

Herzlichen Dank für das Titelbild Frau Kruppe!



Fachbereich: Bildung Familie & Soziales  
Abteilung: Familie und Soziales

01.04.  
2026

Frühling

CK



Bild: Gudrun Kruppe

In eigener Sache	Seite 3
Gedicht	Seite 4
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Bastelidee	Seite 10
Gesucht & Gefunden	Seite 11
Neues vom Seniorenrat	Seite 12
Zum Schmökern	Seite 13
Gedächtnistraining	Seite 18
Gaumenschmaus	Seite 20
"A.R.A." Aktiv	Seite 22
"A.R.A." Programm Juni/Juli	Seite 28
Weitere Veranstaltungen	Seite 28
Senioren- und Pflegestützpunkt	Seite 36
RIA-Reisen	Seite 38
"A.R.A." Wochenplan	Seite 40

# In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

der Juni ist da – ein Monat voller Licht, Wärme und lebendiger Farben. Die Tage sind lang, die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite, und überall liegt dieses besondere Gefühl von Leichtigkeit in der Luft. Es ist die Zeit, um draußen zu sein, Begegnungen zu genießen und kleine wie große Momente bewusst wahrzunehmen.



Ein besonderes Highlight erwartet Sie im Juni mit unserem Zentangle-Kreativworkshop. Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und gleichzeitig zur Ruhe kommen. Ganz ohne Vorkenntnisse entstehen dabei faszinierende Muster und kleine Kunstwerke.



Darüber hinaus freuen wir uns, dass unsere beliebten saisonalen Veranstaltungen wieder stattfinden: Beim Boule-Spiel an der frischen Luft stehen Geselligkeit und Bewegung im Mittelpunkt, während das Friedhofscafé Raum für Begegnung, Erinnerungen und gute Gespräche bietet.

Wir hoffen, dass für jeden von Ihnen etwas dabei ist, und wünschen Ihnen einen wunderbaren Juni voller sonniger Tage, herzlicher Begegnungen und inspirierender Erlebnisse.

Herzliche Grüße aus dem Treffpunkt "A.R.A."

Bilder: Canva



# Gedicht



## *Der Rosenkavallier*

*R. Strauss*

*Der Mai ist recht nett fürs  
verliebte Geschäft,  
das weis jedes Kind.*

*Aber ich sage:  
Schöner ist Juni, Juli,  
August.*

*Da hat's Nächte!*

**Vielen Dank an Herrn  
Fred Herrmann für dieses  
wunderschöne Gedicht!**



Bilder: Canva

# Gedicht

## Zum Geburtstag im Juni

Wilhelm Busch (1832-1908)

Nein, mir gefällt am besten  
Das, was der Sommer bringt,  
Wenn auf belaubten Ästen  
Die Schar der Vöglein singt.

Wenn Rosen, zahm' und wilde,  
In vollster Blüte stehn,  
Wenn über Lustgefilde  
Zephyre kosend wehn.

Und wollt' mich einer fragen,  
Wann's mir im Sommer dann  
Besonders tät behagen,  
Den Juni gäb' ich an.



Bilder: Canva

## Mehr Übersicht - neue Gestaltung - veränderter Versand

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass wir ein paar Veränderungen bei der Zeitung vorgenommen haben?

### Neue Gestaltung des Wochenplans

Die letzten Seiten 40-42 unserer "A.R.A." Zeitung sind wohl die wichtigsten - hier sehen Sie wann die Gruppen als Nächstes stattfinden.

Unser Wochenplan wächst aufgrund der hinzugekommenen Gruppen und Veranstaltungen stetig weiter, sodass wir die Übersicht etwas überarbeitet haben.

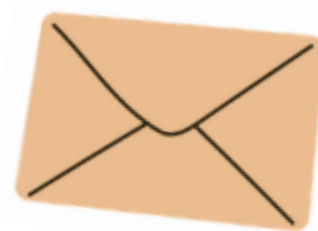
Unser Ziel war es, den Wochenplan klarer und übersichtlicher zu gestalten, damit sich alle Leserinnen und Leser schnell zurechtfinden. Gleichzeitig soll er auch für neue Interessierte einen guten Einblick in unsere vielfältigen Angebote geben.

Wochenplan vom 15.06.-19.06.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr	Seniorenrat	Tea Time Spanisch Einsteiger		Atelier Englisch Einsteiger Boule	
11 Uhr		Gedächtnis- training			
13 Uhr					
14 Uhr		Skat 60 Plus		Canasta Doppelkopf Rommé	
15 Uhr				Qi Gong* Bewegung*	
15:30 Uhr		Gedächtnis- training			
Uhrzeiten wechselnd				Fahrrad- gruppe*	

### Neuer Versand ohne Umschläge

Bisher wurde Ihnen die "A.R.A." Zeitung immer per A4 Umschlag zugestellt. Nun haben wir uns von anderen Versandoptionen inspirieren lassen und verzichten aus ökologischer und auch aus logistischen Gründen bei einzelnen Zeitungen auf den Umschlag.



### Nun sind Sie gefragt:

Wie gefällt Ihnen die neue Gestaltung des Wochenplans? Haben Sie Wünsche oder Ideen, wie wir den Wochenplan noch weiter verbessern können?

Ist die Zeitung auch ohne Umschlag unversehrt bei Ihnen angekommen?

