

März 2026

HERZLICHEN DANK AN FRAU BÄRBEL
SCHAFFHAUSER FÜR DAS TITELBILD!



**Stadt
Hameln**

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



Bild: Bärbel Schaffhauser

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht und Gefunden	Seite 6
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 7
Aus dem Treffpunkt	Seite 8
Neues vom Seniorenrat	Seite 12
Zum Schmökern	Seite 16
Wissenswertes	Seite 18
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 20
Gedächtnistraining	Seite 22
Gaumenschmaus	Seite 24
Bastelidee	Seite 26
Rückmeldungen Ü90 Nachmittag	Seite 28
Programm März	Seite 30
Weitere Veranstaltungen	Seite 38
Reisen im Alter	Seite 43
Wochenplan vom 02.03.26 bis 03.04.26	Seite 44

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

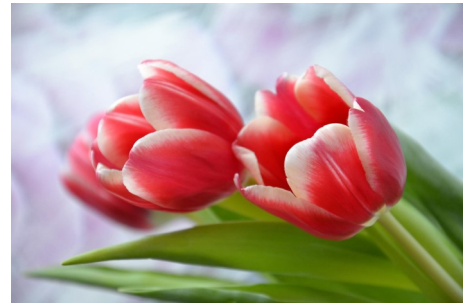
Der März verbindet Winter und Frühling. Die Tage werden länger, das Licht heller und erste Sonnenstrahlen laden zu kleinen Spaziergängen ein. In der Natur blühen Schneeglöckchen und Krokusse, die Vögel singen wieder – der Frühling ist spürbar nah. Mit jedem helleren Tag schenkt der März neue Energie und eine spürbare Aufbruchsstimmung.

Auch besondere Anlässe, wie der Internationale Frauentag und der Frühlingsanfang werden im März werden gefeiert.

Im Treffpunkt „A.R.A.“ erwartet Sie im März ein abwechslungsreiches Programm mit Informations- und Vortragsveranstaltungen zu den Themen Finanzen, Diabetes im Alter und Life Kinetik. Auch das Friedhofscafé auf dem Deisterfriedhof startet in die neue Saison.

Schauen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße
Ihr „A.R.A.“-Team



Bilder: Pixabay

März - Johann Wolfgang von Goethe

Es ist ein Schnee gefallen,
Denn es ist noch nicht Zeit,
Daß von den Blümlein allen,
Daß von den Blümlein allen
Wir werden hochofret.

Der Sonnenblick betrüget
Mit mildem falschen Schein,
Die Schwalbe selber lüget,
Die Schwalbe selber lüget,
Warum? Sie kommt allein!

Sollt' ich mich einzeln freuen,
Wenn auch der Frühling nah?
Doch kommen wir zu zweien,
Doch kommen wir zu zweien,
Gleich ist der Sommer da.



Bilder: Pixabay
Text: Aphorismen.de

Nordseewolken - Peter Neff

Dramatisch vor teilblauem Himmel
Und über heftig walkenden Wellen:
Meine geliebten Nordseewolken.
Weißgewölbtes mischt sich großartig mit Grau
In allen Schattierungen,
Fast bist hin zum vereinzelt Schwarz,
Türmt sich und wandert in steter Veränderung.
Sturmbewegt in diesen Höhen,
Trotz milder Brise in Bodennähe.
Einige Wochen nicht mehr gesehen,
Dieses Wanderkino
In dem man immer und immer wieder
Die herrlichsten Figuren erkennen kann.
Doch heute, nach langem Einheitsgrau
hoch über uns:
Leicht aufgelockerte Bewölkung, nordseeähnlich,
Doch mitten im Binnenland.
Kontemplativ Betrachtet.
So lange, bis die erreichte Entspannung
den Puls zur Mäßigung zwang.



Text: Peter Neff
Bilder: Freepik

Gesucht & Gefunden

Gesucht & Gefunden

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

Gesucht

- eine Person, die die ungarische Sprache beibringen kann
- eine Person möchte gerne die eigenen Kenntnisse zum Klarinette spielen auffrischen (derzeit ist keine eigene Klarinette vorhanden)
- ein (alter) Kolbenfüller zum Malen
- ein Rollator

Gefunden

- angeboten wird Hilfe bei Zahlungsverkehr/ Girokonten von Überweisung bis Einzüge
- abzugeben ist weiße Bettwäsche

Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

„A.R.A.“ unterwegs

Tipps im Umgang mit negativen Gefühlen

Am 11. Februar 2026 um 10:00 Uhr waren wir zu Gast in der St.-Elisabeth-Gemeinde. Als Referentin eingeladen war Jessica Nitschke, Diplom-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG) und Traumapädagogin (DeGPT).

Im Mittelpunkt standen Gefühle, die uns alle im Laufe des Lebens begleiten: Wut, Ärger, Einsamkeit, Traurigkeit oder auch Niedergeschlagenheit. Frau Nitschke machte deutlich, dass solche Gefühle ganz normal sind und zu unserem Menschsein dazugehören. Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen.

Ein besonderer Teil der Veranstaltung war eine Übung mit Gefühlskarten. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wählte eine Karte aus, die zur eigenen Stimmung passte und berichtete darüber. So entstand ein offener und wertschätzender Austausch.



Vorgestellt wurden einfache Strategien für den Alltag, zum Beispiel Tanzen, Spaziergänge in der Natur, Musik hören oder bewusst positiv in den Tag zu starten. Auch kleine Übungen zur Entspannung wurden gezeigt: ruhiges Ein- und Ausatmen, die sogenannte „Schmetterlingsübung“, sanftes Massieren der Hände oder Ohrläppchen sowie das Auflegen einer Hand auf den Bauch und einer auf das Herz, verbunden mit einem schönen Gedanken.

Die Veranstaltung gab viele hilfreiche Anregungen und zeigte: Es gibt einfache Wege, gut für sich selbst zu sorgen – in jedem Lebensalter.



Text: Frau Ashoya

Bilder: Stadt Hameln

Der Montagstreff „Für Menschen, die gern' essen“

In Hameln gibt es unzählige Restaurants und Cafés. Wer soll da denn durchblicken? Der Montagstreff bietet DIE Lösung. Jeden Montag um 12 Uhr wird sich in einem Restaurant oder Café getroffen, geklönt und geschlemmt. Die ursprüngliche Wandergruppe trifft sich seit ca. 25 Jahren. Inzwischen wird nicht mehr gewandert, sondern es werden verschiedene Lokale in der Hamelner Innenstadt besucht. Es ist eine tolle Gelegenheit mal rauszukommen, Hameln kulinarisch zu entdecken und in gemütlicher Runde zu schnacken. Bei der Auswahl der Lokale wird immer auf Barrierefreiheit geachtet. Eine Teilnahme ist nicht für jeden Termin verpflichtend, eine Abmeldung/Anmeldung ist dennoch gewünscht. Der Montagstreff freut sich, wenn SIE dabei sind!

Anmelden kann man sich beim Treffpunkt „A.R.A.“ unter 05151/202 1344.

