

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU UTE GIBAS



Stadt
Hameln

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

Inhaltsverzeichnis



Bild: Ute Gibas

In eigener Sache	Seite 3
Gedicht	Seite 4
Zum Schmökern	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 8
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 13
„A.R.A.“ Kreativ	Seite 14
Gedächtnistraining	Seite 18
Gaumenschmaus	Seite 20
Programm Mai	Seite 22
Weitere Veranstaltungen	Seite 26
Wochenplan vom 28.04.2025 bis 30.05.25	Seite 36
Sag's mit „A.R.A.“	Seite 38

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

der Mai ist endlich da – der Monat, in dem die Natur in voller Blüte steht und alles ergrünt. Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer und die Welt erstrahlt in einem wundervollen Farbenmeer. Es ist eine Zeit des Wachstums und der Erneuerung, die uns zum Innehalten und Genießen einlädt.

Der Mai ist nicht nur für seine Schönheit bekannt, sondern auch für seine besonderen Feier- und Gedenktage. Besonders Himmelfahrt, der in diesem Jahr ebenfalls gefeiert wird, erinnert uns an die Weite des Lebens.

Nutzen wir diese Tage, um die frische Luft zu genießen, gemeinsam mit Freunden und Familie unterwegs zu sein und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Mai, erfüllt von Gesundheit und Glück. Im Treffpunkt ARA nutzen wir den Monat für einen Spaziergang durch den Wald mit frühlingshaften Gedächtnisrätseln.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und erfüllte Zeit!

Herzliche Grüße,

Ihr „A.R.A.“-Team



Bild: Pixabay



Erwachen im Maiglöckchenglanz

*Maiglöckchen, zart und fein,
Erblih'n im Waldesdunkel klein.
Ihr Duft, er trägt die Frühlingszeit,
Die Erde atmet, weit und breit.*

*Die Landschaft öffnet ihren Blick,
Erweckt zu neuem Leben, Stück für Stück.*

*Das Grün beginnt zu sprießen,
Und Bäume, die noch schwiegen, fließen.*

*Die Sonne lacht in zarten Strahlen,
Die Vögel singen, die Blumen malen
Ein Bild von Farben, hell und rein,
Der Frühling lädt uns ein, zu sein.*

*Maiglöckchen, still in ihrer Pracht,
Haben den Frühling voll entfacht.*

*Die Erde lebt, der Tag erwacht,
Und der Frühling zeigt, was er vermacht.*



Bild: Pixabay

Zum Schmökern

Ein Glückstag

Der Tag begann regnerisch bis trübe. Es war ihm nicht anzusehen, dass er ein Glückstag werden würde. Aber dann zeigte sich, was er alles im Gepäck hatte. Es fing damit an, dass das Radio mein Lieblingslied „Hello again“ von Howard Carpendale spielte, meine Tochter und mein Schwiegersohn ein schönes Essen für uns gekocht hatten, ein lieber Anruf von meinem Sohn kam, draußen Grundschulkinder lärmend zur Schule rannten und mein Mann sagte: „Du bist schlanker geworden.“ Doch der Tag packte noch etwas drauf: Der Frisörtermin klappte auf Anhieb. Der nette Kassierer im Supermarkt lüpfte kurz seine Coronamaske und schenkte mir ein Lächeln, und dann kam der absolute Glücksmoment des Tages!

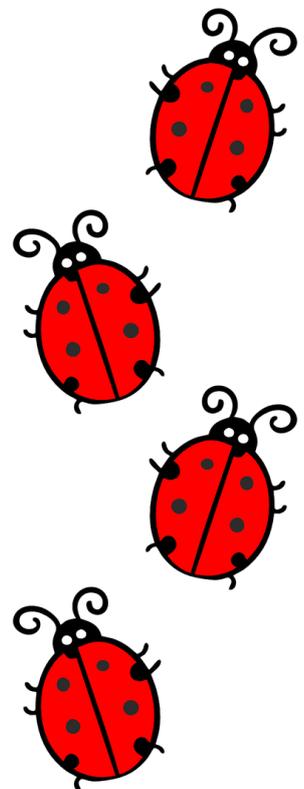


Trommelwirbel:

Die Sonne blitzte wie ein Bühnenscheinwerfer durch die Wolken. Die Bienen summten ihr Sommerkonzert im sattgrünen, nach Honig duftenden Lindenbaum und ich stand da, ganz still. Ein magischer Moment. Ich spürte ein unbeschreibliches Glücksgefühl aus Dankbarkeit, dass ich lebe und dass sich trotz Corona so vieles wieder ganz normal entwickelt. Das Gefühl erfasste mich von den Füßen bis zu den Haaren und war so gut, dass ich es in Gedanken weiterschicke an alle, die ich treffe und erreichen kann.

Dem Schöpfer danke ich für diesen Glückstag.

Ula Klein



Der alte Mann und der alte Hund

Der alte Mann wohnte ganz allein in seinem Haus. Seine Frau war bereits vor einigen Jahren gestorben und seine Kinder lebten in der ganzen Welt verstreut und meldeten sich telefonisch nur selten bei ihm. So hatte er immer mehr den Lebensmut verloren. Jeden Tag stand er erst gegen 11.00 Uhr auf. Mittags ging er in den Bäckerladen ein paar Straßen weiter und kaufte sich immer ein belegtes Brötchen und die Tageszeitung. Danach ging er gleich immer eine kleine Runde am Waldrand entlang, wo auch eine Bank stand. Dort war es immer schön ruhig und bei schönen Wetter aß er dort das Brötchen und las die Zeitung. Doch dieses Mal war etwas anders. Kaum hatte er sich auf die Bank gesetzt und das Brötchen ausgepackt, raschelte es hinter ihm im Gebüsch und plötzlich stand da, mit etwas Abstand zu ihm, ein Hund. Dieser war mittelgroß, hatte hellbraunes Fell, das sehr schmutzig war und er war sehr dünn. Ein Halsband trug er nicht. Der Mann hatte keinerlei Erfahrungen mit Hunden, merkte aber, dass dieser mit seinen trüben Augen auf sein Brötchen starrte. So brach er ein Stück davon ab und warf es dem Hund hin, der den Bissen gierig verschlang.



