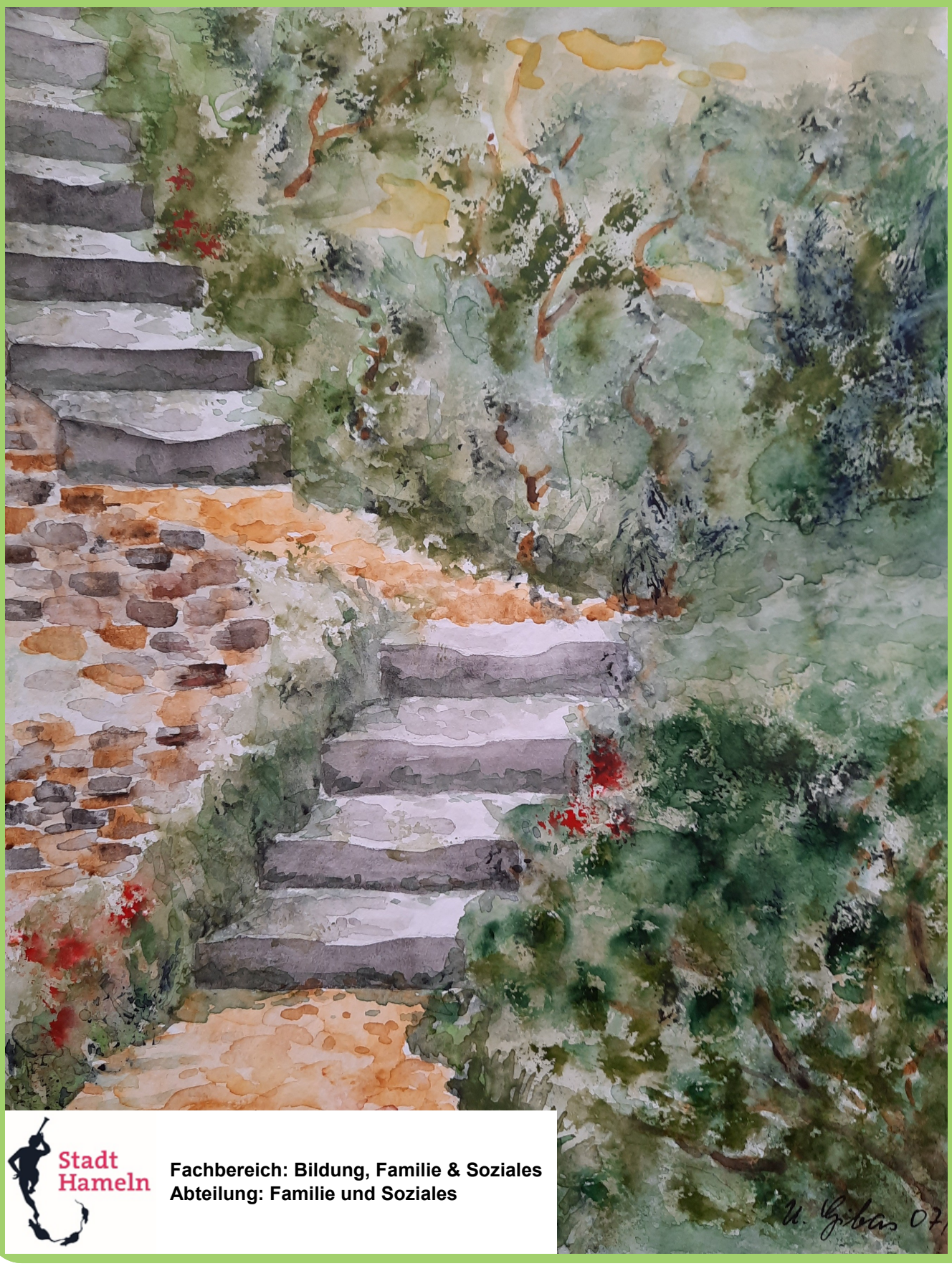
Seit 1979

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Mai 2026

HERZLICHEN DANK AN
UTE GIBAS TITELBILD!

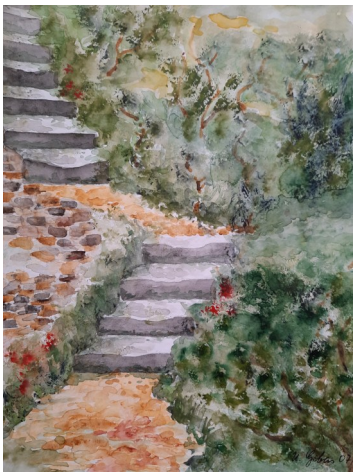


Stadt Hameln

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

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

Inhaltsverzeichnis



Titelbild: Ute Gibas

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 7
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 11
Zum Schmökern	Seite 13
Kennen Sie schon?	Seite 16
Gedächtnistraining	Seite 18
Gaumenschmaus	Seite 20
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 22
Programm Februar	Seite 28
Weitere Veranstaltungen	Seite 35
Veranstaltungen Senioren– und Pflegestützpunkt	Seite 38
Wochenplan vom 04.05. bis 05.06.26	Seite 40

Stadt Hameln

In eigener Sache

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Mai ist ein Monat voller Leben, Wärme und neuer Energie. Die Natur zeigt sich nun in ihrer ganzen Farbenpracht, alles blüht und wächst – und auch wir spüren oft diesen besonderen Aufschwung. Der Mai steht für Lebensfreude, Gemeinschaft und Tatendrang. Die Tage werden länger, die Sonne lädt uns nach draußen ein, und viele von uns genießen es, wieder mehr Zeit an der frischen Luft zu verbringen oder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Gleichzeitig bringt der Mai auch eine gewisse Leichtigkeit mit sich. Er erinnert uns daran, kleine Momente bewusst wahrzunehmen: das Zwitschern der Vögel, den Duft von Blumen oder ein freundliches Lächeln. Es ist ein Monat, der uns ermutigt, offen zu bleiben, Neues auszuprobieren und die Gemeinschaft zu pflegen.