Die Termine im März:

02.03. Pfannkuchenhaus | 09.03. Suppen-Montag im Treffpunkt „A.R.A.“ und Café im Museum (14 Uhr) | 16.03. La Plaza | 23.03. Café am Ring | 30.03. Café täglich



Bild und Text: Frederike Schätzchen

Aus dem Treffpunkt

TEA TIME

Wer startet denn nicht gerne mit einem leckeren Tee und einem guten Schnack in den Tag? Am Dienstag, den 10.02.2026 startete unsere **Tea Time** mit dem ersten Treffen. Die Tea Time bietet die Möglichkeit in gemütlicher Runde zusammensitzen, Tee zu trinken und das eigene Englisch zu verbessern. Auf Englisch wird hier geredet, damit zum Beispiel der Urlaub geschmeidiger verläuft, man sich besser mit Freunden und Verwandten unterhalten kann oder sodass man sich einfach sicherer im Umgang mit der Sprache fühlt. Jeder ist herzlich Willkommen, seine Sprachkenntnisse zu polieren.



Bild: Canva

Die Treffen finden **alle zwei Wochen dienstags um 10 Uhr** im Treffpunkt „A.R.A.“ statt. Wir freuen uns auf Sie!



Foto: Frau Ashoya
Text: Frau Schätzchen

40 Jubiläum Seniorenrat

1985 – 2025 Seniorenrat Hameln

40 Jahre.....

.....und kein bisschen leise

Denken wir 40 Jahre zurück – es ist das Jahr 1985: Deutschland ist noch geteilt, Gorbatschow leitet mit „Glasnost“ und „Perestroika“ eine neue Ära ein. Joschka Fischer wird als erster „grüner“ Minister vereidigt und erregt zudem viel Aufsehen, weil er Turnschuhe dabei trägt. Und last – but not least: Boris Becker gewinnt als 17-jähriger in Wimbledon. Mit dieser kleinen Zeitreise hat Oberbürgermeister Claudio Griesse sein Grußwort anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Seniorenrates in Hameln am 11. Februar 2026 begonnen.



Oberbürgermeister Claudio Griesse überreicht Margret Lassell, Vorsitzende des Seniorenrates, ein Jubiläumsgeschenk

Neben den Mitgliedern des aktuellen Seniorenrates und seinen Delegierten waren auch ehemalige Mitglieder, die Erste Stadträtin Martina Harms, Vertreter*innen der Fraktionen im Rat der Stadt Hameln und Wegbegleiter*innen aus Verwaltung der Einladung gefolgt.



Mit dabei war auch der Initiator für die Gründung des ersten Seniorenrates, Norbert Raabe, in seiner Funktion als damaliger Geschäftsführer des Paritätischen Hameln-Pyrmont, der den Stein 1985 ins Rollen brachte.

Extra aus diesem Anlass aus Hannover angereist war Frau Gabriela Cramm als Vorsitzende des Landesseniorenrates Niedersachsen. Im Gepäck hatte sie einen sehr informativen Vortrag zum Thema „Wie wichtig ist die Arbeit der Seniorenvertretungen in den Kommunen?“

Text: Hilke Meyer Bilder: Stadt Hameln

Aus dem Treffpunkt



Frau Cramm zeigte die zahlreichen Aspekte und Handlungsfelder der demographischen Entwicklung auf, bei denen sowohl die Kommunen als auch die Seniorenräte zukünftig noch wichtige Aufgaben zu bewältigen hätten. Dieser Vortrag war ein passender Einstieg für den nachfolgenden Beitrag des Hamelner Seniorenrates über die Ergebnisse einer Fragebogenaktion anlässlich des 7. Hamelner Senioren Forums im September letzten Jahres. (Mehr dazu auf den folgenden Seiten.)

Nach diesem ganzen „Input“ hatten sich alle Beteiligten eine Stärkung verdient und hatten genügend Gesprächsstoff für einen Austausch am Buffet.

Einen Überblick über die 40jährige Geschichte der Seniorenräte in Hameln mit Zeitungsartikeln und Fotos konnten alle Teilnehmenden in Form einer kleinen Broschüre mit nach Hause nehmen. Wenn Sie Interesse an dieser Broschüre haben können Sie im Treffpunkt „A.R.A.“ nachfragen, ein paar Exemplare sind noch verfügbar. I

In der Stadt Hameln setzt sich heute bereits der achte Seniorenrat ehrenamtlich engagiert und aktiv für die Interessen der älteren Menschen ein.

Ihm und seinen Vorgängern gebührt an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön!

Im Jahr 2026 steht nach einer fünfjährigen Amtszeit die Wahl des nächsten - bereits neunten - Seniorenrates an. Vielleicht haben Sie ja auch Interesse, sich zu engagieren? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Der Seniorenrat tagt zu öffentlichen Sitzungen immer am 1. Montag im Monat im Treffpunkt „A.R.A.“.





Neues vom Seniorenrat

Sie waren Gast im Seniorenforum im September 2025?

Dann haben Sie vielleicht auch an unserer Umfrage teilgenommen? Und fanden die Fragen unpassend oder langweilig oder grade richtig so?

127 Antworten haben wir nun ausgewertet und zum 40jährigen Jubiläum am 11.2.26 Bürgermeister Griesse, Frau Harms, den Fraktionsvorsitzenden sowie weiteren Gästen vorgestellt.

Warum gab es diese Umfrage?

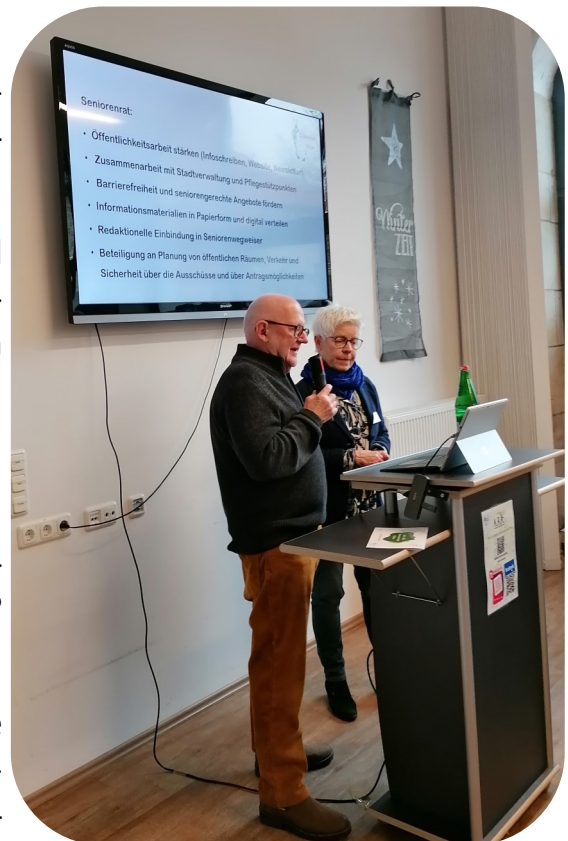
Wir wollten wissen, wie es den Hamelner Senioren geht. Was bekümmert sie? Was erfreut sie? Und was kann der Seniorenrat noch für sie tun?

Die Umfrage war nicht repräsentativ, dafür reichte die Anzahl der Antwortenden nicht, und am Seniorenforum haben eher nur interessierte und mobile Senioren teilgenommen, trotzdem arbeiten wir mit den Ergebnissen weiter!

Was wollten wir wissen?

