

November 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU GUDRUN KRUPPE



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

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gesucht und Gefunden	Seite 4
Gedicht	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Gedächtnistraining	Seite 11
Kreative Herbstideen	Seite 12
Gaumenschmaus	Seite 16
Zum Schmökern	Seite 18
A.R.A. Aktiv	Seite 20
Programm November	Seite 22
Weitere Veranstaltungen	Seite 28
Wochenplan vom 28.10. bis 29.11.	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

In eigener Sache



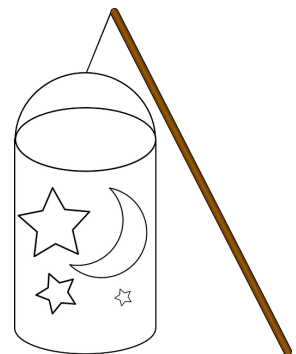
Liebe Leserinnen und Leser,

Im Monat November sinken die Temperaturen und die Natur bereitet sich auf eine Ruhepause vor. Viele Tiere wie der Igel ziehen sich für ihren Winterschlaf zurück. Eine Tasse Tee, Kuschelsocken und ein spannendes Buch lädt Zuhause zum gemütlichen verweilen ein.



Und auch wenn der Regenschirm draußen zu einem häufigen Begleiter wird, können mit Einbruch der Dunkelheit die vielen bunten und leuchtenden Laternen im November, auf den Laternenumzügen bewundert werden.

Ebenfalls bereitet sich der Treffpunkt „A.R.A.“ auf die winterliche und weihnachtliche Zeit vor. Der Bundesweite Vorlesetag lädt mit musikalischer Begleitung zum Schnuppern ein und das Winterbasteln mit der Inchie Technik oder dem Adventskranzbinden zum kreativen Vormittag.



Im November werden wieder viele schöne Veranstaltungen angeboten. Schauen Sie doch gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team

Quelle: Pixabay



Gesucht & Gefunden

Möchten Sie etwas **abgeben**? Oder gibt es etwas das Sie **suchen**? Dann kontaktieren Sie uns!
Kennen Sie schon unser Tauschregal in der Küche des Treffpunktes? Hier stehen immer wieder kleine Schätze

Gesucht:

- ◆ Personen, die sich gerne über Astronomie austauschen wollen
- ◆ Benötigt wird gelegentliche Hilfe bei kleinen Reparaturen (z B. Jalousien anbringen)
- ◆ Gesucht wird eine Person, die eine Mütze für Erwachsene stricken kann (Wolle und Schnittmuster werden bestellt und es gibt eine kleine Entlohnung)
- ◆ Gesucht werden 2 oder 4 Personen, die Interesse am Wizard spielen haben

Gefunden:

- ◆ Abzugeben sind 2 terracottafarbene Kübelübertöpfe aus Plastik (35cm Seitenlänge)
- ◆ Abzugeben ist ein Elipsentrainer

Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln

Tel.: 05151/202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Gedicht

Ballade vom Klütturm

Die Gräfin steht am Fenster und sagt:

„ich seh Gespenster,
da ist ein schöner Rappe
und auf ihm ein stolzer Knappe.“

„Du Schönste aller Schönen,
ich möchte Dich verwöhnen.“

Tönt es zu ihr zur Burg hinauf
„Ich weiss nur nicht, wie komm ich rauf.

Hast du keinen langen Zopf
an deinem schönen Kopf?“
Da sagt sie mit Geschmunzel,
„Ich bin doch nicht Rapunzel.“

„Dann nehm' ich eine Leiter,
damit komm ich auch weiter.“

sagt ihr der stolze Held,
und hat sie angestellt.

Doch war sie nicht gut angelehnt,
Und wenn sie dann nicht richtig steht,
dann rutscht die Leiter weg.

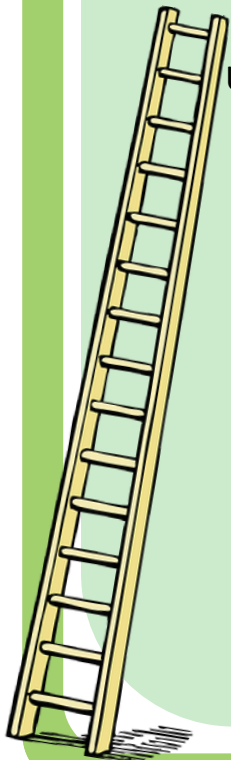
Der Knappe fiel vor Schreck
auf das Gestein

und brach dabei das rechte Bein.

Die junge Magd wollt ihn dann pflegen,
das kam ihm sehr gelegen.

Der abgestürzte Reiter
nahm nie mehr eine Leiter.

