

November 2025

VIELEN DANK AN
FRAU GIBAS FÜR DAS TITELBILD!



**Stadt
Hameln**

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

Aug 08/25

Inhaltsverzeichnis



Bild: Ute Gibas

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 7
7. Hamelner Seniorenforum	Seite 10
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 12
Gedächtnistraining	Seite 13
Zum Schmökern	Seite 16
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 22
Gaumenschmaus	Seite 24
Programm November	Seite 26
Veranstaltungen	Seite 26
Reisen im Alter	Seite 38
Wochenplan vom 03.11.25 bis 28.11.25	Seite 40
Und zum Schluss	Seite 42

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Monat November werden die Tage kürzer, die Wollsocken länger. Ein perfekter Zeitpunkt, sich in warmem Licht gemütlich einzurichten. Die Natur malt schon Gold, Kupfer und Ziegelrot – ideal für entspannte Spaziergänge. Die Thermometer sinken, die Temperaturen werden kühler und der Regen begleitet den Alltag, daher ist ein Regenschirm sinnvoll. Zuhause fühlen wir uns mit einer Tasse Tee und einem spannenden Buch zum Lesen oder einem Hörbuch geborgen. Die Natur bereitet sich auf eine Ruhepause vor und manche Tiere ziehen sich in den Winterschlaf zurück.

Im Monat November finden verschiedene Veranstaltungen am Treffpunkt „A.R.A.“ statt. Dazu zählen beispielsweise „Gedächtnistraining: Hände und Gehirn – eine lebenslange Freundschaft“ sowie „Mit Herz und Händen: Sterne aus Papier basteln“. Der Ü-90-Nachmittag und der bundesweite Vorlesetag sind die Highlights in diesem Monat. Mehr dazu erfahren Sie auf den nächsten Seiten (ab S. 26).

Viel Spaß beim Lesen und viel Freude bei der Teilnahme an den Angeboten.

Herzliche Grüße Ihr „A.R.A.“-Team



Bild: Pixabay



Herbstliche Wege

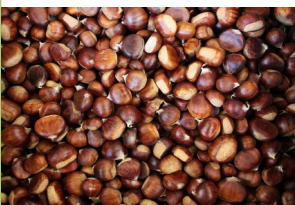
Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)



*Des Sommers weiße Wolkengrüße
zieh'n stumm den Vogelschwärmen nach,
die letzte Beere gärt voll Süße,
zärtliches Wort liegt wieder brach.*

*Und Schatten folgt den langen Wegen
aus Bäumen, die das Licht verfärbt,
der Himmel wächst, in Wind und Regen
stirbt Laub, verdorrt und braun gegerbt.*

*Der Duft der Blume ist vergessen,
Frucht birgt und Sonne nun der Wein
und du trägst, was dir zugemessen,
geklärt in deinen Herbst hinein.*





Ein kleines Lied

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

*Ein kleines Lied! Wie geht's nur an,
Daß man so lieb es haben kann,
Was liegt darin? erzähle!*



*Es liegt darin ein wenig Klang,
Ein wenig Wohllaut und Gesang
Und eine ganze Seele.*



Bilder: Pixabay

Gesucht & Gefunden

Gesucht & Gefunden

Möchten Sie etwas abgeben? Oder gibt es etwas, dass Sie suchen? Dann kontaktieren Sie uns!

Kennen Sie schon unser Tauschregal in der Küche des Treffpunktes? Hier stehen immer wieder kleine Schätze bereit, die auf ein neues Zuhause warten.

Gesucht

- Eine Person möchte gerne die eigenen Kenntnisse zum Klarinette spielen auffrischen (derzeit ist keine eigene Klarinette vorhanden)
- Eine Person, die Kalligrafie/ Lettering beibringen kann
- Ein (alter) Kolbenfüller zum Malen

Gefunden

- Abzugeben ist ein elektrisches Wasserfußbad (kann sprudeln und ist aufheizbar)
- Angeboten wird Hundebetreuung bzw. Hundesitting stundenweise oder bei Krankheit/ Urlaub

Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Meisterklassen „Von Herz zu Herz“



Bild und Text: Olesya Konstantynova



Die Meisterklassen „Von Herz zu Herz“ laden ukrainische Seniorinnen und Senioren ein, die gern kommunizieren, sich integrieren und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten. Gleichzeitig sind alle Interessierten herzlich willkommen, die mehr über ukrainische Traditionen, Handwerk und Sprache erfahren möchten.



Das Programm besteht aus zwei Teilen:

Erste Stunde: Deutsch als Fremdsprache – gemeinsames Lernen und Üben in herzlicher Atmosphäre.

Zweite Stunde: Kreatives Gestalten mit unserer Künstlerin – entdecken Sie traditionelle und moderne ukrainische Kunsttechniken. Ein Projekt, das verbindet, Verständnis schafft und Kreativität fördert – von Herz zu Herz.

Selbstschutztraining:

Stark auftreten, sicher fühlen

Am 8. Oktober 2025 fand im Treffpunkt „A.R.A.“ ein besonderes Selbstschutztraining für Senioren statt. Der Tag begann mit einem Erfahrungsaustausch: Die Teilnehmenden berichteten über kritische Situationen, in denen sie sich bereits unsicher gefühlt hatten oder sich selbst schützen mussten.

Ziel war es, voneinander zu lernen und gemeinsam Strategien zu entwickeln, um in Zukunft sicherer auftreten zu können.

Im Mittelpunkt stand die Stärkung von Standfestigkeit, Blickführung und Ausdruckskraft. Die Anwesenden lernten, wie sie mit einer festen Haltung und selbstbewusster Mimik Präsenz zeigen können – wichtige Bausteine, um potenziellen Übergriffen frühzeitig die rote Karte zu zeigen.