Bild: Pixabay

*Vielen lieben Dank an
Frau Pielot für diese be-
zaubernde Geschichte
von dem alten Mann
und dem alten Hund.*

Text: Frau Pielot

Zum Schmökern



Der Mann aß weiter sein Brötchen und warf dem Hund dann den letzten Bissen hin, der sofort in dessen Schnauze verschwand. Als der Mann aufstand um nach Hause zu gehen, verschwand der Hund sofort im Gebüsch. So ging das mehrere Tage. Längst kaufte der Mann immer zwei belegte Brötchen, von denen eines der Hund bekam. Und dann geschah es. Als der Mann wieder einmal nach Hause ging, folgte ihm der Vierbeiner bis zur Haustür. „Na hast du denn gar kein Zuhause? Dann komm rein. Ich rufe im Tierheim an, dort wird man sicher helfen.“

Der Tierheimleiter, sagte ihm jedoch, dass kein Hund als vermisst gemeldet sei und im Tierheim schon so viele alte Hunde sitzen würden, die niemand mehr haben will und die nun ihren Lebensabend dort verbringen müssten, zwar gut versorgt, aber eben ohne eigene Familie. Der alte Mann legte wortlos und traurig den Telefonhörer auf und sagte dann zu dem Hund, „Bist du alt, dann will dich niemand mehr haben. Dann bleibst du eben bei mir.“ Er kaufte Hundeshampoo, eine Fellbürste und richtiges Hundefutter und schon bald war der alte Hund, zumindest in den Augen des alten Mannes, wieder eine richtige Schönheit.

Er nannte ihn „Matteo“ nach seinem ältesten Sohn, den er besonders vermisste, der aber in Australien lebte. Und von nun an sah man Mann und Hund täglich zusammen ihre Runden drehen und sogar auf dem Sofa durfte „Matteo“ liegen. Mit der Aufnahme des Hundes änderte sich so viel für beide. Der Mann hatte endlich wieder eine Aufgabe und wurde gebraucht und der Hund hatte wieder ein sicheres Zuhause in dem seine Anwesenheit wertgeschätzt wurde. Und so verlebten beide zusammen noch eine schöne und glückliche Zeit.

Text: Frau Pielot

Informativer Vortrag der Polizei

Am 02. April hat uns Herr Walter vom Präventionsteam der Polizei über neue Betrugsmaschen und den Einzeltrick informiert. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Anrufer oftmals in entfernten Ländern sitzen und sich bei den Anrufen als ihre Verwandte oder nahe Angehörige ausgeben? Herr Walter hat uns einige Tipps an die Hand gegeben, wie man nicht auf Betrüger reinfällt. Nun sind wir hoffentlich alle gut vorbereitet!



Bild: Pixabay



Bild: Pixabay

Entspannungsvormittag

Im April konnten wir uns einen Vormittag lang im Stadteiltreffpunkt Kaisers in der Südstadt mit Hilfe von Petra Lohmeyer entspannen. Wir haben hierfür einige Dinge ausprobiert, von der Phantasiereise über Atem-Meditation und auch die Körperreise. All dies sind Anreize, um achtsame Momente zu schaffen, die für Entspannung in stressigen Situationen sorgen können.



Aus dem Treffpunkt



Kaffeefahrt zum „Wegeners Hof“ in Liethe

Im März ging es mit den RiA—Reisen im Alter auf eine schönen Kaffeefahrt zum Wegeners Hof in Liethe. In geselliger Runde konnten Kaffee und Kuchen in einem runden Häuschen mit Kamin genossen werden. Der anschließende Besuch in einem Hofladen rundete den Tag ab.



Fotos: Petra Lohmeyer

Fahrradgruppe Neue Termine für Mai

Es gibt wieder neue Termine für den Monat Mai von der Fahrradgruppe. Falls Sie auch Lust und Interesse an den Fahrradtouren haben, melden Sie sich gerne bei uns.

Am **08. Mai** trifft sich die Fahrradgruppe **um 14 Uhr an der Weser Schleuse** und radelt dann zu der Café Stube Aerzen. Das nächste Mal trifft sich die Fahrradgruppe am **22. Mai um 10 Uhr an der Sumpflume** und radelt dann nach Bodenwerder.

Um eine **vorherige Anmeldung** im Treffpunkt „A.R.A.“ (Tel: 05151-202 1344)



Fotos: Ingrid Sanne

Delegiertenversammlung des Seniorenrates

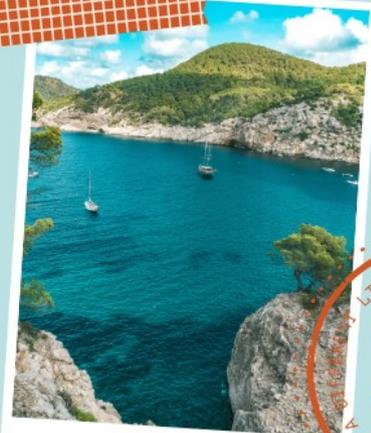
Am 09.04.2025 hat im Treffpunkt „A.R.A.“ die Delegiertenversammlung des Seniorenrates stattgefunden. Neben den Mitgliedern des Seniorenrates waren auch Stadträtin Frau Harms und Fachbereichsleiter Herr Kuhfuß sowie Herr Dr. Robra, Vorsitzender des Kreisrates zu Gast. Letzterer hat den Zuhörenden die Ehrenamtsbank vorgestellt. Im Anschluss wurden offene Fragen gestellt sowie Anregungen zu dem neuen Projekt gegeben. Frau Lassel, Vorsitzende des Seniorenrates Hameln hat im Anschluss einen Einblick in die Aktivitäten des letzten Jahres gegeben. Auch der Kassenbericht wurde vorgestellt.



