wenn ich mir diese Besche-  
rung ansehe, dann ist deine große Überraschung gelungen!“

Sohn Barthel meinte: „Du, Papi, das war echt stark! Machen wir das  
Weihnachten immer so?“

**Vielen Dank an Frau Inge Müller  
für diese wunderschöne Geschichte!**



Bild: Canva



Bild: Pixabay

## „Wetterprognose“



Bild: H. Tadge

Der Häuptling eines Indianerstammes machte sich Sorgen um die Zukunft. Genauer: Wie wird der kommende Winter! Abends traf er den Mann für alle Fälle. Nennen wir ihn den Medizinmann. Es wurde ihm nachgesagt, die Zukunft sehen zu können. Der Häuptling stellte ihm die Frage: „Wie wird der kommende Winter.“ Der Medizinmann versprach, sich zu kümmern. Er hatte so bestimmte Routinen: Den Vogelflug beobachteten, die Knochen werfen, aus dem Gedärm eines frisch geschlachteten Huhns zu lesen. Als Ergebnis kam die Antwort an den Häuptling:

„Wir bekommen einen langen, kalten und harten Winter.“

Und so rief der Häuptling die Versammlung ein. Er sagte zu den jungen Männern: „Jungs, es gibt einen langen, harten und kalten Winter. Ihr müsst in den Wald und Brennholz machen!“ In den nächsten Wochen waren die Burschen also jeden Tag im Wald und machten Brennholz. Das ging so den ersten Monat und den zweiten Monat. Dem Medizinmann kamen Zweifel. Was, wenn das alles vergebens war? Wenn die Prognose nicht stimmte. „Was machen die jungen Burschen dann mit mir?“ sagte er zu sich. Deshalb rief er beim zentralen Wetterdienst an: „Wie wird der nächste Winter?“

Der Mann vom Wetterdienst sagte: „Wir bekommen einen langen, kalten, harten Winter.“

# „A.R.A.“ Aktiv

„Soso“ sagte der Mediziner „Und wie kommen Sie zu dieser Erkenntnis?“ Der Mann entgegnete: „Wir haben unseren ENIAC-Quantencomputer mit den Daten der letzten 30 Jahre gefüttert. Dann haben wir ihn eine Woche rechnen lassen. Das war das Ergebnis“. Der Mediziner war skeptisch: „Und das ist sicher?“ Dann kam die überraschende Antwort: „Es gibt eine Bestätigung: Seit mehreren Monaten hacken die Indianer wie wild Brennholz.“



Bild: Pixabay

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



# „A.R.A.“ Aktiv



Viel Dank an Frau Maria  
Pielot für diese wunder-  
schöne Karte!



# „A.R.A.“ Aktiv



Danke an Frau Gudrun Kruppe für diese Eindrücke vom Bodensee!



Vielen Dank an Frau Schaffhauser für diese schönen Bilder!

## Der Januar steht für Neuanfänge, Übergang und Erneuerung

Wir alle haben schon gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst. Der Januar ist oft der kälteste Monat in Deutschland. In dieser Zeit essen wir gerne deftige Eintöpfe und Grünkohl. Die besinnliche Weihnachtszeit ist vorbei und wir haben in diesem Monat Zeit für unsere eigenen Hobbys und Interessen. Die Übungen in diesem Monat stehen für Fantasie und Kreativität.

Die Buchstaben eines Wortes bilden die Anfangsbuchstaben eines Satzes. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Es dürfen gerne auch lustige Sätze sein.



Viel Spaß!

**z.B. Frost - Frank rennt ohne Socken treppauf**

Eis	_____
Tee	_____
Spuren	_____
Mütze	_____
Ski	_____
Rodeln	_____
Schnee	_____
Winter	_____
Karotten	_____
Spiele	_____
Grog	_____



# Gedächtnistraining

Kohl \_\_\_\_\_

Glätte \_\_\_\_\_

Vogel \_\_\_\_\_

Apfel \_\_\_\_\_

## Lösung: für Dezember 2025

Brat---Wurst, Glüh---Wein, Zucker---Watte, Lakritz---Stangen, Kinder---  
Karussell, Riesen---Rad, Fisch---Brötchen, Schmalz---Gebäck, Wachs---  
Kerzen, Eier---Punsch, Hand---Brot,

Buden---Zauber, Lichter---Glanz, Tannen---Baum, Holz---Pyramide, Leb-  
kuchen---Herzen, Kartoffel---Puffer, Holz---Hütten, Kunst---Handwerk,  
Weihnachts---Schmuck



Autorin: Marion Sterner  
Bilder: Canva

# Süßer Gaumenschmaus

## Bratapfel im Glas mit Spekulatius

### Zubereitung:

Äpfel waschen, nach Belieben schälen, vierteln, Kernhaus herausschneiden und klein würfeln. Stärke mit 2 EL Apfelsaft anrühren.