Passend dazu möchten wir Sie herzlich auf unsere kommenden Veranstaltungen aufmerksam machen. Freuen Sie sich auf die „Nachbarschaftstafel“, bei der das Miteinander im Mittelpunkt steht, sowie auf ein kreatives Angebot, bei dem Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Wir freuen uns darauf, viele von Ihnen dort begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße
Ihr „A.R.A.“-Team

Bilder: Pixabay

Gedicht

Der erste Mai
Friedrich von Hagedorn (1708 - 1754)

Der erste Tag im Monat Mai
ist mir der glücklichste von allen.
Dich sah ich und gestand dir frei,
den ersten Tag im Monat Mai,
daß dir mein Herz ergeben sei.
Wenn mein Geständnis dir gefallen,
so ist der erste Tag im Mai
für mich der glücklichste von allen.

Text: Aphorismen
Bild: Pixabay

Gedicht

Mai
Otto Julius Bierbaum (1865 - 1910)

Nun aber hebt zu singen an
Der Mai mit seinen Winden.
Wohl dem, der suchen gehen kann
Und bunte Blumen finden!
Die Schönheit steigt millionenfach
Empor aus schwarzer Erden;
Manch eingekümmert Weh und Ach
Mag nun vergessen werden.
Denn dazu ist der Mai gemacht,
Daß er uns lachen lehre.
Die Herzen hoch! Und fortgelacht
Des Grames Miserere!

Text: Aphorismen
Bild: Pixabay

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
- Fahrrad gesucht für eine junger Mann aus der Ukraine, auch Damenrad möglich
- eine Singer Nähmaschine

Gefunden

- angeboten wird Hilfe bei Zahlungsverkehr/ Girokonten von Überweisung bis Einzüge

Kontakt:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“
Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln
Tel.: 05151 202 1344
Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Stadt Hameln

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

Aus dem Treffpunkt

„Es ist Zeit, auf Wiedersehen zu sagen“

Die Zeit ist leider viel zu schnell vergangen. Hiermit möchte ich mich herzlich bei allen Leserinnen und Lesern für die wunderbare Zeit bedanken, die ich hier verbringen durfte.

Ich verlasse den Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A“ mit einem weinenden Auge und einem Lächeln im Gesicht. Gleichzeitig hoffe ich, nach meiner Abschlussprüfung eine neue berufliche Aufgabe zu finden.

Im Mai beginnt eine neue Anerkennungspraktikantin, Natalie Albrecht, die wir herzlich willkommen heißen dürfen. Ich wünsche ihr eine tolle und bereichernde Zeit im Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ sowie alles Gute für ihren weiteren Weg.

Ich sage Danke, Thank you und Asante Sana an alle Seniorinnen und Senioren, an meine Kollegin im Treffpunkt „A.R.A.“ sowie an alle Kolleginnen und Kollegen der Abteilung 63 für die wunderschöne gemeinsame Zeit.

Bleiben Sie gesund und bewahren Sie sich stets Ihr Lächeln. „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.“ (Charlie Chaplin 1889–1977)

Magdaline Ashoya

Ostereier bemalen

Bild: Canva

Im Rahmen der Veranstaltung durften wir in die faszinierende Welt der ukrainischen Ostereierkunst eintauchen. Olesya Konstantinova stellte uns mit viel Engagement und Fachwissen die traditionelle Technik vor und gab spannende Einblicke in deren kulturelle Bedeutung.
Im Anschluss hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, selbst kreativ zu werden. Mit großer Begeisterung und viel Geduld wurden eigene Ostereier gestaltet. Dabei entstanden zahlreiche kunstvolle Werke in leuchtenden Farben und vielfältigen Mustern – jedes Ei ein kleines Unikat.
Wir danken Frau Konstantinova herzlich für die inspirierende Einführung.

Übrigens: Olesya Konstantinova begleitet die Ukrainischen Meisterklassen „von Herz zu Herz“. Die Gruppe trifft sich alle 2 Wochen freitags um gemeinsam kreativ zu werden. Die Termine finden Sie im Wochenplan ab Seite 40.

Aus dem Treffpunkt

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

Das Tauschregal ist umgezogen

Unser Tauschregal ist umgezogen! Sie finden es ab sofort im Flur hinter der Küche, direkt vor dem Eingang zum Esszimmer.

Das Regal ist wieder gut gefüllt mit kleinen Habseligkeiten und nützlichen Dingen für den Alltag. Schauen Sie gern vorbei – vielleicht ist ja etwas Passendes für Sie dabei.

Wichtig zu wissen: Sie müssen nicht unbedingt etwas mitbringen, um etwas mitzunehmen. **Stöbern und Mitnehmen ist ausdrücklich erlaubt!**

Bilder: Canva

Fahrradgruppe im Stift Fischbeck

Die Fahrradgruppe hat einen Ausflug zum Stift Fischbeck gemacht. Nach einer interessanten Führung hat die Gruppe den Tag im Stiftscafé ausklingen lassen.

Fotos: Ingrid Sanne

English Tea im Eaton Place Hamburg

Im März war die Englisch-Einsteigergruppe unterwegs. Die Fahrt ging nicht ganz bis England, dafür ging es nach Hamburg und auch dort konnte im Tearoom Eaton Place Englischer Tee und typische Scones genossen werden. Ein sehr gelungener Ausflug.

Bilder: Canva
Foto: Annegret Haß

Friedhofscafé

Das Pop-up-Friedhofscafé auf dem Deisterfriedhof in Hameln war ein rundum gelungener Auftakt. Bei strahlender Frühlingssonne fanden sich zahlreiche Besucherinnen und Besucher ein, um den Ort einmal ganz anders zu erleben. Es entstand schnell ein gemütliches, offenes Beisammensein mit vielen netten Begegnungen und anregenden Gesprächen.

