



Juni 2025

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU INGELORE KRUSE



Inhaltsverzeichnis



Bild: Ingelore Kruse

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 7
Zum Schmökern	Seite 10
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 14
Gedächtnistraining	Seite 16
Gaumenschmaus	Seite 18
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 20
Veranstaltungen	Seite 22
Wochenplan vom 02.06.2025 bis 04.07.25	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

der Juni ist da – der Monat der Blütenpracht und des Erwachens! Mit ihm kommen die warmen Tage, die die Natur in voller Farbenpracht erstrahlen lassen. Besonders Pfingsten, das in diesem Monat gefeiert wird, erinnert uns an Erneuerung, Hoffnung und gemeinschaftliche Momente. Es ist die Zeit, in der wir uns an den frischen Winden und der blühenden Landschaft erfreuen können, aber auch an den besonderen Augenblicken, die wir im Kreise von Familie und Freunden teilen.

Genießen Sie die Schönheit des Junis und die festliche Stimmung rund um Pfingsten und lassen Sie sich von der neuen Jahreszeit inspirieren!

Den Sommer nutzen wir im Treffpunkt „A.R.A.“ um auch draußen aktiv zu sein. Wir sind mit dem Beteiligungsmobil - unserem Lastenfahrrad unterwegs. Außerdem bieten wir aktive Bewegungsspiele an der frischen Luft an. Lesen Sie mehr dazu auf S. 22 und 23!

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und erfüllte Zeit!

Herzliche Grüße,

Ihr „A.R.A.“-Team



Bild: Canva



Juni

Der Juni kommt mit Sonnenschein, die Tage lange, die Nächte klein. Ein Duft von Blüten liegt im Feld, die Farben leuchten in der Welt.

Die Rosen blühen im warmen Licht, der Sommer zeigt sein schön Gesicht. Ein Kinderlachen, Wind im Haar, der Juni macht das Leben wahr.

Die Felder wiegen sich in Takt, die Zeit scheint freundlich und gepackt mit Hoffnung, Wärme, Lebenslust- der Juni weckt in uns die Lust.



Bild: Pixabay

Gedicht

einfach Glück gehabt

Ich hab es in der Hand, nehme ich`s an oder lasse ich`s sein.

Es wird mir Freude bringen, aber es wird nie mein.

Es umringt mich unsichtbar.

Ich kann damit laufen oder ruhen,
schlafen oder unsinniges tun.

Über mir schwebt es oder es kriecht um mich herum,
schiebe es hin und her, es nimmt mir nichts krumm.

Irgendwann am Ende des Tages übermannt mich der Schlaf.

Es ist ja normal, ich Mensch brauche auch mal eine Ruhepause.

Und was sagt mir mein **Glück** , es sagt, bleib brav.

Ich leg mich auf meine Matratze und ratze.

Dann mein Traum: Auf einmal kann ich fliegen überall,
springe vom Felsen, schwebe mit meiner Katze.

Doch plötzlich sehe ich nichts mehr, falle, falle und fall.

Schweißgebadet wache ich auf, in diesen Traum muß ich nicht
mehr zurück.

Ach , wie schön, ich hatte einfach Glück !!!

Hans Wiechmann

Vielen herzlichen Dank
an Herrn Wiechmann für
diese Poesie!

Gesucht & Gefunden

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

Gesucht

- Eine Person, die einer anderen Person die ungarische Sprache beibringen kann.

Gefunden

- Eine Person möchte einer anderen Person gerne Schach beibringen

Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Ein neues Gesicht

Hallo liebe Lesende und Besuchende des Treffpunkt „A.R.A.“, Eine neues Gesicht ist im Treffpunkt „A.R.A.“ zu sehen ...

Manchen von Ihnen haben mich schon gesehen und mit mir gesprochen.

Meine Name ist Magdaline Bukachi Ashoya, ich lebe seit 2002 in Deutschland und wohne in Springe. Zuvor habe ich 12 Jahre als examinierte Altenpflegerin gearbeitet und für drei Jahren habe ich meine Studium als Sozialarbeiterin nebenberuflich studiert. In meiner Freizeit wandere ich gerne am Deister, lese Bücher, fahre zu Konzerten und tanze.



Ansonsten freue mich darauf, während meines Anerkennungspraktikums Einblicke in die Seniorenarbeit zu bekommen, Erfahrungen zu sammeln und das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ bei den verschiedenen Aufgaben zu unterstützen. Gern bringe ich mich mit Engagement, Offenheit und Lernbereitschaft ein und bin gespannt auf die Zeit mit Ihnen.

Ich freue mich sehr auf die bestehende Zeit hier mit Ihnen und darauf neue Kontakte zu knüpfen.

Viele Grüße und höflich bis bald im Treffpunkt „A.R.A.“

Magdaline Bukachi Ashoya

Vortrag - Eintauchen in die Psychologie

Am 16.4. gab Traumaberaterin Jessica Nitschke uns in Klein Berkel einen Einblick in ihre Arbeit und einige Übungen konnten direkt ausprobiert werden. Eine der Übungen können Sie auch für sich machen:

Übung „Ressourcenstern“

Der Ressourcenstern ist eine einfache und schöne Übung, die uns hilft, Kraftquellen in unserem Leben zu erkennen und uns daran zu erinnern. Diese Kraftquellen nennt man auch „Ressourcen“. Das können Dinge sein, die uns gut tun – zum Beispiel liebe Menschen, schöne Erinnerungen, Hobbys oder Orte, an denen wir uns wohlfühlen.