Zum Glück braucht man nicht hoch hinaus,
Das Erdgeschoss, das tut es auch.



*Vielen lieben Dank an
Frau Schütte für diese
tolle Ballade mit pas-
sendem Bild. Auch das
Titelbild vom Klütturm
von Frau Kruppe ist
passend zum Gedicht im
Atelier entstanden.*



Zusendungen A.R.A. Zeitung

Liebe Lesende der A.R.A. Zeitung,

wie in der September A.R.A.-Ausgabe erwähnt, freuen wir uns riesig über Ihre vielen kreativen Beiträge und Zusendungen. Es ist uns jedes Mal eine große Freude und wir bedanken uns nochmals herzlichst bei Ihnen. Die wundervollen Gedichte, Geschichten, Rezepte, Postkarten und Bilder machen die A.R.A.-Zeitung zu etwas ganz Besonderem. Jedoch müssen wir Ihnen aus gegeben Anlass leider mitteilen, dass wir zukünftig nur noch Beiträge und Zusendungen verwenden dürfen, die ausschließlich **selbst verfasst oder erstellt** worden sind. Wir vom Treffpunkt A.R.A. bemühen uns auch weiterhin eine schöne Zeitung für Sie zu gestalten, jedoch immer unter Wahrung des Medien- und Urheberrecht. Das bedeutet, dass wir **keine Zusendungen** mehr verwenden dürfen die **von anderen Autoren** oder ähnlichem stammen.



Wir hoffen auf ihr Verständnis und ihre individuelle kreative Motivation, um auch weiterhin eine wundervolle und einzigartige Zeitung erstellen zu können.

...Lassen Sie uns gemeinsam kreativ werden, wir freuen uns über ihre Mithilfe...

Mit besten Grüßen

Ihr Team A.R.A.



Neues Gesicht

VORSTELLUNG

DUALE STUDENTIN | SOZIALE ARBEIT

Moin!

Mein Name ist Betty und ich bin vor kurzem von Schleswig-Holstein nach Hameln gezogen, um bei der Stadt Soziale Arbeit zu studieren.

Bis zum Ende des Jahres darf ich meine ersten Eindrücke hier in der A.R.A sammeln.

In meiner Freizeit nähe und schwimme ich gerne.

Ich freue mich Sie bald vor Ort kennenzulernen!

Betty Kruse



Aus dem Treffpunkt

Backprojekt - „jung und alt zusammen“

Hallo zusammen!

Wir, Carla, Mathis und Julia, sind im 13. Jahrgang des Viktoria-Luise-Gymnasiums und stecken gerade mitten in unserem Projekt „jung und alt zusammen“. Diesem Projekt haben wir uns im Rahmen des Seminarfachs zugewendet und unser Ziel ist es, einen Austausch zwischen jüngeren und älteren Menschen zu fördern.



Hierbei würden wir uns sehr über Ihr mitwirken freuen!

Wir möchten gerne mit Ihnen und einigen Schülerinnen und Schülern aus unserem Ganztage (5. - 7. Jahrgang) bei uns am Vikilu backen!

Datum: Donnerstag, den 21.11.2024 13:30 Uhr– 15:30 Uhr

Anmeldung: über den Treffpunkt A.R.A.

Ort: Außenstelle Herrmannstraße 9; Küche über Treppenstufen zu erreichen!

Des Weiteren möchten wir gerne ein Rezeptbuch gestalten, in dem neben persönlichen Rezepten auch Erinnerungen an diese aufgeschrieben stehen sollen. Hierbei sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen - wir würden uns freuen, wenn Sie den Vordruck auf der folgenden Seite ausfüllen und in der A.R.A. abgeben!

Ihre Rezepte wollen wir dann veganen Rezepten der Schülerinnen und Schülern gegenüberstellen und eine Auswahl von beiden backen.

Wir freuen uns jetzt schon!

Mit freundlichen Grüßen, Carla, Mathis und Julia

*Die Rezeptvordrucke
sind auch im Treffpunkt
A.R.A. erhältlich.*

Aus dem Treffpunkt



Rezept von _____

Rezeptname: (bsp. knuspriger Schokoladenkuchen)

Herstellungsdauer: Vorbereitungszeit _____ Backzeit _____

Zutaten (bsp. Mehl)	Mengenangabe (bsp. 200g)

Zubereitung:

Backtemperatur: _____

Rezeptgeschichte und persönliche Anmerkungen (bsp. Der Kuchen ist ein Rezept meines Vaters. Wir haben ihn immer zu Geburtstagen gebacken. Besonders als Kind habe ich mich auf die leckere Buttercreme gefreut.):

Vielen vielen Dank für das Teilen ihres Rezeptes!