Selbst ein kurzer Regenschauer konnte der guten Stimmung nichts anhaben – im Gegenteil, er wurde mit Gelassenheit aufgenommen und alle haben beim kurzen Umzug in den überdachten Glaskasten geholfen. Die Gäste rückten näher zusammen und tauschten sich weiter aus.

Auch Radio Aktiv war vor Ort, um Eindrücke einzufangen und über die Veranstaltung zu berichten. So wurde die besondere Idee des Friedhofscafés auch über den Ort hinaus hörbar gemacht.

Insgesamt war ein gelungener Start in die Saison, der Lust auf weitere Be-

Zum Schmökern

Das hellblaue Kleid

Es kommt mir heute noch vor, als stünde ich wieder vor diesem Schaufenster. Ich war sechs Jahre alt und sollte ein neues Sonntagskleid bekommen. Neben mir stand meine Mutter. Sie hatte mich fest an der Hand. Und da hing es. Ein Kleid aus so hellem Blau, dass es fast weiß wirkte. Der Stoff war zart wie ein Sommerhauch, bestickt mit kleinen dunkelblauen Blüten, die wie Sterne leuchteten. Es hatte einen weiten Rock, einen feinen Bubikragen und seitlich angenähte Bänder, die man im Rücken zu einer Schleife binden konnte. Statt richtiger Ärmel lagen kleine Stoff Flügelchen auf den Schultern. Ich konnte den Blick nicht abwenden.

Die Verkäuferin lächelte, als sie meinen sehnsüchtigen Blick bemerkte, und holte das Kleid aus dem Fenster. Vorsichtig strich ich mit den Fingern über den Stoff. Er fühlte sich kühl und kostbar an.

Meine Mutter sagte lange nichts. Dann sah sie auf das Preisschild.

Ich sah es auch.

Schon als Kind verstand ich, dass dieses Kleid nicht für uns gedacht war. Es war eines von denen, die andere Mädchen trugen. Mädchen, deren Mütter nicht rechnen mussten.

„Wir schauen uns noch etwas anderes an“, sagte meine Mutter schließlich leise.

Die Verkäuferin brachte ein buntes Baumwollkleid mit roten Knöpfen und einer kleinen Schürze. Es war hübsch. Es hatte Puffärmelchen und der Rock fiel beim Drehen schön auseinander. Als ich mich im Spiegel betrachtete, begann ich zu lächeln. Es war mein neues Kleid. Und ich wusste, dass ich nicht oft eines bekam. Meist trug ich die Sachen meiner älteren Geschwister auf.

Zum Schmökern

Wir gingen nach Hause. Ich redete mir ein, dass ich das hellblaue Kleid gar nicht mehr wollte.
Am Abend war meine Mutter ungewöhnlich still. Sie saß lange am Küchentisch, die Hände ineinander verschränkt. Später verschwand sie noch einmal aus dem Haus. Ich fragte nicht wohin. Am nächsten Morgen lag ein großes Paket auf meinem Stuhl. „Mach es auf“, sagte sie nur. Mein Herz klopfte, noch bevor ich das Papier ganz entfernt hatte. Und dann hielt ich es in den Händen – das hellblaue Kleid.
Ich weiß noch, wie ich sie ansah. „Aber… das ist doch…“ Sie strich mir eine Haarsträhne aus der Stirn. „Manchmal“, sagte sie leise, „darf man sich etwas Besonderes wünschen.“ Ich zog das Kleid an und drehte mich im Kreis. Der Rock schwang um meine Beine, leicht wie Luft. In diesem Moment fühlte ich mich reich.
Viele Jahre später habe ich verstanden, was dieses Kleid wirklich bedeutete. Ich erinnere mich an einen Wintermantel meiner Mutter, der noch eine Saison länger halten musste. An Schuhe, die neu besohlt wurden, statt neue zu kaufen.
Damals wusste ich nicht, was sie gefühlt hatte, als sie mir meinen sehnlichsten Wunsch erfüllt hatte. Ich wusste nur, dass ich glücklich war.
Heute weiß ich: Das hellblaue Kleid war mehr als ein Sonntagskleid.
Es war ein Stück Mutterliebe.

Herzlichen Dank an Helga Lichter
für diese wunderschöne Geschichte!

Bilder: Pixabay

Zum Schmökern

Ein Wetterbericht

Danke an Ula Klein für die schöne Geschichte!

Nur weniger Minute wollte ich ein paar Schritte vor die Tür und meine Post aus dem übervollen Briefkasten holen. Über Nacht hatte es schon wieder geschneit. Der Ostwind tobte mit gefühlten minus 15 Grad ums Haus. Tapfer wagte ich mich nach draußen und bestaunte das blendende Weiß. Hinter mir lockte mich nach meinem gemütlich warmen Wohnzimmer: „Bleib bei mir. Geh nicht in die sibirische Kälte!“ Aber meine Füße rutschten schon nach draußen. Irgendjemand hatte Wasser odervielleicht auch eine andere Flüssigkeit vor der Haustür abgelassen. Ich konnte mich noch gerade an der Hauswand mit beiden Händen festkrallen. Probeweise ging ich paar rutschige Schritte. In meiner unteren Körperregion fühlte ich sofort eine unangenehme Kühle. Mein warmer Sessel, aus dessen lederner Umarmung ich mich unter Aufbietung aller Kräfte gerissen hatte, fehlte mir. Auf Vorgärten, Mauern, Fenstersimsen, Bäumen lag Schnee. Ein blick zum Himmel ließ mich schaudern. Eine graue, undurchdringliche Wolkenmasse erstickte jeden Lebenswillen. Wer da noch fröhlich ist, der hat irgendwas genommen, was nicht legal ist.

Als der erste Schnee fiel und ich diese weiten, weißen Flächen sah, wusste ich sofort: Dieser Schnee ist gefallen, um liegen zu bleiben. Der Januar zeigte sich mit Schnee, eiskalten Minusgraden und Glatteis und der Februar tat es ihm gleich. Als Kind war ich begeistert, wenn der erste Schnee fiel, aber jetzt nervt es mich, wenn der Wetterbericht wieder von heftigen Schneefällen, Rutschgefahr und Knochenbrüchen in unserer Region berichtet. Als älterer Menschen fühlt man sich wie eingesperrt.