Durch praktische Übungen erhielten die Seniorinnen und Senioren konkrete Handlungsanweisungen:

- Lautes Stopp-Rufen, wenn sich jemand aufdrängt oder auf sie zukommt.
- Deutliches Zurückweichen und Abstandhalten, ohne sich zu verstecken.

Gezielt eingesetzte Körpersprache: aufrechte Haltung, gerader Blick, ruhige Stimme.

Zusätzlich wurden einfache Techniken vermittelt, um in gefährlichen Momenten Ruhe zu bewahren und sich zu behaupten. Die TrainerInnen erklärten, wie Risiken frühzeitig erkannt werden können und zeigten wirkungsvolle, alltagstaugliche Strategien, um Angst zu lindern und die Sicherheit zu erhöhen.



Aus dem Treffpunkt

Ein Thema war auch, wie man sich in einer potenziell gefährlichen Situation souverän verhalten kann, ohne unnötig zu provozieren.

Praxisnahe Beispiele zeigten welche Bewegungen in einer brenzligen Situation sinnvoll sind. Wichtig war dabei, dass keine Aggression gefördert, sondern die eigene Sicherheit erhöht wird.

Kleine Hilfsmittel wie Taschenalarme wurden vorgestellt und deren sinnvolle Anwendung erklärt. Zudem erhielten die Teilnehmenden Tipps zur sicheren Aufbewahrung von persönlichen Gegenständen und zum bewussten Umfeldeinsatz – etwa in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Spaziergang in der Nachbarschaft.

Die Teilnehmenden verabschiedeten sich mit dem Gefühl, besser vorbereitet zu sein: Sie besitzen jetzt gezielte Handlungsoptionen, um sich in alltäglichen Situationen sicherer zu bewegen und selbstbewusst aufzutreten.



7. Hamelner Seniorenforum

Ein ereignisreicher Tag – das 7. Hamelner Seniorenforum

Am Dienstag, den 30. September 2025, fand im Weserbergland-Zentrum in Hameln das mittlerweile 7. Hamelner Seniorenforum statt – eine Veranstaltung, die sich dem Thema „Älterwerden“ auf inspirierende und lebensbejahende Weise widmete. Von 10 bis 18 Uhr strömten zahlreiche Besucherinnen und Besucher durch das Weserberglandzentrum – ein bunter Mix aus Seniorinnen und Senioren, Angehörigen, Fachkräften und Interessierten jeden Alters.

„Das Leben ist jetzt“ – gelebtes Motto auf dem Forum

Im Mittelpunkt des Tages stand die zentrale Frage: Wie möchte ich mein Leben im Alter gestalten? Dabei ging es nicht vorrangig um Herausforderungen, sondern vor allem um Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten. Die Themen reichten von neuen Wohnformen über Gesundheitsvorsorge bis hin zu gesellschaftlicher Teilhabe. Zahlreiche Vorträge und Informationsstände gaben praxisnahe Einblicke in unterschiedlichste Lebensbereiche.

Ein Highlight war die Aktivbühne, auf der im Laufe des Tages verschiedene kurzweilige Programmpunkte geboten wurden – darunter musikalische Darbietungen und Mitmachangebote.

In den Ausstellerbereichen präsentierten sich eine Vielzahl engagierter Organisationen, Vereine, soziale Träger und Dienstleister. Sie informierten über alle möglichen Themen zur Freizeitgestaltung, Alltagshilfen und vielen weiteren Themen.

Eins zeigte sich deutlich: Viele Seniorinnen und Senioren wollen weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben – und das Seniorenforum bot hierfür viele Anregungen und Einstiegsmöglichkeiten.



7. Hamelner Seniorenforum

Fazit: Ein Forum voller Impulse und Lebensfreude

Das 7. Hamelner Seniorenforum war mehr als nur eine Informationsveranstaltung – es war ein lebendiger Treffpunkt für Menschen, die das Alter nicht als Stillstand, sondern als Chance verstehen. Die gelungene Mischung aus Information, Austausch und Unterhaltung hat dazu beigetragen, dass viele Gäste mit neuen Ideen und wertvollen Kontakten nach Hause gingen.

Ein herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden: Den engagierten und kreativen Infoständen, den Darbietungen auf der Aktivbühne, den spannenden Referaten und Vorträgen und natürlich allen, die das Forum besucht und mit Leben gefüllt haben. All dies hat diesen schönen Tag möglich gemacht.



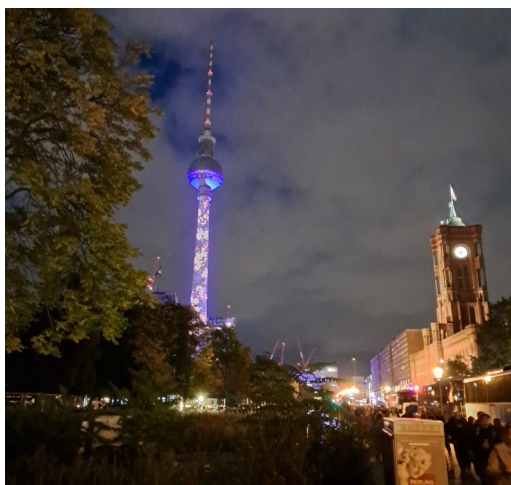
Man darf gespannt sein auf das nächste Seniorenforum – denn eines ist sicher: Das Leben ist jetzt.