5 Bereiche wählten wir aus:

- **Stadtverwaltung** inklusive Informations-zugang, Seniorenwegweiser, Anträge in Papier- und digitaler Form,
- **Kultur, Freizeit und Sport**
- **Wohnen im Alter**
- **Mobilität im Alter**
- **Soziale Teilhabe und Kommunikation** analog und/oder digital



Heino Menkens und Anke Hausotter präsentieren die Ergebnisse bei der Jubiläumsveranstaltung des Seniorenrates

Bild: Stadt Hameln

Neues vom Seniorenrat



Was ergab die Auswertung?

Thema Informationszugang zur Stadtverwaltung

55% sind zufrieden, 21% nicht und 24% lassen sich von Angehörigen unterstützen. Hier sehen wir noch **Handlungsbedarf**, der geht von der Forderung nach einer Analyse der Informationskanäle für Ältere bis hin zur Umsetzung einer barrierefreien Website und einer Telefon- oder Beratungshotline mit gut geschultem Personal.

Nur 16% geben an, von einem städtischen **Seniorenwegweiser** zu wissen. Hier meinen die Antwortenden vermutlich den Seniorenwegweiser des Kreises, dessen letzte Auflage sich hin zu einem Pflegewegweiser gewandelt hat. Der Seniorenrat Hameln sieht hier einen großen **Handlungsauftrag**: wir müssen wieder einen Seniorenwegweiser erhalten, der Informationen auch außerhalb der Pflege beinhaltet und sowohl städtische als auch Kreisangebote mit allen nötigen Adressen anbietet!!! Hierzu werden wir mit der Stadtverwaltung, dem Kreis und dem Kreisseniatorenrat ins Gespräch kommen und uns auch redaktionell einbinden.

Thema Kultur- und Freizeitangebote

Die Fragen nach der Möglichkeit, Anmeldungen und Eintrittskarten zu Veranstaltungen telefonisch oder persönlich zu erwerben, beantworten über 70% der Befragten positiv und nehmen die Angebote auch wahr. Das spricht für sehr aktive Besuchende des Forums!

Wer eher nicht dort war, waren vermutlich die Senioren, die ein Anrecht auf das Kultursozialticket haben, denn nur 25% der Besucher kannten das Kultursozialticket.

Besondere Anmerkungen zum Bereich Kultur machten einige von Ihnen, wie Wünsche zu Theatervorstellungen auch vor- oder nachmittags oder zu Fahrdiensten zu kulturellen Veranstaltungen. Wir werden mit der Theaterleitung sprechen und die Ergebnisse auch an Sie weitergeben!

Was uns Sorgen bereitet: das Kultursozialticket muss viel stärker beworben werden, wir überlegen bereits, mit welchen Mitteln. Auch **Sie** dürfen sehr gerne über die tolle Einrichtung „**Kultursozialticket**“ Freunde und Bekannte informieren!



Neues vom Seniorenrat

Thema Wohnen im Alter

Die Frage, ob **alternative Wohnformen** in Hameln bekannt seien, wurde von 61% positiv beantwortet, 37% kennen solche nicht.

Nur 36% der Befragten wohnen in einer **barrierefreien Wohnung** oder Haus, 61% sagen deutlich, sie leben in einer nicht barrierefreien Umgebung.

Von den in Hameln angebotenen „**Präventiven Hausbesuchen**“ haben nur 36% gehört, 62% kennen sie nicht!

Auf die Frage nach der **Bereitschaft, in ein Seniorenheim zu ziehen**, wenn man sich nicht mehr alleine versorgen kann, antworten 55% der Besucher mit ja.

Hier sehen wir **Handlungsbedarf** für den Seniorenrat: Über unsere Tätigkeit in den entsprechenden Ausschüssen werden wir sowohl **Impulse zu alternativen Wohnformen** an die Politik heran bringen als auch Anstoß geben zu einer weiteren generationenfreundlichen Seniorenveranstaltung zum Thema Wohnen und Barrierefreiheit. Die Stadt Hameln sollte aus unserer Sicht eine Broschüre herausgeben mit einer Übersicht über alle in Hameln vorhandenen generationenübergreifenden Wohnformen inklusive Anbietern von Seniorenwohnungen und Wohneinrichtungen. Auch bei der Planung zukünftiger Wohnquartiere soll weiterhin der Punkt barrierefreies generationengemischtes Angebot von Wohnungen ein wichtiger Aspekt sein!

Das Angebot der **Präventiven Hausbesuche** muss noch viel bekannter werden, es ermöglicht den älteren Senioren ein viel längeres Verbleiben in der eigenen Wohnung

Thema Mobilität im Alter

87% der Besucher des Forums fühlen sich **ausreichend mobil**! Das ist eine schöne Nachricht!

Und 73% wissen, dass das **Deutschlandticket** auch am Schalter im Bahnhof erhältlich ist und nicht nur im Internet!

Die **Zufriedenheit mit den Öffis** ist aus unserer Sicht zu gering, nur 47% der Befragten sind zufrieden, 28% sagen deutlich nein und 25% nutzen sie vermutlich nicht. Hier haben Sie auch individuelle Antworten gegeben wie: „es fährt kein Bus mehr zum Klüt“, „schlechte Busverbindungen am Sonntagvormittag“, „schlecht abgestimmte Öffi-Fahrpläne auf die DB-Fahrpläne“, „zu teure Einzelfahrten“. Dies sind Themen, die wir im Gespräch mit der KVG ansprechen werden!

Wussten Sie, dass es ein 24-Stundenticket für 6,00€ gibt? Das ist viel zu wenig bekannt und kann den Kauf der teuren Einzelfahrkarten kompensieren. Und das sehr günstige Monatsabo kann sogar geteilt werden!

Neues vom Seniorenrat



Wussten Sie, dass es ein 24-Studenticket für 6,00€ gibt? Das ist viel zu wenig bekannt und kann den Kauf der teuren Einzelfahrkarten kompensieren. Und das sehr günstige Monatsabo kann sogar geteilt werden!

Thema Soziale Teilhabe

Die Besucher des Forums sind sehr gut informiert über soziale Angebote, so kennen 78% Selbsthilfegruppen und 67% engagieren sich selbst in Vereinen, Kirchen, Chören und ehrenamtlich im sozialen Bereich.

79% nutzen das Smartphone, allerdings pflegen nur 40% Kontakte über Social Media. Wer hier noch Unterstützung benötigt, kann sich an die A.R.A. Gruppe Laptop, Smartphone, und Co wenden, die sich vierzehntägig dienstags vormittags trifft.

Zusammenfassend sagen wir:

Bei den befragten Hamelner Senioren sehen wir eine durchaus gemischte Zufriedenheit mit Handlungsbedarf beim Thema Öffis und alternativen Wohnformen und ganz klare Stärken in der städtischen Infrastruktur beim Kulturzugang und dem Angebot an sozialen Treffpunkten wie z.B. in der A.R.A., beim FiZ, in kirchlichen Gemeinden, bei Stadtteiltreffs und in vielen Vereinen.