Wir freuen uns sehr auf Ihre Rückmeldungen!

# Aus dem Treffpunkt



## Neues Gesicht

*Liebe Leserinnen und Leser und Besuchende des Treffpunktes "A.R.A.",*

vielleicht haben es einige von Ihnen schon bemerkt, ein neues Gesicht ist im Treffpunkt "A.R.A." zu sehen.

Gerne möchte ich hier die Gelegenheit nutzen, um mich kurz vorzustellen. Mein Name ist Natalie Albrecht und ich habe Anfang Mai die Nachfolge von Frau Ashoya als Anerkennungspraktikantin angetreten.



Nach meinem Studium der Sozialen Arbeit an der Hochschule Bielefeld freue ich mich nun sehr auf unsere gemeinsame Zeit in Hameln. Besonders am Herzen liegen mir die persönlichen Gespräche mit Ihnen und die kleinen Geschichten aus dem Alltag. Sehr gespannt bin ich auf all die schönen Momente, die ich innerhalb des nächsten Jahres zusammen mit Ihnen erleben darf.

Wenn ich gerade nicht im Treffpunkt "A.R.A." bin, verbringe ich viel Zeit in der Natur. Gerne bei einem Spaziergang mit meinen Hunden oder auf dem Fahrrad. Außerdem lese ich viel und genieße die Zeit mit meinem Mann und unseren beiden Kindern.

Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit und darauf, neue Kontakte zu knüpfen. Vielleicht begegnen wir uns ja bald einmal persönlich im Treffpunkt - darüber würde ich mich sehr freuen.

Herzliche Grüße und bis bald

*Natalie Albrecht*



## Das Atelier lädt ein

Keiner ist vollkommen, aber malen kann jeder!

- Wollten Sie immer schon mal malen?
- Möchten Sie neue Techniken kennenlernen?
- Haben Sie Interesse, neue Kontakte zu knüpfen?



Dann laden wir Sie herzlich ein, mal bei unserer Ateliergruppe vorbeizuschauen. Wir sind eine kleine Gruppe, die sich 14tägig donnerstags von 10 – 12 Uhr in den Räumen der A.R.A. trifft. Wir helfen uns gegenseitig, probieren neue Techniken aus oder gestalten ein Bild nach eigenen Vorstellungen.

Schauen Sie einfach mal vorbei und probieren selbst aus, etwas zu zeichnen oder malen. Wenn Sie Material (Papier, Stifte, Pinsel o.ä.) haben, bringen Sie dies doch mit. Ansonsten können wir Ihnen auch etwas zur Verfügung stellen.

Sie sind herzlich willkommen!

*Gudrun Kruppe* - Ansprechpartnerin für die Gruppe



## Neue Termine vom Montagstreff

Die Gruppe „*Montagstreff*“ trifft sich im Monat Juni wieder zu gemeinsamen Mittagessen oder Kaffeetrinken. In angenehmer und geselliger Atmosphäre bietet sich dabei die Gelegenheit zum Austausch und für schöne Begegnungen.

Die Treffen finden in verschiedenen Restaurants statt und sorgen für kulinarische Abwechslung. So wird jeder Montag zu einem kleinen Highlight im Alltag.



Beispiele sind: das Pfannkuchenhäus, das Museumscafe, das Wirtshaus, Dynastie oder das Cafe am Ring. Gelegentlich trifft sich die Gruppe auch im Treffpunkt "A.R.A." zum gemeinsamen Suppe essen.

Wenn Sie Lust haben, dabei zu sein, melden Sie sich gerne bei uns unter der Telefonnummer: **05151/202 1344**



## Blüten pressen

Damit Sie für unseren Basteltipp im Juli bestens vorbereitet sind, zeigen wir Ihnen heute, wie man Blüten zu Hause presst.

So einfach geht`s:

1. Blumen auswählen:  
besonders geeignet sind flache Blüten wie z. B. Gänseblümchen, Veilchen, Rosenblätter, Lavendel, usw. Achten Sie darauf, dass die Blüten möglichst trocken sind, damit sie später nicht schimmeln.
2. Legen Sie die Blüten vorsichtig zwischen zwei Lagen Backpapier oder Zeitungspapier in die Mitte eines dicken Buches und beschweren Sie das Buch mit weiteren schweren Gegenständen. Durch diesen Druck werden die Blüten gepresst.
3. Nach etwa ein bis zwei Wochen sind die Blüten vollständig getrocknet.



Tipp: Verwenden Sie ein altes Buch, da austretende Feuchtigkeit oder Blütenfarbe die Seiten verfärben können.

Viel Freude beim Sammeln und Pressen!





# 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)
- ein (alter) Kolbenfüller zum Malen
- ein Linkshänder, der jemandem beibringt, mit links zu schreiben
- eine Singer Nähmaschine

## Gefunden

- angeboten wird Hilfe beim Zahlungsverkehr/Girokonten (Überweisungen, Einzüge, etc.)
- angeboten wird ein Rollator gegen eine geringe Gebühr



### 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)



## Sind Sie Radfahrende? Mit Freude?

**Dann haben Sie vielleicht? etwas verpasst!**

Am 8. Mai fand in Hameln auf dem Rathausplatz die „Cargobike Roadshow“ und die „Stabil mobil“ statt.