Aber es gibt Trost und Hoffnungen. Heute Morgen glänzte die Sonne auf den frisch gefallenen Schneekristallen und taute mir ihrer Wärme ein kleines Fleckchen Erde in meinem Garten auf. Grüne Blättchen ducken sich unter dem Zaun. Es sind die ersten Schneeglöckchen. In meinem Wohnzimmer steht ein Topf mit drei voll erblühten Hyazinthen -Zwiebeln in Lila, Rot und Rosa.

Ein kleiner Streifen blauer Himmel, die ersten Schneeglöckchen und der Duft Hyazinthen- das lässt mich jeden Wetterbericht ertragen, der von sibirischer Kälte, Schneesturm und Glatteisgefahr berichtet. Der Frühling kommt und keine Macht der Welt kann ihn aufhalten.

Zum Schmökern

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

Unser Nachbar Kalle

Also, Kalle ist ein Hund. Er ist ein Rassehund und zwar eine „Brandl Bracke“. Für die Jagd wird er als Lauf- oder Schweißhund verwendet. Schweißhunde suchen verletztes Wild. Wenn der Jäger mal wieder nicht richtig getroffen hat. Der Laufhund kann und soll dann dies Wild über längere Strecken verfolgen. Hat also die entsprechende Ausdauer. Da fällt mir ein: Es hat einmal ein Jäger einen Schweißhund von einem Herrn Schindler gekauft. Nach den ersten Einsätzen sagte der Jäger, das „W“, welches der Hund im Namen zu viel hat, würde dem Verkäufer im Namen fehlen. Kalle ist jeden Tag aktiv. Er bewacht das Grundstück des Nachbarn. Ein großes Grundstück mit viel Auslauf. Dies Grundstück hat einem langen Zaun entlang der Hauptstraße. An der Straße führt auch der „Fern-Radwanderweg Weser“ entlang. Er ist der beliebteste Radweg in Deutschland. Mehrmals wiedergewählt. Außerdem verläuft gleichzeitig auf diesem Weg der „Pilgerweg Loccum–Volkenroda“. Mit mehreren Etappen zwischen Rinteln und Hameln. Wobei man diese über Fuhlen und Hesslingen oder auch über das Stift Fischbeck gehen kann. Die Strecke über die Wehler Marsch entlang der Löhner Bahn entlang unterhalb des Heineberges wird wohl niemand kennen. Die ist zwar ausgeschildert, aber manchmal unpassierbar. Hinter uns ist da einmal ein Baum auf den Weg gefallen. Er hätte uns fast getroffen. Aber ich schweife ab.

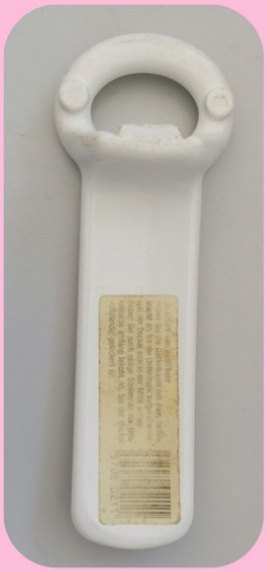
Zurück zu Kalle. Er wirkt sehr griffig, wenn man an „seinem“ Zaun entlang geht. Oder fährt. Aber wenn er durch die Feldmark rund um Wehrbergen an der Leine geht, ist er friedlich. Das Theater am Zaun ist wegen seiner Langeweile. So legt er am Tag so manchen Kilometer zurück. Uns kennt er natürlich. Da hört er sofort auf zu Bellen, wenn wir ihn ansprechen. Das Ansprechen muss man sich trauen. Eine Brandel Bracke ist zwar nicht die größte Rasse, aber eine eindrucksvolle Erscheinung. Dazu noch die dunkel braune, fast schwarze Farbe. Sieht gefährlich aus! Es ist halt sein Imponiergehabe: Bellen und an den Zaun springen. Kalle hat aber noch nie etwas schlimmes getan. Es sind im Sommer aber viele Randwanderer am Grundstück unterwegs. Sehr viele. Und Kalle hat sein Tun. Eines Tages haben sich einige der Radfahrer beschwert. Kalle hätte sie belästigt und auf dem Fahrrad verfolgt! Ich kann versichern, Kalle kann gar nicht Radfahren! Weil er keinen Daumen hat, könnte er noch nicht einmal klingeln!

Bild: Hans Tadge, mit CoPilot bearbeitet
Text: Herrn Hans Tadge

Kennen Sie schon?

Kleine Helfer, die den Alltag erleichtern, gibt es viele – doch längst nicht alle sind bekannt!
Hier finden Sie praktische Tipps und clevere Tricks, die das Leben einfacher machen und zum Ausprobieren einladen. Auch Ideen oder Empfehlungen sind herzlich willkommen.

Dosenöffner, bei dem man weniger Fingerspitzen-gefühl und Kraft benötigt - und trotzdem lässt sich die Dose öffnen!



Öffner für Marmeladen gläser oder Flaschen

Herzlichen Dank an Frau Stuckenbrock für diese tolle Idee!

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

Stadt Hameln

Diese Reisetipps wurden in der Tea Time geteilt!

Free Walking Touren sind Stadtführungen in vielen großen Städten. Das Prinzip: Sie nehmen zunächst einfach Teil und entscheiden am Ende selbst, wie viel Geld die Stadtführung Ihnen wert ist.

Es gibt über 400 **Jugendherbergen** in Deutschland. Mit dem Mitgliedsausweis kann man hier übernachten. Es ist in vielen Orten eine günstige Alternative zum Hotel, oder eine Unterkunft, falls es am Ort kein Hotel gibt! Anders als das Klassenfahrts-Klischee vermuten lässt gibt es auch schöne Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad!
Die Essens- und Gemeinschaftsräume laden dazu ein, mit neuen Menschen ins Gespräch zu kommen!