Anmerkungen-Wünsche-Fragen

• Schottergärten zurückbauen lassen
• Unkraut beseitigung durch Bürger an Bordsteinen ausmachen
• Toiletten am Parkhäusern öffnen an WE

Tempo 30 innerhalb des Rings
Fahradstraßen statt 4erzügiger Straßen

Alles ok

WCs für Behinderte
normale WC mit Haltegriffen aus-
statten, hilft allen Bürgerinnen und
Bürgern
Winkelholz in ESC Räume

Ich bin mit dem was die
Stadt für uns alte tut sehr
zufrieden.

Text und Bilder: Anke Hausotter, Seniorenrat

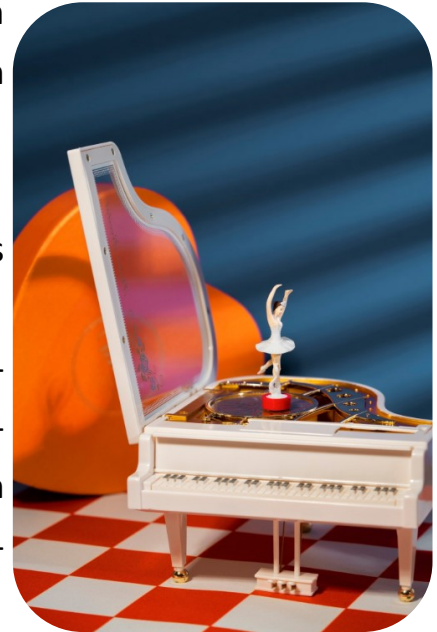
Zum Schmökern

Die alte Spieluhr...

Immer, wenn ich als kleines Mädchen meine Großeltern besuchte und wir in der guten Stube am gedeckten Kaffeetisch saßen, sah ich sie...

Die Spieluhr meiner Großmutter...

Auf der Anrichte aus dunklem Holz, ganz in der Nähe des Fensters, stand ein kleines unscheinbares Holzkästchen. Dieses Kästchen hatte auf mich eine große Anziehungskraft. Ich konnte es kaum erwarten, bis meine Großmutter, irgendwann am späten Nachmittag, das Kästchen von der Anrichte nahm und es vor mir auf den Tisch stellte.



Mit großen Augen blickte ich auf den Kasten, der mit seinem gewölbten Deckel an eine kleine Schatztruhe erinnerte. Und jedes Mal, wenn ich andächtig diesen Deckel öffnete, erklang eine leise Melodie. „Der Mond ist aufgegangen...“

Wie gebannt schaute ich auf die zierliche, weiße Figur, die vor einem Spiegel stand und sich zum Takt der Musik drehte.

Eine kleine Ballerina, die ganz für mich alleine tanzte. Ihr zartes elfengleiches Wesen und ihre geschmeidigen Bewegungen faszinierten mich auf eine besondere Weise. Der duftige Rock bauschte sich um ihre schlanken Beine, und auf ihrem Gesicht lag ein bezauberndes Lächeln.

Für mich war diese kleine Spieluhr eine Welt voller Geheimnisse. Immer wieder fragte ich mich, warum die kleine Ballerina nie müde wurde, warum ihre zarten Füße nie schmerzten, und warum die Rose in ihrer Hand nie verblühte.

Zum Schmökern

Großmutter erzählte mir, dass sie die Spieluhr vor vielen Jahren von ihrer Patentante zum Geburtstag bekommen habe. Wie einen kostbaren Schatz hat sie das kleine Kästchen all die Jahre gehütet. Den Krieg und die beschwerliche Flucht aus Ostpreußen hatte die Spieluhr unbeschadet überstanden.

Mit den Jahren verblasste die Farbe auf dem Holz ein wenig, und es war ein leichtes Krächzen zu hören, wenn Großmutter am Schlüssel der Spieluhr drehte. Auch die Ballerina kam allmählich in die Jahre, und die Pirouetten wurden zusehends langsamer. Aber ihren unnachahmlichen Charme hat diese kleine Figur nie verloren. Noch immer tanzt sie unermüdlich zu den Klängen des Wiegenliedes von Matthias Claudius.

Heute steht die kleine Spieluhr in meiner Stube auf dem Kamin. Meine Mutter schenkte sie mir, als Großmutter vor einigen Jahren starb. Und noch immer lausche ich in einer ruhigen Minute der zarten Melodie. Mit der gleichen Faszination schaue ich immer wieder der kleinen Tänzerin zu, wenn sie anmutig ihre Pirouetten dreht.

Irgendwann werde ich meinen Enkelkindern all die Geschichten erzählen, die mir vor vielen Jahren meine Großmutter erzählte. Und ich werde das Leuchten in den Kinder Augen sehen, wenn die kleine Ballerina ihre Arme hebt und tanzt...



Vielen Dank an Frau Helga Licher für diese
wunderschöne Geschichte.

Bild: Pixabay

Wunder gibt es immer wieder

Wunder gibt es immer wieder.....
 heißt es im 1970 gesungenen Lied von Katja Ebs-
 tein. Aber vorn:

Auf einer einsamen Landstraße fuhr eine Nonne.
 Man erkannte sie am Habit. So heißt die Ordens-
 kleidung auf Lateinisch. Also die Uniform. Das Au-
 to war der alte Diesel aus dem Klosterfuhrpark.
 Und es war – wie immer in solchen Fällen – eine
 besonders einsame Stelle in der Feldmark, wo das
 Fahrzeug plötzlich stehen blieb. Die Nonne biss



sich auf die Zunge. Man flucht ja nicht als ordentliche Ordensschwester. Nach länge-
 rem Suchen stand fest: Der Treibstoff war alle! Und der leere Kofferraum zeigte: Der
 Reservekanister war wieder einmal vom Gärtner benutzt und war natürlich nicht wie-
 der zurück gelegt worden. Aber was nun? Da machte sich die Nonne auf den Weg, um
 jemanden zu finden, der mit Diesel aushelfen konnte. Der Weg war steinig, aber in ih-
 rem Orden waren feste Schuhe im Gebrauch. Nach etwa einer halben Stunde kam sie
 auf einem Bauernhof an. Der Landwirt war gerade dabei, die Kühe zu füttern. Er wun-
 derte sich über den Besuch. „Haben sie etwas Diesel für mich?“ fragte die Nonne. Nun
 ja, Diesel war vorhanden. Der Bauer betankte den Traktor selbst aus einem 200l Vor-
 ratsfass. Er war auch bereit, zu helfen. Allein: Es gab keinen Reservekanister oder einen
 anderen geeigneten Behälter auf dem Hof. War ja auch nicht nötig. Wegen der Selbst-
 versorgung. Nach längerem Suchen fand sich ein ungewöhnliches Gefäß: So etwas fand
 sich früher in jedem Schlafzimmer. Genannt „Nachthafen“. Manche Leute sagten ganz
 einfach Nachtstopf dazu.