Apfelwürfel mit dem Apfelsaft, Zucker, Zimt, Zitronensaft bei mittlerer Hitze aufkochen. 3-4 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel noch leicht bissfest sind. Die angerührte Stärke langsam unter Rühren zu den Äpfeln geben und gut vermischen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Joghurt und Quark zusammen in eine Schüssel geben und anschließend rühren. Spekulatius fein zerbröseln.

Zum Schichten der Gläser zu Beginn 2 Teelöffel der Apfelstückchen in die Gläser geben. Dann 2-3 TL Joghurt/Quark-Mischung darüber verteilen und glattstreichen, anschließend die fein zerbröselte Spekulatius. Dies noch einmal wiederholen. Bratapfel-Dessert vor dem Servieren im Kühlschrank mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

*Gutes Gelingen!*

### Zutaten:

150 Apfelsaft  
1TL Zimt  
200g Spekulatius  
1 TL Speisestärke  
½ Zitronensaft  
80 g Zucker  
150 Quark  
3 – 4 Äpfel  
150 Joghurt



Bild: Pixabay

# Herzhafter Gaumenschmaus



## Zutaten:

500g Kartoffeln

400g Möhren

120g Knollensellerie

1 Stange Lauch

1 rote Zwiebel, mittelgroß

1 Knoblauchzehe

1.5 Liter Gemüsebrühe

3EL Öl/ Butter

1 EL Curry

1TL Salz

3EL Krause Petersilien  
Frisch gehackt - zum  
Servieren



## Gemüsesuppeneintopf

### Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, also das äußere Blatt entfernen, gründlich waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten und den Knoblauch hinzufügen. 2 Minuten mitbraten und anschließend das gewürfelte Gemüse hinzugeben. Curry und Salz zum Gemüse geben und alles mit der Brühe ablöschen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen und rühren. Beim Servieren Petersilien dazu geben.

Guten Appetit!



Bilder: Pixabay

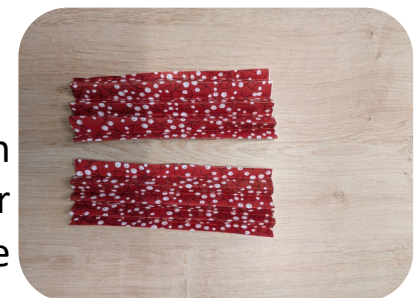


## Deko Engel

### Material:

- Papier, altes Geschenkpapier oder anderes buntes Papier
- Große Holzperlen
- Schnur
- Klebestift
- Heißkleber

Zunächst muss das Papier in Rechtecke geschnitten werden, die Größe ist dabei nicht entscheidend. Für einen Engel müssen zwei Stücke Papier wie eine Ziehharmonika oder einen Fächer gefaltet werden. Jetzt wird ungefähr das obere Drittel des einen Fächers nach links geknickt und bei dem anderen Fächer nach rechts geknickt. Hilfreich ist es, die beiden Fächer mit der bunten Seite nach oben, neben einander auf den Tisch zu legen und dann die eine Seite nach rechts und die andere Seite nach links zu knicken. Das kürzere Ende des Fächers sollen die Flügel werden. Jetzt werden also die Flügel mit dem Klebestift an den Körper geklebt. Nachdem die Flügel auf beiden Seiten angeklebt wurden, können die beiden Fächer an der Längsseite mit dem Klebestift zusammengeklebt werden. Hierbei können Sie schon die zwei Enden eines Stückes Schnur zwischen die beiden Teile geklebt werden, sodass eine Schlaufe an dem Ende mit den Flügeln entsteht. Dieses Ende wird nun mit einem Tropfen Heißkleber befestigt. Auf die entstandene Schlaufe wird nun die Holzperle gefädelt und ebenfalls mit Heißkleber befestigt. Nun können sie die Engel an den Weihnachtsbaum, an ein Geschenk oder ins Fenster hängen.



