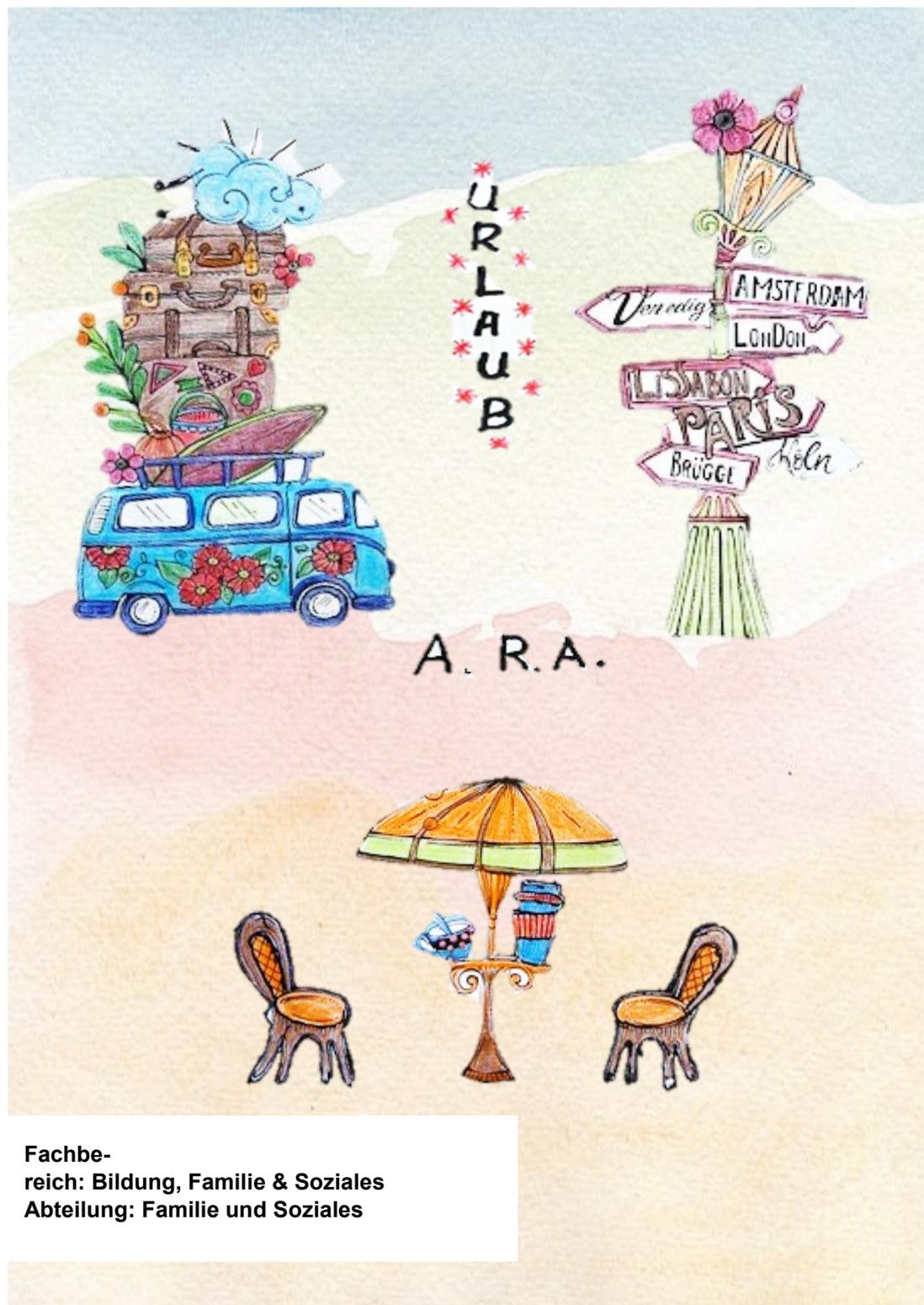
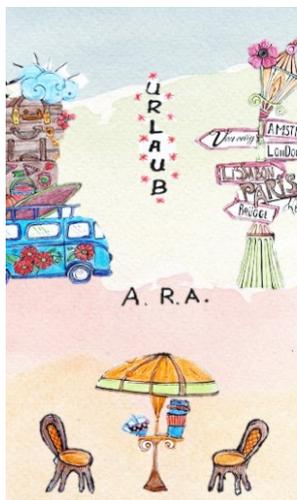


Juli 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU INGE MEYER



Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte / Gesucht und Gefunden	Seite 4 - 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmökern	Seite 8
Gaumenschmaus	Seite 12
Aus dem Kinderspielhaus	Seite 13
Gedächtnistraining	Seite 14
Gartenimpressionen	Seite 17
„A.R.A. Aktiv“	Seite 21
RiA Reisen im Alter	Seite 25
Programm Juli	Seite 26
Wochenplan vom 01.07. bis 02.08.	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

Das große Jubiläum und der Tag der offenen Tür vom Treffpunkt „A.R.A.“ liegen nun hinter uns. Wir vom Treffpunkt „A.R.A.“ wollen uns noch einmal ganz herzlich bei allen Helfenden, Spendenden und Besuchenden bedanken. Es war ein wunderschöner Tag, der in Erinnerung bleiben wird.



Doch auch ab Juli gibt es - neben den Gruppenangeboten, die natürlich wie gewohnt stattfinden - wieder ein abwechslungsreiches Programm: Das 2. Halbjahr startet mit vielen vielfältigen Veranstaltungen, Angeboten und Aktionen. Auch für Reisebegeisterte sind diesmal Kaffeefahrten, Tagesfahrten und Mehrtagesfahrten dabei.