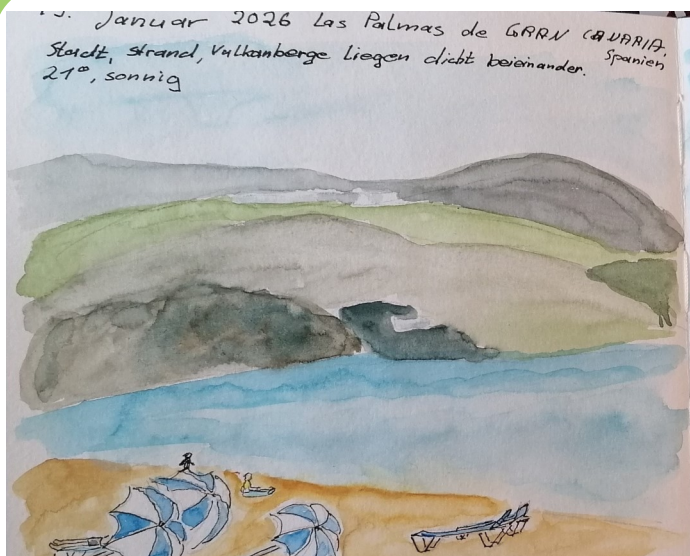
Gesagt, getan. In das Gefäß wurde nun Diesel abgefüllt. Die Nonne machte sich auf
 den beschwerlichen Rückweg. Nun besonders schwer durch die ungewöhnliche Last.
 Nach einer weitem halben Stunde, na ja gefühlt einer ganzen, erreichte die Ordensfrau
 wieder das klostereigene Auto. Sie begann, den Diesel mit dem Nachttopf in den Tank
 zu füllen.

Just in diesem Moment kommt ein Radfahrer vorbei. Er sieht, wie die Nonne den Tank
 mit der Flüssigkeit aus dem Nachthafen befüllt. Da rutscht ein einziger Satz aus ihm
 heraus: „ Schwester, Ihren Glauben möchte ich haben!“

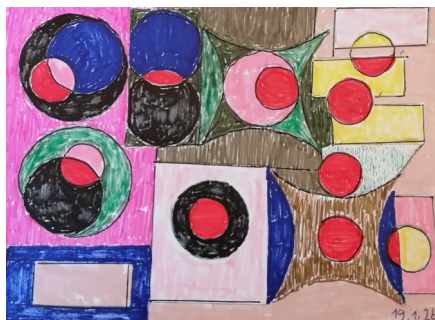
**Herzlichen Dank an Herrn
 Tadge für die Geschichte!**

Text: Hans Georg Tadge, Bild: Pixabay

„A.R.A.“ Aktiv



Danke an Frau Kruppe für diese
schönen Bilder!



Vielen Danke an Frau Schaffhau-
ser für diese schönen Bilder!



Danke an Frau Gibas für
die schöne selbstgestaltete
Geburtstagskarte.

Gedächtnistraining

Der März wird auch „Übergangsmonat“ genannt

Er ist etwas wechselhaft, denn er kann uns noch einmal den Winter bringen, aber auch das erste Frühlingserwachen in der Natur. Der März bringt uns die ersten Frühlingsblumen wie Krokusse, Narzissen und Veilchen. Am 20. März ist Frühlingsanfang.

Ergänzen Sie bitte die „Frühlingswörter“ durch sinnvolles Umstellen der Buchstaben.

z. b. Frühlings____h ü b l e r = b l ü h e r

Frühlings	a g t	
Frühlings	t e b o	
Frühlings	n e d e	
Frühlings	s t e f	
Frühlings	l e i d	
Frühlings	t i e z	
Frühlings	d o m e	
Frühlings	z u p t	
Frühlings	e l b m u	
Frühlings	l e d i k	
Frühlings	a n t o m	
Frühlings	t a h n c	
Frühlings	e n b i n g	
Frühlings	f a n g a n	
Frühlings	s ü g e m e	
Frühlings	t ö t g i n	

Autorin: M. Sterner

Gedächtnistraining

Frühlings	h ü l f e g e	
Frühlings	t r e t w e	
Frühlings	h e i z e n c	
Frühlings	a c h w e r e n	
Frühlings	b e i w e l z	
Frühlings	m i s t m u n g	
Frühlings	g i e r a n g s p a z	
Frühlings	w o h a c h r e s s	

Lösung für Februar 2026:

Glühwein Hundeschlitten Schneeglöckchen Kaminholz Eiszapfen Skiurlaub Alpenveilchen Pudelmütze Schlittenfahrt Rodelbahn Eisblumen Glatteis Handschuhe Winterreifen Schneesturm Schneemann Grippewelle Weiberfastnacht Grünkohl Winterwald Winterfell Teepunsch



Bild: Pixabay

Süßer Gaumenschmaus

Rhabarber Streusel-Kuchen

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen (175°C Ober - und Unterhitze)

Rhabarber putzen, waschen (ältere Stangen schälen) und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden.

Für die Streusel:

Mehl, Salz, Puderzucker, Vanillezucker mischen, die flüssige Butter langsam einträufeln lassen und gleichzeitig mit der Gabel zu Streuseln formen.

Für den Rührteig:

Butter, Zucker und Salz gut verrühren, Eier einzeln unterrühren (jedes Ei ca. 3 Min. lang unterrühren,) Mehl mit Backpulver mischen und mit dem Joghurt kurz unterrühren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Den Rhabarber auf dem Teig verteilen (Süßschnäbel können noch etwas Zucker über den Rhabarber streuen), nun die Streusel über dem Rhabarber verteilen und 40-45 Min. backen.

Mit Schlagsahne servieren.

Gutes Gelingen!

Rezept: Frau Braun

Zutaten:

700g Rhabarber

Für die Streusel:

100g Butter (Flüssig)

200g Mehl

1Prise Salz

60g Puderzucker

1Pck Vanillezucker

Für den Teig:

225g Butter (weich)

225g Zucker

1Prise Salz

3 Eier

275g Mehl

2 TL Backpulver

150g Naturjoghurt



Bild: Pixabay

Herzhafter Gaumenschmaus



Zutaten: (4 Portionen)

Hollandaise

150g Butter

1 Knoblauchzehe

2 Eigelb

1 EL Weißweinessig

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

2 TL körniger Senf

Chicorée

4 Chicorée

2 EL Butter

2 TL Honig

1 EL Zitronensaft

2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

Außerdem: gehackte Petersilie zum Bestreuen. Sie können auch fertige Hollandaise nutzen und sie mit Senf und Knoblauch verfeinern.

Glasierter Chicorée mit Senf-Hollandaise

Zubereitung:

Für die Hollandaise: Die Butter in einem Topf zerlassen, den geschälten und in Scheiben geschnittenen Knoblauch 5 Minuten in der Butter ziehen lassen und wieder herausnehmen. Die Butter erneut erhitzen. Eigelb, Essig, Zitronensaft, 1 Esslöffel Wasser und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel über einem heißen Wasserbad cremig schlagen, danach den Senf unterrühren. Die Butter zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter die Soße schlagen, bis sie eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Soße zu sehr eindickt 1 bis 2 Esslöffel warmes Wasser unterrühren.

Den Chicorée waschen und halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Chicorée darin bei mittlerer Hitze auf der Schnittfläche anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Wenden und auf der anderen Seite goldbraun anbraten. Den Honig dazugeben und den Chicorée darin wenden. Zitronensaft und Essig dazugeben. Alles kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée auf der Senf-Hollandaise anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Viel Spaß beim Kochen.

Rezept: Frau Schätzchen



Bild: Pixabay

Wimpelkette

Materialien:

- Klopapierrollen
- Eine Tasse/ein Glas mit heißem Wasser
- Kleber
- Schnur
- Bunte Farben, etwas zum Verzieren



Anleitung:

Füllen Sie zunächst ein Glas oder eine Tasse mit heißem, nicht kochendem Wasser. Das Gefäß sollte groß genug sein, sodass eine Klopapierrolle rein passt.