RiA - Reisen im Alter

Ausflug nach Berlin zum Lichterfest

Am 11.10.2025 gegen Mittag sind wir von Hameln Hauptbahnhof gestartet und kamen am späten Nachmittag in Berlin an. Der Trubel durch Demos, viel Verkehr und zahlreiche Festbesucher begleitete uns. Die Illumination begann erst um 19 Uhr, daher blieb Zeit zum Schauen, Essen oder Shoppen. In der Abenddämmerung erlebten wir eine beeindruckende Lichterscheibe: An markanten Gebäuden wie dem Brandenburger Tor, dem Nikolaiviertel, dem Potsdamer Platz und der Berliner Staatsoper zogen wunderbare Projektionen alle Blicke auf sich. Nach diesem eindrucksvollen Abend traten wir um 22:30 Uhr die Heimfahrt an. Am Sonntagmorgen waren wir wieder in Hameln.



**Herzlich Dank an Petra
 Lohmeyer für den Einblick in diesen
 Ausflug und die schönen Bilder!**



Fotos und Text: Petra Lohmeyer

Gedächtnistraining

„Alphabetische Wortsuche: Wörter mit A“

Unser Gedächtnis kennt viele Worte. Spontan ist es jedoch nicht immer einfach! Suchen Sie Wörter mit dem Anfangsbuchstaben „A“ in alphabetischer Folge.

z. B. Aal Abfall Acker usw.

Aa _____

Ab _____

Ac _____

Ad _____

Ae _____

Af _____

Ag _____

Ah _____

Ai _____

Aj _____

Ak _____

Al _____

Gedächtnistraining

Am _____

An _____

Ao _____

Ap _____

Aq _____

Ar _____

As _____

At _____

Au _____

Av _____

Aw _____

(asiatisches Reitervolk)

Ax _____

Ay _____

(Stadt in Schottland)

Az _____



Bilder: Pixabay

Lösungen für Oktober 2025

- A Landkarten in Buchform = Atlas
- B Rolle vorwärts, rückwärts, Handstand, und das alles im Unterricht = Bodenturnen
- C Viele Kinder singen in verschiedenen Stimmlagen = Chor
- D Wie werden Deutschkenntnisse geprüft? = Diktat
- E Wenn Mama und Papa in die Schule gehen = Elternabend
- F ein ganz altes Lesebuch = Fibel
- G jetzt geht es raus in die Pause = Glocke / Gong
- H heute nennt man es Sachkundeunterricht = Gemeinschaftskunde
- I Nanni und Hanni fühlten sich dort wohl = Internat
- J Besondere Schulform für 12- bis 16-Jährige (Pubertät) = Jugendschule
- K Form der Heimarbeit für Lehrer = korrigieren
- L Das Lebenswerk von Turnvater Jahn = Leibesübungen
- M bei 2 von diesen Noten muss man wiederholen = mangelhaft
- N versäumten Stoff in der Schule nacharbeiten = Nachsitzen
- O In der Feuerzangenbowle spielte Heinz Rühmann, wen? = Oberprimaner
- P Hansi Kraus spielte in allenfilmen = Pauker
- Q Produkte, die entstehen, wenn man eine Zahl mit sich selbst multipliziert = Quadratzahl
- R Er möchte gerne Lehrer werden = Referendar
- S Immer der Klassenprimus = Streber
- T Inhalt eines Füllers = Tinte
- U ohne das geht es nicht (u = ü) = üben
- V die braucht man um eine fremde Sprache zu lernen = Vokabeln
- W kein Pflichtfach = Wahlfach
- Z Gerät zum Zeichnen von Kreisen = Zirkel



Bild: Pixabay

Eine kleine, schöne Vorweihnachtsgeschichte

Es war vor einem Jahr, Ende November. Der Weihnachtsmarkt hatte seit ein paar Tagen geöffnet, und durch die Osterstraße zog der Geruch von gebrannten Mandeln und anderen Leckereien. Ich hatte einen Arzttermin und ging dorthin, unter anderem den kleinen Weg durch den Michaelishof zwischen Museum und Museumscafé. Auf einer der Steinbänke dort saß ein älterer Mann, der bettelnd einen Pappbecher in der Hand hielt. Sein Blick schaute ins Leere. Ich grüßte ihn, warf ein Geldstück in den Becher und vernahm ein leises „Danke“ von ihm. Auf meinem Rückweg ging ich dieselbe Strecke und kam so wieder an dem Bettler vorbei, der dort noch immer in der Kälte saß. Vor mir gingen zwei Kinder, ein Junge und ein Mädchen, beide wohl so sieben oder acht Jahre alt, an dem Mann vorbei. Ich bemerkte, dass sich das Mädchen beim Weitergehen immer wieder nach dem Bettler umsah. Dann plötzlich lief es los, hin zu dem Mann und warf ein Geldstück in seinen Pappbecher.

Zum Schmökern

Das hat mich sehr berührt. Manch anderes Kind hätte sich wahrscheinlich vom Geld lieber etwas Schönes auf dem Weihnachtsmarkt gekauft, aber diesem Mädchen war das Leid dieses Bettlers nicht egal. So viele Menschen sind achtlos an diesem Mann vorbeigegangen, haben ihn keines Blickes ge-



würdigt oder sogar verächtlich angeschaut – und das so kurz vor Weihnachten, dem „Fest der Liebe“. Aber dieses kleine Mädchen hat das Leid des Mannes berührt und es hat einfach geholfen. Das fand ich unheimlich schön.

Danke an Maria Pielot
für diese schöne
Vorweihnachtsgeschichte



Bilder: Pixabay

Zum Schmökern

„Bunt sind schon die Wälder...”

... gelb die Stoppelfelder, und der Herbst beginnt.“

Dieses Volkslied mit der Melodie von Johann Friedrich Reichardt ertönte zum Herbstbeginn aus allen Klassenräumen meiner Schule.