Mit der folgenden Unterschrift erklären Sie sich damit einverstanden, ihr Rezept (mit ihrem Namen) mit der Öffentlichkeit zu teilen und es im Rahmen des Projekts „Jung & Alt“ genutzt werden darf.

☐ mein Name darf erwähnt werden (bitte bei Einverständnis ankreuzen)

Ort, Datum

Unterschrift des Rezeptinhabers



Aus dem Treffpunkt

Entspannungskurs

Im vergangenen Monat konnten wir einiges zum Thema Entspannung und Stressreduktion lernen. Denn immer mehr Menschen fühlen sich häufiger im Alltag „gestresst“ und wünschen sich in ihrem Leben mehr Entspannungsphasen. Frau Lohmeyer als Übungsleiterin für Entspannung konnte uns hierzu verschiedene Techniken vorstellen. Wir haben unterschiedliche Atemübungen, Phantasiereisen und Musik zur Entspannung kennengelernt. Ebenfalls haben wir erfahren, dass Entspannungsmusik eine beruhigende Wirkung erzielen kann.



Auch das „klopfen“ der Thymusdrüse in Nähe des Brustbeins kann für eine schnelle Entspannung sorgen. Zudem gibt es bestimmte Druckpunkte der Hände die Stress reduzieren können. Diese Techniken sind vor allem sehr schnell umsetzbar, da wir keine weiteren Materialien benötigen und unseren Körper dafür nutzen können.



Gedächtnistraining

Im November beginnt wieder die Zeit, in der sich seit Jahrhunderten Märchen und Sagen erzählt werden. Wir Hamelner sind in der glücklichen Lage eine eigene sehr berühmte Sage zu besitzen.

Suchen Sie bitte in dem Brückenrätsel Wörter, die im weitesten Sinne zu der Sage passen. z. B. Bürgermeister R

R	_____	R
A	_____	E
T	_____	G
T	_____	N
E	_____	E
N	_____	A
F	_____	F
A	_____	N
E	_____	E
N	_____	T
G	_____	T
E	_____	A
R	_____	R

Autorin: M. Sterner



Winterliches Vogelfutter

Wenn die Winterzeit beginnt, machen sich viele Vögel auf den Weg in den Süden. Doch wie überwintern unsere gefiederten Freunde eigentlich hier? Und wie können wir Vögel in der kalten Jahreszeit mit Futter unterstützen? Vor allem in den Monaten November bis Februar freuen sich Vögel über zusätzliche Futterstellen. Damit Vögel wohlgenährt und mit ausreichend Futter über den Winter kommen, kann der eigene Garten oder Balkon als Futterstelle verwendet werden. Vogelfutter kann entweder im Handel gekauft oder auch mit Zutaten aus dem Haushalt selber hergestellt werden. Wir haben uns also auf den Weg gemacht und getestet wie wir Vogelfutter selbstherstellen und im Garten oder auf den Balkon anbringen können. Schauen Sie nur selbst...



Schritt 1

Was wird für das selbsthergestellte Vogelfutter benötigt:

- 300g Butterschmalz oder Kokosfett
- 1 Schuss Speiseöl
- 350g gekörnte Haferflocken
- Optional auch weitere Kerne/Körner
- 1 Tasse oder ein anderes Gefäß
- 1 festes Seil/Schnur
- Kleine Stöcke



Winterliches Vogelfutter

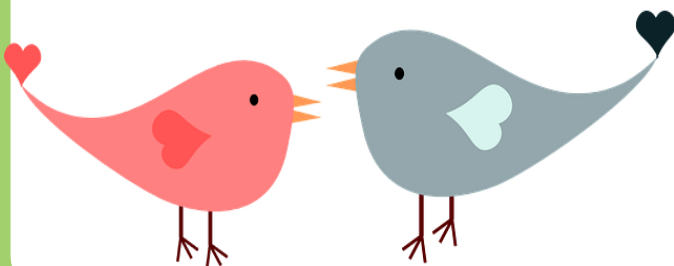
Schritt 2

Für die Herstellung unseres Vogelfutters sind wir als Erstes in die Natur gegangen und haben verschiedene kleine Stöcke gesammelt. Diese benötigen wir allerdings erst im späteren Verlauf für die Gestaltung des Futters.



Schritt 3

Nun geht es an die Zubereitung des Vogelfutters. Hierfür wird im ersten Schritt das Butterschmalz vorsichtig in einem Kochtopf geschmolzen.



Winterliches Vogelfutter

Schritt 4

Als Nächstes wird dem flüssigen Butterschmalz ein Schuss Speiseöl hinzugefügt. Das Speiseöl macht die Vogelfuttermasse im späteren Verlauf geschmeidiger.