Schauen Sie gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Gedichte

Auf dem Erdbeerfeld.

Ein Frühlingsgedicht



Auf dem nahen, nicht entfernten,
Feld geh ich heut Erdbeern... ernten.
Ein Eimer kommt bei jedem Schritt,
heut zum Erdbeerpflücken... mit.

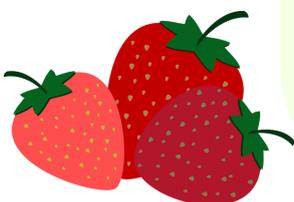
Dann bin ich am Feld angekommen,
Erdbeeren seh ich schon in... Tonnen.
Doch erst muss man die Eimer wiegen,
damit sie eine Aufschrift... kriegen.

Dann darf ich endlich los zum pflücken,
für Erdbeeren muss man sich... bücken.
Kein Früchtchen wird von mir verschont,
damit das Ernten sich auch... lohnt.

Bald ist der Eimer nicht mehr leer,
die Früchte werden immer... mehr.
Sie glänzen rot, sind schön und prall
Und schmecken gut, auf jeden Fall.

Doch eines muss ich noch gestehn,
der Bauer hat es nicht ge...sehn.
So manche Frucht, rot und gesund,
wanderte in meinen... Mund.

© by Natali Mallek



Gesucht & Gefunden



Möchten Sie etwas **Abgeben**? Oder gibt es etwas das 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.

Gesuche:

- ◆ Benötigt wird Hilfe am PC, gerne Zuhause
- ◆ Ableger von Kakteen
- ◆ Sprachhelfende: Menschen die gerne mit Ukrainer*innen deutsch sprechen üben

Gefunden:

- ◆ Angeboten wird das stundenweise Gassi gehen oder die Betreuung von Hunden, zum Beispiel bei einem Krankenhausaufenthalt oder auch regelmäßig
- ◆ Abzugeben sind Farbtoner für Laserdrucker

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

Tag der offenen Tür

Letzten Monat hatte der Treffpunkt A.R.A. ein großes Jubiläum, welches gemeinsam mit einem Tag der offenen Tür gefeiert wurde. Bei schönem Wetter, leckerem Essen, wundervollen Auftritten und Ständen der verschiedenen Gruppen, konnte das Jubiläum gebührend gefeiert werden. Hier nur ein kleiner Einblick von diesem schönen und unvergesslichen Tag.



Aus dem Treffpunkt

Tag der offenen Tür



Zum Schmökern

Es gibt Augenblicke, die vergisst ein Mensch ein Leben lang nicht mehr.

Es gibt Augenblicke, die vergisst ein Mensch ein Leben lang nicht mehr. Es können Momente voller Glückseligkeit sein, aber auch traurige Ereignisse, die tief im Herzen sehr weh tun. Ich glaube, dass jeder Mensch von solchen Erlebnissen berichten könnte, und zwar umso mehr, je älter er ist.

Manche Augenblicke, die sich dem einen als einschneidendes Erlebnis ins Gehirn gebrannt haben, sind für die anderen völlig belanglos. Eine solche, für euch eher unwichtige Episode aus meinem Leben möchte ich schildern:

Am 1. April 1954, also vor 70 Jahren, wurde ich eingeschult. Ich war eine der Jüngsten in der Klasse, denn ich wurde erst am 19. April sechs Jahre alt. Ich hatte mich auf die Schule gefreut, denn ich wollte endlich Lesen und Schreiben lernen. Einen Kindergarten hatte ich nie besucht, zwar hatte meine Oma versucht, mich dort unterzubringen. Doch ich weinte, als sie gehen wollte, so dass sie mich kurzerhand wieder mit nach Hause nahm. Ein zweiter Versuch wurde nicht unternommen!

Auf die Schule wurde ich auf eine Art und Weise vorbereitet, die heutzutage glücklicherweise nicht mehr üblich ist. In den Fünfziger Jahren war es insbesondere bei älteren Erwachsenen aber gang und gäbe, den zukünftigen Schulkindern zu raten, sie sollten schön aufpassen, dass sie ja nicht sitzenblieben. Diesen Rat hörte ich oft und von verschiedenen Leuten, so dass ich ihn völlig verinnerlichte. Ich wusste: Das Schlimmste, was in der Schule passieren konnte, war das Sitzenbleiben!

Zum Schmökern

Ich war eine interessierte und aufmerksame Schülerin und beobachtete alles ganz genau. Ich konnte die Kleidung unserer Lehrerin beschreiben, ich wusste auch, was meine Mitschülerinnen und Mitschüler anhatten!

Mich interessierte nicht nur die Kleidung der anderen Kinder, sondern auch ihr Aussehen und ihre Frisur. Ich versuchte, wenn sie von der Lehrerin, Fräulein Schätz, gerufen wurden, mir ihre Namen zu merken, und freute mich, dass ich nach ein paar Tagen (fast) alle beim Vornamen benennen konnte. Ich schaute mir aber auch das Klassenzimmer genau an. In einer Ecke stand ein großer Ofen, der mit Kohle befeuert wurde. In einer anderen Ecke hing eine Weltkarte. Der Raum hatte riesige Fenster, so dass man die Wipfel der Bäume sehen konnte, die auf dem Schulhof standen. Ab und zu ließ sich auch ein Vogel auf den Ästen nieder.

Es gab eine riesige Schiefertafel vorne an der Wand, die die gleichen Linien aufwies wie unsere kleinen Schiefertafeln, die wir im Tornister jeden Tag zur Schule transportierten. Ich hörte, dass Fräulein Schätz diese Linien mit einer Straße verglich, die an jeder Seite einen Bürgersteig hatte. Tatsächlich war der Zwischenraum in der Mitte etwas größer als der der Seitenlinien, die sie „Bürgersteige“ nannte.