Den Klang der Mädchenstimmen habe ich noch heute im Ohr, wenn sich der Sommer wehmütig verabschiedet und sich der Herbst ankündigt. Die goldene Oktobersonne taucht die Natur jetzt in ein prächtiges Licht, bevor die grauen Nebelschwaden aus den Wiesen emporsteigen.

Wenn der Wind die letzten Blätter von den Bäumen weht und die Tage merklich kürzer werden, zieht es mich oft an den Ort, an dem ich meine Kindheit verbrachte.

Ziellos gehe ich dann die Straßen meiner Heimatstadt entlang, wo ich als kleines Mädchen vor vielen Jahren mit meiner Familie lebte. Für meine Geschwister und mich waren es glückliche Jahre. Der Krieg war vorbei, Entbehrungen, Hunger und Not gehörten der Vergangenheit an. Unser kleines Siedlungshaus am Stadtrand hatte die vielen Bombenangriffe unbeschadet überstanden, und in unserem Garten blühten die Herbstzeitlosen, wie in all den Jahren zuvor.

In unserer kleinen Straße, wo jeder seinen Nachbarn kannte, hatte man Anteil am Schicksal der Familien. Man hielt zusammen... Nachbarschaftshilfe war selbstverständlich. Niemand fragte nach der Bezahlung. Zur Erntezeit, trafen sich die Frauen zu einem Schwätzchen am Gartenzaun, und wir Kinder spielten Verstecken oder Vater, Mutter und Kind. Langeweile kannten wir nicht, obwohl es keinen Fernseher gab.

Wenn ich heute diese Straße entlang gehe, sehe ich keine spielenden Kinder mehr. Ich höre ihr Lachen nicht, und vermisse das Strahlen in ihren Gesichtern, wenn der Herbststurm um die Hausecken fegt, und es gar nicht mehr richtig hell werden will. Niemand ruft meinen Namen, so wie es früher war, wenn ich durch die Gartenpforte auf die Straße trat. Hin und wieder eilt jemand an mir vorbei, ohne mich zu beachten. Für die Menschen, die mir begegnen, bin ich eine Fremde. Ich frage mich, wo sie geblieben sind, die fröhlichen Kinder mit ihren lachenden Augen. Wie ausgestorben

Zum Schmökern

liegt diese, mir einst so vertraute Straße im trüben Licht der Herbstsonne. Rechts und links an den Bürgersteigen parken Autos, und hohe Zäune versperren den Blick in die Gärten. Nachdenklich gehe ich weiter die Straße entlang. Einige Meter noch, dann macht sie eine leichte Biegung nach rechts.

Ich halte inne, schließe meine Augen und öffne in Gedanken die rostige Gartenpforte.

Ich sehe ihn vor mir - den gepflasterten Weg, der zum Haus führt. Vorbei an den Apfelbäumen, deren Zweige sich unter der Last der reifen Äpfel tief hinunter beugen. Ich atme den Duft der Rosen und lausche dem Gesang der Vögel. Die Luft riecht würzig nach feuchtem Laub. Hier bin ich zu Hause...

Ich bleibe noch eine Weile stehen. Nur zögernd finde ich in die Wirklichkeit zurück und öffne langsam meine Augen. Mein Blick fällt auf ein riesiges Hochhaus mit vielen Stockwerken und einer modernen Glasfassade.

Mein Elternhaus gibt es nicht mehr. Es musste diesem Koloss aus Stahl und Beton weichen.

Doch in meiner Erinnerung werde ich mein Zuhause noch oft besuchen. Ich werde den Geruch von Seifenlauge in der Nase spüren, der durchs ganze Haus zog, wenn meine Oma große Wäsche hatte. Ich werde die knarrenden Treppenstufen hinaufgehen, um einen Blick in mein kleines Zimmer zu werfen, und - ich werde das Lachen der Kinder wieder hören, wenn sie draußen auf der Straße meinen Namen rufen...

...“rote Blätter fallen, graue Nebel wallen, kühler weht der Wind...”