Hier wurden sehr unterschiedliche Lastenräder vorgestellt, für den Transport von Bierkästen bis hin zur Beförderung von Kindern hinten und vorne, sogar ein Drei!!!-Sitzer mit Babyschale war dabei sowie Räder zur Beförderung von Erwachsenen, die sich „hinten drauf“ setzen können. Alle mit elektrischer Zuschaltung, was das Fahren der doch nicht wirklich leichten Räder sehr viel einfacher macht.

Das, was die beiden Seniorenratsmitglieder Hartmut Baumgart und Anke Hausotter als begeisterte Radfahrende und Vertreter in der Fahrradbegleitkommission aber besonders interessierte, fand an dem extra Stand von Stabil Mobil auf dem Rathausplatz statt. Es wurden Spezialräder vorgestellt und alle konnten getestet werden.

Hier gab es kompakte E-Bikes, Dreiräder, dabei sogar ein Faltdreirad, und ein Laufrad für Erwachsene.

Das weiträumige Trainingsgelände vor dem Rathaus machte es möglich, leichtes Gefälle, Kurven und verschiedene Tempi auszuprobieren.



Testfahrenden waren klar das Van Raam Bike „Scorpion plus 20“ von HP Velotechnik. Der „Easy hinten und eines vorne, das „Scorpion“ ein vorne. Nach ganz kurzer Eingewöhnungszeit und Eco Modus machte das Fahren richtig Spaß. „Scorpion“ ließ sich auch mit nur einer Hand lenken.

# Neues vom Seniorenrat



Im Falle eines Schlaganfalls zum Beispiel können beide Räder auf die besonderen Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Personen angepasst werden, so dass auch mit körperlicher Einschränkung die Mobilität durchs Radfahren und die Teilhabe am Leben weiterhin gewährleistet ist.

Nun, geschenkt ist ein solches Gefährt natürlich nicht, bis zu 10000 € kann man dabei ausgeben.

Ein kleiner Wermutstropfen blieb nach dem Gespräch mit der Beraterin, Ärzte würden sehr wohl nach medizinischer Indikation so ein Spezialrad mit Hilfsmittelnummer verordnen, Krankenkassen aber oft, solange es weitere Rehabilitationsmöglichkeiten gäbe, die Kostenübernahme verweigern. Da heißt es in einem solchen Fall dann, „am Ball“ zu bleiben und immer wieder Anträge zu stellen. So berichtete eine interessierte Testerin, dass sie bereits zwei Anträge gestellt habe, und nun, nach einem Kassenwechsel, einen dritten auf die Wege bringen wollte. Wir drücken ihr die Daumen!

Sollte diese Spezialradmesse wieder einmal nach Hameln kommen, lohnt sich ein Besuch, so viele unterschiedliche Räder verschiedener Anbieter mit fachlicher Beratung kann man sonst nicht an einem Ort ausprobieren!

Und bei besserer Werbung (und höheren Temperaturen) wären sicher auch noch viel mehr interessierte Radfahrende gekommen...

Hameln, im Mai 26,  
Anke Hausotter



# Zum Schmökern

## Kalt



Ja. Mir ist kalt. Manchmal friere ich auch im Sommer. Heute verstehe ich meine Schwiegeroma, die damals auch in der warmen Jahreszeit ordentlich Kohlen in den heißen Ofen warf.

Die Friererei fing eigentlich schon in meiner Kindheit an. In den früher erheblich kälteren Wintern hatte ich sogar schon Frostbeulen an den Zehen. Das legte sich in der Pubertät und auch danach, weil ich danach anderes im Kopf hatte, als zu frieren. Bei einigen Aktionen, die ich hier nicht näher erläutern will, wurde mir sogar im Winter richtig heiß. Mit Eintritt in das Rentnerdasein begann das gelegentliche Frieren so um die Adventzeit herum, wurde aber von Jahr zu Jahr schlimmer.

Inzwischen verstehe ich in einigen Fernsehkrimis die Aussagen wie *Ich mache dich kalt*. Na klar, man ist kalt, wenn man tot ist. Heute glaube ich, dass ich von kleinauf langsam und mit zunehmender Heftigkeit darauf – von wem auch immer - vorbereitet wurde. Ähnlich funktioniert das in der Chirurgie. Die Ärzte tragen bei Operationen grüne Kittel, damit sich die Patienten schon an die Farbe gewöhnen, wenn sie gelegentlich ins Gras beißen müssen.

Es gibt leider auch andere Arten der Kälte, zum Beispiel der Umgang mit Menschen, die, ohne andere zu stören nicht dem allgemeinen Verständnis entsprechen. Dazu gehöre auch gleichgeschlechtliche Ehen und vieles mehr. Mich betrafen das schon vor mehreren Jahren, als enorm viele Bürger unseres Landes ihren Verstand verloren und einer kackbraunen Partei, die sich aber andersfarbig tarnt, zum grandiosen Wahlsieg verhalfen.

# Zum Schmökern



Seitdem werden wir im Stil des Seltsamen Mannes mit dem albernen Scheitel und der Nasenrotzbremse regiert. Kein Wunder also, dass auch meine Bücher mit kritischen Texten öffentlich verbrannt wurden. Außerdem werde ich ständig von seltsamen Männern in schwarzen Ledermänteln beobachtet.

Die lodernde Bücherverbrennung allerdings betrachtete ich locker als längst fälligen Ritterschlag.