In jede Zacke des Sternes unten schreiben oder zeichnen Sie eine persönliche Kraftquelle. Das kann zum Beispiel sein: „meine Enkelin“, „der Garten“, „mein Lieblingslied“, „Gebete“ oder „ein schöner Spaziergang“.



Bild: J. Nitschke

Der Stern zeigt dann auf einen Blick: Was gibt mir Kraft? Was hilft mir in schwierigen Zeiten?

So kann man sich immer wieder daran erinnern, dass man schon vieles in sich trägt, was stärkt und unterstützt.

Denkpfad am Wehl in Hameln

Am 7.5.2025 um 14:15 Uhr war es so weit. Eine Gruppe von „A.R.A.“ Gästen traf sich an der Bushaltestellen Forsthaus Wehl, um gemeinsam mit der zertifizierten Gedächtnistrainerin und Leiterin des Denkpfands, Marion Sterner, einen „etwas anderen Spaziergang“ zu erleben. Ein Ausflug auf einen Denkpfad im Wald, kombiniert mit Bewegung an der frischen Luft, Rätsel über den Wald und Gedächtnistraining. Solche Spaziergänge fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit. Die Gruppenleiterin Frau Sterner zeigt den Gästen Atemübungen bei Belastung während des Spaziergangs. Während des Gehens wurden unterschiedlich Denkpfadaufgaben an die Gruppe verteilt. Die Gäste rätelten über die Tiere, die Pflanzen und die Ressourcen die der Wald uns gibt. Der Spaziergang dauerte ca. 2 Stunden.

Ein Denkpfad ist eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist gleichzeitig zu fördern und dabei die Natur bewusst zu erleben. Die Geräuschkulisse die den Wald bieten z.B. Vogel singen, Bäche plätschern, Bienen summen und der kalte Wind lässt die Blättern rauschen.



Pfingstsamstagmorgen 2024

Als ich erwachte und meine Augen den Wecker suchten, war es kurz vor 6 Uhr. Sollte ich mich noch ein bisschen auf die andere Seite legen? Nein, das war Quatsch. Es gab viel zu tun an diesem tag und außerdem schien die Sonne schon aus allen Knopflöchern.

Frohgemut machte ich mich fertig. Bei diesem tollen Wetter könnte etwas Farbe in der Garderobe auch nichts schaden und der bunte Schal sieht auch besser aus. Ich nahm die Stoffbeutel, den Einkaufszettel und vor allem das gut gefüllte Portemonnaie und ging zu meinem besten Freund, dem Rollator.

Als ich auf die Straße trat, war es auf der Apothekenuhr genau 7 Uhr. War das eine himmlische Ruhe. Was war los? Außer mir war nicht ein einziger Mensch unterwegs. Das gab es doch noch nie! Die Stille kam mir immer mehr ins Bewusstsein, denn es war weit und breit auch kein Auto zu sehen und zu hören. Keine irre Fahrerei auf der Bundesstraße, Ruhe in den Nebenstraßen und an den Ampeln. Vielleicht war doch etwas passiert ...

Ich dachte mir, so einen Moment erlebst du so schnell nicht wieder, wenn je überhaupt. So blieb ich 2 Ampelphasen an der Wand der Reinigung stehen, schloss die Augen und ließ die Sonne auf mich



Bild: Pixabay

Zum Schmökern



scheinen. Ich genoss diesen Augenblick, es war herrlich! Auf dem Markt angekommen, war es schon etwas wuselig, aber nicht hektisch. An allen Ständen gab es noch gute Wünsche für die Feiertage und ein Lächeln. Nachdem ich all die Leckereien, wie Käse, Erdbeeren und Spargel gekauft hatte, musste ich noch zum Schlachter. Auf gar keinen Fall durfte ich den „Alten Fritz“ vergessen. „Alter Fritz“, das ist kein ehemaliger Nachbar oder alter Bekannter, nein —, so heißt der Schinken zum Spagel. Als ich um die Ecke auf den Verkaufswagen zusteuerte, folgte die nächste Überraschung. Standen da doch tatsächlich schon 6 Kunden und es waren nur Männer und alle kauften Unmengen an Grillgut.

Für eine flapsige Bemerkung meinerseits, bekam ich sogar ein paar Lacher zurück.

Schon auf dem Rückweg merkte ich, dass der morgendliche Zauber vorbei war, denn die Unruhe des Tages nahm seinen gewohnten Lauf und ich war inzwischen wieder zu Hause angekommen. Während wir all die tollen Sachen gut verstauten, erzählte ich meinem Mann von den morgendlichen Erlebnissen. Er hörte mir zwar aufmerksam zu, aber sein Kommentar war kurz und knapp. Ja so etwas erlebt man nicht alle Tage. Das war für mich sehr ernüchternd !!!