Ich hatte in diesen ersten Schultagen so viele Dinge, die meine Aufmerksamkeit beanspruchten, da fand ich diesen Vergleich nicht ganz so spannend. Fräulein Schätz erzählte dann, dass man auf der Straße keinen Fußball spielen dürfe.



Zum Schmökern

Unsere erste Hausaufgabe bestand darin, mit dem Kreidestift lauter Fußbälle in die Linien unserer Schiefertafel zu malen. Diese Übung diente dazu, später aus den Fußbällen die Buchstaben a und o zu kreieren, aber das wusste ich an diesem Tag noch nicht.

Voller Eifer machte ich mich zu Hause an die Arbeit. Da man auf der Straße keinen Fußball spielen sollte, quetschte ich viele kleine Bälle in die schmalen Linien der „Bürgersteige“. Meine Mutter vermutete von vornherein, dass das falsch sei, aber ich bestand darauf, dass Fräulein Schätz das so erklärt habe. Ich machte mir sogar doppelte Arbeit, da jede Straße zwei Bürgersteige hatte, die ich voll mit kleinen Kreisen beschrieb.

Fräulein Schätz muss noch mehr gesagt haben, was ich allerdings nicht mitgekriegt hatte, denn Multitasking war noch nicht erfunden.

Ich hätte auf meine Mutter hören sollen, denn tatsächlich gehörten die Bälle in die mittlere Linie. Meine Fleißarbeit war völlig daneben!

Und dann geschah das Schreckliche!

Fräulein Schätz ließ mich nachsitzen. Nach Schulschluss musste ich dableiben und die Hausaufgaben vom Vortag wiederholen, diesmal aber richtig.

Ich malte meine Bälle und schluchzte dabei herzerreißend. Fräulein Schätz schaute mich verständnislos an, sagte aber nichts.

Ich aber konnte mich nicht beruhigen. Hatten mich vor der Einschulung nicht alle gewarnt, ich solle aufpassen, dass ich nicht sitzenbliebe? Jetzt war ich nur wenige Tage in der Schule und schon war es passiert. Ich war sitzengeblieben!

Zum Schmökern

Ich weinte auf dem Nachhauseweg und kam schluchzend zu Hause an. Meine Mutter schaute erschrocken aus dem Fenster und noch draußen rief ich ihr weinend zu: "Mama, Mama, ich bin sitzengeblieben."

Meine Mutter erklärte mir dann den Unterschied zwischen Sitzenbleiben und Nachsitzen. So war die Welt wieder in Ordnung. Von da an hatte ich ausgeträumt. Ich passte von nun an im Unterricht auf.

Dieser Augenblick, in dem ich glaubte, nach ein paar Tagen in der Schule sitzengeblieben zu sein, war für mich so schrecklich, dass er sich fest in mein Gedächtnis verankert hat. Heute kann ich aber darüber lachen.

Christel Grembowietz

Vielen lieben Dank an Frau Grembowietz,
für diese rührende Erinnerung aus der
Kindheit in der Schulzeit.



Einfachster Schokokuchen der Welt



Zutaten für einen Kuchen: Spring- oder Kastenform

Dauer:

ca. 5 Minuten Vorbereitung

25-35 Minuten Backzeit

- ⇒ 2 Tassen Mehl (ggf. Gluten frei)
- ⇒ 1 Tasse Zucker
- ⇒ 0,5 Tasse Kakao
- ⇒ 1 TL Backpulver
- ⇒ 1 Tasse Wasser
- ⇒ 1 Tasse Pflanzenöl
- ⇒ 1 EL Balsamico-Essig
- ⇒ Prise Salz



Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen vermischen. Nun Wasser, Essig und Pflanzenöl hinzugeben und mit dem Handrührgerät unterrühren. Teig in eine Kuchenform füllen und je nach Dicke etwa 25 bis 35 Minuten bei 175 Grad Celsius backen.

Tipp:

Der Kuchen kann beliebig mit Nüssen, Haferflocken, Mandeln und Gewürzen verfeinert werden – dann eventuell etwas mehr Wasser begeben. Zur Dekoration eignet sich ein Puderzucker-Guss, geschmolzene Zartbitter-Kuvertüre oder einfach Erdnussbutter.

Guten Appetit!

*Vielen lieben Dank an
Frau Pielot für das tolle
Kuchenrezept*



Fahrradgruppe

Die Fahrradgruppe möchte im Juli wieder starten. Die Treffen sollen am **4. Juli** und **18. Juli** sowie am **1. August** stattfinden. Treffpunkt ist um **14 Uhr** an der **Sumpfbliume**. Die erste Fahrradtour geht nach Tündern in ein Café. Um eine **vorherige Anmeldung** im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-202 1344) wird gebeten.



Aus dem Kinderspielhaus

Letzten Monat öffnete auch das Kinderspielhaus (Kurie Jerusalem) seine Türen für einen Tag der offenen Tür. Herr Wolfgang Fedder hat diesen wunderschönen Tag genutzt, dem Kinderspielhaus eine Spende zu überreichen. Der Spendenbeitrag setzte sich aus dem Verkaufserlös selbsthergestellter Produkte und einem eigenen Spendenbetrag von Herrn Fedder zusammen. Vielen herzlichen Dank an Herrn Fedder für diesen tollen Spendenbeitrag an das Kinderspielhaus!



Gedächtnistraining

Was man alles erleben kann wenn einer eine Reise macht...

Füllen Sie die vorhandenen Lücken mit Farbwörtern aus und Sie erfahren es. Viel Spaß !