Vielleicht kennen Sie selbst noch clevere Tipps oder Tricks? Teilen Sie Ihre Ideen und inspirieren Sie andere mit Ihren persönlichen Alltagshelfern!

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

Stadt Hameln

Gedächtnistraining

.

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

Süßer Gaumenschmaus

Erdbeerkuchen mit Vanillepudding

Zubereitung:

Für den Boden den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten und etwas Mehl bestäuben. Eier mit Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Mehl mit Backpulver in einer kleinen Schüssel mischen und zu den Eiern sieben. Alles gut verrühren.

Die flüssige Butter zuletzt unter den Teig mischen und den Teig komplett in die Form geben. Teig für **25 Minuten** backen lassen und Stäbchenprobe nicht vergessen. Den Tortenboden vollständig auskühlen lassen. Den Boden auf eine Platte geben und einen Tortenring um den Boden spannen.

Für den Pudding 2/3 der Milch in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Zucker mit dem Puddingpulver in einer kleinen Schüssel mischen und mit der restlichen Milch glatt rühren. Sobald die Milch kocht, das angerührte Pulver unter ständigem Rühren einrühren. Den Pudding für 2 Minuten sprudelnd aufkochen lassen. Einen Tortenring zum Anrichten um den Kuchen platzieren und ihn passend einstellen. Den Pudding sofort auf den Tortenboden geben und auskühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Auf dem Pudding verteilen, sodass der komplette Kuchen mit Erdbeeren bedeckt ist.

Den Tortenguss mit Zucker und Wasser nach Packungsanleitung kochen und mit einem Esslöffel den Guss über den Erdbeeren verteilen. Den Kuchen für 1 Stunde im Kühlschrank kühlen. Dieser Erdbeerkuchen ergibt ca. 12 Stücke.

Guten Appetit!

Zutaten:

Für den Boden

3 Eier (Größe M)
125g Zucker
½Pck. Vanillezucker
125g Mehl (Type 405)
1TL Backpulver
125g flüssige Butter

Für die Puddingfüllung

500ml Milch
2EL Zucker
1Pck. Vanillepudding-pulver
500g frische Erdbeeren
1Pck. roter Tortenguss
2EL Zucker
250ml Wasser

Außerdem

etwas Butter für die Form
etwas Mehl für die Form

Bild: Pixabay

Rezept: Frau Krause

Herzhafter Gaumenschmaus

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

Zutaten: (4 Portionen)
125 g Wok Nudeln
80 g Hähnchenfleisch
Öl zum Braten
5 Karotten gestreift
1 Zwiebel gehackte
Eine Bund Lauch
0.25 TL Zucker
2 EL Sojasauce dunkle
Salz und Pfeffer
0.5 TL Sesamöl
Curry Pulver
1 Knoblauchzehe

Gebratene Nudeln mit Hühnchenfleisch

Zubereitung:

Die Nudeln mit warmem Wasser übergießen, ca. 15 Min. ziehen lassen (bzw. nach Packungsangabe kochen), bis sie gar, aber nicht zu weich sind, dann abtropfen lassen.

Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einen heißen Wok oder eine Pfanne geben, den Knoblauch und die gehackten Zwiebel hinzufügen und anschließend das Hähnchenfleisch zusammen braten. Mit Curry Pulver würzen.

Die Karottenstreifen und den klein geschnittenen Lauch mit hineingeben und weiter braten. Dann die Nudeln mitbraten, mit Salz, Zucker und der dunklen Sojasauce würzen, gut mischen und weiter braten und unterheben. Etwas schwarze Pfeffer und ca. 0,5 - 1 TL Sesamöl hineinmischen und 5 Minute weiter Kochen. Anschließend die Nudeln servieren.

Guten Appetit!

Rezept: Frau Ashoya

Bild: Pixabay

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

Der Knirps

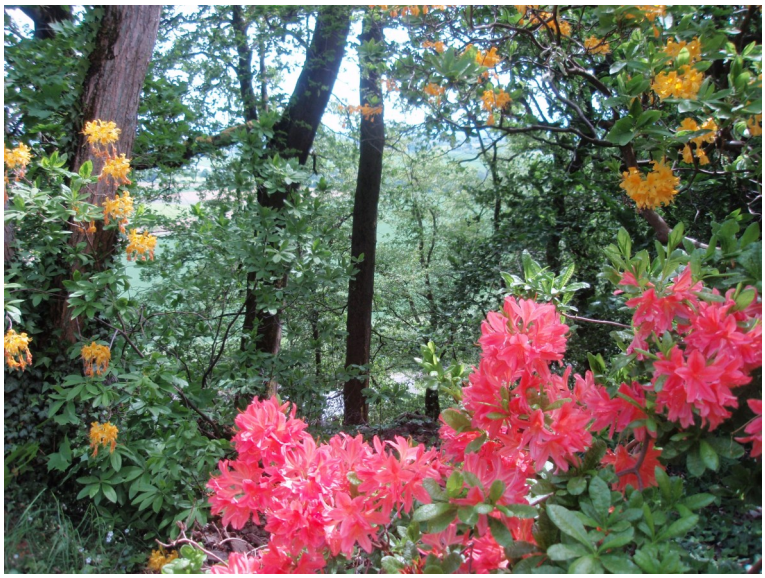
Am Küchentisch steht Mutter Hahn,
backt Eierkuchen in der Pfann.
Da tritt zu Ihr, Sie ist allein,
bescheiden ein Hausierer ein.
Den Arm bepackt mit Regenschirmen
von wirklich ganz seriösen Firmen.
Er hat bunte, er hat schwarze,
mit Krücken aus Holz, aus künstlichem Harze.
Er hat kurze, er hat lange, mit Glas, mit Eisenstange.
Er bietet sie der Bäuerin an,
berät wie ein alter Handelsmann.
Doch die Bäuerin lehnt alle Angebote ab,
so gern Sie kauft, das Geld ist knapp
und außerdem hat Sie jetzt Eile.
Der Händler tritt nach einer Weile
und kommt auf eine „Neuheit" dann zu sprechen,
tat sich vertraulich zu Ihr neigen
„darf ich Ihnen meinen Knirps mal zeigen"?
„Das wagen Sie nur zu versuchen,
ich nehm die Pfanne mit den Kuchen,
ich hau Ihnen an den Kopf die Sachen,
wenn Sie den ersten Knopf auf machen."
Die Bäuerin denkt an Ihren Mann,
sein Knirps hängt doch am Küchenschrank dran.
Sie zeigt dem Händler die Eisenstange,
ihm wird vor Schreck ganz Angst und Bange
und schleunigst geht er aus dem Haus.
Das Missverständnis mit dem Knirps ist aus.