¿HABLAN ESPAÑOL? PARLEZ VOUS FRANÇAIS?

Sie können noch kein
französisch oder spanisch
sprechen, aber möchten es
gerne lernen?

Wir möchten eine neue Gruppe
gründen und freuen uns über
ihr Interesse!



INTERESSE?

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



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

2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Theater Gruppe

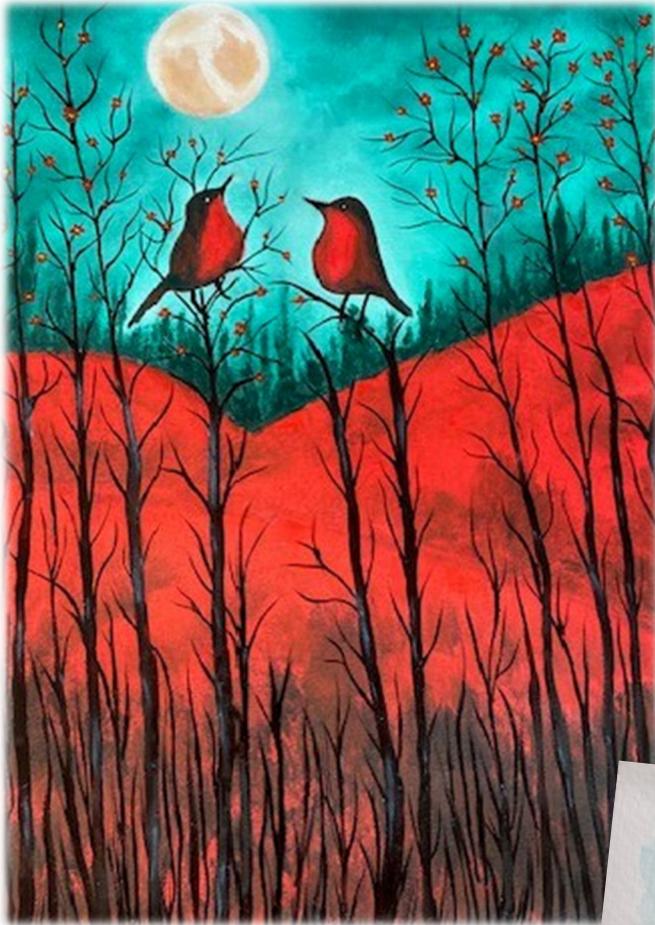
AM 2. UND 4.
FREITAG UM
10:15 UHR



Die Theatergruppe vom Treffpunkt "A.R.A." schreibt und gestaltet ihre Stücke selbst. Derzeit werden Geschichten des Wilhelm Busch dargestellt. Angeleitet wird die Gruppe von Sabine Krauthäuser von Bellabina kulturell.

*Möchten Sie Ihr Schauspieltalent entdecken?
Es ist ein guter Zeitpunkt einzusteigen, da neue
Stücke erarbeitet werden. Melden Sie sich bei
Interesse im Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151-202 1344*

„A.R.A.“ Aktiv



Vielen herzlichen Dank
an Frau Kruse für dieses
wunderschöne Bild mit
den herausstechenden
Farben!

Vielen herzlichen
Dank an Frau Kruppe
für dieses frühlings-
hafte Blumenbild!



„A.R.A.“ - Lesezeichen für Bücherliebhaber zum Ausschneiden

Egal, ob Sie in die Tiefen eines spannenden Krimis eintauchen, die Geheimnisse der Vergangenheit erkunden oder in die Fantasie eines fantastischen Abenteurers eintauchen – Bücher sind Tore zu unzähligen Universen. Sie bieten uns die Möglichkeit, unsere Vorstellungskraft zu entfalten und uns mit Charakteren und Geschichten zu verbinden, die uns berühren und inspirieren.

Mit dem „A.R.A.“ - Lesezeichen, können Sie Ihre Lieblingsstelle in ihrem Buch markieren oder sich daran erinnern, dass jede Seite ein neues Abenteuer bereithält. Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!



*In jedem Buch liegt ein
neues Abenteuer, eine
Reise in ferne Werten.*

Der Treffpunkt „A.R.A.“
wünscht viel Spaß beim
Lesen.