Aufgrund dieser Vorkommnisse dachte ich schon ans Auswandern. Meine Rente müsste eigentlich für eine karge Strohhütte im südlichen Urwald reichen. Das geht aber nicht, weil mir klar ist, dass ich mit meinem mir inzwischen lieb gewordenen Rollator im Dschungel nicht zurechtkommen würde. Also halte ich in der Heimat weiterhin die echte und die soziale Kälte aus. Lange wird das für mich ohnehin nicht mehr dauern.

Herzlichen Dank an Herrn Peter Neff  
für diese wunderschöne satirische  
Kurzgeschichte!

## Kuno und der Strandkorb Nummer 107

Alles sprach für einen perfekten Strandtag. Die Sonne schien vom wolkenlosen Himmel und die gutgelaunte Ostsee schickte Welle und Welle an den mit Muschelschalen und Steinen dekorierten Strand.

Anne, eine junge Urlauberin aus dem Rheinland, saßen in Ufernähe auf einem von der Sonne gewärmten Stein und ließ sich die blonden Locken von dem nach See und Salz riechenden Wind durchpusten. Sie hätte sich noch wohler gefühlt, wenn da nicht dieser Hund wäre. Der Größe und Farbe nach war es ein kleiner, dunkelbrauner Rauhaardackel mit hellbraunen Pfoten. Der Kleine verfolgte sie schon seit einiger Zeit.

„Hau ab. Verzieh dich“, zischte Anne.

Der Hund legte sich platt in den Sand und sah Anne mit tieftraurigen Augen an. Es hätte eines härteren Herzens bedurft, als Anne es besaß, um diesem Dackelblick zu widerstehen.

„Na komm!“ Anne hatte es nur geflüstert, aber der Hund hatte es gehört. Mit freudigem Winseln und wirbelnden Pfoten rannte er auf Anne zu und sich von ihr auf den Rücken mit der deutlichen Aufforderung: „Kraul mir den Bauch!“



# Zum Schmökern



Etwas unbeholfen, Annes Tierlieben beschränkte sich auf gelegentliche finanzielle Zuwendungen an das örtliche Tierheim, streichelte sie den molligen, rosa Hundebauch. Dabei fiel ihr ein hellblaues Lederherz am Halsband auf. Beim Öffnen entdeckte sie einen Zettel mit dem Vermerk:

„Ich heiße Kuno und gehöre zum Strandkorb Nr.107!“

Als hätten Kuno Annes Bitte verstanden, lief er fröhlich bellend voraus zu den in Reih und Glied aufgestellten Strandkörben. Immer wieder sah er sich auffordernd um, ob Anne ihm auch folgte und machte Halt vor einem weißen Strandkorb mit blau-weißem Sonnendach und Nr. 107. Ein junger, Sympathischer Mann, etwa in Annes

Alter, begrüßte sie sofort mit Handschlag, als hätte er auf sie gewartet. Der Hund bekam einen Hundekeks mit dem Lob:

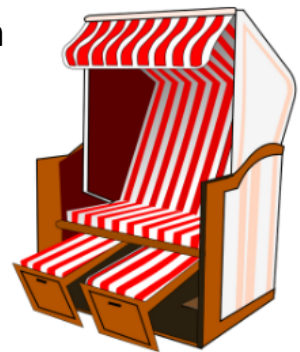
„Brav Kuno, das hast du gut gemacht!“

Zur Erklärung sagte Kunos Herrchen: Mein Name ist Daniel. Damit mein Hund und ich nicht mehr so allein in unserem Strandkorb sitzen, habe ich ihn losgeschickt mit der Aufforderung: „Such Frauchen!“

Anne musste lachen: „aber der Hund hätte doch sonst wen mitbringen können.“

Daniel schmunzelte: Kuno und ich haben denselben Geschmack!

**Herzlichen Dank an Frau Ulla Klein  
für diese schöne Geschichte!**



## Bananen sind gesund!

Viele von uns essen sie gerne. Kleine Kinder wie auch große Menschen. Vor vielen Jahrzehnten kamen sie noch mit dem Schiff als Bananenbüschel an. Heute sind sie in Containern verpackt und werden im Laden ausgepackt.

Finde mit den jeweiligen Anfangsbuchstaben Worte mit Banane.

*z.B. Bananen - Ableger*

- |                |   |       |
|----------------|---|-------|
| <i>Bananen</i> | A | _____ |
|                | B | _____ |
|                | B | _____ |
|                | B | _____ |
|                | B | _____ |
|                | C | _____ |
|                | E | _____ |
|                | H | _____ |



# Gedächtnistraining

K \_\_\_\_\_  
L \_\_\_\_\_  
L \_\_\_\_\_  
L \_\_\_\_\_  
M \_\_\_\_\_  
M \_\_\_\_\_  
P \_\_\_\_\_  
P \_\_\_\_\_  
S \_\_\_\_\_  
S \_\_\_\_\_  
S \_\_\_\_\_



Autorin: Heidi Gezlaff  
12.08.2025  
GT-Gruppen "A.R.A."  
Bilder: Canva

## Lösung für Mai 2026

Winterberg    Rosenheim    Darmstadt    Wolfsburg    Perleberg  
Regensburg    Landshut    Buchholz    Greifswald    Weinbach

## Süße Versuchung

### Erdbeer-Tiramisu

Alle Erdbeeren waschen und entstielen.  
100g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren und kaltstellen.

Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren und abschmecken. 300g Erdbeeren klein schneiden und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln. Erdbeermark und Mascarponecreme abwechselnd auf die Löffelbiskuits schichten, anschließend kaltstellen.

Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und evtl. etwas Minze oder Zitronenmelisse garnieren. Je nach Geschmack Kakaopulver über die Mascarpone-Erdbeerschicht streuen.

Viel Spaß beim Zubereiten!

### Zutaten

500 g Erdbeeren  
3 EL Zucker  
250 g Mascarpone  
250 g Magerquark  
1 EL Zitronensaft  
1 Pck. Vanillezucker  
100 g Löffelbiskuits  
6 EL Orangensaft  
Optional: 2-4 EL Kakako



Rezept: Frau Seidel

Bild: Canva

## Herzhaftes Vergnügen

### Zutaten

(für 4 Personen)

1 EL Olivenöl  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Paprika  
500 g Kartoffeln  
200 g rote Linsen  
400 g gehackte Tomaten  
800 ml Gemüsebrühe  
50 g Tomatenmark  
evtl. Schmand oder  
Kokosmilch

### Gewürze:

Salz  
Pfeffer  
Curry  
Chili  
Paprika



### Rote-Linsen-Eintopf mit Paprika

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln, die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls würfeln.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark kurz mit anrösten, um die Süße hervorzuheben.
3. Kartoffeln, Paprika und die roten Linsen in den Topf geben und unter Rühren kurz mitrösten.
4. Mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten aufgießen. Die Gewürze (Paprika, Curry, Chili) einrühren. Den Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und Kartoffeln weich sind.
5. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wer es cremiger mag, kann am Ende einen Klecks Schmand oder Kokosmilch unterrühren.

Guten Appetit!

Rezept: Frau Albrecht

Bild: Pixabay



# "A.R.A." Aktiv



Dieses wunderschöne Bild vom Löwenzahn wurde uns von Frau Kruse zur Verfügung gestellt.

Vielen Dank dafür!

Auch Frau Schaffhauser gibt uns wieder einen Einblick in ihre tollen Zeichenkünste!

Vielen Dank!



# "A.R.A." Aktiv



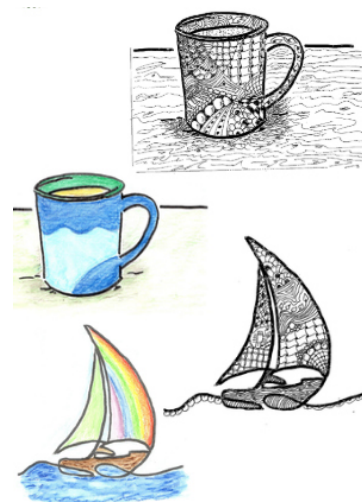
Herzlichen Dank an Frau Winter-Fischer für die schöne Karte!



Einen lieben Gruß haben wir auch von Frau Pielot erhalten - vielen Dank!

## Aus 1 mach 2 - ein Motiv, zwei Kunstwerke

An diesem Vormittag haben die Teilnehmenden Gelegenheit, zwei Zeichentechniken auszuprobieren. Ein Motiv wird hierbei ganz unterschiedlich gestaltet. Einmal wird es mit wasservermalbaren Buntstiften zu einem farbenprächtigen Aquarell. In einem weiteren Schritt wird das gleiche Motiv genommen, dann allerdings mit einem schwarzen Fineliner im Zentangle-Stil gestaltet. Ziel ist es, Neues kennenzulernen, eigene Fähigkeiten aufzuspüren und gemeinsam Spaß und Freude an Formen und Farben zu erleben.



**Mittwoch, den 10.06.2026**

**10:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, Hameln-Nordstadt

Referentin: Dorothee Rottmann-Heuer, Krankenschwester und Dipl.

Pädagogin

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

**Verbindliche Anmeldung erforderlich.**

# Programm



## Blick hinter die Kulissen - Besuch des NDR Landesfunkhaus Niedersachsen

Wie entsteht eigentlich eine Radiosendung? Wo moderieren die Stimmen von NDR 1 Niedersachsen? Und wie sieht es im Fernsehstudio von „Hallo Niedersachsen“ wirklich aus?

Bei unserem Ausflug zum NDR Landesfunkhaus Niedersachsen in Hannover erhalten Sie exklusive Einblicke in die Welt von Hörfunk und Fernsehen. Während der rund zweistündigen Führung werfen wir einen Blick hinter die Kulissen. Sie besuchen die Produktionsbereiche von Radio und Fernsehen, entdecken die Studios und Sendesäle am Maschsee und erfahren dabei viele interessante Hintergründe rund um Programm, Technik und Arbeitsabläufe.

Mit etwas Glück begegnen wir sogar bekannten Stimmen und Gesichtern aus Radio und TV – eine perfekte Gelegenheit, Fragen direkt vor Ort zu stellen.



**Montag, den 06.07.2026**

**10:00 Uhr – 16:10 Uhr**

Treffpunkt vor dem Hamelner Bahnhof vor dem Eingang

Führung von 12:00 bis 14:00 Uhr

12,20 Euro pro Person für die Bahnfahrt, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich.**

## Rikscha Fahrten - Wind in den Haaren

Sie können nicht mehr selbst Fahrrad fahren oder möchten mal wieder das Erlebnis von Wind in den Haaren spüren?