Schritt 5

Anschließend werden die gekörnten Haferflocken hinzugegeben. Optional können hier auch weitere Kerne oder Körner verwendet werden. Die Masse im Topf gut umrühren, bis alles vermengt ist. Dann die Masse abkühlen lassen.

Schritt 6

Nun wird die abgekühlte Masse in ein Gefäß umgefüllt. Hierzu eignen sich Tassen oder auch Tontöpfe. Die Masse sollte in dem Gefäß fest werden.



Winterliches Vogelfutter

Schritt 7

Zum Schluss kann ein kleiner/kurzer Stock in die Masse gesteckt werden. So erhalten Vögel eine Sitzgelegenheit bei der Nahrungsaufnahme. Für die Aufhängung kann das feste Seil/Schnur am Tassenhenkel angebracht werden.



Schritt 8

Das winterliche Vogelfutter in der Tasse kann nun an einen schönen schattigen Ort im Garten oder auf dem Balkon angebracht werden.



Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und
Vögel beobachten!



Winterliches Müsli



Zubereitung:

Zuerst werden die gemischten Nüsse grob zerkleinert bzw. zerstoßen. Danach werden die Haferflocken, der Zimt und eine Prise Salz hinzugefügt und alles miteinander vermengt.

Als Nächstes werden die Butter und der Ahornsirup vorsichtig erhitzt, bis sich beide Zutaten aufgelöst haben. Im nächsten Schritt werden alle Zutaten miteinander vermengt und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen. Die Mischung dann für 20-25 Minuten auf unterer Schiene bei 150 Grad Umluft backen. Nach 10 Minuten sollte die Mischung einmal umgerührt werden.

Zum Schluss alles aus dem Ofen nehmen und komplett auskühlen lassen. Dann in ein verschließbares Gefäß umfüllen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

Zutaten:

- ♦ 200g gemischte Nüsse
- ♦ 200g kernige Haferflocken
- ♦ 1 TL Zimt
- ♦ 1 Prise Salz
- ♦ 40g Butter
- ♦ 130g Ahornsirup



Butternut- Kürbis aus dem Ofen



Zutaten:

- ♦ 1 Butternut– Kürbis
- ♦ 2 EL Frischkäse
- ♦ 2 große Tomaten
- ♦ 1 Prise Salz
- ♦ 1 Prise Pfeffer
- ♦ 1 Prise mediterrane Kräuter
- ♦ Öl nach Bedarf
- ♦ Balsamico nach Bedarf

Zubereitung:

Als Rrstes wird der Kürbis halbiert und entkernt. Danach werden die beiden Kürbishälften mit Öl bestrichen und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Nun kommen die bestrichenen und gewürzten Kürbishälften auf ein Backblech und bei 200 Grad für 45 Minuten in den Backofen (bis der Kürbis weich ist).

Anschließend werden die Tomaten klein geschnitten und der Frischkäse mit mediterranen Kräutern gewürzt.

Zum Schluss alles auf dem Kürbis garnieren und mit Balsamico verfeinern.



Guten Appetit!

Zum Schmökern



Winterfreud und Winterleid...

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als jedes Jahr im Winter die Wiesen und Felder mit einer dicken Schneeschicht bedeckt waren? Als es in unseren Stuben noch keinen Fernseher und kein Telefon gab und die Kinder unbeaufsichtigt bis in die Abendstunden draußen herumtoben konnten?

Immer wenn sich der Winter ankündigte und die erste dünne Schneedecke die Felder um unsere Siedlung herum bedeckte, standen meine Geschwister und ich voller Ungeduld mit leuchtenden Augen am Fenster und warteten. Gräben und Teiche waren mit einer dicken Eisdecke überzogen. Neugierig probierten wir, ob uns das Eis tragen würde. Und so mancher holte sich dabei nasse Füße. Und wenn der herabfallende Schnee unseren Garten in einen weißen Märchenwald verwandelt hatte, gab es für uns kein Halten mehr. Rasch wurden die Schlitten aus dem Keller geholt, und unsere kleine Siedlungsstraße wurde zu einer Rodelbahn. Jauchzend vor Freude fuhren wir mit unseren Holzschlitten die abschüssige Straße hinunter. Schneller, immer schneller...

Wir bauten riesige Schneemänner, die wie eine Armee Soldaten unsere Siedlung bewachten. Die Kohlen für die Augen haben wir heimlich aus dem Keller unserer Eltern stibitzt.