Autor unbekannt

Vielen Dank an Hans Wiechmann
für diese schönen Zeilen!

„A.R.A." Aktiv

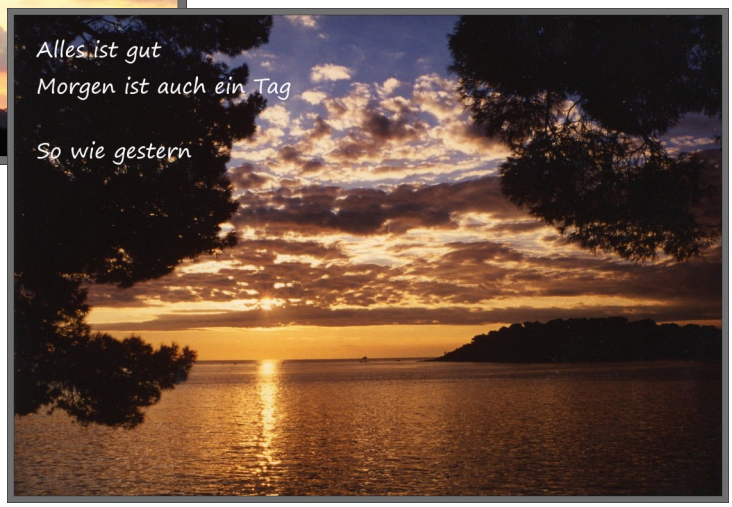
Vielen Dank an Maria Pielot für dieses schöne Bild vom Eichhörnchen!



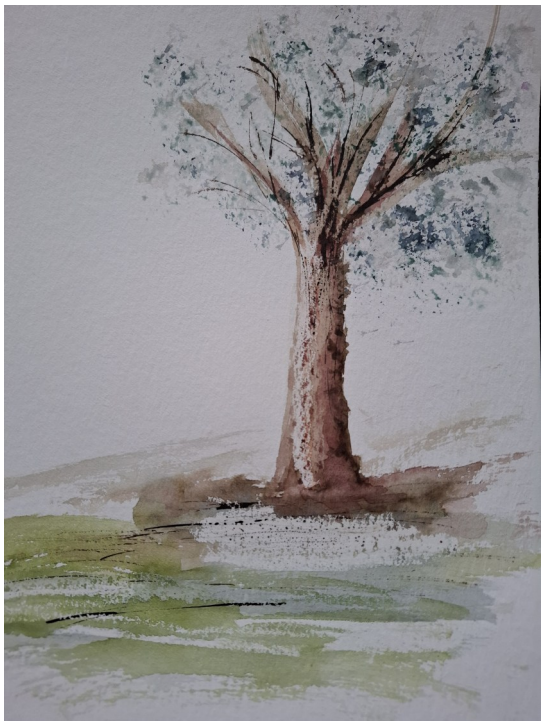
Herzlichen Dank an Birgit Wendling für die schönen Aufnahmen von der Magnolienblüten vor dem Palais Schaumburg in Bonn sowie Azaleen vom Ohrberg ganz in der Nähe von Hameln!

„A.R.A." Aktiv

Vielen Dank an Herrn Neff für diese schönen Bilder!



Frau Gibas gibt uns einen Einblick in die Ergebnisse aus dem Aquarellkurs - vielen Dank!



„A.R.A." Aktiv

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

Vielen Dank an Frau Leunig für diese schönen Bilder der Museumswohnung in Hildesheim!

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

Episode aus meinem Arbeitsalltag von Petra Bärsch

Ich war 35 Jahre im Einzelhandel beschäftigt. Wir verkauften Genussmittel und Kleinigkeiten, Dinge die Menschen eigentlich nicht brauchen.
Deas Angebot wechselte wöchentlich. In einer Woche boten wir Badzubehör an. Ein älterer Herr kaufte bei mir unter anderem eine Personenwage. Ich klärte ihn noch auf, dass er den Kassenbeleg für Garantie und eventuellen Umtausch benötigt. Freudig verließ er die Filiale.
Am folgenden Tag stand er wieder bei mir am Tresen und erklärte mir, dass die Waage defekt sei. Sie würde immer das gleiche Gewicht anzeigen, sogar bei seiner Frau.

Da wir die Wage noch vorrätig hatten, tauschte ich sie einfach um. Er ging. Am 3. Tag stand er wieder da und erklärte traurig, dass auch die umgetauschte Waage defekt ist. Das kam mir komisch vor. Kurzentschlossen packte ich die Waage aus und wollte sie ausprobieren. Allerdings war auf der Anzeige noch die Schutzfolie, die den Aufdruck 88,00 zeigte. Darum zeigte die Waage immer das gleiche Gewicht.

Herzlichen Dank für diese amüsante Geschichte Frau Bärsch!

Bilder: Canva
Text: Petra Bärsch

PLANEN SIE EINEN BESONDEREN GEBURTSTAG...

..... oder eine Feier mit Ihrer Familie im größeren Kreis?

Der städtische Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte "A.R.A." bietet Senior*innen die Möglichkeit, die Räumlichkeiten für private Anlässe zu mieten.