Nun weichen Sie die Klopapierrollen nacheinander in dem heißem Wasser ein. Nehmen Sie die Rollen raus, sobald sich der Kleber löst (meistens nach ein paar Sekunden) und sich die Rolle leicht auseinander ziehen lässt. Lösen sie die Pappstücke auseinander und lassen sie diese etwas abtropfen.

Im Optimalfall haben Sie jetzt zwei Rauten vor sich liegen. Diese können sie jetzt in der Mitte Falten, entweder so, dass die Spitzen genau aufeinander liegen oder so, dass zwei Spitzen entstehen.



Bastelidee

Legen Sie nun die gefalteten Wimpel zum Trocknen am Besten auf ein Handtuch, damit sie platt gelegen trocknen können. Wenn Sie den Prozess beschleunigen wollen, können Sie die Wimpel auch auf die Heizung legen. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass die Wimpel beschert sind, andernfalls wellt sich die Pappe.



Wenn die Wimpel getrocknet sind, können Sie sie ganz nach belieben dekorieren und verzieren.

Zum Schluss können die Wimpel auf eine Schnur aufgefädelt, festgeklebt und aufgehangen werden.



Viel Spaß beim Basteln!

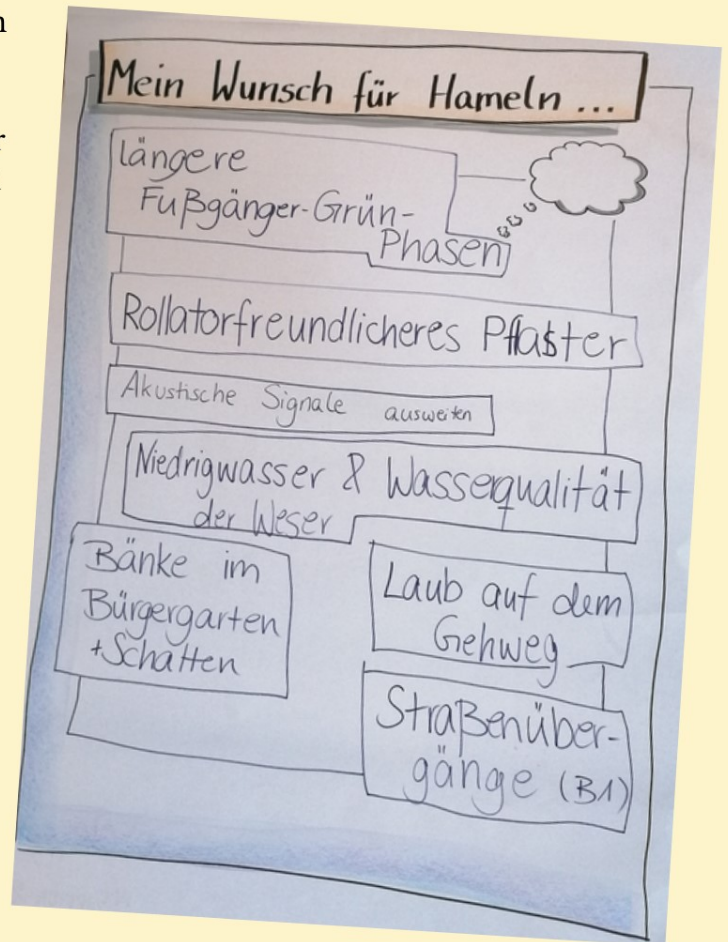


Text und Bilder: Frau Schätzchen

Rückmeldungen zu den Fragen der Seniorinnen und Senioren vom ü(ber) 90 Nachmittag im November im Treffpunkt "A.R.A."

Oberbürgermeister Herr Griese hat die Fragen und Hinweise der über 90-jährigen Bürgerinnen und Bürger dankend entgegengenommen. Anliegen, die er nicht unmittelbar beantworten konnte, leitete er zur sorgfältigen Prüfung an die zuständigen Fachabteilungen der Stadtverwaltung weiter.

Im Folgenden finden Sie die dazugehörigen Rückmeldungen:



Ampelschaltung Fischbecker Straße (Höhe Seniorenheim)

Mehrere Seniorinnen und Senioren haben darauf hingewiesen, dass die Grünphase für Fußgängerinnen und Fußgänger an der Ampel auf der Fischbecker Straße in Höhe des Seniorenheims als zu kurz empfunden wird.

Die Fachabteilung erklärt hierzu:

Für Fußgänger ist nicht nur die Grünphase wichtig, sondern auch die sogenannte Zwischenzeit. Diese Zeit ist dafür da, dass man die Straße sicher zu Ende überqueren kann, selbst wenn die Ampel während des Gehens bereits auf Rot wechselt. Erst nach Ablauf dieser Zeit erhalten die Fahrzeuge Grün.

Trotzdem wird die Ampelschaltung an dieser Stelle überprüft, um festzustellen, ob Anpassungen sinnvoll und möglich sind.





Ampelschaltung Deisterstraße (Höhe Aral-Tankstelle)

Auch an der Ampel auf der Deisterstraße bei der Aral-Tankstelle wird die Grünphase für Fußgänger als sehr kurz wahrgenommen. Es wurde gefragt, ob es technische Gründe dafür gibt oder ob die sogenannte „Grüne Welle“ hierbei eine Rolle spielt.

Die Fachabteilung erläutert:

Während Autofahrer und Radfahrer das Signal direkt an ihrem Haltepunkt sehen, befindet sich das Fußgängersignal auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Fußgänger behalten dieses Signal während des gesamten Überquerens im Blick.

Springt die Ampel währenddessen auf Rot, bleibt dennoch ausreichend Zeit, um die Straße ohne Gefahr vollständig zu überqueren. Diese Zeit wird rechnerisch genau festgelegt.

Unabhängig davon werden auch hier die Signalzeiten an der Kreuzung Deisterstraße/Falkestraße nochmals geprüft.

Querungshilfen in Afferde (Bundesstraße)

In Afferde gibt es derzeit nur eine Fußgängerampel zur Überquerung der Bundesstraße, und zwar neben Radio Schulz. Aus dem Stadtteil kommt der Wunsch nach weiteren sicheren Querungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch zusätzliche Ampeln oder Mittelinseln.

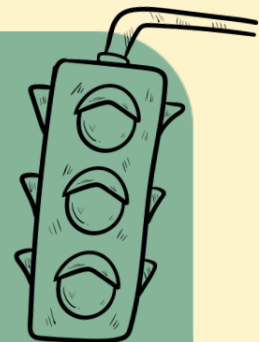
Die Fachabteilung teilt dazu mit:

Derzeit gibt es in Afferde folgende Ampelanlagen:

- Hildesheimer Straße / Lilienstraße
- Hildesheimer Straße / Cumberlandstraße
- Hamelner Straße / WBG Niederes Feld
- sowie am Ortseingang Afferde an der Abbiegung zur Hastenbecker Landstraße (bei Fressnapf)

Bislang lagen der Stadt keine weiteren Anträge oder Hinweise zu zusätzlichen Querungshilfen in Afferde vor.