**Vielen Dank an
Helga Licher für diese
schöne Geschichte!**

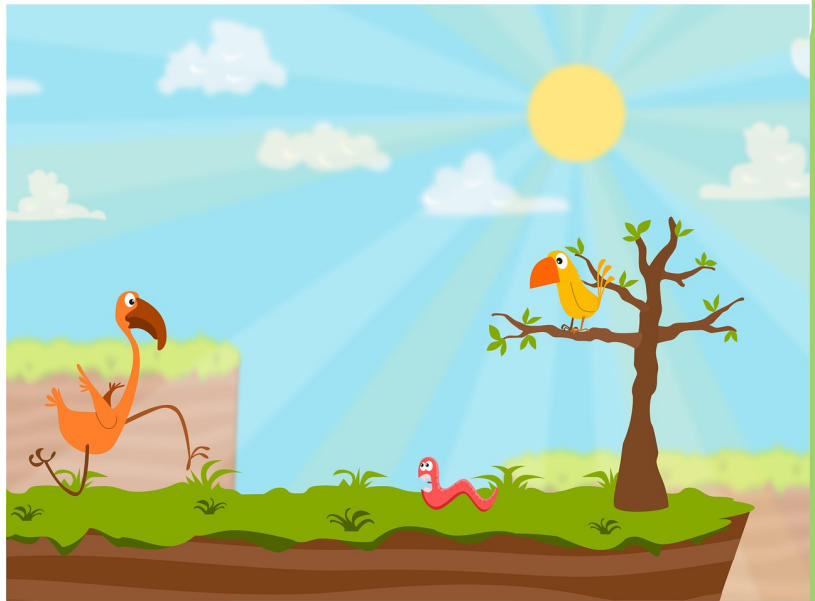
Bilder: Pixabay

Der Regenwurm

Nach dem großen Regen sah ich, wie eine Amsel mit flinken Schritten über den Rasen lief. Sie drehte sich, machte kleine Hüpfen und pickte mit dem Schnabel in das Gras, alles nach einem geheimen Rhythmus oder vielleicht nach der Walzermusik, die gerade durch mein geöffnetes Fenster gut hörbar war. Ich kenne dieses Amselweibchen. Es hat linksseitig am Flügel eine kleine weiße Feder und immer allein auf die Wiese. Vielleicht ist sie ja eine kleine alleinerziehende Mutter. Die Amsel ist die einzige heimische Drossel, bei der sich die Geschlechter stark unterscheiden. Das Amselhähnchen ist ganz schwarz mit einem gelborangen Schnabel. Das Weibchen ist schlicht braun mit blassem Schnabel. Von meinem Posten am Fenster konnte ich meine Amsel gut beobachten. Sie hatte wieder einen flotten Laufstil, im Radiospielten sie gerade Marschmusik, und dann: Schnapp, hatte sie einen fetten, blassrosa Regenwurm im Schnabel. Sie ruckelte und schüttelte den Wurmhälfte baumelte, bis sie ihn so positionierte hatte, dass er quer in ihrem Schnabel hing. Eine Wurmhälfte baumelte rechts und eine links. Wenn es regnet, hören die Regenwürmer unter der Erde das Prasseln der Regentropfen und kriechen schnell an die Erdoberfläche, um nicht zu ertrinken. Und weil Vögel klug sind und auch Würmer fressen wollen, wenn es regnet, machen sie selbst das Geräusch des Regens. Sie klopfen mit ihrem Schnabel auf die Oberfläche und trappeln flink über die Wiese. Der Regenwurm in seiner Einfalt denkt dann: „Hilfe, es regnet. Ich muss in meiner Wohnröhre ertrinken.“ Und kriech nach oben. Und wenn es schlecht läuft, steht da eine hungrige Amsel und packt zu, wie in diesem Fall auf der Wiese von meinem Fenster.

Zum Schmökern

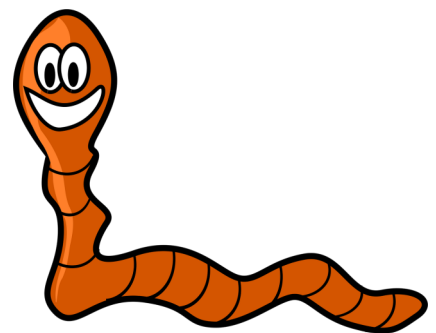
Das Schicksal des Würms schien besiegelt. Im Radio spielten sie gerade eine traurige Ballade. Die Amsel startete mit ihrer fetten Beute und wollte sich in die Lüfte erheben. Das erregte den Neid einer diebischen Elster, die unfern auf einem Ast sitzend alles beobachtet hatte.



Im Sturzflug überraschte sie das Amselweibchen und kreischte: "Her mit dem Wurm." Die Amsel öffnete empör den Schnabel. Der Wurm erwachte aus seiner Erstarrung, krümmte sich und ließ sich fallen. Es war nur noch ein Wirrwarr von dunkelbraunen und schwarzweißen Federn zu sehen. Nach Klärung der Angelegenheit flogen beide Vögel unter Verlust einiger Federn und des Regenwurms ziemlich bedeckt davon. Und die Moral von der Geschichte: Auch ein Wurm krümmt sich, wenn er in Gefahr ist. Im Radio spielten sie den Walkürenritt von Richard Wagner.



Vielen Dank
Ula Klein für diese
schöne Geschichte!



Bilder: Pixabay

„A.R.A.“ Aktiv



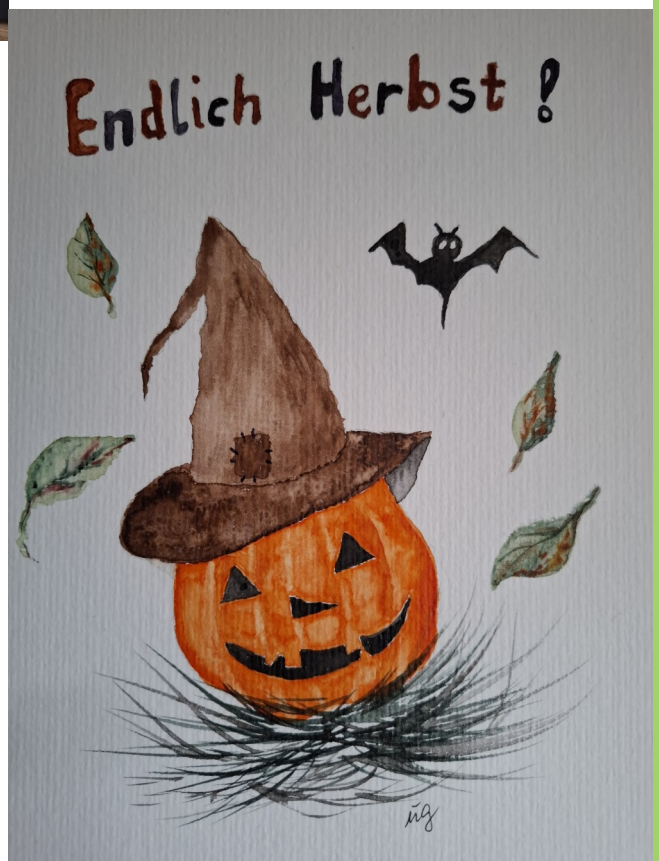
Herzlichen Dank an
 Frau Schaffhauser
 für diese tollen
 Bilder!



Vielen Herzlich Dank an
Gudrun Kruppe für dieses
wunderschöne Bild.