Fragen? Sprechen Sie uns gerne an!
Tel.: 05151 202 1344
E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

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

Stadt Hameln

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

Programm Mai

Kreativ mit Blumentopf und Pinsel

Lust auf Farbe und Kreativität? Dann laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Kreativnachmittag ein! Gemeinsam gestalten wir individuelle Keramikblumentöpfe – ob bunt oder dezent, mit Punkten, Streifen oder Blumenmustern: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Lust auf Farbe und Kreativität? Dann laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Kreativnachmittag ein! Gemeinsam gestalten wir individuelle Keramikblumentöpfe – ob bunt oder dezent, mit Punkten, Streifen oder Blumenmustern: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bilder: Pinterest

Mit einer Auswahl an verschiedenen Farben und einfachen Techniken entstehen ganz persönliche Kunstwerke, die sich wunderbar als Dekoration für Balkon, Fensterbank oder als Geschenk eignen. Dabei steht nicht das perfekte Ergebnis im Vordergrund, sondern die Freude am Gestalten und das gemeinsame Erlebnis.

Materialien werden gestellt – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können auch eigene Keramiktöpfe mitbringen.

Mittwoch, den 06.05.2026
10:00 Uhr – 12:00 Uhr
Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, Hameln-Nordstadt
5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.
Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm

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

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, 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.

SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT "A.R.A."

12:00 Uhr
Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Montag, 11.05.2026
Minestrone (ital. Gemüseeintopf)
Montag, 08.06.2026
Tomatensuppe

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr
Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Donnerstag, 28.05.2026
Gemüseauflauf
Donnerstag, 25.06.2026
Hähnchen mit Currysoße, Reis und Salat

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

Stadt Hameln

Kinderspielhaus

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

Stadt Hameln

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

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

WIR FEIERN DEN TAG DER NACHBARSCHAFT!

27. MAI 14-16 UHR

BRINGEN SIE IHREN NACHBARN ODER NACHBARIN, FREUND ODER FREUNDIN MIT UND GENIESSEN SIE KAFFEE UND KUCHEN IM INNENHOF DER ALTEN FEUERWACHE IM HERZEN DER HAMELNER ALTSTADT

ANMELDUNG BIS ZUM 20. MAI IM TREFFPUNKT "A.R.A."
UNTER 05151 202 1344

Friedhofscafé am Deister Friedhof

bei der Friedhofskapelle, Deisterstraße

28.04.2026
14:30 - 16 Uhr

Der Friedhof als Ort der Begegung 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!

Stadt Hameln

hameln kann's

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

Hospiz-Verein Hameln e.V.

Stadt Hameln

ES GEHT WIEDER LOS!

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

Bürgergarten Hameln

findet bei Starkregen nicht statt

OFFENER BOULE TREFF

KEIN TURNIER, NUR SPASS AN DER GEMEINSAMEN BEWEGUNG IM FREIEN

Start am 09.04.26

Boulebahn beim Café am Ring

DONNERSTAGS

alle 14 Tage, 10-12 Uhr

23.04., 07.05., 21.05.

Nur bei gutem Wetter.

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

Einladung ins Café Damals

zum gemeinsamen Austausch & Kaffeetrinken

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte und bietet die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen über die schönen Erinnerungen, Herausforderungen im Alltag und mögliche Hilfsangebote auszutauschen.

Jeden 1. Montag im Monat
14:30 -16 Uhr
im Heinrich Heine Treff
Heinestraße 29
(der Veranstaltungsort ist barrierefrei)

Wir freuen uns auf die Gespräche mit Ihnen ☺
Gaby Schumann, pflegende Angehörige
Tanja Adams, MFA
aus dem Team
der Alzheimer Gesellschaft
Hameln-Pyrmont e. V.

Ihre Ansprechpartnerin:
Tanja Adams, Tönebön Stiftung Hameln
Telefon: 0162 – 987 53 99

TÖNEBÖN STIFTUNG
Kooperationspartner

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

Stadt Hameln

WALDLÄUFER*INNEN GESUCHT, DIE NORDTADT GEHT RAUS!

Sie wohnen in der Nordstadt und haben Lust auf gemeinsame Spaziergänge in Wald und Wiesen? Dann sind Sie herzlich eingeladen ein Teil der Waldläufer*innen-Gruppe zu werden. Die Idee ist regelmäßig zusammen losgehen, neue Wege entdecken und bewusst Zeit in der Natur verbringen – offen, gemeinschaftlich und entspannt.

WEN WIR SUCHEN:

- Menschen mit Freude an Bewegung an der frischen Luft
- Interessierte mit Ideen für schöne Strecken und abwechslungsreiche Routen
- Alle, die Natur genießen und gemeinsame Zeit in netter Runde verbringen möchten

Ob kurze Runde oder längerer Spaziergang am Wochenende – Ihre Ideen und Ihre Teilnahme sind herzlich willkommen. Gehen Sie mit uns los und entdecken Sie die grünen Seiten der Nordstadt!

INFORMATIONEN:

Anna Bartling
01578 3059377
*kostenloses Angebot

Spezialrad-Tag

Kostenlose Beratung und Testfahrten

CARGOBIKE ROADSHOW
+
stabil mobil
TEST-EVENT FÜR SPEZIALRÄDER

08.05.
12-17 Uhr

Hameln
Rathausplatz

Mit E-Lastenrädern, Kompakträdern und Dreirädern von

43 · chike · CUBE · DECATHLON · DOLLY · tnnic · HASE BIKES · HP VELOTECHNIK · i:SY · LOVENS · muli · QiO · Radkutsche · RIESE & MÜLLER · sollso · TARRAN · tern · vanRaam · VELOBVILLE

Organisiert von
cargobike.jetzt

Unterstützt von
elt Urban Mobility
Co-funded by the European Union

Im Auftrag von
Stadt Hameln

Mehr Infos

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: Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen im Landkreis Hameln-Pyrmont

Gefördert von: fan Freiwilligenakademie Niedersachsen

Info-Veranstaltung am
09.06. 17 UHR
Kursnummer 304401HM

ANMELDUNG
05151 9482 0
info@vhs-hameln-pyrmont.de

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

Senioren- und Pflegestützpunkt

Montag, 20.05.2026, 15:30 Uhr

„Krematorium Hameln -

Feuerbestattungen Weserbergland GmbH“

Rundgang und Informationen zum Thema Feuerbestattungen

Am Wehlbach 8, Hameln

Die Feuerbestattungen Weserbergland GmbH bieten seit 22 Jahren für Hinterbliebene und Bestattungsunternehmen die alternative und individuelle Möglichkeit der Feuerbestattung. Neben Rundgang, Informationen zu Organisation und Ablauf einer solchen Bestattungsform, besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

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, Fahrsicherheitstrainerin Matthias Albrecht, Verkehrswacht Hameln, Fahrschule Behrens, Bodo Diekmann

Kosten: 40,00 Euro p. P.