Renate Jessat, Pfingsten 2024

*Vielen herzlichen Dank an
Frau Jessat für dieses schöne
Erlebnis am Pfingstmorgen!*

Zum Schmökern



Maikäfer

„Ein Maikäfer, wie sieht der aus?“ werden heute einige Leute, besonders Kinder fragen. Ja; das so kleine Tiere mit braunen Flügeln, einem schwarzen Kopf mit schwarzen Fühlern, wie kleine Antennen und 6 schwarzen Beinen. Sie gehörten damals zu unserer Kinderzeit genau wie das Trudelreifen - und Kreisellaufen. Jedes Jahr im Mai schnurrten meine Schwester und ich uns eine Zigarrenkiste von unserem Opa, bohrten kleine Löcher in die Deckel und füllten die Kisten mit frischen grünen Blättern und los ging es auf Maikäferjagd. Wir suchten auch Käfer mit einem weißen Punkt auf dem Kopf, die selten waren, wir nannten sie Müller. Die Anderen waren die Schornsteinfeger. - Es muss so um 1947 gewesen sein, wo wir mit unserer Lehrerin und der ganzen Schulklasse losziehen mußten, mit Säcken bewaffnet, um an den Rändern der Felder, an den Knicks, diese Maikäfer säckeweise einzusammeln. Sie fraßen die Knicks nahezu kahl. Wir schüttelten kräftig die Zweige, um diese Schädlich von der Erde in die Säcke zu sammeln. Ein wenig dankbar waren wir den Tieren, für ihre Aktion, aber auch, denn so mußten wir nicht im Klassenzimmer sitzen und büffeln, sondern konnten uns an der frischen Luft bewegen. Zu dieser Zeit waren die kleinen Biester auch am Abend aktiv. Wenn wir Abend auf unserem Balkon saßen, um die herrliche Abendluft zu genießen, brummt und summt sie uns

Zum Schmökern

um die Ohren, sodass es lästig nicht war. Was war zu tun? Genau wie unsere Nachbarn, griffen wir zu unseren Teppichklopfern. Genau wie unsere Nachbarn, griffen wir zu unseren Teppichklopfern. Los ging die Schlägerei, wobei auch mancher Käfer getroffen wurde und zappelnd auf den Boden lag. Nach kurzer schien es uns, als ob diese Käfer sich im Fluge vermehren konnten, denn es wurden immer mehr. Wir gaben auf und zogen uns ins Zimmer zurück. Lange noch konnten wir sie vor dem Fenster fliegen sehen. Los ging die Schlägerei, wobei auch mancher Käfer getroffen wurde und zappelnd auf den Boden lag. Nach kurzer schien es uns, als ob diese Käfer sich im Fluge vermehren konnten, denn es wurden immer mehr. Wir gaben auf und zogen uns ins Zimmer zurück. Lange noch konnten wir sie vor dem Fenster fliegen sehen.

So war es damals. Heute sind Maikäfer kaum noch zu finden und viele Kinder kennen sie nicht, haben sie nie gesehen. Wo sind sie geblieben??

Wer weiß es? Eigentlich schade!!!

*Herzlichen Dank an
Jutta Kleizmantat für
diese schöne Geschichte!*



Text: J. Kleizmantat
Bild: Pixabay

Tagesfahrt und Spargelessen in Kirchdorf und Besuch in Steinhude

Am 25. April haben wir einen Ausflug zum Spargelhof nach Kirchdorf gemacht. Angeboten wurde diese Fahrt von der Interessengemeinschaft „RiA—Reisen im Alter“. Die Fahrt wurde von Petra Lohmeyer begleitet.

Das Wetter verwöhnte uns mit Sonnenstrahlen, der Spargel schmeckte und auch das Eis in Steinhude ließen wir uns schmecken!



Fotos: P. Lohmeyer

„A.R.A.“ unterwegs



Fahrradgruppe

Neue Termine für Juni

Seit April radelt unsere Fahrradgruppe nicht nur mit den markanten Warnwesten, sondern auch mit selbst gehäkelten Ara-Maskottchen von Ursel Berg. Im Juni wird es wieder zwei Ausfahrten geben:

Am **05. Juni** trifft sich die Fahrradgruppe **um 10 Uhr an der Sumpflume** und radelt dann zum Emmerauenpark Lügde. Das nächste Mal trifft sich die Fahrradgruppe am **19. Juni um 14 Uhr bei Blumen Nolte** und radelt dann nach Hessisch Oldendorf.

Falls Sie auch Lust und Interesse an den Fahrradtouren haben, melden Sie sich gerne bei uns. Bei Neuinteressierten wird um eine **vorherige Anmeldung** im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-202 1344) gebeten.



Bild: Pixabay



Fotos: I. Sanne, G. Löhning

Gedächtnistraining

Wir alle gehen mit großer Freude in den Treffpunkt „A.R.A.“

Manche von uns in eine Gruppe, Andere treffen nette Menschen in mehreren Gruppen. Doch in wieviel unterschiedlichen Gruppen können wir uns treffen und Spaß haben? Finden Sie waagrecht, senkrecht, diagonal, vor- und rückwärts die jeweiligen Gruppennamen. Das Wort „Gruppe“ kommt nicht vor, z.B. aus der Spielegruppe wurde Spielen.

Kleiner Tipp, es sind 18 feste Gruppen, die alle in dem Programm A.R.A. Zeitung stehen.