Andreas Bartsch und Stephanie Kühl haben eine Rikscha gekauft und fahren Sie damit gerne eine Runde durch Hameln - zum Beispiel an der Weser entlang!

Sichern Sie sich eine Zeit und genießen Sie die Ausfahrt. Es können immer zwei Personen zeitgleich mit der Rikscha gefahren werden. Eine Fahrt wird etwa 45 Minuten dauern. Sie können sich auch Fahrziele innerhalb Hamelns wünschen.

Die Abfahrtsorte werden individuell festgelegt.

Der Termin im September findet im Rahmen der Alzheimerwochen statt und ist daher zunächst Menschen mit Demenz und Ihren Angehörigen vorbehalten.



**Mittwoch, 08.07.2026 und 05.08.2026 und 16.09.2026**

wahlweise: 11:00 Uhr – 11:45 Uhr, 12:00 – 12:45 Uhr

sowie 15:00 – 15:45 Uhr und 16:00 – 16:45 Uhr

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

Die Ausfahrt ist kostenlos.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich.**

Bild: Ceren Karacali

# Programm



## Spielerische Momente für Jung & Alt: Leitergolf, Cornhole, MÖlkky

Entdecken wir gemeinsam die Freude an spielerischer Bewegung mit unserem Angebot: Leitergolf, Cornhole und MÖlkky! Kinder, Jugendliche und Senioren sind eingeladen, gemeinsam Spaß zu haben und ihr Geschick unter Beweis zu stellen. Tauchen Sie ein in eine lockere Atmosphäre voller Spiel, Lachen und gemeinsamer Erlebnisse, während spannende Duelle und kreative Spielzüge entstehen. Die Spiele werden bereitgestellt – kommen Sie vorbei und macht mit!

Das Angebot findet im Rahmen der Feriencard Hameln statt und wird generationenübergreifend mit Kindern stattfinden.



**Mittwoch, den 08.07.2026**

**10:00 Uhr – 12:30 Uhr**

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

Kostenlose Veranstaltung.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich.**



# SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT "A.R.A."

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Montag, 08.06.2026

Tomatensuppe

# MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Donnerstag, 25.06.2026

Hähnchen mit Currysoße, Reis und Salat

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344



**Kinderspielhaus**





**02.06.2026**  
**14:30 - 16 Uhr**

**30.06.2026**  
**14:30 - 16 Uhr**

**bei der Friedhofskapelle,  
Deisterstraße**



# Friedhofscafé am Deister Friedhof



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!



# Altstadt FLOHMARKT



11. JULI  
11-14 UHR

## STÖBERN AN VERSCHIEDENEN ORTEN

TREFFPUNKT FÜR DIE  
2. LEBENSHÄLFTE "A.R.A." IN DER  
ALTEN FEUERWACHE

KINDERSPIELHAUS IN DER  
KURIE JERUSALEM  
(KINDER-/FAMILIENFLOHMARKT)

FIZ - FAMILIE IM ZENTRUM  
(HIER NUR FLOHMARKTCAFÉ,  
BIS 15 UHR GEÖFFNET)

HIMMELREICH

SAMMELN SIE STEMPEL UND ERHALTEN SIE IM ANSCHLUSS  
IM FIZ EINE WAFFEL ODER EIN STÜCK KUCHEN GRATIS!

ALLE INTERESSIERTEN SIND HERZLICH EINGELADEN  
DEN FLOHMARKT MITZUGESTALTEN!

*Lust mitzumachen?*



AUFBAU AB 10 UHR - ABBAU AB 14 UHR

TISCHE WERDEN GESTELLT

STANDGEBÜHR: EIN BEITRAG ZUM KUCHENBUFFET

**ANMELDUNG BIS ZUM 19. JUNI 2026 BEIM JEWEILIGEN STANDORT**

TREFFPUNKT FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE  
"A.R.A." IN DER ALTEN FEUERWACHE  
TEL.: 05151 202 1344

KINDERSPIELHAUS IN DER  
KURIE JERUSALEM  
TEL.: 05151 202 1794

HIMMELREICH  
TEL.: 01578 3059377

EINE VERANSTALTUNG VON:



**Kinderspielhaus**



Egal, ob Ehrenamt oder Nachbarschaftshilfe...  
...qualifizieren Sie sich **KOSTENLOS!**



# DUO- SENIOREN- BEGLEITUNG

Qualifizierungs-  
zeitraum

**01.09.-  
10.09.**

Kursnummer  
304400HM

Haben Sie Lust auf ein  
Ehrenamt oder kennen jemanden,  
dem Sie helfen möchten?  
In dieser Qualifizierung lernen Sie:

- ✓ Kommunikation mit Senior\*innen
- ✓ Netzwerke und Unterstützungsangebote für Senior\*innen in Hameln
- ✓ Begleitung im Alltag, Ermutigung und Motivation

**vhs**

Volkshochschule  
Hameln-Pyrmont

In Kooperation mit:



Gefördert von:



Info-Veranstaltung  
am

**09.06.  
17 UHR**

Kursnummer  
304401HM

**ANMELDUNG**

☎ 05151 9482 0

✉ [info@vhs-hameln-pyrmont.de](mailto:info@vhs-hameln-pyrmont.de)



# Summer in the City

**Hordenträllern**  
Marktkirche St. Nicolai Hameln

17. Juli 2026  
19:00

Kühle Getränke  
&  
Livemusik



Evangelisch-lutherische  
Stadtkirchengemeinde Hameln



hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT  
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

**SAMSTAG  
06.06.26  
10 - 14 UHR**

# Südstadt FLOHMARKT

**AUF DEM SCHULHOF DER  
WILHELM-RAABE-SCHULE  
KÖNIGSTRASSE 71**

Wer Lust hat,  
beim Flohmarkt  
mitzumachen, ist herzlich  
willkommen!