Senioren- und Pflegestützpunkt

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

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.

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 Besichtigung– 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:
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

	Montag 04.05.2026	Dienstag 05.05.2026	Mittwoch 06.05.2026	Donnerstag 07.05.2026	Freitag 08.05.2026
Vormittag	**10 Uhr** Seniorenrat	**10 Uhr** Spanisch Einsteiger **10 Uhr** Tea Time **11 Uhr** Gedächtnistraining	**10 Uhr** Yoga* **10 Uhr** Blumentopf gestalten im Heinrich–Heine-Treff*	**10 Uhr** Atelier **10 Uhr** Englisch Einsteiger **10 Uhr** Boule im Bürgergarten	**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		Fahrradgruppe* **13 Uhr** Canasta **14 Uhr** Doppelkopf **14 Uhr** Rommé **14 Uhr** Qi Gong* **15 Uhr** Bewegung* **15 - 17:30 Uhr** 15 Jahre FiZ	**15 Uhr** Meister-klassen „von Herz zu Herz“

	Montag 11.05.2026	Dienstag 12.05.2026	Mittwoch 13.05.2026	Donnerstag 14.05.2026	Freitag 15.05.2026
Vormittag		**10 Uhr** Laptop, Smartphone & Co **10 Uhr** Französisch Einsteiger **10 Uhr** Social Media	**10 Uhr** Yoga*	**Himmel-fahrt: Der Treff-punkt „A.R.A.“ bleibt geschlossen**	**Sprechzeit entfällt**
Nachmittag	**12 Uhr** Suppenmontag* **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			**18 Uhr** Omas gegen Rechts

***Anmeldung erforderlich!**

	Montag 18.05.2026	Dienstag 19.05.2026	Mittwoch 20.05.2026	Donnerstag 21.05.2026	Freitag 22.05.2026
Vormittag		**10 Uhr** Spanisch Einsteiger **10 Uhr** Tea Time **11 Uhr** Gedächtnistraining	**10 Uhr** Yoga*	**10 Uhr** Atelier **10 Uhr** Englisch Einsteiger **10 Uhr** Boule im Bürgergarten	**10 Uhr** Theater
Nachmittag	**14 Uhr** Skip-bo **14 Uhr** Spielegruppe **14:30 Uhr** Klöngruppe Montagstreff **15 Uhr Stadtteil-spaziergang entfällt!**	**14 Uhr** Gedächtnistraining **14 Uhr** Skat **14 Uhr** 60 Plus **15:30 Uhr** Gedächtnistraining		Fahrradgruppe* **13 Uhr** Canasta **14 Uhr** Doppelkopf **14 Uhr** Rommé **14 Uhr** Qi Gong* **15 Uhr** Bewegung*	

	Montag 25.05.2026	Dienstag 26.05.2026	Mittwoch 27.05.2026	Donnerstag 28.05.2026	Freitag 29.05.2026
Vormittag		**10 Uhr** Laptop, Smartphone & Co **10 Uhr** Französisch Einsteiger 10 Uhr Social Media	**10 Uhr** Yoga*	**10 Uhr** Tanzen	
Nachmittag	**Pfingst-montag: Der Treff-punkt „A.R.A.“ bleibt geschlossen**	**14 Uhr** Skat **14 Uhr** 60 Plus **14:30 Uhr** Friedhofscafé **14:30 Uhr** Handarbeit **14:30 Uhr** Nähgruppe	**14-16 Uhr** Nachbar-schaftstafel im Innen-hof vom Treffpunkt „A.R.A.“ *	**13 Uhr** Mittagstisch im Kinderspielhaus* **13 Uhr** Canasta **14 Uhr** Englisch Fortg. **15 Uhr** Liedertreff **14 Uhr** Qi Gong* **15 Uhr** Bewegung*	**15 Uhr** Meister-klassen „von Herz zu Herz“

***Anmeldung erforderlich!**

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

	Montag 01.06.2026	Dienstag 02.06.2026	Mittwoch 03.06.2026	Donnerstag 04.06.2026	Freitag 05.06.2026
Vormittag	**10 Uhr** Seniorenrat	**10 Uhr** Spanisch Einsteiger **10 Uhr** Tea Time **11 Uhr** Gedächtnistraining		**10 Uhr** Atelier **10 Uhr** Englisch Einsteiger **10 Uhr** Boule*	
Nachmittag	**14 Uhr** Skip-bo **14 Uhr** Spielegruppe **14:30 Uhr** Klöngruppe Montagstreff	**14 Uhr** Gedächtnistraining **14 Uhr** Skat **14 Uhr** 60 Plus **14:30 Uhr** Friedhofscafé auf dem Deisterfriedhof **15:30 Uhr** Gedächtnistraining		Fahrradgruppe* **13 Uhr** Canasta **14 Uhr** Doppelkopf **14 Uhr** Rommé	

***Anmeldung erforderlich!**

Und zum Schluss

Fundsache:

An einem Donnerstagnachmittag wurde eine graue Strickjacke gefunden.
Der/die Besitzer/in kann sich im Treffpunkt „A. R. A.“ melden!

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

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

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

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

Dalai Lama

Stadt Hameln

Der Oberbürgermeister