Es war einmal ein _____ Schaf, das war immer lieb und brav!

Sein Herrchen, der Herr Bloche, nahm's mit zur _____ Woche.

Zur Bundeshauptstadt ging die Reise, dort trinkt man gern Berliner _____.

Die löscht bequem den großen Durst, dazu isst man'ne _____ Wurst.

Für das Schaf gab's _____ Rüben, sonst wäre es nicht brav geblieben.

An einem großen _____ Brett stand in Großbuchstaben fett:

_____ Witwe sucht hier ein Mann, der passt zu ihr.

Sie sei Tierfreund – liebe Hunde, und sie heiße _____ munde.

Sie sei keine _____ Maus und sähe ganz passabel aus.

Sie sei ein kleines bisschen schrille und trage eine _____ Brille.

Am liebsten sei ihr ohne Frage, ein Mann, der eine _____ Weste trage.



Gedächtnistraining

Und außerdem wäre es gut, hätte er noch _ _ _ _ _ Blut.

Herr Broche freute sich und rief: „Der schick ich gleich nen

_ _ _ _ _ Brief!

Ich lad sie ein nach Dortmund-Wessel, in das bekannte _ _ _ _ _
Rössel.

Vielleicht wär's gut dass ich ihr zeig, meine Heimatstadt

_ _ _ _ _ schweig.

Oder auch, das wird sich finden, mein Schweizer Haus dort in

_ _ _ _ _ bünden.

Ist sie eine wirklich Flotte, fahr ich zu ihr zur _ _ _ _ _

Grotte.

Dort trinken wir dann _ _ _ _ _ Tee, ich denke,
das ist ganz o.k.

Eventuell am _ _ _ _ _ Meer, wär ein Treffen auch nicht schwer.

In meinem neuen _ _ _ _ _ Haus, sieht gleich wie von Oba-
ma aus.

Leider steht mir keine Weste, ein _ _ _ _ _ Trikot ist für mich
das Beste!

Vor das Haus denn schlepp ich einen _ _ _ _ _ Teppich.

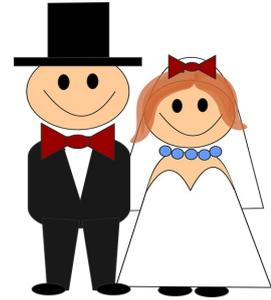
Gedächtnistraining

Zum Essen brat ich von der Alb eine schönes fettes

_____ Kalb.

Dass man nicht ansieht mir die Jahre, tön ich meine

_____ Haare.



Am besten in der _____ Stadt Prag, deren Fri-
seure ich gern mag.

Und in das Knopfloch steck ich glatt mein sportliches

_____ Lorbeerblatt.

Das wir allererste Sahne – Erkennungszeichen: „_____ Fah-
ne“.

Wir erleben bestimmt unser _____ Wunder!

Hoffentlich ist sie keine alte Flunder.

Er schrieb den Brief mit „Gruß und Kuss“ obendrauf kam die

_____ Mauritius.

Als Absender, den kennt ein jeder, schrieb er nur: Ihr _____

_____ Peter.

Tatsächlich wurden sie ein Paar, _____ Hochzeit
gestern war!

Hoch oben auf dem _____ Wagen sah man, wie gut sie
sich vertagen.

Lösung für Juni 2024

A.R.A. Rätsel

Sich auf etwas Neues einlassen

Gartenimpressionen

Ein Garten oder auch ein Balkon stellt für viele Menschen ein Ort der Ruhe und der Erholung in der Natur dar. Dabei werden die vielen Gärten und auch Balkone ganz unterschiedlich gestaltet und auch bepflanzt.

Wir vom Treffpunkt A.R.A. waren ganz neugierig wie Ihre Bepflanzungen in diesem Sommer aussehen und dürfen die wunderschönen Bilder hier vorstellen. Wir bedanken uns ganz herzlichst für die vielen tollen Einsendungen.



Vielen lieben Dank
an Frau Sanne für
diese tollen Gemüse-
beet Bilder



Gartenimpressionen



Vielen lieben Dank
an Frau Rotermund
für diese schönen
Gartenbilder



Vielen lieben Dank an
Herrn Herrmann für die-
se tollen Pfingstrosen



Gartenimpressionen



Vielen lieben Dank an Herrn Rudolf Loitz für diese wundervolle Baumrose



Vielen lieben Dank an Frau Wendling für dieses bunte Blumenmeer



Vielen lieben Dank an Frau Pielot für diese bezaubernde Gartenkarte



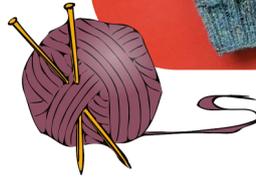
Gartenimpressionen



*Vielen lieben Dank an
Frau Kruppe für diese
tollen Gartenbilder*



Diese wunderschöne Strickjacke wurde von Frau Sack in der Zeit der Klöngruppe gestrickt. In der Klöngruppe kann es neben einem kommunikativen Austausch, auch einen kreativen Austausch geben. Wenn Sie auch Lust auf gemeinschaftliche Handarbeit haben, dann kommen Sie doch gerne hinzu.



Im Juni gab es für die Skat-Gruppe ein großes Ereignis. Es war wieder Zeit für den sogenannte Preisskat. Bei diesem Skat-Turnier gibt es beeindruckende Preise zu gewinnen. Da staunten nicht nur die Gruppenmitglieder, auch der Treffpunkt „A.R.A.“ war begeistert. Es scheint ein spannender und aufregender Nachmittag gewesen zu sein!