Für eine erneute Prüfung bittet die Verwaltung darum, die konkreten Wünsche aus Afferde gesammelt weiterzugeben, damit diese bewertet werden können.



Programm März

Endlich anfangen: Unterlagen sortiert, Finanzen im Griff

Endlich Ordnung in den eigenen Finanzen – ein Vorsatz, den viele Menschen lange vor sich herschieben. Wie kann man den inneren Schweinehund überwinden und sich einen soliden Überblick über die eigenen Unterlagen verschaffen? Der Vortrag informiert über gute Strategien für Ordnungssysteme und motiviert, die gewonnene Struktur beizubehalten. Sie erfahren, wie sie Schritt für Schritt zu mehr Ordnung kommen und Routinen für ihr eigenes Ordnungssystem entwickeln.

Dieser Vortrag findet statt in Kooperation mit: "Finanzbildung für alle, ein Angebot des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands".



Heike Höfeld

**FINANZ
BILDUNG**
für alle.

Ein Angebot des
Deutschen Sparkassen-
und Giroverbands e. V.

Mittwoch, den 18.03.2026

15:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Ökumenisches Zentrum Klein Berkel, Schulstraße 24, Hameln-Klein Berkel

Referentin: Heike Höfeld, Bankfachwirtin, Freie Vortragsreferentin
Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm März

Wenn der Blutzucker aus dem Gleichgewicht gerät – Diabetes im Alter

Viele Menschen sind im Alter von Diabetes betroffen – doch mit dem richtigen Wissen lässt sich gut damit leben.

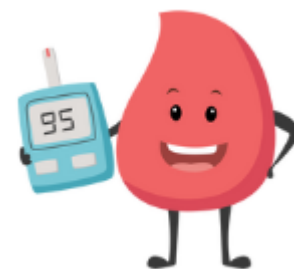
Im Vortrag erklärt Dr. Markus Hedemann, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie, verständlich, warum der sogenannte „Altersdiabetes“ so häufig vorkommt, wie man Warnsignale früh erkennt und welche einfachen Schritte helfen, den Alltag gesünder zu gestalten.

Außerdem erfahren Sie welche Rolle Ernährung und Bewegung spielen und wie Sie Ihren Blutzucker im Alltag im Blick behalten.

Auch Angehörige sind herzlich eingeladen – gemeinsam fällt es oft leichter, neue Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden.



Dr. med. Markus Hedemann



Mittwoch, den 25.03.2026

15:00 Uhr - ca. 17:00 Uhr

St.-Georg-Haus, Vogelsang 1, 31789 Hameln- Afferde

Referent: Dr. Markus Hedemann, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie, Rettungs- und Umweltmedizin .

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm März

Begegnung & Erinnerung – Kaffee und Austausch unter freiem Himmel auf dem Friedhof Deisterstraße

Manchmal braucht es nur einen Ort, an dem wir stille Momente und Begegnungen verbinden können. Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Pop-Up-Café auf dem Friedhof – ein Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und gutem Miteinander.

Bei gemütlichem Beisammensein unter freiem Himmel mit Kaffee und Kuchen möchten wir die Gelegenheit zum Austausch und zur Begegnung nutzen.

Alle sind willkommen, ob vertraut mit dem Friedhof oder nicht. Wir freuen uns auf gemütliche Stunden in Gemeinschaft und gegenseitige Wertschätzung in schöner Umgebung

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit Hameln kann's sowie dem Hospiz Verein Hameln e. V. statt.



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



Dienstag, den 31.03.2026

14:30 Uhr – 16:00 Uhr

Treffpunkt bei der Friedhofskappelle auf dem Friedhof Deisterstraße, Deisterstraße 32, Hameln.

Kostenlose Veranstaltung.

Keine Anmeldung erforderlich.

Ukrainische Ostereierkunst - Farbenpracht und Tradition

Für das Osterfest Eier bunt zu bemalen und damit schönen Schmuck für Haus und Garten herzustellen, dass ist eine weit verbreitete Tradition. Nicht nur hier bei uns in Deutschland, auch in der Ukraine gibt es diese traditionelle Osterkunst. Olesya Konstantinova, Leiterin unserer ukrainischen Seniorengruppe "Meisterklassen: von Herz zu Herz" zeigt und erklärt Ihnen, wie man Ostereier auf wunderbare Weise mit traditionellen ukrainischen Mustern (z. B. geometrische Motive, Blumen, Naturdarstellungen) und farbenfrohen Techniken und Anilinfarbe bemalt. Gemeinsam lernen Sie einfache

Schritte, um wunderschöne, festliche Eier zu gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse, nur mit Freude am Tun.



Mittwoch, den 01.04.2026

14:00 Uhr – ca. 16:30 Uhr

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

Referentin: Olesya Konstantinova

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Schnupperstunde Life Kinetik



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

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

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

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

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

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

Kursleitung: Wiebke und Sven Hölscher, Happy Brain Hameln

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

Kostenlose Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich ☎ 05151/202 1344

Lust auf Social Media?



Der Treffpunkt „A.R.A.“ startet eine Social-Media-Gruppe und sucht kreative Menschen, die Lust haben, Neues auszuprobieren.

Ob vor oder hinter der Kamera, mit Ideen, Stimme oder Technik – gemeinsam zeigen wir, was im Treffpunkt „A.R.A.“ passiert.

✨ Sie brauchen keine Vorkenntnisse!
Wichtig sind nur Interesse, Offenheit und Freude am Mitmachen. Alles andere lernen wir Schritt für Schritt zusammen.



Infotermin:
Dienstag, 17.03.2026
um 10 Uhr



•REC

👉 Neugierig geworden?
Dann melden Sie im Treffpunkt „A.R.A.“ und werden Sie Teil unseres Social-Media-Teams.
Wir freuen uns auf Sie und ihre Ideen!
Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“
unter 05151 202 1344

SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT "A.R.A."

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Montag, 09.03.2026

Lauchcremesuppe

Montag, 13.04.2026

Erbseneintopf mit Fleischeinlage

Montag, 11.05.2026

Minestrone (ital. Gemüseeintopf)

Montag, 08.06.2026

Tomatensuppe

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Donnerstag, 19.03.2026

Kritharakiauflauf (vegetarisch)

Donnerstag, 23.04.2025

Cevapcici mit Reis, Zaziki und Krautsalat

Donnerstag, 28.05.2026

Gemüseauflauf

Donnerstag, 25.06.2026

Hähnchen mit Currysoße, Reis und Salat

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344



Kinderspielhaus





GEFÖRDERT VOM:

PRÄVENTIONS RAT
HAMELN

SELBSTSCHUTZ- TRAINING

KURSLEITUNG: ANETT UND ANDREAS WEHRlich

SCHNUPPERKURS

27.04.2026

7,50€

**10-11:30
UHR**

37,50€

10-11 UHR

**5 TAGE
INTENSIVKURS**

05.10. - 09.10.2026

- SICHERHEIT IM ALLTAG
- SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN
- VERTRAUEN IN DIE EIGENE STÄRKE
- KÖRPERSPRACHE GEZIELT EINSETZEN
- VERHALTEN IN GEFAHRENSITUATIONEN
- EINFACHE & EFFEKTIVE SELBSTSCHUTZTECHNIKEN

SAAL DER KURIE JERUSALEM, ALTE MARKTSTR. 20 - HAMELN

ANMELDUNG IM TREFFPUNKT "A.R.A."