Standgebühr ist ein Beitrag  
zum Kuchenbüfett

Anmeldung bitte telefonisch  
oder per E-Mail.

[anna.bartling@hameln.de](mailto:anna.bartling@hameln.de)  
015783059377

**Anmeldeschluss  
ist Ende Mai  
2026.**





hameln kann's  
KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT  
Quartiermanagement und Gemeinwesenarbeit



Hameln kann's und FiZ feiern

# MID SOMMAR

Beisammensein, feiern,  
genießen!



Wo?

Nachbarschaftstreff  
Himmelreich  
15-17 Uhr

Für das leibliche Wohl und  
Getränke ist gesorgt!  
Gemeinsam Blumenkränze  
binden und Midsommar feiern

**AM 17. JUNI  
2026**

~Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung

**Dienstag, 02.06.2026, 09:00 - 14:00 Uhr**

**„Fit im Auto“**

**Eintägiges Fahrtraining in Theorie und Praxis für Senior\*innen**

**ab 65 plus - Fahrkompetenz erhalten & stärken**

**Schulungsraum der FFW Wehrbergen, Hauptstraße 43,**

**Hameln - OT Wehrbergen**

Gemeinsam mit einem Team aus Expert\*innen 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, Fahrschule Behrens, Bodo Diekmann

**Kosten:** 40,00 Euro p. P.

**Mittwoch, 03.06.2026, 09:00 - 14:00 Uhr**

**„Fit im Auto“**

Da die Teilnehmer\*innenzahl pro Kurs beschränkt ist, besteht alternativ die Möglichkeit, an diesem zweiten Termin teilzunehmen.

# Senioren- und Pflegestützpunkt



**Dienstag, 16.06.2026, 10:30 - 12:00 Uhr**

**„Innenansichten“ - Einblicke in den Alltag einer Pflegeeinrichtung**  
**Senioren- und Pflegestützpunkt Ramsauers Mühle, Zum Pollhof 9,**  
**H. O./ Heßlingen**

Mit dieser Besichtigungs- und Informationsreihe möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich einen Überblick über die unterschiedlichen Pflegeeinrichtungen im Landkreis Hameln-Pyrmont zu verschaffen. Im Anschluss an die Führungen durch die Einrichtungen können beim gemeinsamen Kaffee Fragen gestellt werden.

**Dienstag, 23.06.2026, 10:30 - 12:00 Uhr**

**NEU: Präventive Hausbesuche in Bad Pyrmont**

Stadt:Raum, Rathausstr. 1, Bad Pyrmont

Ein aktives und selbstbestimmtes Leben verbunden mit dem Wunsch so lange wie möglich im vertrauten Zuhause zu bleiben, wünschen sich die meisten Menschen für ihr Leben im Alter. Gut informiert und das Wissen über bestehende Angebote und Hilfen ist da sehr hilfreich.

**Referentin:** Anna König, Team Altenhilfe/ Landkreis Hameln-Pyrmont

**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.de](mailto:spn@hameln.de)**



Interessengemeinschaft

## REISEN IM ALTER

gemeinsam • sorglos • begleitet

# Reisen im Alter

## RiA: Lavendel Erlebnis Detmold

Bereits im Frühjahr blüht es herrlich in unserem Botanischen Duftgarten. Der Lavendel fängt erfahrungsgemäß im Juni an zu blühen und erreicht meist im Juli seinen Höhepunkt. Der genaue Zeitpunkt ist abhängig vom Wetter und den Temperaturen und daher schwierig vorherzusagen. Fest steht, dass es immer ein unvergessliches Erlebnis ist.

Während einer exklusiven Führung erfahren Sie alles Wissenswerte über die dortige Flora und Fauna.

Hinweis: Die Führung findet als ausgiebiger Rundgang durch den Park statt.

### Leistungen:

Fahrt in einem Reisebus

1 x Eintritt und Führung Lavendel Erlebnis

1 x Kaffeegedeck



### Dienstag, der 21.07.2026

Reisepreis: 69,00€ pro Person

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde

Programmänderungen vorbehalten. Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Anmeldung erforderlich.**

*Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.*



# Reisen im Alter



Interessengemeinschaft

**REISEN  
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

## RiA: Erholung an der Ostsee

Der Weißenhäuser Strand bietet für jeden Geschmack das passende Urlaubserlebnis: wunderschöne Strände zum Baden und Sonnen, spannende Freizeitmöglichkeiten und eine unvergessliche Naturlandschaft.

Genießen Sie mit uns eine Auszeit an der Ostsee. Wir freuen uns, Ihnen dieses exklusive, modern eingerichtete Hotel am Weißenhäuser Strand anbieten zu können.