Der Suppenkaspar und der Zeitgeist

*Der Kaspar, der war kerngesund,
ein dicker Bub und kugelrund.
Er hatte Backen rot und frisch,
die Suppe aß er hübsch bei Tisch,
Doch einmal fing er an zu schrein,
Ich esse keine Suppe, Nein!
Nein, meine Suppe ess ich nicht!*

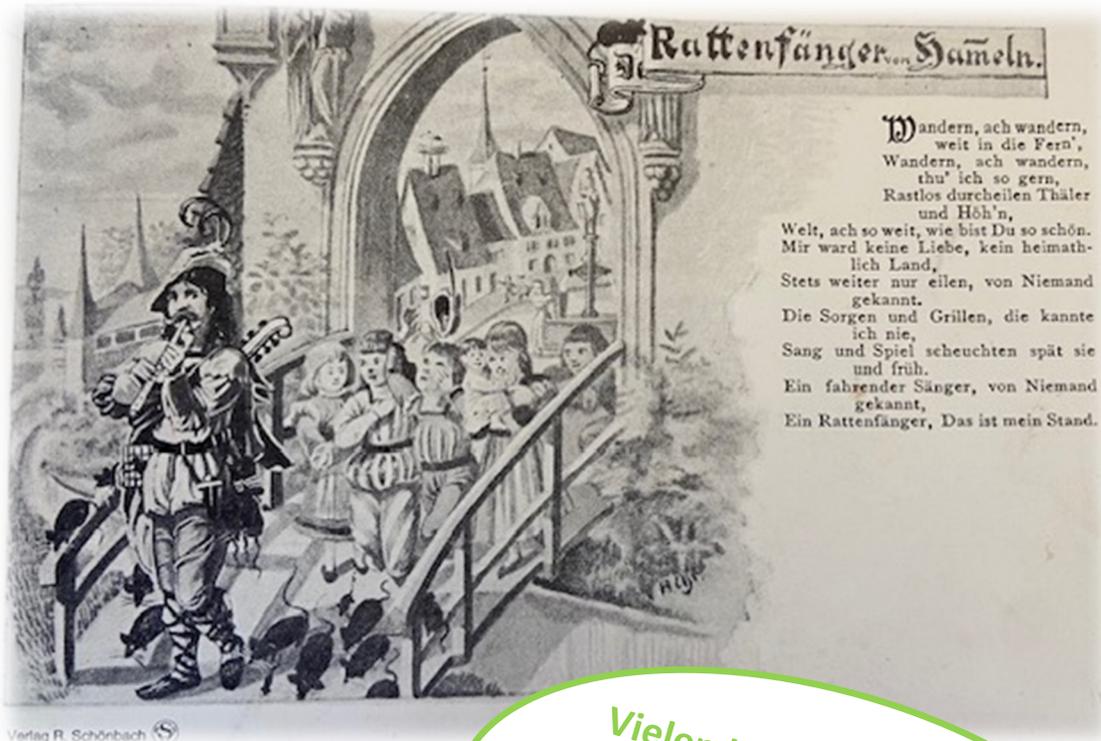
—

*Am nächsten Tag, ja sieh nur her,
da protestiert er noch viel mehr.
"Ich sagte es doch gestern schon,
seitdem ich dieses Haus bewohn.
da gibt es Suppe, Suppe, Suppe.
Gebt sie doch meiner Kasperpuppe.
Es ist nicht mehr als nur gerecht,
dass Ihr das mal mit mir besprecht."
Der Vater sagt im strengen Ton,
zu seinem pubertären Sohn
"Solange Deine Beine unter meinen Tisch gestreckt.
isst Du, was Mutter aufgedeckt."
Und wie am Tag zuvor es war,
ist Mutter mit der Suppe da.*

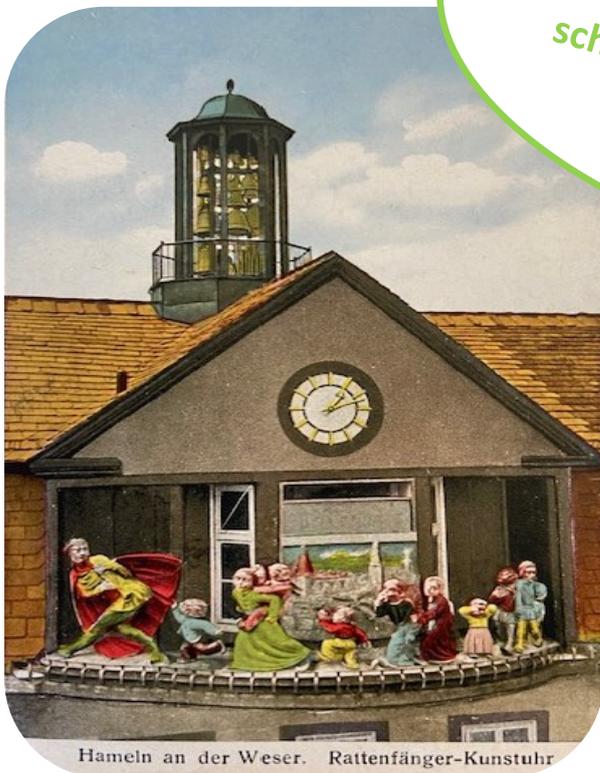
*"Sieh her, sie ist mit Eierstich"
Doch Kaspar, der verweigert sich,
"Weshalb ich mich dagegen wehre?
Ich liebe das antiautoritäre.
In Summerhill da gibts ein Haus,
da bildet man die Schüler aus,
damit sie sich ganz frei entscheiden,
ob sie die Suppe wirklich leiden"
"Ich muss jetzt zu ner Demo gehn,
lasst keine Suppe für mich stehn.
Danach geh ich in die Wege
wo ich dann meine Freunde seh.
Dort ess ich Spaghetti Bolognese
ganz dick bestreut mit Krümelkäse."*