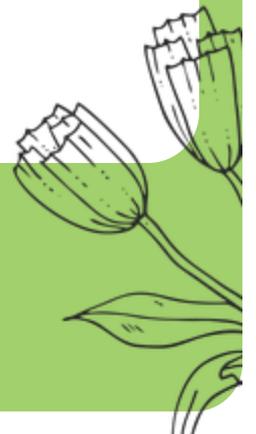
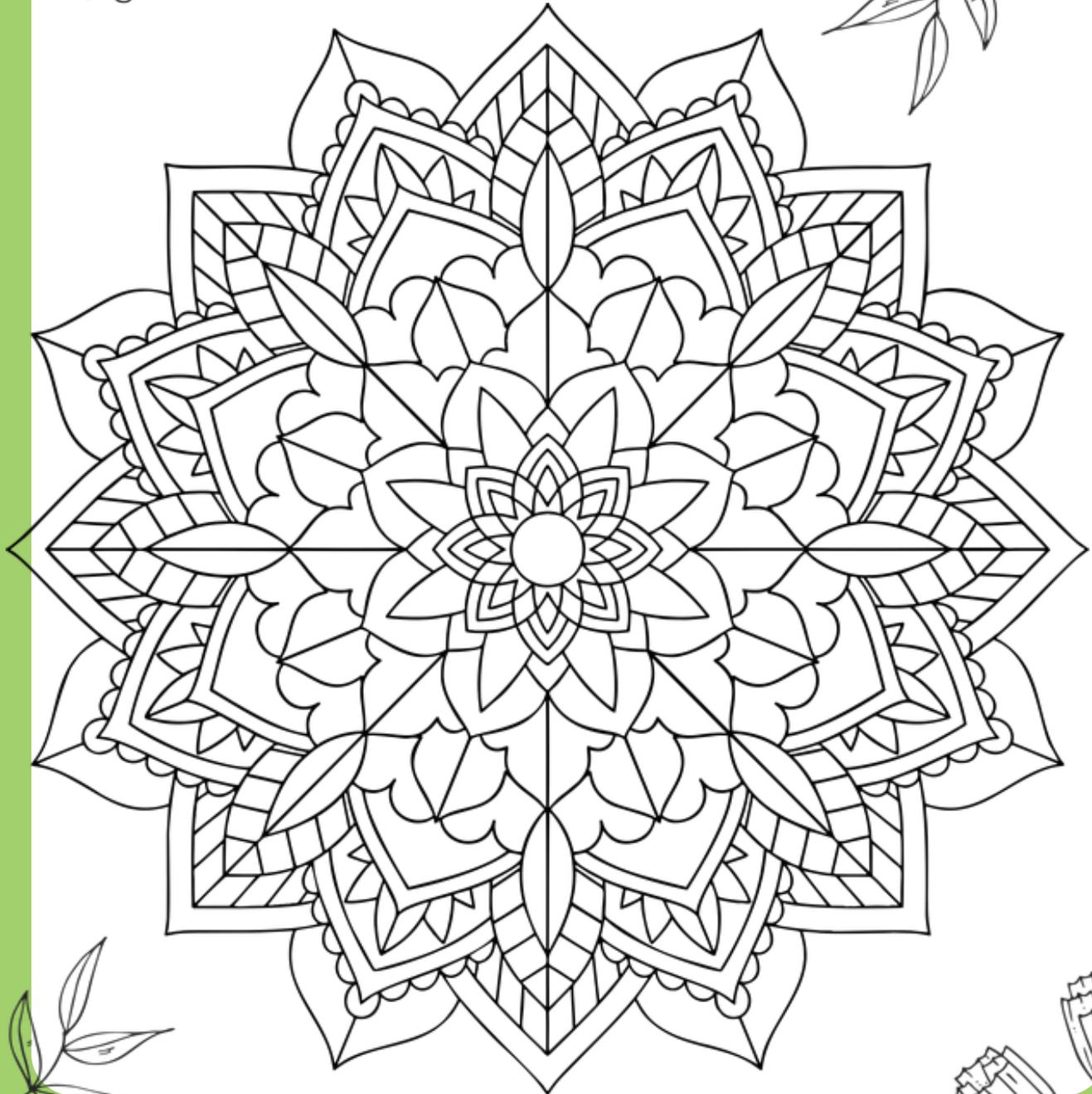


„A.R.A.“ kreativ

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



Mandala - Ausmalbild





Insektenhotel für Bienen

Um unsere Natur zu schützen und die Vielfalt der Arten zu bewahren, möchten wir Ihnen eine kreative Möglichkeit vorstellen, wie Sie mit dem Bau eines Insektenhotels einen Beitrag leisten können. Mit einfachen Materialien können Sie Ihr eigenes Insektenhotel für Bienen gestalten und einen Rückzugsort für die fleißigen Helfer und Helferinnen schaffen.

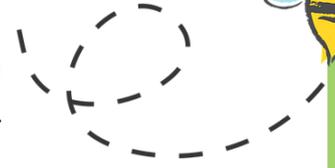


Bild: Pixabay



Schritt 1 Materialien

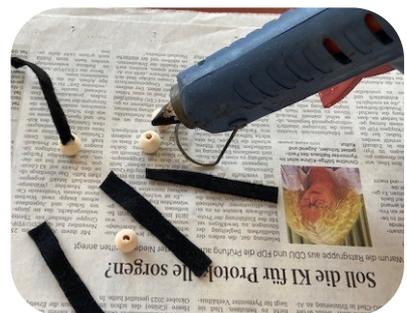
1 Dose, gelbe und schwarze Acrylfarbe, 1-2 Pinsel, 1 weißes Blatt Papier, schwarzer Filzstoff, 1 Permanentstift, 1 Schere, 4 Holzkugeln, 1 Heißklebepistole, 1 Nagel, Hammer, Draht

Schritt 2 Als erstes wird die Dose mit der gelben und schwarzen Acrylfarbe streifenförmig im Wechsel mit einem Pinsel aufgetragen.

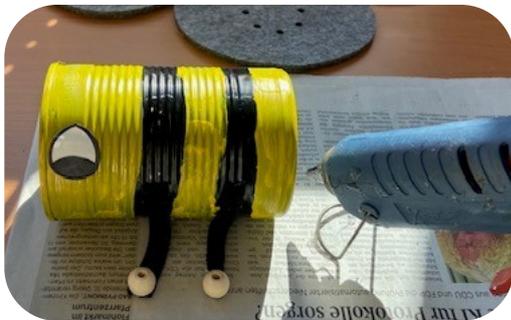


Schritt 3 Danach werden die beiden Augen für die Biene mit einem Permanentstift auf einem weißen Blatt gemalt.