N	L	D	Z	M	T	A	N	Z	E	N	A	Y	W	K	O	B	C	T
E	K	A	I	G	O	B	P	I	K	S	F	A	T	E	L	I	E	R
H	F	T	P	N	V	O	H	P	M	Z	W	A	H	K	N	G	Q	P
E	K	L	B	T	V	M	O	N	T	A	G	S	T	R	E	F	F	G
A	Ö	N	G	X	O	Y	A	D	H	I	L	Ä	R	Q	M	P	Z	E
N	U	F	T	U	B	P	H	U	I	T	C	C	D	A	W	P	G	V
X	K	L	I	E	D	E	R	T	R	E	F	F	C	V	D	F	H	O
G	N	I	N	I	A	R	T	S	I	N	T	H	C	E	A	D	E	G
K	H	S	F	S	A	Y	I	E	D	W	H	P	X	A	G	O	R	N
B	C	D	K	G	E	W	A	C	B	S	E	D	S	X	H	J	K	M
Ü	A	P	N	A	O	A	V	H	W	P	A	O	H	K	C	L	Ä	X
T	N	E	V	E	T	I	G	Z	Y	N	T	P	M	F	S	S	Ü	Y
O	A	H	R	T	N	G	C	I	A	E	E	P	V	L	I	B	D	K
K	S	G	O	C	M	E	A	G	P	I	R	E	X	N	L	W	Q	D
Ü	T	B	M	I	G	S	O	P	P	H	C	L	N	W	G	C	I	B
B	E	H	M	B	U	I	P	L	W	Ä	C	K	X	K	N	Y	I	M
U	R	C	E	Q	N	V	I	U	K	A	M	O	P	F	E	H	S	B
L	B	N	E	L	E	I	P	S	F	Z	Z	P	R	C	M	U	I	K
R	G	J	J	K	L	D	A	R	R	H	A	F	Y	X	D	P	K	V

Viel Spaß!

Autorin: M. Sterner

Gedächtnistraining

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 10. _____ |
| 2. _____ | 11. _____ |
| 3. _____ | 12. _____ |
| 4. _____ | 13. _____ |
| 5. _____ | 14. _____ |
| 6. _____ | 15. _____ |
| 7. _____ | 16. _____ |
| 8. _____ | 17. _____ |
| 9. _____ | 18. _____ |

Lösung für Mai: Der Mai ist gekommen

1. Baum_Krone 2. Bock_Bier 3. Fest_Umzug 4. Grün_Specht
5. Luft_Ballon 6. Bowle_Service 7. Käfer_Larve 8. Feiertag (s)_Gericht
9. Glöckchen_Läuten 10. Kundgebung (s)_Stätte 11. Demonstration
(s)_Recht 12. Duft_Wolke 13. Ausgabe_Heft 14. Abend_Brot 15.
Scholle(n)_Filet 16. Katzen_Futter 17. Rüben_Saft 18. Lieder_Buch
19. Wanderung(s)_Weg 20. Nacht_Schwärmer

Autorin: M. Sterner

Butterkekse, Erdbeeren mit Joghurt

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben, anschließend mit dem Vanillezucker zusammenmischen. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und zerbröseln.

Nun die gebröselten Kekse, den Griechischen Joghurt und die Erdbeeren abwechselnd in Schichten im Glas verteilen. Der Vorgang wird auch in den anderen Gläsern wiederholt.

Die fertigen Gläser 15 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen. Beim Servieren eine halbe Erdbeere als Topping nutzen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zutaten:

90g Butterkekse
300g Griechische/ Naturjoghurt
300g Erdbeeren
1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Zucker
Gläser



Bild: Pixabay

Herzhafter Gaumenschmaus

Couscous Salat mit Paprika und Fetakäse

Zutaten:

200g Couscous
250g Kirchtomaten
1 Gurke
1 Rote Zwiebel
1 Rote/ Gelbe Paprika
200 g Feta Käse
200 ml Wasser
2 Teelöffeln Gemüsebrühe
1 Bund Petersilien
2 Esslöffeln Olivenöl
1 Prise Zucker
Pfeffer

Zubereitung:

1) 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 2 Teelöffel Gemüsebrühe dazugeben, dann die 200 g Couscous einrühren. Der Couscous saugt die Flüssigkeit auf und wird locker zwischen 5 – 7 Minuten.

2) Gurke, Paprika & Kirschtomaten gründlich waschen. Gurke und Paprika in kleine Würfel schneiden und die Tomaten halbieren. Die rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso den Fetakäse. Petersilie waschen, mit den Küchenpapier abtrocknen und in Streifen schneiden. Vor dem Servieren mit den Couscous mischen.

3) 2 Esslöffel Olivenöl in den Couscous geben, anschließend werden alle Zutaten zusammen untergehoben und in eine Salatschüssel gefüllt. Mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Anschließend mit der geschnitten Petersilien vermischen und etwas ziehen lassen.

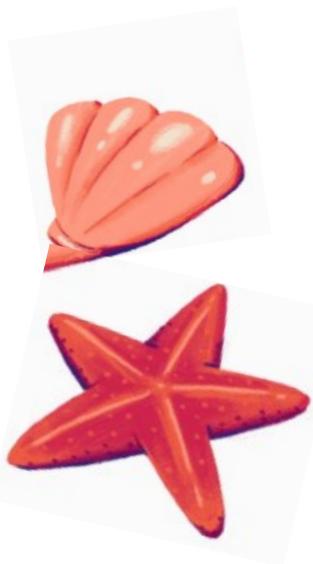


Bild: Canva

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Guten Appetit!