*Vielen lieben Dank an Frau
Schuette für diese tolle Ge-
schichte vom Suppenkaspar
und Zeitgeist*



Vielen lieben Dank an Frau Schaper für diese beiden schönen Karten der Rattenfängerstadt Hameln



Dumm gelaufen: Vorhersagen von gestern

Lord Kelvin, Mathematiker und Physiker, 1897:

„Das Radio hat keine Zukunft.“

Quelle: Newsweek 27.01.1997

Wilbur Wright (Flugpionier), 1901:

„In den nächsten fünfzig Jahren wird kein Mensch fliegen.“

Quelle: Newsweek 27.01.1997

Karl Benz um 1920:

„Das Auto ist fertig entwickelt. Was kann noch kommen?“

Quelle: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 19.5.2002

Die US-Zeitschrift Popular Mechanics, 1949:

„Die Computer der Zukunft werden vielleicht nur noch 1,5 Tonnen wiegen.“

Quelle: Newsweek 27.01.1997

Western Union interne Kurzinformation, 1876:

„Das Telefon hat zu viele ernsthaft zu bedenkende Mängel für ein Kommunikationsmittel. Das Gerät ist von Natur aus von keinem Wert für uns.“

Quelle: Western Union



Vielen lieben Dank an Frau Rottmann - Heuer für diesen beeindruckenden Beitrag



Donnerstag,
18. Juli,
16.00 - 17.30 Uhr
Grünes Labor in
der Stadtbücherei

Erzähl-Café im Grünen Labor



Umwelt und Klima



Ist der Einsatz von Pferden im Stadtwald pure Nostalgie oder lukrativer Arbeitseinsatz?

Forstamtsleiter Carsten Bölts berichtet heute im Erzählcafé bei Kaffee und Keksen von seinen Erfahrungen mit dem Einsatz von sogenannten „Rückepferden“ im Hamelner Stadtwald.

In früheren Zeiten hatten Pferde eine überragende Bedeutung in der Waldwirtschaft. Mit dem Einsatz von forstwirtschaftlichen Maschinen sind sie dann in Vergessenheit geraten. Im heutigen Zeitalter des Klimawandels gewinnen diese „umweltschonenden“ Arbeitstiere jedoch wieder an Bedeutung.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Programm Juli

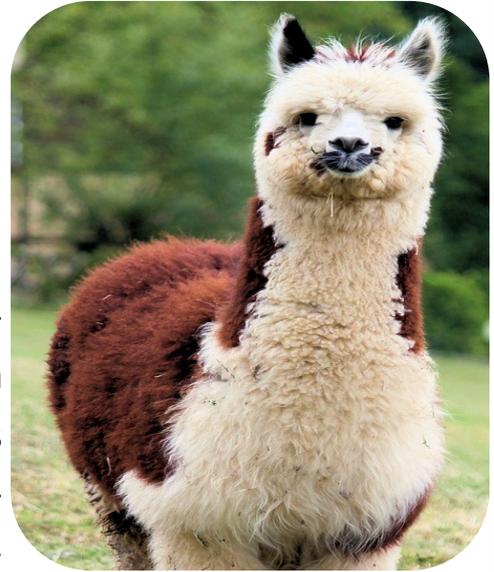
Gemeinsam sind's die besten Jahre

Ausflug zur LamaPathie -

Lamabegegnung auf der Weide

„Lamas sollte man lieber nicht zu nahekommen, nachher spucken Sie uns an“. Lassen Sie uns gemeinsam diese Vorurteile aus dem Weg räumen und die andere Charakterseite der Lamas von der LamaPathie kennenlernen.

Lamas haben eine außergewöhnliche Ausstrahlung, sind aber ruhige, freundliche und kontaktfreudige Tiere, die an diesem Tag auch gerne gestreichelt oder gestriegelt werden können. Ebenfalls werden wir bei einem gemeinsamen Picknick auf der Lamaweide etwas über die gute Seele der Tiere sowie über die Lamahaltung erfahren.



Diese Lamabegegnung wollen wir gemeinsam – Senioren und Kinder – erleben und laden alle dazu herzlich ein. Alf, Luca, Calimero und Pepe freuen sich schon! Bitte bringen Sie sich für das Picknick eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken mit. Picknickdecken sind vorhanden.

Am Mittwoch, den 24.07.2024

Anfang: 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Vor LamaPathie Hameln,
Klütstraße 125, 31789 Hameln

Kosten: 5 Euro für Erwachsene,
3 Euro für Kinder (8-12 Jahre).

Anmeldung erforderlich.

Bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Programm Juli

Gemeinsam sind's die besten

Jahre

Kreative Momente für Jung & Alt: Jutebeutel bemalen und Erinnerungen gestalten!

Entdecken wir gemeinsam die Freude am Gestalten mit unserem Angebot: Jutebeutel bemalen! Kinder, Jugendliche und Senioren sind eingeladen, ihre eigenen einzigartigen Designs auf Jutebeuteln zu kreieren.



Tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben, Fantasie und gemeinsamer Erlebnisse, während die kreativen Ideen zum Leben erwachen. Ein Jutebeutel wird gestellt, weitere Textilien zum Bemalen können mitgebracht werden.

Am Mittwoch, den 31.07.2024

10:00 -12:30 Uhr

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

Kosten: 4 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Anmeldung erforderlich.

Bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Programm Juli

Endlich starten die RiA - Reisen im Alter wieder.

Doch was ist RiA-Reisen eigentlich?