# 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



## **5 Termine:**

ab 7. Januar 2026

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

**25€ für 5 Termine oder 6€ für eine Einzelstunde**  
**Anmeldung erforderlich!**

☎ 05151/202 1344



## Qi Gong für Senioren – Harmonie von Körper und Geist

In diesem Kurs erlernen Sie leicht umsetzbare und entspannende Bewegungen, die Ihre Beweglichkeit fördern, Stress spürbar reduzieren und Ihre Lebensenergie auf sanfte Weise stärken. Qi Gong unterstützt das innere Gleichgewicht und bringt Körper und Geist in Einklang – ideal für ältere Menschen, ganz gleich ob mit oder ohne Vorerfahrung.



Elke-Elisabeth Osterloh-Sutmar,  
 Ergotherapeutin

Dank der einfühlsamen Anleitung der Kursleiterin üben Sie in Ihrem eigenen Tempo und entwickeln sich Schritt für Schritt weiter. Finden Sie durch diese kraftvolle und beruhigende Methode zu mehr Ruhe, Stabilität und Lebensfreude.

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

22.01/ 29.01.

05./ 12. / 19./ 26.02.

05.03.

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

09./ 16./ 23./ 30.04.

07./ 21./ 28.05.

**Donnerstags, 14:00 Uhr - 14:45 Uhr**

**Kursleitung:** Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

**Saal des Kinderspielhauses** (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20

Je Kurs 42 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich!**

# Programm Januar

## Bleiben Sie in Schwung! Bewegung für Körper & Geist

Dieser Bewegungskurs kombiniert sanfte Übungen im Sitzen und Stehen zu einem wirkungsvollen Programm, das Ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance fördert – ganz individuell und angepasst an Ihre persönlichen Möglichkeiten.



Ob Sie bereits regelmäßig aktiv sind oder ganz neu beginnen möchten: Hier steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Jede Stunde bietet gezielte Bewegungs- und Atemübungen, die nicht nur Ihre körperliche Fitness unterstützen, sondern auch neue Energie und innere Ruhe schenken. Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie einfühlsam und sorgt dafür, dass jede Übung genau zu Ihnen passt – unabhängig davon, ob Sie lieber im Sitzen oder Stehen trainieren möchten. Erleben Sie Bewegung in angenehmer Atmosphäre und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

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

22.01/ 29.01

05./ 12. / 19./ 26.02.

05.03.

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

09./ 16./ 23./ 30.04

07./ 21./ 28.05.

**Donnerstags, 15:00 Uhr - 16:00 Uhr**

**Kursleitung:** Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

**Saal des Kinderspielhauses** (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20

Je Kurs 35 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich!**

Bild: Canva

## 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**

**Nur noch Wartelistenplätze!**

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.**



## Die vielen Gesichter der Astrid Lindgren

*Wer kennt sie nicht, "Pippi Langstrumpf", "Michel aus Lönneberga", und "Die Kinder von Bullerbü"? 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, der 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 Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich.**

## Einbruchschutz - Mein zu Hause sicher gestalten

Wie sichere ich mein Eigenheim gegen Einbruch:

Die Polizei informiert über wichtige Verhaltensregeln und zeigt, wie technische Sicherheitsmöglichkeiten Ihr Eigenheim besser schützen. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Einbrüchen vorbeugen und Ihr Sicherheitsgefühl erhöhen können.

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



Ilja Walter, Polizeihauptkommissar



POLIZEIINSPEKTION  
 HAMELN-PYRMONT/  
 HOLZMINDEN



**Donnerstag, den 22.01.2026**

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.**

# 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](mailto:spn@hameln).



Wir laden Sie herzlich ein!

# Lichterzauber am Wilhelmsplatz

Gemeinsam wollen wir das neue Jahr bei guten  
Gesprächen, leckerem Essen und winterlicher  
Stimmung begrüßen.

23 Januar 2026 | 15:00 – 17:00 Uhr



Auf dem Wilhelmsplatz

(Bei schlechtem Wetter in den Räumlichkeiten  
des DRK Ortsvereins Zentralstraße 1)





# hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT  
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit



*Ihnen ist Ihre Nachbarschaft wichtig  
und Sie möchten etwas im Stadtteil  
bewirken oder gemeinsame Zeit mit  
Ihren Nachbarn verbringen?  
Dann sind sie bei uns genau richtig!*

## NORDSTADT:

### **Nordstadtrunde**

Jeden 2. Dienstag im Monat  
ab 15:30 Uhr

Heinrich Heine Treff  
(Heinestr. 29)

## SÜDSTADT:

### **Südstadttreff**

Jeden 1. Donnerstag im  
Monat ab 16:30 Uhr

Kaisers, Kaiserstraße 80

## ALTSTADT:

### **Nachbarschaftstreff**

Jeden Mittwoch von 14 bis 17  
Uhr

Himmelreich (April bis  
Oktober) Stadtbücherei  
(Oktober bis April)