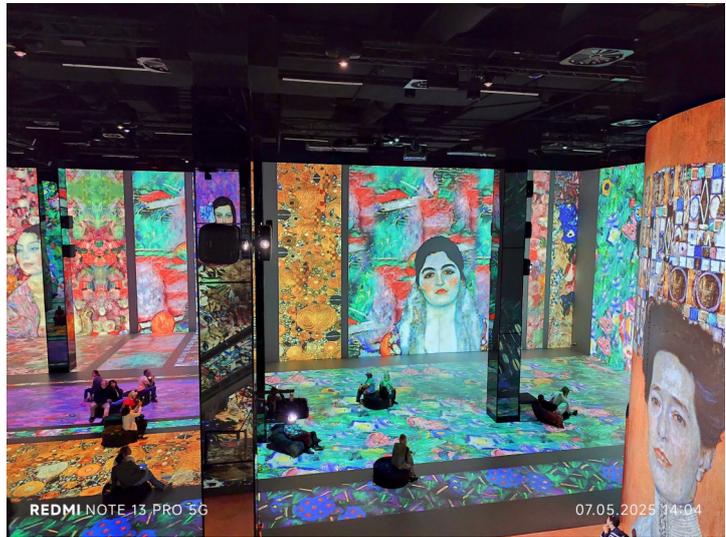
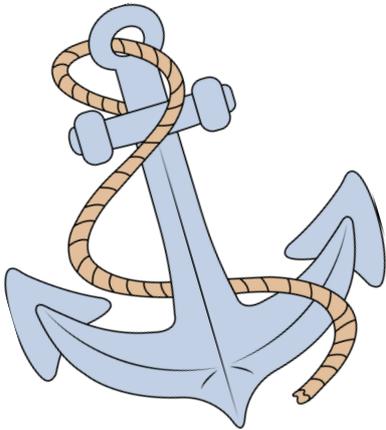
Vielen herzlichen Dank an
Bärbel Schaffhauser für
dieses schöne Bild von
der Safari!



Ostseestöpsel
Westermarkestraße 78111111

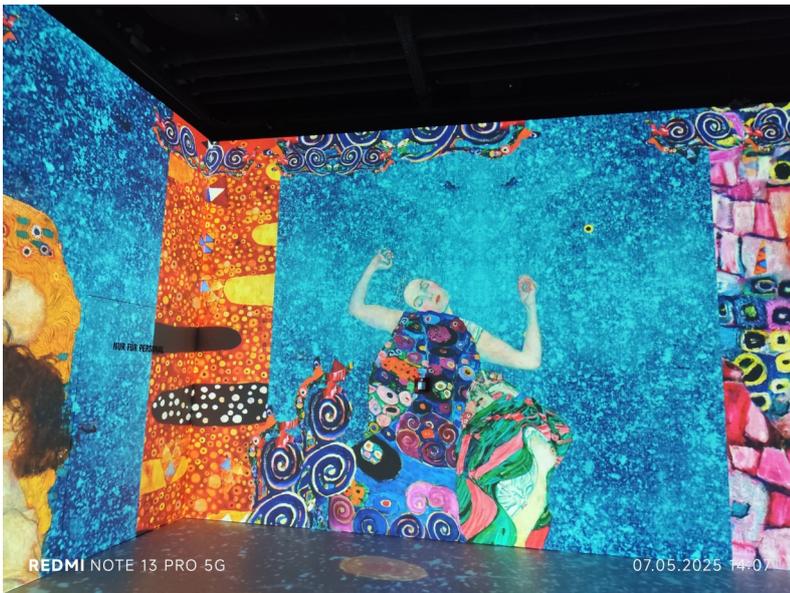
Vielen herzlichen
Dank an Frau Kruppe
für dieses Bild aus
dem Ostseurlaub!

„A.R.A.“ Aktiv



REDMI NOTE 13 PRO 5G

07.05.2025 14:04



REDMI NOTE 13 PRO 5G

07.05.2025 14:07

Vielen herzlichen
Dank an Edda Leunig
für diese wunder-
schönen Bilder vom
Port des Lumieres
Hamburg!



REDMI NOTE 13 PRO 5G

07.05.2025 14:05

"A.R.A." ... unterwegs

1979
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte
2019

MIT DEM LASTENFAHRRAD BESUCHEN
WIR VERSCHIEDENE ORTE IN HAMELN
SAMMELN IHRE WÜNSCHE FÜR DEN
STADTTEIL

02.06. 10:30-12 UHR
WILHELMSPLATZ

16.08. 15-18:00 UHR
ORTSFEST KLEIN BERKEL

12.09. 15-18 UHR
NORDSTADTFEST



Lust auf Handarbeit?