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Die Interessengemeinschaft Reisen im Alter lädt zu ganz unterschiedlichen Reisearten ein. Hier können Sie Ihren Akku mal wieder richtig aufladen oder auch einfach mal die Seele baumeln lassen. Es werden Kaffeefahrten, Tagesfahrten oder auch Mehrtagesfahrten angeboten.

Neben der Reiseleitung werden alle Reisen und Fahrten von einer Begleitperson unterstützt, sodass immer eine Ansprechperson für Sie da ist.

Für den Transfer, die Unterkunft, die Verpflegung und auch die Ausflüge wird gesorgt.

Die Reisen sollen für Sie eine wunderschöne Zeit, mit vielen unvergesslichen Momenten werden. Die verschiedenen Angebote zu den RiA– Reisen finden Sie auch in unserem **neuen „A.R.A.“ Programmheft für das 2. Halbjahr.**



Wir freuen uns auf Sie und eine erlebnisreiche sowie erholsame Zeit!



Programm Juli

Kaffeefahrten

Die Interessengemeinschaft Reisen im Alter lädt Sie ein zu gemütlichen Kaffeefahrten unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause. Eine Ansprechpartnerin und Begleitung steht Ihnen bei dieser Fahrt zur Seite.



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

Kaffeefahrt zur Mosterei Ockensen

Nach erfolgreichem Umbau befindet sich das heutige Scheunencafé in den ehemaligen Stallungen des Hofes. Hier können Sie hausgebackene Kuchen und Torten genießen. Die Fahrt umfasst die Fahrt in einem Reisebus sowie ein Stück Torte und Kaffee oder Tee „satt“.

Am Sonntag, den 28.07.2024

Kosten: 28,00€ pro Person

Anmeldung erforderlich.



„A.R.A.“-Ausflug mit der Kleinen Hexe

Ausflug zum Bickbeerenhof Herse in Brokeloh und nach Steinhude

Wussten Sie, dass Heidelbeeren nicht nur gut schmecken, sondern ebenfalls gesundheitsfördernd sind? Die Beeren wirken antioxidativ, d. h. sie neutralisieren freie Radikale und beugen somit Krankheiten wie

z. B. Verschleißerscheinungen im Alter vor. Gemeinsam mit dem Reiseveranstalter „Die kleine Hexe“ wollen wir den An-

bau der Blaubeeren kennenlernen und den Bickbeerenhof, der seit 1968 von Familie Herse bewirtschaftet wird und seit 1989 Bio-zertifiziert ist, besuchen.



Im Anschluss legen wir einen Zwischenstopp in Steinhude ein, bei dem Sie die Gelegenheit haben, ihre Zeit selbst zu gestalten.

Im Preis für den Ausflug, ist die Hin- und Rückfahrt, eine kleine Einführung auf dem Bickbeerenhof, sowie Kartoffelpuffer oder Eierpfannkuchen mit Blaubeerkompott bereits enthalten.

Programm August

„A.R.A.“-Ausflug mit der Kleinen Hexe



Tagesplan:

- 10:30 Uhr** Abfahrt Hameln
- 11:45 Uhr** Ankunft Brokeloh, Bickbeerenhof und Toilettengang
- 12:00 Uhr** Kleine Einführung auf dem Bickbeerenhof
Anschließend Mittagessen Kartoffelpuffer oder Eierpfannkuchen
Möglichkeit im Hofladen einzukaufen oder Blaubeere zu pflücken
- 14:00 Uhr** Abfahrt Bickbeerenhof nach Steinhude
- Ca. 14:30 Uhr** Ankunft Steinhude
- 16:30 Uhr** Abfahrt Steinhude

Am Mittwoch, den 07.08.2024

Abfahrt: Um 10:30 Uhr bei Radio Aktiv am Bürgergarten

Rückkehr: Ca. 18:00 Uhr

**58 Euro pro Person. Bezahlung erfolgt direkt über die Kleine Hexe.
Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ erforderlich.**

Eine Anmeldung ist bis zum 15.07. zwingend erforderlich!

Es gelten die Reisebedingungen der Kleinen Hexe.

Qi Gong Kurs

Stärkung von Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein mit Qi Gong

Entdecken Sie die sanfte Kraft des Qi Gong und tauchen Sie ein in eine Welt der Balance, Bewegung und inneren Harmonie. QiGong ist eine alte chinesische Kunst der Selbstregulierung und der Selbstheilung. Qi bedeutet Lebensenergie, der Atem - Gong das konzentrierte und kontinuierliche Üben der QiGong Formen. Der Einklang von Bewegung und Atmung ist die hohe Kunst beim QiGong. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit, also wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Mit dem QiGong stärken wir den ganzen Körper. Die gleichmäßigen, mehrfach ausgeführten langsamen Bewegungen fördern Achtsamkeit und körperliche Koordination; sie erfordern eine gewisse Ausdauer und auch freihändiges Stehen. Die speziell entwickelten Qi Gong Übungen sind genau auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Die Übungen werden vorrangig im Stehen ausgeführt, aber es gibt auch Sitzpausen auf Stühlen. Ergotherapeutin Elke Osterloh-Sutmar leitet diesen Kurs an.



Kurs 1: 7 Termine

08./ 15./ 22./ 29.08. und
05./12./19.09.