Vielen Dank an Fr.
Gibas für dieses
herbstliche Bild.



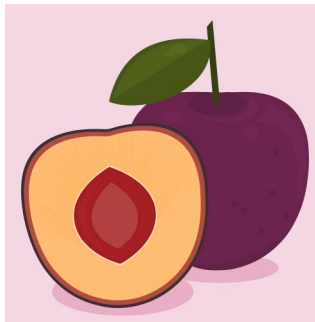
Süßer Gaumenschmaus

Pflaumen Kuchen

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Pflaumen entkernen und in Scheiben schneiden, anschließend in eine Schüssel geben und mit Zimt bestreuen. Eine Auflaufform einfetten und beiseite stellen.



Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Weiche Butter und Eier zugeben und schaumig schlagen anschließend Pflaumen in der Form verteilen.

Für die Streusel Butter und Zucker kurz mit den Händen verkneten. Mehl zugeben und zu groben Streuseln verkneten. Direkt auf den Pflaumen verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

Mit Schlagsahne servieren wenn der Kuchen abgekühlt ist.

Gutes Gelingen!



Zutaten:

Teig

750g reife Pflaumen

150g Weizen Mehl

120g weiche Butter

175g Mehl

100g Zucker

2TL Backpulver

1 Prise Salz

2 Eier

1 TL Zimt

Streusel

100g Mehl

50g Butter

50g Zucker



Bilder: Pixabay

Herzhafter Gaumenschmaus



Zutaten:

1 Kg frischer Grünkohl
Salz
Pfeffer
2 TL. Curry Pulver
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
Öl zum Braten
1 TL. Brühe
Kokosmilch 500 g



Grünkohl mal anders

Zubereitung:

Den Grünkohl zupfen waschen und anschließend klein schneiden.

Rote Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein zerhacken.

Öl in den Topf gießen und anschließend die rote Zwiebel dazu geben. Die Zwiebeln sollten so lange gebraten werden bis sie braun sind, dann den Knoblauch dazu geben, 2 Minuten rühren. Danach werden das Curry Pulver, Salz, Brühe und Pfeffer dazugegeben, kurz rühren.

Den klein geschnittenen Grünkohl hinzufügen und unterheben bzw. umrühren. Danach Deckel aufsetzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Nach den 10 Minuten die Kokosmilch dazugeben und weitere 5 Minuten kochen.

Der Grünkohl schmeckt am besten am nächsten Tag. Wenn gewünscht, kann er auch am gleichen Tag serviert werden.



Guten Appetit!

Bilder: Pixabay

Yoga für Alle



Mittwoch

10:00 -

11:00 Uhr

(Achtung, neue Uhrzeit!)

Yoga ist eine aus Indien stammende Tradition von körperlichen und geistigen Übungen, die für Ausgeglichenheit und die Gesunderhaltung des Körpers sorgt. Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt und werden an Sie angepasst. Außer den Bewegungsübungen beinhaltet die Praxis auch Atemübungen und Entspannungselemente.
Yogalehrerin: Miriam Schnee



5 Termine:

29.10., 5.11., 19.11., 26.11., 3.12.

Im Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem),
Alte Marktstr. 20

25€ für 5 Termine oder 6€ für eine Einzelstunde
Anmeldung erforderlich!

☎ 05151/202 1344

Programm November

Gedächtnistraining Hände und Gehirn – eine lebenslange Freundschaft

Was wären wir ohne unsere Hände. Wir sind uns nur selten bewusst, wie mächtig unsere Hände sind.

Es gibt viele Redensarten über unsere Hände und auch der Aberglaube spielt eine Rolle wenn es um unsere Hände geht.

Aber was haben Fingerspiele mit der Sprachentwicklung zu tun, und warum gibt es Fingerspiele für Babys, Kinder und Erwachsene?

Wir werden uns ausgiebig mit unserem Daumen beschäftigen, denn er ist etwas ganz Besonderes.

Kennen Sie Mudras, auch Fingeryoga genannt? Mudras sprechen bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unsere Seele an und üben ihren entsprechenden Einfluss aus.

An diesem Nachmittag erfahren Sie, inwieweit unsere Hände mit dem Gehirn zusammenhängen und wie wir dies trainieren können. Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin, leitet diesen Nachmittag an.



Mittwoch, den 05.11.2025

14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Kursleitung: Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Nur noch Wartelistenplätze
verfügbar!

Mit Herz und Händen: Sterne aus Papier

Lust auf einen gemütlichen, kreativen Start in den Tag?

An diesem Vormittag steht das gemeinsame Basteln im Mittelpunkt. Mit einfachen Mitteln – zum Beispiel Butterbrotpapier, etwas Geduld und viel Freude – gestalten wir zauberhafte Papiersterne, die nicht nur in der Winterzeit für eine stimmungsvolle Dekoration sorgen.

Ob mit oder ohne Bastelerfahrung – alle sind willkommen! In entspannter Atmosphäre entstehen Schritt für Schritt kleine Kunstwerke, begleitet von netten Gesprächen, bei weihnachtlicher Stimmung. Frau Feigs leitet diesen kreativen Workshop an.

Bastelmaterialien werden gestellt - buntes Papier kann aber auch gerne mitgebracht werden.