Zum Schmökern



Irgendwann, wenn die Füße vor Kälte schmerzten und die dicken, handgestrickten Socken keine Wärme mehr spendeten, machten wir uns auf den Weg nach Hause. Mutter stand an der Haustür und schaute lächelnd zu, wie wir bibbernd vor Kälte die angewärmten Pantoffeln aus dem Backofen des alten Kohleofens nahmen und hineinschlüpften. Die einzige Hose, die ich besaß war völlig durchnässt und steif gefroren. Wie meine Mutter diese Hose bis zum nächsten Schultag wieder trocken bekam, war mir stets ein Rätsel. Und während wir in eine warme Decke gehüllt am Ofen saßen, brachte Mutter uns frisch gebackene Mandelplätzchen und heißen Früchtetee.

Doch für meine Eltern war diese Zeit nicht nur schön. Oft fehlte das Geld... Im Keller stapelten sich Gläser mit eingemachtem Obst und Gemüse. Auch wenn es nur wenige Zutaten gab, uns Kindern hat immer geschmeckt, was auf den Tisch kam.

Heute vermisse ich diese Tage sehr. Ich möchte noch einmal die Schneeflocken mit dem Mund auffangen, mit den Nachbarskindern eine Schneeballschlacht machen und schließlich mit klammen Füßen aus den nassen Stiefeln schlüpfen. Omas Kohleofen, der noch immer in ihrer Küche steht, erinnert mich an diese Geborgenheit, die wir als Kinder erleben durften.

Helga Licher



Vielen lieben Dank an
Frau Licher für diese
schöne Geschichte zum
Winter.

A.R.A. Aktiv



Vielen lieben Dank an
Frau Kruppe für dieses
wunderschöne Bild.



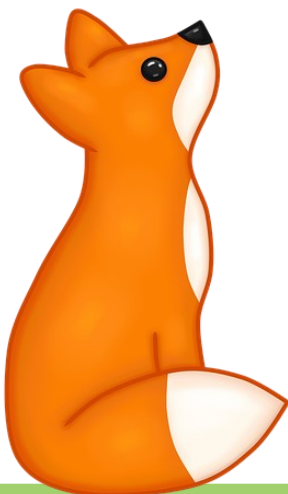
Vielen herzlichen Dank an
Frau Sanne für diese tolle
Postkarte und die lieben
Grüße aus Bad Malente-
Gremsmühlen





Vielen lieben Dank an
Frau Pielot für diese tolle
Postkarte über die
Schönheit der Natur.

Vielen herzliche Dank an
Frau Kruppe für dieses
kreative „Herbst-
Elfchen“.



Yoga

Wir laden Sie wieder zu unserem Yoga-Kurs ein, der speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. In einer entspannten Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, durch sanfte Yoga-Übungen Ihr Wohlbefinden zu steigern und neue Energie zu tanken.



Warum Yoga für Senioren?

Yoga ist eine wunderbare Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Besonders für ältere Menschen bietet Yoga zahlreiche Vorteile:

- **Sanfte Beweglichkeit:** Die Übungen sind darauf ausgelegt, Gelenke und Muskeln schonend zu bewegen und die Flexibilität zu verbessern, ohne Sie zu überfordern.
- **Verbesserte Balance:** Sturzprävention ist wichtig. Durch gezielte Balance-Übungen stärken Sie Ihre Standfestigkeit und beugen Unfällen vor.
- **Stressabbau und Entspannung:** Atemübungen und Meditation helfen Ihnen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.
- **Stärkung des Immunsystems:** Regelmäßiges Yoga unterstützt Ihr Immunsystem und trägt zu einem gesunden, aktiven Lebensstil bei.

Kursdetails:

Wann: Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr, 4 Termine ab dem 20.11.2024

Wo: Bewegungsraum des Kinderspielhaus (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20 (1. UG, nur über eine Treppe erreichbar)

Kosten: 20 € für die gesamte Kursreihe. Einzel- oder Probestunde 6 € pro Stunde.

Die Übungen werden individuell angepasst, so dass jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo üben kann. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – egal, ob Sie bereits Yoga-Erfahrung haben oder es zum ersten Mal ausprobieren möchten, Sie sind herzlich willkommen!

Bringen Sie bequeme Kleidung mit und bei Bedarf ein Kissen oder eine Decke.

Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, ob Sie Yoga ausüben dürfen.



Winterbasteln

Winterliche Sterne und Seife in verschiedenen Variationen herstellen

Basteln bringt Menschen Freude! Unser Winterbastelangebot lädt dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden und winterliche Sterne aus Transparentpapier sowie Seife in verschiedenen Düften und Formen herzustellen. Mit unserer einfachen Anleitung und den bereitgestellten Materialien können Sie in gemütlicher Runde schöne Kunstwerke schaffen.

Diese handgefertigten Sterne und Seifen sind nicht nur eine zauberhafte Dekoration für Ihr Zuhause, sondern auch ein wertvolles Geschenk für Familie und Freunde.

Das Kreativangebot findet in Kooperation mit dem Integrationsmanagement der Stadt Hameln statt.