### Leistungen:

- 1 x Fahrt in einem modernen Reisebus mit WC ab/bis Zustieg
  - 4 x Übernachtung inkl. Halbpension im 4\*\*\*\* Hotel Weissenhäuser Strand inkl. freiem Eintritt / Nutzung des Dünenbads
  - 1 x Besuch Karls Erlebnisdorf Warnsdorf
  - 1 x Tagesreiseleitung „Holsteinische Schweiz“
  - 1 x Tagesreiseleitung „Kiel, Laboe & Kieler Förde“
  - 1 x Tagesreiseleitung „Insel Fehmarn“
  - 1 x Stadtrundgang Lübeck
- inkl. Kurtaxe



**17.08.2026 - 21.08.2026**

Reisepreis: 809,00 € pro Person im Doppelzimmer (128,00 € EZ-Zuschlag)

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde

Programmänderungen vorbehalten. Mindestpersonenzahl 25 Personen

**Anmeldung erforderlich.**

*Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.*



## Wochenplan vom 01.06.-05.06.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10 Uhr</b>	Seniorenrat	Tea Time		Atelier	Theater
		Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
				Boule	
<b>11 Uhr</b>		Gedächtnis- training			
<b>13 Uhr</b>				Canasta	
<b>14 Uhr</b>	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
	Spielegruppe	60 Plus Gedächtnis- training		Rommé	
<b>14:30 Uhr</b>	Klöngruppe	<b>Friedhofscafé*</b>			
<b>15:30 Uhr</b>		Gedächtnis- training			
<b>Uhrzeiten wechselnd</b>	Montagstreff			<b>Fahrrad- gruppe*</b>	

## Wochenplan vom 08.06.-12.06.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10 Uhr</b>		Laptop, Smartphone & Co.	<b>Zentangle* im Heinrich- Heine-Treff</b>	Tanzen	Theater
		Französisch Einsteiger	<b>Yoga*</b>		
		Social Media			
<b>12 Uhr</b>	<b>Suppen- montag*</b>				
<b>13 Uhr</b>				Canasta	
<b>14 Uhr</b>	Skipbo	Skat		Englisch Fortgeschritten	
	Spielegruppe	60 Plus			
<b>14:30 Uhr</b>	Klöngruppe	Nähen			
		Handarbeit			
<b>15 Uhr</b>				Liedertreff	Meister- klassen
<b>Uhrzeiten wechselnd</b>	Montagstreff				

**\* Anmeldung erforderlich!**

## Wochenplan vom 15.06.-19.06.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10 Uhr</b>		Tea Time	Yoga*	Atelier	
		Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
				Boule	
<b>11 Uhr</b>		Gedächtnis- training			
<b>13 Uhr</b>				Canasta	
<b>14 Uhr</b>	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
		60 Plus			
	Spielegruppe	Gedächtnis- training		Rommé	
<b>14:30 Uhr</b>	Klöngruppe				
<b>15 Uhr</b>	Stadtteil- spaziergang*				
<b>15:30 Uhr</b>		Gedächtnis- training			
<b>18 Uhr</b>					Omas gegen Rechts
<b>Uhrzeiten wechselnd</b>	Montagstreff			Fahrrad- gruppe*	

## Wochenplan vom 22.06.-26.06.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10 Uhr</b>		Laptop, Smartphone & Co.	Yoga*	Tanzen	Theater
		Französisch Einsteiger			
		Social Media			
<b>13 Uhr</b>				Canasta	
				Mittagstisch KSH*	
<b>14 Uhr</b>	Skipbo	Skat		Englisch Fortgeschritten	
	Spielegruppe	60 Plus			
<b>14:30 Uhr</b>	Klöngruppe	Nähen			
		Handarbeit			
<b>15 Uhr</b>				Liedertreff	Meister- klassen
<b>Uhrzeiten wechselnd</b>	Montagstreff				

## Wochenplan vom 29.06.-03.07.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10 Uhr</b>		Tea Time	Yoga*	Atelier	
		Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
				Boule	
<b>11 Uhr</b>		Gedächtnis- training			
<b>13 Uhr</b>				Canasta	
<b>14 Uhr</b>	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
	Spielegruppe	60 Plus Gedächtnis- training		Rommé	
<b>14:30 Uhr</b>	Klöngruppe	Friedhofs- café*			
<b>15:30 Uhr</b>		Gedächtnis- training			
<b>Uhrzeiten wechselnd</b>	Montagstreff			Fahrrad- gruppe*	

\*Anmeldung erforderlich!

## Und zum Schluss

### Die nächsten Termine der Fahrradgruppe

**04.06.26 - Café-Stube Aerzen**  
**18.06.26 - Grohnder Fährhaus**



Das Treffen findet jeweils um 14 Uhr statt.  
Bei Interesse melden Sie sich gerne beim  
Treffpunkt "A.R.A." unter 05151 202 1344

## Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag  
von 10:30 bis 12:30 Uhr  
und von 14:30 bis 16:00 Uhr



Francesca Heppe



Sabrina Koyro



Hilke Meyer



Miriam Schnee



Natalie Albrecht

### Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte "A.R.A."

Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)

31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1344 oder 05151 784271

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

### Seniorenbeauftragte

Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)

31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1271

Email: [senioren@hameln.de](mailto:senioren@hameln.de)



"Mit jedem Frühling  
beginnt die Welt von  
Neuem zu blühen."