Schritt 4 Als nächstes werden für die Beine der Biene 4 gleichgroße Streifen aus Filzstoff geschnitten und anschließend werden die Holzkugeln mit einer Heißklebepistole daran befestigt.



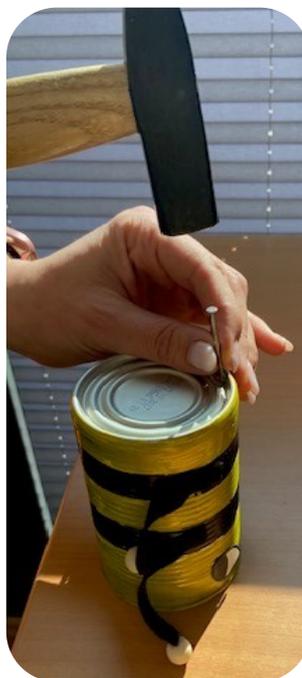
Insektenhotel für Bienen



Schritt 5 Nun werden die vier Beine und die beiden Augen mit einer Heißklebepistole an die bemalte Dose befestigt.

Schritt 6 Anschließend wird mit einem Hammer und einem Nagel ein Loch in den Dosenrand gehämmert, so dass ein Draht zur Befestigung hindurch gezogen werden kann.

Anschließend werden die Tannenzapfen oder auch Stöcke in die Dose gesteckt.



Nun können Sie das kleine Insektenhotel an einen beliebigen Ort im Garten oder auf dem Balkon aufhängen. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!



Der Mai ist gekommen ...

so beginnt eines der bekanntesten Volkslieder.

Kaum ein Monat wird so oft besungen, gibt es so viele schöne Gedichte.

Der fünfte Monat des Jahres wird nicht nur der „Wonnemonat“ genannt, es wird in den Mai getanzt, wir sagen „Alles neu macht der Mai“ und vieles mehr.

Darum fängt bei diesem Brückenrätsel alles mit „Mai“ an. Die gesuchten Wörter müssen zwischen zwei Wörtern so eingesetzt werden, dass sich zwei neue sinnvolle Wörter ergeben.



Bild: Canva

Viel Spaß!

1. Mai _____ Krone
2. Mai _____ Bier
3. Mai _____ Umzug
4. Mai _____ Specht
5. Mai _____ Ballon
6. Mai _____ Service
7. Mai _____ Larve
8. Mai _____ Gericht
9. Mai _____ Läuten
10. Mai _____ Stätte

Gedächtnistraining

11. Mai _____ Recht
12. Mai _____ Wolke
13. Mai _____ Heft
14. Mai _____ Brot
15. Mai _____ Filet
16. Mai _____ Futter
17. Mai _____ Saft
18. Mai _____ Buch
19. Mai _____ Weg
20. Mai _____ Schwärmer

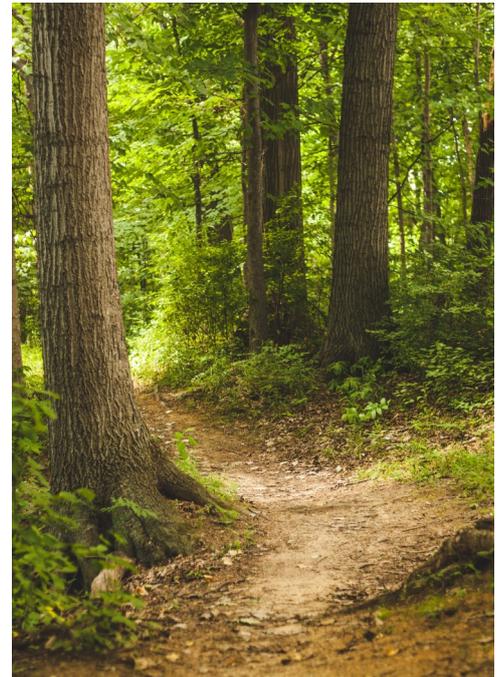


Bild: Canva

Lösung für April 2025

April, April, der macht doch was er will!

April..., Bade..., Donner..., Ernte..., Föhn..., Grill..., Hunde...,
Insel..., Juli..., Kaiser..., Landes..., Mist..., Niesel..., Oktober...,
Pracht..., Regen..., Sommer...

Autorin: M. Sterner

Köstliche Frühlings-Eiswürfel

Zubereitung:

Für die Frühlings - Eiswürfel kann man nach Belieben Wasser oder auch verschiedene Säfte nutzen. Zuerst werden einzelne Beeren (je nach Größe 1-2 Beeren) in die Eiswürfelform gegeben. Nach Belieben können nun die Pfefferminzblätter klein geschnitten werden. Auch die Zitrone kann in Scheiben geschnitten werden, um dann beides in die Eiswürfelform zu geben. Anschließend wird dann das Wasser oder der Saft darüber geschüttet, bis alles vollständig bedeckt ist. Zum Schluss die Form in das Gefrierfach stellen und einfrieren lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Bild: Pixabay

Zutaten:

Wasser oder Säfte
Verschiedene Beeren wie
Himbeeren oder
Blaubeeren
Pfefferminzblätter
Zitrone



Bild: Pixabay

Herzhafter Gaumenschmaus



Bild: Pixabay

Zutaten:

2 Auberginen
4-5 Rispentomaten
2 große Mozzarellakugeln
1 Pck. Passierte Tomaten
1/2 Pck. Streukäse
Olivenöl
Salz, Pfeffer und Knoblauch-
gewürz



Bild: Pixabay

Auberginen-Auflauf

Zubereitung:

Zuerst werden die Auberginen längs in dünne Scheiben geschnitten und auf einem Backblech verteilt, sodass sich die Scheiben nicht überlappen. Dann können die Scheiben mit Olivenöl eingestrichen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchgewürz bestreut werden. Nun schieben Sie das Blech für 15-20 Minuten bei 185° Umluft in den Backofen, sodass die Scheiben leicht braun werden.