Mittwoch, den 12.11.2025

10:30 Uhr – ca. 11:30 Uhr

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

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm November

Lebenserfahrungen Teilen und Zukunft im Blick – Ü(ber) 90 Nachmittag mit dem Oberbürgermeister Claudio Griesse

Am Ü90 Nachmittag haben exklusiv Seniorinnen und Senioren, die das 90. Lebensjahr überschritten haben, die Möglichkeit, in geselliger Runde ihre Lebenserfahrungen auszutauschen und in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Unter dem



Motto „Lebenserfahrungen Teilen und Zukunft im Blick“ wird dieser Nachmittag zu einem besonderen Erlebnis. Ein Highlight des Nachmittags ist der Besuch von Oberbürgermeister Claudio Griesse, der sich Zeit nimmt, mit den Teilnehmenden über ihre Erfahrungen, Wünsche und Anliegen zu sprechen. Der Nachmittag bietet nicht nur die Gelegenheit, wertvolle Erinnerungen zu teilen und Fragen zu stellen, sondern auch, in eine lebendige Unterhaltung über die Zukunft der Stadt einzutauchen. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen können sich die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre austauschen und neue Perspektiven entdecken.

Mittwoch, den 19.11.2025

14:30 Uhr – 17:00 Uhr

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

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Gemeinsamer Besuch im Seniorenkino: Ein unterhaltsamer Kino-Nachmittag

Lust auf einen gemütlichen Kino-Nachmittag? Wir möchten mit Ihnen das Seniorenkino im Hamelner Filmpalast Maxx besuchen. Genießen Sie den Film „**Es sind die kleinen Dinge**“ in guter Gesellschaft und lassen Sie sich von der Magie des Kinos verzaubern.

Das Seniorenkino bietet monatlich wechselnde, speziell ausgewählte Filme. In diesem Film geht es um Alice, die als Lehrerin und Bürgermeisterin in einer kleinen bretonischen Gemeinde arbeitet. Sie wird durch die Einschreibung des 65-jährigen Émile, der lesen und schreiben lernen möchte, zusätzlich gefordert. Als die Schule vor der Schließung steht und das Dorfleben bedroht ist, muss sie kreative Lösungen finden. Gemeinsam mit den Dorfbewohnern erkennt sie, dass Zusammenarbeit und Einfallsreichtum viel bewirken können.

Vor der Vorstellung können Sie sich bei Kaffee und Pfannkuchen austauschen und danach gemeinsam den Film genießen.



Mittwoch, den 26.11.2025

13:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Filmpalast Maxx Hameln, Bahnhofplatz 9, Hameln

14 Euro pro Person, beinhaltet Kinoeintritt, Pfannkuchen & Kaffee.

Bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich

Senioren- und Pflegestützpunkt



Dienstag, 04.11..2025, 10:30 Uhr—12:00 Uhr

„Innenansichten“ - Einblicke in den Alltag einer Pflegeeinrichtung

Seniorenstz Arche Noah, Alte Heerstraße 43, Hameln-Rohrsen

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 Führung durch die Einrichtung können beim gemeinsamen Kaffee Fragen gestellt werden.

Donnerstag, 13.11.2025, 17:00—18:30 Uhr

„Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Eugen-Reintjes Haus (FiZ), Osterstraße 46, Hameln

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügung. Jeder kann durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen er seine Angelegenheiten nicht mehr selbständig regeln kann. Mit schriftlichen Verfügungen kann eine rechtzeitige Vorsorge getroffen werden. Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer des Betreuungsvereins Hameln-Pyrmont e.V.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist – falls nicht anders angegeben – kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldungen und nähere Informationen zu allen Veranstaltungen im:

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.



SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

12.01.2026 - Grünkohlsuppe

09.02.2026 - Gulaschsuppe

09.03.2026 - Lauchcremesuppe



MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

Donnerstag, 22.01.2026

Donnerstag, 19.02.2026

Donnerstag, 19.03.2026

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344



Kinderspielhaus



EINE VERANSTALTUNG VOM SENIORENNETZ NORDSTADT

Bundesweiter Vorlesetag

AM 21. NOVEMBER 2025 UM 10:30 UHR

IM GEMEINDEZENTRUM DER
MARTIN LUTHER GEMEINDE
BRUCKNERSTRASSE, HAMELN

Motto: "Vorlesen
spricht Deine Sprache"
ES ERWARTET SIE EINE LESUNG
VON STEFAN GLIWITZKI AUS
SEINEM SATIRISCHEN ROMAN
"QUITT", MUSIKALISCHE
BEGLEITUNG, AUSTAUSCH UND
KÜRBISSUPPE

ANMELDUNG IM TREFFPUNKT
"A.R.A." BIS ZUM 17.11.2025
UNTER 05151 202 1344



Veranstaltungen vom Integrationsbüro der Stadt Hameln



Kränze binden

26.11.2025 | 10:00 bis 12:00 Uhr

Die Adventszeit steht vor der Tür – wir möchten sie gerne mit euch gemeinsam gestalten. Wir laden herzlich zum Adventskranz Basteln ein. Lassen Sie uns bei gemütlicher Atmosphäre mit Musik und Plätzchen gemeinsam kreativ werden.

Ort:
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte A.R.A.
Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln
(Eingang über den Hinterhof)

Teilnahme Beitrag: 5 €, Anmeldung unter 05151/ 202 1344



Seife herstellen

01.12.2025 | 10:00 bis 12:00 Uhr

Wir möchten mit Ihnen Seife gießen in verschiedenen Farben und Formen. Während der Wartezeit des Aushärtens recyceln wir Tetrapacks für verschiedene Verwendungszwecke.



Ort:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte A.R.A.
Alte Marktstraße 7c, 31785 Hameln
(Eingang über den Hinterhof)

Teilnahme Beitrag: 3 €, Anmeldung unter 05151/ 202 1344



Weihnachtsfeier

**10.12.2025 UND 11.12.2025
UM 14 UHR**

GEMEINSAM MIT IHNEN MÖCHTEN WIR DIE
BESINNLICHE WEIHNACHTSZEIT FEIERN
UND LADEN SIE DAZU HERZLICHST EIN!
FÜR KAFFEE UND KUCHEN IST BESTENS GESORGT.