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

Melden Sie sich gerne
im Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151 202 1344



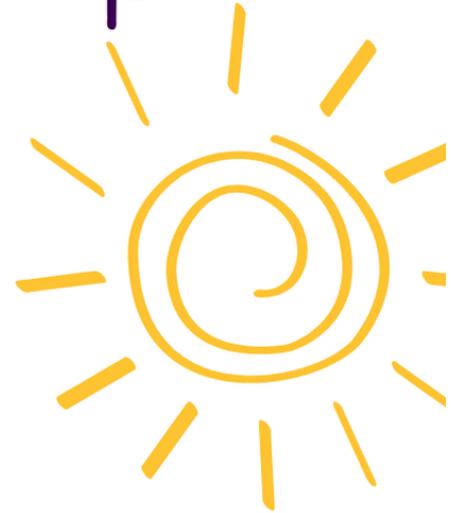
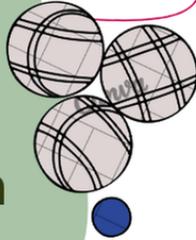
1979
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte
2019

Aktiv und draußen

Mittwoch, 09.07.2025

Boule

von 10 Uhr bis 12 Uhr
im Bürgergarten
Treffpunkt: Boulebahn
beim Café am Ring



Spaß & Spiel
gemeinsam aktiv sein
Denken Sie an einen
Sonnenhut und ein Getränk!
Anmeldung: 05151 202 1344

Mittwoch, 06.08.2025

kleine Wurfspiele

Leitergolf, Cornhole, Molkky
von 10 Uhr bis 12 Uhr
im Innenhof der alten
Feuerwache



Die Veranstaltungen haben keinen Turniercharakter. Es geht um die Freude an der Bewegung im Freien.
Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung. Bei Starkregen finden die Angebote nicht statt.



Interessengemeinschaft
REISEN
IM ALTER
gemeinsam • sorglos • begleitet

RiA - Reisen Tagesfahrt

Küchenmuseum Hannover Die Küche ist die Seele des Hauses!

In der World of Kitchen (WOK) wird dem Volksmund Rechnung getragen. In zahlreichen szenisch gestalteten Arrangements wird mit sehr viel Liebe zum Detail dem Treiben rund um den Esstisch ein Denkmal gesetzt. Lassen Sie sich von uns auf eine Zeitreise in Küchenräume aus längst vergangenen Dekaden begleiten oder wagen Sie einen Blick in die Speisekammern anderer Länder und Kulturen. Schwelgen Sie in Nostalgie, wenn Sie fast vergessene Klassiker des Küchendesigns wiedererkennen: Erblicken Sie beispielsweise eine PRIL-Blume. Wer während der Führung viel über die Ess- und Kochgewohnheiten aus verschiedenen Kulturen und Dekaden erfahren hat, wird bestimmt Appetit bekommen. Sie werden im Anschluss bei Kaffee und Kuchen noch das Schlosscafé besuchen.

Leistungen: Fahrt in einem Reisebus ab/bis Zustiegsort
1x Eintritt und Führung im WOK-Museum, 1x Mittagsbuffet, 1x Kaffeegedeck am Kuchen - Buffet mit Heißgetränken



Bild: Pixabay

Am Samstag, den 07.06.2025

Kosten: 89,00 Euro pro Person inkl. Mittagsbuffet, Führung und Kaffee + Kuchen

Anmeldung erforderlich.

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



RiA - Reisen Mehrtagesfahrt



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

Erholungsurlaub im holländischen Nordseebad

Genießen Sie eine Auszeit nach Ihren eigenen Wünschen und in Ihrem eigenen Tempo. Das bekannte und beliebte 4-Sterne Hotel liegt am Rand des geselligen Zentrums von Egmond aan Zee an der Nordseeküste. Bis zum herrlichen Sandstrand sind es nur 100 Meter. Die 365 komfortablen Zimmer sind modern eingerichtet und verfügen alle über Bad bzw. DU/WC, Telefon und TV. Das Hotel verfügt über einen großzügigen Loungebereich, sowie Restaurant Brasserie und Pub. Außerdem gibt es ein modernes Bowling-Center, ein Hallenschwimmbad mit Whirlpool, einen Fitnessraum und ein Sauna-Center. Gestalten Sie Ihr Urlaubsprogramm vor Ort nach Ihren Wünschen.

Leistungen: 1x Hin- und Rücktransfers in einem modernen Reisebus, 6x Übernachtung/ Halbpension im Hotel Zuiderduin ****

**Sonntag, 17.08.2025 -
Samstag 23.08.2025**

Kosten: 1199,00 € pro Person im
Doppelzimmer

284,00€ Einzelzimmerzuschlag

Anmeldung erforderlich.

*Es gelten die Geschäftsbedingungen
von Herter Reisen GmbH.*



Bild: Pixabay





Interessengemeinschaft
REISEN
IM ALTER
gemeinsam • sorglos • begleitet

RiA- Reisen Kaffeefahrt



Kaffeefahrt zum Café „Hofladen und Café zum Bullenstall“ und Steinhude

Wir laden Sie ein zu einer gemütlichen Kaffeefahrt. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

Unser Ziel heute: Das Cafe „Zum Bullenstall“ in Hagenburg. Das Hofcafé verwöhnt mit hausgemachten Torten & Kaffeespezialitäten.

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.



Am Samstag, den 03.07.2025

Kosten: 37,00 Euro pro Person 1 x Kaffeegedeck mit einem Stück Torte und Kaffee oder Tee

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.



24.06.2025
14:30 - 16 Uhr 



Friedhofscafé am Friedhof Wehl



Der Friedhof als Ort der Begegnung
und des Miteinanders

Sie besuchen regelmäßig den Friedhof
und haben Lust auf nette Gespräche bei
Kaffee und Kuchen?