In der Zwischenzeit schneiden Sie die Tomaten und Mozzarellakugeln in Scheiben. Nun bedecken Sie den Boden einer Auflaufform mit Aubergine und verteilen hierauf im Anschluss Tomaten und Mozzarella. Dieses Vorgehen wiederholen Sie noch ein bis zwei Mal. Die letzte Schicht sollte aus Auberginenscheibe bestehen. Nun würzen Sie die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Knoblauch und verteilen das Gemisch über der Schichtung. Zum Schluss verteilen Sie den geriebenen Käse auf dem Auflauf. Dieser sollte nun 20-25 Minuten bei 200° Ober- und Unterhitze im Backofen garen, bis der Käse leicht braun ist.

Guten Appetit!

Stärken Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Körperhaltung!

Fördern Sie ihr Gleichgewicht, ihre Balance und Körperhaltung mit sanften Übungen, die speziell auf die Zielgruppe Senior*innen ausgerichtet sind. Mit zunehmendem Alter ist es besonders wichtig, die körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern.

Ein gutes Gleichgewicht und eine stabile Körperhaltung tragen nicht nur zu Ihrer



Bild: Treffpunkt A.R.A.

Sicherheit im Alltag bei, sondern fördern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden. Beim Bewegungskurs lernen Sie einfache, aber effektive Übungen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit erhöhen. Diese helfen Ihnen, Ihre Balance zu verbessern und Stürze vorzubeugen. Genießen Sie die gemeinsame Zeit mit der Gruppe in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre. Unsere qualifizierte Kursleitung begleitet Sie durch den Kurs und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

7 Termine am Donnerstag

08.05./ 15.05./ 22.05.

05.06./ 12.06./ 19.06 und **03.07.!** (kein Kurs am 26.6.)

Anfang: 15 Uhr - 16 Uhr

Kursleitung: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

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

Kosten: Je Kurs 35 Euro pro Person, bitte bis eine Woche vor Kursbeginn bezahlen.

Anmeldung erforderlich.

Programm Mai

Denkpfad im Wald

Nach dem stillen kahlen Winter fängt der Wald im Frühling wieder an zu leben. Der Wald bietet dann eine einzigartige Geräuschkulisse. Vögel singen, Bäche plätschern und der Wind lässt die Blätter rauschen. Die frischen unterschiedlichen Grüntöne bilden einen einmaligen frühlingshaften Eindruck.

Genau die richtige Zeit um mit allen Sinnen in den Wald einzutauchen und so den Wald auf eine andere Art und Weise kennenzulernen.

Dieser „etwas andere Spaziergang“ dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden. Die Strecke ist überwiegend flach, der Waldboden ist jedoch nur bedingt für Rollatoren geeignet. Sie benötigen für diesen Spaziergang festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Gehstöcke dürfen Sie gerne mitbringen. Die zertifizierte Gedächtnistrainerin und Leiterin des Denkpfads Marion Sterner holt Sie direkt an der Bushaltestelle Forsthaus Wehl ab.

Mittwoch, den 07.05.2025
14:15 Uhr – 16:15 Uhr

Treffpunkt an der Bushaltestelle Forsthaus Wehl

Anfahrt mit dem Bus: Linie 2; Abfahrt am Bahnhof Hameln um 13:46 Uhr, Ankunft um 14:09 Uhr am Forsthaus Wehl

3 Euro, bitte bis eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Anmeldung erforderlich.



Bild: Marion Sterner,
zertifizierte Gedächtnistrainerin

**Nur noch Warte-
listenplätze!**

Qi Gong für Senioren - Entspannung und Vitalität

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Haben Sie Interesse an einer sanften, aber effektiven Methode zur Förderung von Entspannung und Beweglichkeit? Unter der Leitung der Ergotherapeutin Frau Osterloh-Sutmar lernen Sie die Grundlagen des Qi Gong, einer jahrhundertealten chinesischen Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.



Bild: Frau Osterloh-Sutmar

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und berücksichtigt individuelle körperliche Voraussetzungen und Einschränkungen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu fördern. Qi Gong verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirkt auch stressreduzierend und kann dabei helfen, die innere Balance wiederzufinden. Die sanften Bewegungen und Atemtechniken sind leicht erlernbar und können problemlos in den Alltag integriert werden. Nutzen Sie die Chance, neue Erfahrungen zu sammeln und gleichzeitig etwas Gutes für sich selbst zu tun.

7 Termine am Donnerstag

08.05. 2025 / 15.05. / 22.05.

05.06./12.06./19.06. und **03.07.!** (kein Kurs am 26.6.)

Anfang: 14 Uhr - 14:45 Uhr

Kursleitung: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

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

Kosten: Je Kurs 42 Euro pro Person, bitte bis eine Woche vor Kursbeginn bezahlen.

Anmeldung erforderlich.



SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

12.05.2025 Brokkolicremesuppe

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Mittwoch, 21.05. - Paprika Reispfanne

Mittwoch, 18.06. - Spaghetti Bolognese

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

Kinderspielhaus





Interessengemeinschaft
REISEN
IM ALTER
gemeinsam • sorglos • begleitet

RiA- Reisen Tagesfahrt

Rhododendron - Erlebnis in Bremen Ein Meer aus Blüten im Mai

Im Wonnemonat Mai ist es hier am schönsten, denn dann steht der Bremer Rhododendronpark in voller Blütenpracht. Auf rund 46 Hektar ist Platz für über 10.000 Rhododendron- und Azaleen-Büsche. Damit gehört der Rhododendronpark nicht nur zu den schönsten, sondern ist auch der größte seiner Art. Sechs Wochen lang erstrahlen zwischen mächtigen Buchen und Eichen prächtige Farben von gelb über violett bis rot. Seit 1937 kann die Blütenpracht täglich in Horn bewundert werden.

Während einer exklusiven Führung erfahren Sie alles Wissenswerte über die dortige Flora und Fauna. Im Anschluss haben Sie in Bremen noch Zeit zur freien Verfügung.

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



Bild: Pixabay

Am Dienstag, den 20.05.2025

Kosten: 79,00 Euro pro Person inkl. Führung zu Fuß

Anmeldung erforderlich.

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.



RiA-Reisen Tagesfahrt



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

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.

**Anmeldeschluss ist der
08.05.2025! Die Fahrt findet nur
bei Erreichen der Mindest-
teilnehmerzahl statt!**





Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

RiA-Reisen Mehrtagesfahrt

Erholungsurlaub im holländischen Nordseebad

- 1x Hin- und Rücktransfer in einem modernen Reisebus
- 6x Übernachtung/ Halbpension im Hotel Zuiderduin ****

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 Emgond an Zee an der Nordseeküste. Bis zum herrlichen Sandstrand sind es nur 100m.

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.



Bild: Pixabay

Gestalten Sie ihr Urlaubsprogramm vor Ort nach ihren Wünschen.

Bis zum 08.06.2025 muss die Mindestteilnehmerzahl von 25 Personen erreicht sein. Eine Anmeldung ist danach auch noch möglich.

Sonntag, 17.08. – Samstag, 23.08.2025

Kosten: 1199,00 € pro Person im DZ

284,00 € Einzelzimmerzuschlag (EZ-Kapazitäten sind begrenzt.)

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

Wir bewegen die *Südstadt*

 **Wilhelmsplatz**
02. Juni bis 08. Juni
2025

**Gemeinsame Woche für Gesundheit und
Wohlbefinden**

**In dieser Woche stehen die Themen Gesundheit,
gesunde Ernährung, Fit im Quartier und gemeinsam
fit bleiben im Mittelpunkt.**

**Gemeinsam erkunden wir, wie wir durch bewusste
Ernährung, Bewegung und Gemeinschaftsaktivitäten unser
Wohlbefinden steigern können. Ziel ist es, Spaß an
gesunden Gewohnheiten zu haben, sich gegenseitig zu
motivieren und das Quartier als Ort für ein aktives und
gesundes Leben zu stärken.**

Nähere Infos folgen!

Erzähl-Café im Grünen Labor

Literatur | Cornelia Behrendt & Ruth Henning

22.05.2025 | 16 Uhr | Grünes Labor

In gemütlicher Runde stellen Cornelia Behrendt und Ruth Henning bei Kaffee und Keksen aktuelle Romane und Sachbücher vor.

Anschließend haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit, eigene Lesetipps zu geben und kurz vorzustellen.

Die Veranstaltung ist kostenlos,
eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



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

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

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

TEIL DER
GESUNDHEITSWOCHE
"WIR BEWEGEN DIE
SÜDSTADT"



02.06. 10:30-12 UHR
WILHELMSPLATZ



16.08. 15-18 UHR
ORTSFEST KLEIN BERKEL



12.09. 15-18 UHR
NORDSTADTFEST



Mittwoch, 07.05.2025, 15:00 - 17:30 Uhr

„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike) in Theorie & Praxis“

Stadtwerke Bad Pyrmont, Südstr. 3, Bad Pyrmont

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

Donnerstag, 15.05.2025, 14:00 —17:30 Uhr

„Sicherheit erfahren“ - Radtour für Senior*innen mit Informationen zu kriminal- und verkehrspräventiven Themen

Treffpunkt: Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont, Zentralstr. 9, Hameln

Neue Verkehrsregeln & -verhalten, Sicherheit & Zivilcourage, Diebstahl & Betrügereien

Eine Radtour durch das Hamelner Stadtgebiet in Begleitung von Simone Kalmbach und Ilja Walter, Beauftragter für Kriminalprävention, der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Dienstag, 20.05.2025, 10:00 Uhr

„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike) in Theorie & Praxis“

Lauenstein/ Parkplatz an Freibad, Salzhemmendorf

Referent: Markus Schneeweiß/ Kreisverkehrswacht Hameln-Pyrmont/ Polizeikommissariat Bad Münder

Kosten: 10,00 Euro p. P.

Dienstag, 27.05.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

„Innenansichten“ - Einblicke in den Alltag einer Pflegeeinrichtung

Seniorenresidenz am Stift, Stiftstraße 7, Hessisch Oldendorf/ Fischbeck

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.

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

Waldbaden - im Frühlingswald Die Atmosphäre des Waldes spüren und erleben

Bei dem Waldspaziergang tauchen wir mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und erleben die unmittelbare Natur. Wir berühren die Bäume und nehmen die Gerüche des Waldes wahr. Achtsamkeitsübungen und kleine Meditationen helfen uns dabei Stress abzubauen. Das Immunsystem wird angekurbelt und das Herz-Kreislaufsystem auf natürliche Weise gestärkt. Frisch und erholt kehren wir nach unserer kleinen Auszeit im Wald zurück in unseren Alltag.