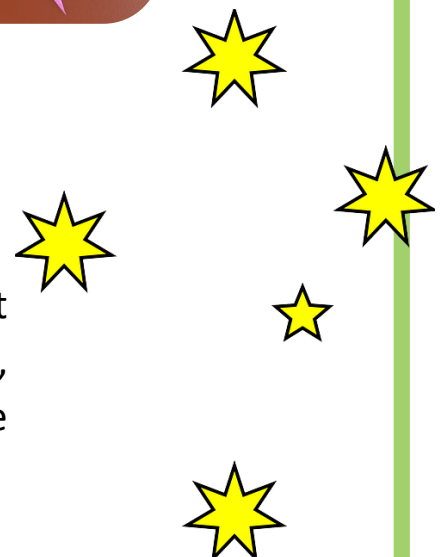
Am Mittwoch, den 06.11.2024

Anfang: 10:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

Kosten: 5 Euro pro Person.

Anmeldung erforderlich.



Programm November

Winterbasteln



Winterliche Motive gestalten mit der Inchie Technik

Kleines ganz groß! Inchies, das sind die 2,54 cm x 2,54 cm großen Quadrate und eine relativ junge Kunstform, die zurzeit schwer im Trend liegt. Mit viel Liebe zum Detail können die kleinen Quadrate beklebt oder bemalt, sogar bestickt und benäht werden. Einzeln oder im Patchwork Stil sind die Quadrate dann echte Hingucker.



Frau Schenk kennt diese Kreativtechnik schon einige Jahre und zeigt Ihnen einige Möglichkeiten winterliche Motive zu gestalten, von Bildern als Dekoration oder als Geschenk bis hin zu Weihnachtskarten.

Am Mittwoch, den 20.11.2024

Anfang: 10:30 Uhr – 12:30 Uhr

Referentin: Zofia Schenk

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

Kosten: 5 Euro pro Person.

Anmeldung erforderlich.



Winterbasteln

Adventskranzbinden

In der Vorweihnachtszeit laufen die Vorbereitungen für die Feiertage auf Hochtouren. Damit Sie die weihnachtliche Stimmung aber nicht nur auf dem Weihnachtsmarkt zu spüren bekommen, holen wir Ihnen den Duft von Tannengrün und Kerzen in ihre Wohnzimmer.



Gemeinsam möchten wir mithilfe kreativer Dekomaterialien Adventskränze zusammenstecken und individuell gestalten. Mit verschiedenen Utensilien gestalten wir einen Rohling mit Naturmaterialien wie Tannenzweigen, Moos, Zimtstangen und weiteren Elementen nach Wahl. Gerne können Sie auch eigene Materialien und/oder Kerzenhalter für den Kranz mitbringen.

Das Kranzbinden findet in Kooperation mit dem Integrationsmanagement der Stadt Hameln statt.

Am Mittwoch, den 27.11.2024

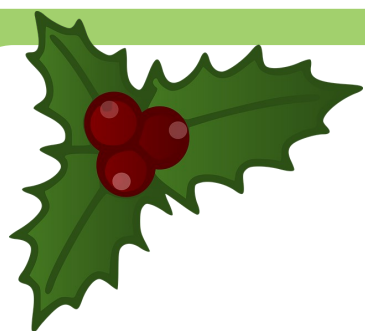
Anfang: 10:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

Kosten: 5 Euro pro Person.

Anmeldung erforderlich.





Braunschweiger Weihnachtsmarkt



Weihnachtsmärkte haben eine besondere Wirkung. Der Geruch von Lebkuchen und Glühwein lässt uns in Nostalgie versinken. Erleben Sie, gemeinsam in gemütlicher Runde, den Braunschweiger Weihnachtsmarkt. Begleitet werden Sie mit Herter Reisen. Ganz gleich, ob Sie nach Herzenslust Schlemmen oder auf Geschenkejagd gehen. Kosten Sie den Tag nach Ihren Vorstellungen aus.

Am Mittwoch, den 04.12.2024

Die Zeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde.