TREFFPUNKTE IN HAMELN



**Sind Sie dabei?**



# **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**





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



Bild: Pixabay

**Die Mindestanmeldezahl  
wurde noch nicht erreicht.  
Melden Sie sich schnell an!**

### Leistungen:

Fahrt in einem modernen Reisebus ab/bis Zustiegsort  
1x Kaffeedeck 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*



Text: [www.herter-reisen.de](http://www.herter-reisen.de)

# Wochenplan vom 29.12. bis 30.01.2025

	Montag 29.12.2026	Dienstag 30.12.2026	Mittwoch 31.12.2026	Donnerstag 01.01.2026	Freitag 02.01.2026
Vormittag					
Nachmittag	<div> <p><b>Zwischen den Jahren ist der Treffpunkt „A.R.A.“ geschlossen.</b></p> <p><b>Am 05.01.2026 sind wir wieder für Sie da!</b></p> </div>				

	Montag 05.01.2026	Dienstag 06.01.2026	Mittwoch 07.01.2026	Donnerstag 08.01.2026	Freitag 09.01.2026
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co  10 Uhr Französisch Einsteiger	10 Uhr Yoga*  10 Uhr Gemeinsam kenianische Gerichte kochen*	10 Uhr Tanzen	10 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spieleguppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14:30 Uhr Handarbeit*  14:30 Uhr Nähgruppe		13 Uhr Canasta  14 Uhr Englisch Fortgeschritten  15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meister- klassen

**\*Anmeldung erforderlich!**

# Wochenplan vom 29.12. bis 30.01.2026

	Montag 12.01.2026	Dienstag 13.01.2026	Mittwoch 14.01.2026	Donnerstag 15.01.2026	Freitag 16.01.2026
Vormittag	12 Uhr Suppen- montag*	10 Uhr Spanisch Einsteiger  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	14 Uhr Gedächtnis- training: Hände und Gehirn—eine lebenslange Freundschaft*	13 Uhr Canasta  14 Uhr Doppelkopf  14 Uhr Rommé  14 Uhr Fahrradgruppe im Heinrich Heine Treff*	18 Uhr Oma gegen Rechts

	Montag 19.01.2026	Dienstag 20.01.2026	Mittwoch 21.01.2026	Donnerstag 22.01.2026	Freitag 23.01.2026
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co  10 Uhr Französisch Einsteiger	10 Uhr Yoga*	13 Uhr Gem. Mittagstisch im Kinderspielhaus*	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  14 Uhr Klöngruppe  Montagstreff  15 Uhr Stadtteil- spaziergang im Heinrich Heine Treff*	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14:30 Uhr Handarbeit*  14:30 Uhr Nähgruppe		13 Uhr Canasta  14 Uhr Englisch Fortgeschritten  14 Uhr Qi Gong*  15 Uhr Bewegung*  15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meister- klassen  15 Uhr Lichterzauber am Wilhelm- platz





# Wochenplan vom 29.12.25 bis 02.01.2026

	Montag 26.01.2026	Dienstag 27.01.2026	Mittwoch 28.01.2026	Donnerstag 29.01.2026	Freitag 30.01.2026
<b>Vormittag</b>		<b>10 Uhr</b> Spanisch Einsteiger  <b>11 Uhr</b> Gedächtnistraining	<b>10 Uhr</b> Yoga*	<b>10 Uhr</b> Atelier  <b>10 Uhr</b> Englisch Einsteiger	<b>10 Uhr</b> Theater
<b>Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14:30 Uhr</b> Klönggruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Gedächtnistraining  <b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnistraining	<b>14:30 Uhr</b> Astrid Lindgren Nachmittag*	<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Doppelkopf  <b>14 Uhr</b> Rommé  <b>14 Uhr</b> Fahrradgruppe im Heinrich-Heine Treff*  <b>14 Uhr</b> Qi Gong*  <b>15 Uhr</b> Bewegung*	
<b>*Anmeldung erforderlich!</b>					

## Und zum Schluss



### Fundsache:

Am 29.10.2025 wurde beim Life Kinetik Kurs in der Kurie Jerusalem eine Jacke vergessen.

Der / die Besitzer/in kann sich im Treffpunkt „A.R.A.“ melden um die Jacke abzuholen.

# 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](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

#### **Seniorenbeauftragte**

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

*„Der Sinn des Lebens  
besteht darin, glücklich zu  
sein.“*

*Dalai Lama*



Der Oberbürgermeister