Dann sind Sie bei unserem
Friedhofscafé genau richtig!

Bei starkem Regen findet das Café nicht statt!



hameln kann's

1979  2019
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

EINLADUNG ZUM

Frühstück

15.06.2025

10 UHR



Sehr geehrte Interessierte,

Der Städtepartnerschaftsverein lädt Sie auch in diesem Jahr herzlich zu einem internationalen Brunch ein. Diesmal dreht sich alles um unsere Partnerstädte: Was macht sie so besonders? Welche Orte sollte man sich unbedingt anschauen? Und was gibt es Neues? All das erfahren Sie bei einem leckeren gemeinsamen Frühstück.

Wann? 15. Juni 2025 - 10 Uhr

Wo? In der ARA

Was bringen wir mit? Kaffee, Tee und Brötchen

Jedes Vorstandsmitglied wird zudem etwas mitbringen, um das Buffet möglichst vielfältig und bunt zu gestalten. Gerne können auch Sie etwas zum Buffet beisteuern.

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 5. Juni 2024. Geben Sie dabei bitte gegebenenfalls auch an, ob Sie in Begleitung kommen und etwas Sie mitbringen möchten.

Eine Anmeldung ist möglich per E-Mail an staedtepartnerschaft@hameln.de oder telefonisch unter 05151/202 1338.



HIMMELREICH

Konzertgarten

28.05.
15:00 UHR
HÖRNERKONZERT

25.06.
15:30 UHR
GITARRENKONZERT

GENIESST DIE
SCHÖNE MUSIK BEI
KAFFEE UND KLEINEN
LECKEREIEN IN HAMELNS
ALTSTADT!
(HINTERHOF HIMMELREICH)

DAS ANGEBOT IST
KOSTENLOS

ICH FREUE MICH AUF
EUCH,

Anna

hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

Kostenloses
Angebot

Fahrrad Reparatur-Kurs

Du wolltest schon immer die Basics der
Fahrradreparatur kennenlernen? Dann bist
du bei unserem Kurs genau richtig!

Reifen aufpumpen | Schlauch wechseln | Dynamo einstellen

Termine:

17.06.25

19.08.25

Uhrzeit:

14:00–17:00 Uhr

Material:

Dein Fahrrad

Ort:

Am Heinrich-Heine-Treff
(Heinestraße 29)



Anmeldung
unter:

E-Mail: anna.bartling@hameln.de

Tel.: 015783059377

E-Mail: info@vhs-hameln-pyrmont.de

Tel.: 05151 94820



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
Hameln-Pyrmont e.V.

Einladung ins Zeit-Raum-Café

zum gemeinsamen
Austausch & Kaffeetrinken



Mit diesem Angebot möchten wir Verwandte, die nahestehende Menschen zu Hause versorgen oder in einer stationären Einrichtung haben, zum Erfahrungsaustausch zusammenbringen. Sie können sich mit uns bei Kaffee und Kuchen über die schönen Erinnerungen, Herausforderungen im Alltag und mögliche Hilfsangebote austauschen.

Mittwoch, den 11. Juni 2025
15:00-16:30 Uhr

Wohnpark am Riepen
Gemeinschaftsraum
Türmerweg 6

(der Veranstaltungsort ist barrierefrei)



Thema: Biografiearbeit



Wir freuen uns auf Sie!

Christina Wahmes
Gerontopsychiatrische Fachkraft
Leitung Tagespflege Riepenblick
Tel.: 0176 - 14225994

Tanja Adams
Angehörige, MFA
Tönebön Stiftung
Tel.: 0162 - 987 53 99

aus dem Team der **Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont e. V.**

Für eine bessere Planung wird um Anmeldung gebeten!

Donnerstag, 12.06.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Rollator-Training: Sicherheit im Umgang & Sicher mit dem Bus unterwegs

Schule am Kantstein, Lauensteiner Weg 24, Salzhemmendorf

Im Anschluss an einen Vortrag besteht die Möglichkeit, den eigenen Rollator auf seine Sicherheit überprüfen zu lassen und die Tipps mit fachkundiger Hilfe auch im Bus umzusetzen.

Referent*innen: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin, Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden und Jens Svoboda, Öffis Hameln– Pyrmont

Dienstag 17.06.2025, 9:00 —14:Uhr

„Fit im Auto“

Eintägiges Fahrtraining in Theorie & Praxis für Senior*innen ab 65 plus

THW Ortsverband Hameln, Schwarzer Weg 41, Hameln

Fahrkompetenz erhalten & stärken ab 65 Jahren

Gemeinsam mit einem Team aus Experten können die Teilnehmer*innen ihr Verkehrswissen und ihre Fähigkeiten am Steuer testen und verbessern.

Referent*innen: Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden, Simone Kalmbach, Fahrsicherheitstrainer Matthias Albrecht, Verkehrswacht Hameln– Pyrmont, Fachschule Behrens, Bodo Diekmann, **Kosten:** 40,00 Euro pro Person.

Dienstag, 17.06.2025, 14:00 Uhr

„Rundgang über den Friedhof Wehl“

Treffpunkt: Friedhof Wehl/ Vor der Kapelle, Hameln

Begehung des Friedhofes mit Informationen zu den verschiedenen Grabarten, deren Unterschiede, Pflege, Nutzungszeit und Gebühren und weitere interessante Informationen. Sie können ebenfalls ihre Fragen stellen.