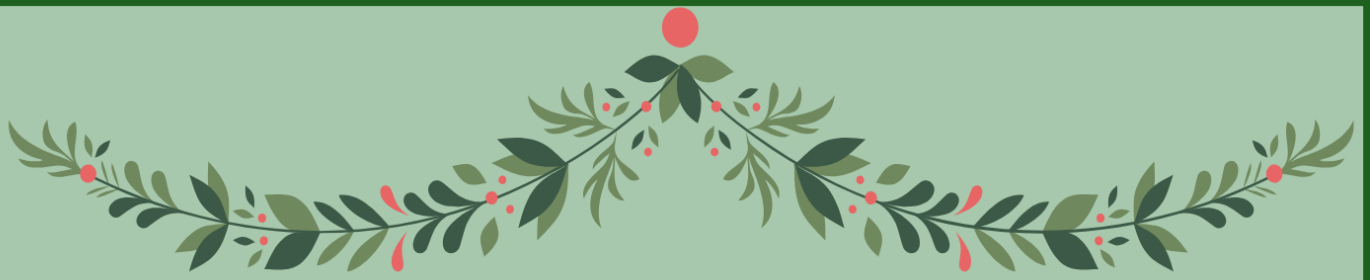
Reisepreis: 34,00 Euro pro Person, Bezahlung erfolgt direkt über Herter Reisen.

Anmeldung erforderlich.



Es gelten die Geschäftsbedingungen von Herter Reisen GmbH.





Weihnachtsfeier



Montag, den 09.12.2024 von 14 bis 17 Uhr

*Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die
besinnliche Weihnachtszeit feiern und laden
Sie dazu herzlichst ein!*

*Für Kaffee und Kuchen ist bestens gesorgt,
zu dem haben wir ein kleines Programm
vorbereitet.*

Wir freuen uns auf Sie!

„A.R.A.“-Team

*Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kosten: 7 Euro.*



*Sollten Sie eine schöne Weihnachtsgeschichte
oder ein Gedicht in gemütlicher Runde teilen wollen,
sprechen Sie gerne das A.R.A-Team an.*



„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Mittwoch, 13.11.2024, 15:30 Uhr

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten,
Betreuungs – und Patientenverfügung

Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins
Hameln-Pyrmont e.V.

Ort: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte A.R.A.,
Alte Marktstr. 7c, Hameln



Anmeldungen:

Senioren- und PflegeStützpunkt Hameln-Pyrmont

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine Str., 31785 Hameln

Tel.: 05151-202 3496 oder 05151-202 3481

E-Mail: spn@hameln.de

Herzliche Einladung
zum Kaiserfrühstück
am 11.11. von 9-11 Uhr

Wir wollen
gemeinsam mit einem
gesunden Frühstück
in den Tag starten,
uns austauschen und
kennenlernen.
Um Anmeldung
wird gebeten unter
spn@hameln.de
oder
Tel.: 05151576151
oder 05151576122



15. November 2024 um 10:30 Uhr
Gemeindezentrum Brucknerstraße

BUNDESWEITER Vorleseitag

MOTTO: VORLESEN SCHAFFT ZUKUNFT

**ZU GAST IN DIESEM JAHR:
BUCHAUTORIN PETRA BUNTE**

**MUSIKALISCHE BEGLEITUNG VON
TANJA ADAMS UND MATTHIAS KASPARI
INFOSTÄNDE RUND UM'S ALTER
KÜRBISSUPPE**

EINTRITT FREI - SPENDEN ERBETEN

**ANMELDUNG BIS 30.10.2024
IM TREFFPUNKT "A.R.A." UNTER 05151 202 1344**



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

TÖNEBÖN
STIFTUNG



Heinrich-Heine-

Treff Wir im Quartier

Maschenfreunde

Die Handarbeitsgruppe
Im Heinrich-Heine-Treff
Heinestr. 29



Gemeinsam stricken, häkeln und klönen ☺

Jeden 3. Dienstag
im Monat
von 09.30 – 11.30 Uhr





Klönsnack im FiZ...

Im Vergleich zu unserem „FamilienCafé“ richtet sich dieses Angebot an alle, die sich zu Alltagsthemen austauschen möchten. Wer sich angesprochen fühlt, soziale Kontakte knüpfen oder später dann auch pflegen möchte, ist **mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr** herzlich eingeladen, an dieser Runde teilzunehmen und sich zum „Schnacken“ zu treffen!

Klönsnack - Thementage:

13.11.2024 10:30 - 12:00 Uhr

zu Besuch: Frau Sahnert, Pluspunkt Apotheke

Thema: „Schüßler Salze“

04.12.2024 10:30 - 12:00 Uhr

Zu Besuch: Frau Hubel (DRK Hameln)

Thema: „Vorstellung des Krankenhauskoffers“

Die Teilnahme ist **kostenfrei**. Um eine persönliche oder telefonische **Anmeldung** unter 05151/202-3456 wird gebeten.