- Es empfiehlt sich Wald- und wetterfeste Kleidung, feste Schuhe.
- Im Wald ist es oft kälter als in der Stadt. Bitte bringen sie eine zusätzliche Jacke mit (Zwiebellook)
- Getränk/Picknick für unterwegs
- Sitzmatte oder Kissen mitbringen, das auch schmutzig werden darf
- Zecken- und Mückenschutz, Sonnenschutz
- bei Gewitter und Sturm findet die Veranstaltung nicht statt
- Vom Parkplatz aus geht es zu Fuß weiter auf der Straße „Knabenburg“ bis zum Treffpunkt „Bismarckturm“. Die Wegstrecke bis dorthin beträgt ca. 600 m.
- **Hinweis:** Es geht bergauf! Es ist eine mittlere Kondition erforderlich. Planen Sie für den Aufstieg bis zum Treffpunkt bitte 10 Minuten ein!

Eintreffen am Bismarckturm: 10:45 Uhr

Termin: Samstag, 10.05.2025 von 10:00 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt: Am Bismarckturm

Leitung: Sabine Rose, Wald- und Streuobstpädagogin

Eintritt ist frei

Parkmöglichkeiten: Am Straßenrand der Straße „Knabenburg“ gibt es auf Höhe von „Schlägers Teich“ Parkmöglichkeiten.



Bild: Pixabay

VR- Spieleabend für Erwachsene



familie im zentrum

Oh ja, wir sind UP TO DATE! Noch nicht gewusst?

Bei uns können Sie in unserem vhs IDEEN Hub „VIRTUAL REALITY“ live erleben.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, eine VR-Brille auszuprobieren, sich aber von der Technik abschrecken lassen? An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, diese faszinierende Welt in entspannter Atmosphäre zu erkunden – ganz gleich, ob Sie Vorerfahrungen haben oder nicht.

Bringen Sie Ihre Freunde mit und testen Sie sich an diesem exklusiven Spieleabend durch verschiedene Spiele: von Minigolf über Reisen und Sprachen bis hin zu Escape Rooms – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Gönnen Sie sich dabei ein Getränk und einen Snack!

Ort: vhs Hameln, Gröninger Straße

**Termin: Freitag, 23.05.25 von 18:00 bis 21:15
Uhr**

Leitung: Herr Seidel, vhs Hameln

Kosten: 29,00€ pro Person



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

Wochenplan vom 28.05 bis 30.05.2025

	Montag 28.04.2025	Dienstag 29.04.2025	Mittwoch 30.04.2025	Donnerstag 01.05.2025	Freitag 02.05.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga Kurie Jerusalem*		Sprech- stunde entfällt.
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*		Tag der Arbeit Der Treffpunkt „A.R.A.“ bleibt geschlossen.	
					15 Uhr Meisterklassen

	Montag 05.05.2025	Dienstag 06.05.2025	Mittwoch 07.05.2025	Donnerstag 08.05.2025	Freitag 09.05.2025
Vormittag		11 Uhr Gedächtnstraining	10:30 Uhr Yoga Kurie Jerusalem*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnstraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnstraining	14:15 Uhr Denkpfad am Friedhof Wehl	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

***Anmeldung erforderlich.**

Wochenplan vom 28.05 bis 30.05.2025

	Montag 12.05.2025	Dienstag 13.05.2025	Mittwoch 14.05.2025	Donnerstag 15.05.2025	Freitag 16.05.2025
Vormittag	12:00 Uhr Suppenmontag*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga Kurie Jerusalem*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	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*	15 Uhr Meisterklassen 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 19.05.2025	Dienstag 20.05.2025	Mittwoch 21.05.2025	Donnerstag 22.05.2025	Freitag 23.05.2025
Vormittag		RiA Tagesfahrt Rhododendron in Bremen* 11 Uhr Gedächtnistraining	10:30 Uhr Yoga Kurie Jerusalem*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger 10 Uhr Fahrradgruppe*	10.15 Uhr Theatergruppe
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 Jerusalem*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.
Den Wochenplan für die Woche vom 26.05.- 30.05.2025
finden Sie auf der nächsten Seite!



Wochenplan vom 28.05 bis 30.05.2025

	Montag 26.05.2025	Dienstag 27.05.2025	Mittwoch 28.05.2025	Donnerstag 29.05.2025	Freitag 30.05.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		Himmelfahrt Der Treffpunkt „A.R.A.“ bleibt ge- schlossen.	Sprech- stunde entfällt.
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*			

Sag's mit „A.R.A.“



Im wunderschönen Monat Mai
kroch Steffi H. aus dem Ei.
Heut rufen alle die sie lieben:
Hurra sie ist nicht drin geblieben.
Geburtstagsgruss an Steffi H. von

Fred Herrmann

Und an alle die im Mai
Geburtstag haben.

Sprechzeiten:

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



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

Francesca Lissel, Miriam Schnee,
Anna Klein und Sabrina Koyro (in Elternzeit)
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1344

oder: 05151/ 784271

E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Markstraße 20
(Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271

E-Mail: senioren@hameln.de

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen:

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

Alte Marktstraße 7c in Hameln

(05151/ 202 1344)

*„Mit jedem Mai, so zart
und fein, erwacht die Erde,
lädt uns ein.*

*In Farbenpracht und
Sonnenschein, soll Freude
unser Begleiter sein.“*

- Chat GPT



**Stadt
Hameln**

Der Oberbürgermeister