UNTER 05151 202 1344



Dienstag, 24.03.2026, 15:00 Uhr

„Die neuen Alzheimer Therapien“

„Kaisers“ beim Paritätischen, Kaiserstr. 80, Hameln

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

Eine Veranstaltung der Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont.

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

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldungen und nähere Informationen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481

Mail: spn@hameln.

Senioren- und Pflegestützpunkt



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Mittwoch, 15.04.2026, 15:00 Uhr

Präventive Hausbesuche

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

Alte Marktstr. 7c, Hameln

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. Seit 2021 bietet die Stadt Hameln im Rahmen der Seniorenarbeit u.a. dafür die „Präventive Hausbesuche“ an.

Referentinnen: Miriam Schnee + Francesca Heppe, Seniorenarbeit der Stadt Hameln

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldungen und nähere Informationen:

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

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481

Mail: spn@hameln.



Montag, 20.04.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

**„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike) in Theorie &
Praxis Jugendverkehrsschule Hameln, Am Rennacker 3,
Hameln**

Bei dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit, das Pedelec theoretisch und praktisch kennenzulernen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer kleinen Ausfahrt.

Referent*innen: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin und Ilja Walter, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldungen und nähere Informationen:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont

im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln

Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481

Mail: spn@hameln.de

KAISER

FRÜHSTÜCK

**MONTAG, 09.03.2026 UM 9 UHR
IM TREFFPUNKT KAISERS, KAISERSTRASSE 80**



Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 05.03.2026

Senioren- und Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes Haus

Osterstraße 46, 31785 Hameln (Eingang Kleine Straße)

Tel.: 05151 202 3496

Email: spn@hameln.de

ENGLISH DRAMA GROUP
DES VIKTORIA-LUISE-GYMNASIUMS HAMELN

A Midsummer Night's Fever Dream

NACH WILLIAM SHAKESPEARE

EINLASS MIT
VERNISSAGE
AB 18:30 UHR

10. MÄRZ 2026 | SUMPFBLOME

12. MÄRZ 2026 | REGENBOGEN

19 UHR

EINTRITT FREI

FREIE PLATZWahl



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur



Landschaftsverband
Hameln-Pyrmont e.V.



SUMPF
BLUME



Kultur & Bildungshaus für Jugendliche
Erichstr. 6 31785 Hameln 05151/202-1548

Reisen im Alter



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Tagesfahrt

Landesgartenschau Bad Nenndorf

WILLKOMMEN IN BAD Nenndorf!
Bereit für ein blühendes Abenteuer?
2026 verwandelt sich Bad Nenndorf
in ein farbenfrohes Paradies, direkt
vor den Toren Hannovers! Die achte
niedersächsische Landesgartenschau
lädt Euch ein, in faszinierende Gar-
tenwelten einzutauchen, durch eine
beeindruckende Pflanzenvielfalt zu



schlendern und kreative Themengärten zu entdecken. Hier verschmelzen
Wissen und Spaß zu unvergesslichen Erlebnissen – ob Ihr nun nach Nerven-
kitzel sucht oder die Seele baumeln lassen wollt. Lasst Euch von der Magie
der LaGa verzaubern und erfahrt, wie Natur zum Erlebnis wird!

Leistungen:

- 1 x Eintritt und Führung Landesgartenschau Bad Nenndorf
- 1 x Kaffeegedeck

Montag, der 04.05.2026

109,00€ pro Person

Anmeldung erforderlich.

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



Text: www.herter-reisen.de

Wochenplan vom 02.03 bis 03.04.2026

	Montag 02.03.2026	Dienstag 03.03.2026	Mittwoch 04.03.2026	Donnerstag 05.03.2026	Freitag 06.03.2026
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe	14:30 Uhr Astrid Lindgren Erzählcafé Nachhol- termin*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortg. 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meisterklassen „Von Herz zu Herz“

	Montag 09.03.2026	Dienstag 10.03.2026	Mittwoch 11.03.2026	Donnerstag 12.03.2026	Freitag 13.03.2026
Vormittag	12 Uhr Suppen- montag*	10 Uhr Tea Time (Englisch Klönen) 10 Uhr Spanisch Einsteiger	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff	nur 14-15:30 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe	

***Anmeldung erforderlich.**

	Montag 16.03.2026	Dienstag 17.03.2026	Mittwoch 18.03.2026	Donnerstag 19.03.2026	Freitag 20.03.2026
Vormittag	10 Uhr Life Kinetik Saal Kurie*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger 10 Uhr Social Media*	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteil- spaziergang H. Heine Treff*	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe	15 Uhr Vortrag „Unterlagen sortieren“ in Klein Berkel*	13 Uhr Gem. Mittagstisch im Kinderspielhaus* 13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortg. 15 Uhr Liedertreff	15 Uhr Meisterklasse „Von Herz zu Herz“ 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 23.03.2026	Dienstag 24.03.2026	Mittwoch 25.03.2026	Donnerstag 26.03.2026	Freitag 27.03.2026
Vormittag		10 Uhr Spanisch Einsteiger 10 Uhr Tea Time (Englisch Klönen) 11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining	15 Uhr Vortrag „Diabetes im Alter“ mit Dr. Hedemann in Afferde*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe	

***Anmeldung erforderlich.**



Wochenplan vom 02.03. bis 03.04.2026

	Montag 30.03.2026	Dienstag 31.03.2026	Mittwoch 01.04.2026	Donnerstag 02.04.2026	Freitag 03.04.2026
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14:30 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe 14:30 Friedhofscfé Friedhof Deisterstraße	14 Uhr Ukrainische Ostereier bemalen*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortg. 15 Uhr Liedertreff	Karfreitag, der Treffpunkt „A.R.A.“ bleibt geschlos- sen

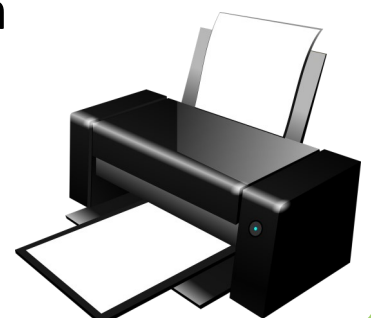
***Anmeldung erforderlich!**

Und zum Schluss

Liebe Leserinnen und Leser,

wir suchen die Person, die einen (Haus-)Kopierer sucht, den man nicht an einen Computer anschließen muss. Wenn möglich, möchte sich die Person bitte im Treffpunkt „A.R.A.“ melden. Vielen Dank!

Tel.: 05151 202 1344



Sprechzeiten:

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



Francesca Heppe



Sabrina Koyro



Hilke Meyer



Miriam Schnee



Magdaline Ashoya
 Ankernennungs-
 praktikantin



Friederike Schätzchen
 Duale Studentin

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Veranstaltungen:

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

Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
 31785 Hameln
 Telefon: 05151/ 202 1344 oder 05151 / 784271
 E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

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

*„Glück entsteht oft durch
Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung
kleiner Dinge.“*

Wilhelm Busch



Der Oberbürgermeister