Bitte seien Sie pünktlich vor Ort!



familie im zentrum

Thema: Digitalisierung zum Anfassen und Experimentieren - Wir besuchen den IDEEN-Hub in der Volkshochschule

Am 20.11.2024 um 15 Uhr in der VHS

Referentin: Kirstin Beckmann (VHS-Hameln)

„Der IDEEN Hub ist ein multifunktionaler Raum und bietet Digitalisierung zum Anfassen und Experimentieren. Er ist ein Ort für Vernetzung. Im IDEEN Hub können neue Technologien ausprobiert werden, so etwa VR, AR und KI.“ (Quelle: Homepage vhs Hameln)

Möglich sind in diesem Kontext u.a. virtuelle Stadtrundgänge im europäischen Raum mit einer VR-Brille.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Mindestalter: 18 Jahre

**Veranstaltungsort: Volkshochschule Hameln-Pyrmont
Sedanstraße 11, Hameln**

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

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



Mittagstisch im Kinderspielhaus

um 13 Uhr

Mittwoch, 30.10.
Kartoffeln mit
Quark und Salat

Mittwoch, 27.11.
Wirsing-Hacktopf
mit Kartoffeln

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln



SUPPENMONTAG

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Immer am zweiten Montag im Monat
im Treffpunkt "A.R.A."



**Anmeldung bis Freitag vor dem Termin
beim Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151-202 1344**

14.10.2024 - Kürbiscremesuppe
18.11.2024 - Kohlrabicremesuppe mit
Kochschinken



Stadt
Hameln

1979

2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Wochenplan vom 28.10. bis 29.11.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 28.10.2024	Dienstag 29.10.2024	Mittwoch 30.10.2024	Donnerstag 31.10.2024	Freitag 01.11.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga im Kin- derspielhaus*	Feiertag Der Treff- punkt bleibt geschlos- sen!	Die Sprech- zeit entfällt!
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klõnggruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Nähen*	13 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspiel- haus*		

	Montag 04.11.2024	Dienstag 05.11.2024	Mittwoch 06.11.2024	Donnerstag 07.11.2024	Freitag 08.11.2024
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	11 Uhr Gedächtnistraining	10:30 Uhr Winterliche Sterne und Seife herstel- len*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klõnggruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englisch Klõnggruppe fällt aus		14 Uhr Qi Gong-Kurs* 15 Uhr Bewegungs- kurs* 13 Uhr Canasta 14Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	14 Uhr Meisterklassen

	Montag 11.11.2024	Dienstag 12.11.2024	Mittwoch 13.11.2024	Donnerstag 14.11.2024	Freitag 15.11.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klönggruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	Ab 15:30 Uhr Vortrag „Mehr Selbst- bestimmung durch Vorsor- ge“*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortgeschrittene 14 Uhr Qi Gong-Kurs* 15 Uhr Bewegungskurs* 15 Uhr Liedertreff	18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 18.11.2024	Dienstag 19.11.2024	Mittwoch 20.11.2024	Donnerstag 21.11.2024	Freitag 22.11.2024
Vormittag	12 Uhr Suppenmontag*	11 Uhr Gedächtnistraining	10:30 Uhr Yoga im Kin- derspielhaus* 10:30 Uhr Winterliche Mo- tive mit der Inchi Technik basteln*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klönggruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteilspazier- gang HH-Treff*	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englisch Klönggruppe fällt aus		13 Uhr Canasta 14 Uhr Qi Gong-Kurs* 15 Uhr Bewegungskurs* 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé	14 Uhr Meisterklassen

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.
Den Wochenplan für die Woche vom 28.10.-29.11.2024 finden Sie
auf der nächsten Seite!



Wochenplan

	Montag 25.11.2024	Dienstag 26.11.2024	Mittwoch 27.11.2024	Donnerstag 28.11.2024	Freitag 29.11.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30 Uhr Yoga im Kinderspielhaus* 10:30 Uhr Adventskranzbinden*	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 Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspielhaus*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortgeschrittene 14 Uhr Qi Gong-Kurs* 15 Uhr Bewegungskurs* 15 Uhr Liedertreff	

Und zum Schluss

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür...

Der Duft von Tannengrün, leckeren Plätzchen und Bratäpfeln lässt nicht mehr lang auf sich warten. Auch wir vom Treffpunkt „A.R.A.“ freuen uns schon sehr auf eine gemeinsame und besinnliche Adventszeit. Und damit die nächste Zeitungsausgabe im Dezember auch einen besonderen weihnachtlichen Zauber erhält, suchen wir die leckersten Plätzchen und Bratapfel Rezepte, den schönsten Adventskranz und Tannenbaumschmuck.

Wir sind schon ganz gespannt auf Ihre weihnachtlichen Einsendungen und freuen uns über Ihre kreativen Ideen für die Adventszeit.

Viele liebe Grüße

Ihr „A.R.A.“- Team



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 Marktstraße 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)

„Man sieht die Blumen welken und die
Blätter fallen, aber man sieht auch die
Früchte reifen und neue Knospen
keimen.“

- Johann Wolfgang von Goethe -



Der Oberbürgermeister