Referent: Claudia Oldendorf, Friedhofsmeisterin und Stefan Krüger von der Friedhofsverwaltung der Stadt Hameln



**Anmeldungen und nähere Informationen zu allen Veranstaltungen:
Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont
im Eugen-Reintjes-Haus**

Osterstr. 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Tel.: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481 E-Mail: spn@hameln.de



familie im zentrum

Vortrag zum Thema e-Rezept und e-Akte

Was bedeuten E-Rezepte und E-Patientenakte eigentlich für mich im Alltag?*

Das E-Rezept und die (ePA) elektronische Patientenakte sind wichtige Schritte in der Digitalisierung des Gesundheitswesens. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Theorie und Praxis des E-Rezepts und geht sowohl auf die Ausstellung als auch auf die Einlösung des Rezepts ein.

Es werden die unterschiedlichen Möglichkeiten besprochen, wie das E-Rezept eingelöst werden kann.

Im zweiten Teil der Veranstaltung geht es um die Vorteile der (ePA) elektronischen Patientenakte, die seit dem 15.01.25 allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung gestellt und in Modellregionen getestet wird.

*es handelt sich um ein Angebot vom Lern Treff der VHS

Termin: Mittwoch, 10. Juni, 19:00

Ort: FiZ - Familie im Zentrum, Osterstraße 46, 31785 Hameln

Referent: Thomas Seidel (VHS Hameln Pyrmont)

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

**Anmeldungen werden im FiZ-Service persönlich oder
telefonisch unter 05151/202-3456
entgegengenommen**

Besichtigung der Backstube von „Mein Backhaus Wegener“

Wollten Sie schon immer einmal hinter die Kulissen einer echten Bäckerei schauen? Das Backhaus Wegener öffnet seine Tür zur Backstube und zeigt, wie leckeres Brot und Brötchen schon früh morgens auf unseren Tellern landen. Zudem gibt es die Möglichkeit, Gebäck selber herzustellen und natürlich auch zu probieren.

Da es in einer Backstube erfahrungsgemäß sehr heiß ist, sollten Teilnehmerinnen und Teilnehmer über einen stabilen Kreislauf verfügen.

Bei Rückfragen, sprechen Sie uns gerne an.



Bild: Pixabay

Termin: Mittwoch, 18. Juni, 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Mein Backhaus Wegener, Wilhelm-Lampe-Straße 6, 31787 Hameln

Leitung: Marcus Eggers

Kosten: 5,00 € pro Person

**Anmeldungen werden im FiZ-Service persönlich oder
telefonisch unter 05151/202-3456
entgegengenommen**

Wochenplan vom 02.06. bis 04.07.2025

	Montag 02.06.2025	Dienstag 03.06.2025	Mittwoch 04.06.2025	Donnerstag 05.06.2025	Freitag 06.06.2025
Vormittag	10:30 -12:00 Uhr „A.R.A.“ unterwegs am Wilhelmsplatz	11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger 10 Uhr Fahrradgruppe*	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meisterklassen

	Montag 09.06.2025	Dienstag 10.06.2025	Mittwoch 11.06.2025	Donnerstag 12.06.2025	Freitag 13.06.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag		14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortgeschritten 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

**Pfingstmontag
 Der Treffpunkt
 „A.R.A.“ bleibt
 geschlossen.**

***Anmeldung erforderlich.**

Wochenplan vom 02.06. bis 04.07.2025

	Montag 16.06.2025	Dienstag 17.06.2025	Mittwoch 18.06.2025	Donnerstag 19.06.2025	Freitag 20.06.2025
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 15:00 Uhr Stadtteilspazier- gang HH- Treff*	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining	13 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch Kurie Jerusa- lem*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meisterklassen 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 23.06.2025	Dienstag 24.06.2025	Mittwoch 25.06.2025	Donnerstag 26.06.2025	Freitag 27.06.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen* 14:00 Uhr Friedhofscafé am Wehl		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortge- schritten 15 Uhr Liedertreff Qi Gong und Bewegung entfällt!	

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr. Den Wochenplan für die Woche vom 30.06.- 04.07.2025 finden Sie auf der nächsten Seite! 

Wochenplan vom 30.06. bis 04.07.2025

	Montag 30.06.2025	Dienstag 01.07.2025	Mittwoch 02.07.2025	Donnerstag 03.07.2025	Freitag 04.07.2025
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	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*	

Und zum Schluss

Frau Lissel hat *ja* gesagt!

Vielleicht hat der ein oder andere sie in der Innenstadt gesichtet:

Frau Lissel hat im Mai geheiratet und trägt nun einen neuen Namen.

Von nun an heißt sie Francesca Heppe.



Sprechzeiten:

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



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

Francesca Heppe, Miriam Schnee,
Magdaline Ashoya und Sabrina Koyro (in
Elternzeit)
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
31785 Hameln
Telefon: 05151/ 202 1344
oder: 05151/ 784271
E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

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

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Veranstaltungen:

**Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“,
Alte Marktstraße 7c in Hameln
(05151/ 202 1344)**

*„Der Juni ist die Zeit, in
der Erinnerungen blühen
und neue Geschichten
wachsen.“*

- Chat GPT



**Stadt
Hameln**

Der Oberbürgermeister