Donnerstags, 14:00 -14:45 Uhr

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar,
zertifizierte Ergotherapeutin

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem)
(1. UG, nur über eine Treppe erreichbar), Alte Marktstraße 20

42 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

Bewegungskurs

Mit Balance und Beweglichkeit die körperliche Gesundheit stärken

Bewegung ist auch im Alter wichtig, um die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch im fortgeschrittenen Alter fit zu halten. Mit Hilfe regelmäßiger Bewegung können positive Effekte auf den Körper erzielt



werden. Auch der Gleichgewichtssinn und die Körperhaltung können positiv beeinflusst werden. Alltagskompetenzen lassen sich somit aufrechterhalten und ermöglichen ein eigenständiges sowie selbstbestimmtes Leben und verbessern damit das Lebensgefühl. Der Kurs ist speziell auf das Leistungsniveau der Teilnehmenden abgestimmt. Ergotherapeutin Elke Osterloh-Sutmar leitet das Angebot an.

Kurs 1: 7 Termine

08./ 15./ 22./ 29.08.

05./12./19.09.

Kurs 2: 7 Termine

24.10.

07./ 14./ 21./ 28.11

05./12.12. 2024

Donnerstags, 15:00 Uhr-16:00 Uhr

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar,
zertifizierte Ergotherapeutin

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses
(Kurie Jerusalem) (1. UG, nur über eine
Treppe erreichbar),

Alte Marktstraße 20

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

Anmeldung erforderlich.



! NEU !

IDEEN HUB

Digitalisierung zum Ausprobieren

**Neugierig? Wir laden Sie ein:
Kommen Sie vorbei, um zu experimentieren,
sich zu vernetzen und gemeinsam digitale
Tools und Technik zu erleben!**

vhs Hameln-Pyrmont:
Sedanstr. 11, Raum 309 (2. OG)



Anmeldung: info@vhs-hamel-pyrmont.de oder 05151 9482-0
www.vhs-hamel-pyrmont.de

IDEEN HUB

**I
D
E
E
N** innovativ
 digital
 experimentieren
 erleben
 netzwerken

Unser Angebot:

- Offener Digital-Raum für Neugierige
- Ort zum Ausprobieren und Erleben in ungezwungener Atmosphäre
- Neue Technologien erwarten Sie (u.a.)
 - KI** (Künstliche Intelligenz)
 - AR** (Augmented Reality)
 - VR** (Virtuelle Anwendungen)
- Digitaler Dienstag: 9.00 bis 12.00 Uhr
- mittwochs und donnerstags mit tel. Anmeldung

Wir freuen uns auf Sie
in der vhs Hameln-Pyrmont, Sedanstraße 11,
Raum 309 (2. OG)!

Join us DIGIWÄRTS!

Anmeldung: info@vhs-hameln-pyrmont.de oder 05151 9482-0
www.vhs-hameln-pyrmont.de

Wochenplan vom 01.07. bis 02.08.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 01.07.2024	Dienstag 02.07.2024	Mittwoch 03.07.2024	Donnerstag 04.07.2024	Freitag 05.07.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englisch Klöngruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrradgruppe 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	

	Montag 08.07.2024	Dienstag 09.07.2024	Mittwoch 10.07.2024	Donnerstag 11.07.2024	Freitag 12.07.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13.30 Uhr Nähen* 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 14Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 15.07.2024	Dienstag 16.07.2024	Mittwoch 17.07.2024	Donnerstag 18.07.2024	Freitag 19.07.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff 15 Uhr Stadtteilspazier- gang Heinestraße 29	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englisch Klöngrupe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad grupe 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	15 Uhr Meisterklassen (Kreativangebot) 18 Uhr Omas gegen Rechts
	Montag 22.07.2024	Dienstag 23.07.2024	Mittwoch 24.07.2024	Donnerstag 25.07.2024	Freitag 26.07.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	14 - 16 Uhr Ausflug zur LamaPathie*	13 Uhr Canasta 14Uhr Englisch Fortge- schrittene 15 Uhr Liedertreff	
	Montag 29.07.2024	Dienstag 30.07.2024	Mittwoch 31.07.2024	Donnerstag 01.08.2024	Freitag 02.08.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	10-12.30 Uhr Jutebeutel bemalen	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16Uhr Englisch Klöngrupe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad grupe 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	

Und zum Schluss

Hier finden Sie die Sudoku Lösungen für Juni 2024

2	1	5	7	4	6	8	3	9
3	4	6	8	9	1	7	5	2
9	7	8	3	2	5	1	4	6
4	8	3	9	5	2	6	1	7
5	9	1	6	7	4	2	8	3
6	2	7	1	3	8	5	9	4
8	3	9	5	6	7	4	2	1
1	6	4	2	8	3	9	7	5
7	5	2	4	1	9	3	6	8

Sudoku-Level: Leicht

5	6	9	8	1	4	3	2	7
1	4	7	9	3	2	6	8	5
3	2	8	5	6	7	9	4	1
7	9	6	1	4	3	8	5	2
2	5	4	6	9	8	1	7	3
8	3	1	2	7	5	4	6	9
6	1	5	7	8	9	2	3	4
9	7	3	4	2	6	5	1	8
4	8	2	3	5	1	7	9	6

Sudoku-Level: Mittelschwer



1	7	9	2	8	6	4	3	5
2	4	5	7	3	9	6	1	8
3	8	6	4	5	1	9	2	7
9	1	3	6	7	2	8	5	4
8	2	4	5	9	3	1	7	6
6	5	7	8	1	4	3	9	2
4	9	8	1	2	7	5	6	3
5	3	2	9	6	8	7	4	1
7	6	1	3	4	5	2	8	9

Sudoku-Level: Schwer



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 Lissel, Miriam Schnee,
Anna Klein 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 Anmeldungen zu den Veranstaltungen:
Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c in Hameln
(05151/ 202 1344)**

„Wer alles mit einem Lächeln beginnt,
dem wird das meiste gelingen.“

- Dalai Lama -



**Stadt
Hameln**

Der Oberbürgermeister