✦ WIR FREUEN UNS AUF SIE! ✦

IHR *“A.R.A.”-Team*

**ANMELDUNG ERFORDERLICH
UNTER 05151 202 1344
KOSTEN: 7 EURO**



Stadt
Hameln



Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte




Weihnachts Spenden

Herzenswärme schenken – Weihnachtstüten für die Wohnungslosenhilfe
Senior-Schläger-Haus

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Nächstenliebe und des Füreinanders. Leider erleben viele Menschen in unserer Stadt diese Tage nicht im Warmen, sondern auf der Straße. Um ihnen ein kleines Stück Freude und Wärme zu schenken, möchten wir in diesem Jahr die lokale Wohnungslosenhilfe unterstützen.

Wer mag, kann eine Weihnachtstüte zusammenstellen oder Einzelteile für eine gemeinschaftliche Weihnachtstüte spenden.


Freude bereitet zum Beispiel:

 (Instant)Kaffee oder Früchtetee

 Dosensuppen, 5 Minuten Terrine, Würstchen im Glas oder kleine Christstollen

 Weihnachtskekse oder Schokolade

 Duschgel, Haarshampoo oder Hand-Desinfektionsspray

 Und vielleicht sogar eine kleine Dose Tierfutter für die vierbeinigen Begleiter (eher Hundefutter)

 gute Wünsche und Gedanken

Jede Tüte – ob groß oder klein – bringt ein Stück Freude und Menschlichkeit zu denjenigen, die sie gerade am meisten brauchen.

Spenden können bis 10.12. im Treffpunkt "A.R.A." abgegeben werden.



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Reisen im Alter

Grünkohlessen in der Schenkenküche in Höxter

Mitten im Weserbergland an einem Berghang, zwischen Wiesen am Wal-
desrand gelegen, ist die Bauernstube Schenken-Küche ein perfektes Aus-
flugsziel.

Hier verwöhnt Sie der Wirt mit Ge-
richten aus dem Kochbuch seiner
Urgroßeltern.

Am heutigen Tag findet ein winterli-
ches Grünkohlessen statt.

Genießen Sie schmackhaften Grün-

kohl mit geräuchertem Bauchfleisch, Bregenwurst, Kasseler sowie Brat- und
Salzkartoffeln.



Dienstag, den 04.11.2025

Preis: 59,00 € pro Person

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde

Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.



Text: www.herter-reisen.de

Reisen im Alter

Café im Schafstall



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

Genießen Sie eine entspannte Auszeit in einem gemütlichen Café in idyllischer ländlicher Umgebung in Barsinghausen. Hier erwarten Sie köstliche Kuchen in vielen Varianten sowie feine Kaffeespezialitäten. Der freundliche Service verwöhnt Sie aufmerksam,



während Sie die ruhige Atmosphäre und das warme Ambiente im Café im Schafstall genießen. Ideal für eine erlebnisreiche Auszeit Pause oder als gemütlicher Treffpunkt zum Verweilen.

Leistungen:

Fahrt in einem modernen Reisebus ab/bis Zustiegsort
1x Kaffeedeck inkl. Kaffee/ Tee satt

Freitag, den 23.01.2026

Preis: 73,00 € pro Person

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde.

Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.



Wochenplan vom 03.11. bis 28.11.2025

	Montag 03.11.2025	Dienstag 04.11.2025	Mittwoch 05.11.2025	Donnerstag 06.11.2025	Freitag 07.11.2025
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Spanisch 11 Uhr Gedächtnistraining	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining	14:30 Uhr Gedächtnistraining Hände*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe im Heinrich-Heine Treff* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meister- klassen „Von Herz zu Herz“

	Montag 10.11.2025	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Freitag 14.11.2025
Vormittag	12 Uhr Suppen- montag*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger	10:30 Uhr Sterne basteln*	10 Uhr Tanzen	10:15 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortgeschritten 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

*Anmeldung erforderlich!

Wochenplan vom 03.11. bis 28.11.2025

	Montag 17.11.2025	Dienstag 18.11.2025	Mittwoch 19.11.2025	Donnerstag 20.11.2025	Freitag 21.11.2025
Vormittag		10 Uhr Spanisch Einsteiger 11 Uhr Gedächtnistraining	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10:30 Uhr Bundesweiter Vorlesetag*
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klõnggruppe Montagstreff 15 Uhr Stadtteilspazier- gang im Hein- rich-Heine Treff*	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining	13 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspiel- haus* 15 Uhr Ü(90)- Nach- mittag*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe im Heine Treff* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	15:00 Uhr Meister- klassen „Von Herz zu Herz“ 18 Uhr Oma gegen Rechts

	Montag 24.11.2025	Dienstag 25.11.2025	Mittwoch 26.11.2025	Donnerstag 27.11.2025	Freitag 28.11.2025
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger	10 Uhr Yoga* 10 Uhr Adventskränze binden*	10 Uhr Tanzen	10:15 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klõnggruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeit* 14:30 Uhr Nähgruppe	13:30 Uhr Seniorenkino*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortgeschritten 15 Uhr Liedertreff 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	



Wochenplan vom 01.12. bis 05.12.2025

	Montag 01.12.2025	Dienstag 02.12.2025	Mittwoch 03.12.2025	Donnerstag 04.12.2025	Freitag 05.12.2025
Vormittag	10 Uhr Seife herstellen*	10 Uhr Spanisch Einsteiger 11 Uhr Gedächtnistraining	10 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff1	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe im Heine Treff* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

***Anmeldung erforderlich!**

Und zum Schluss

Termine der Fahrradgruppe

Die Fahrradgruppe trifft sich in den Herbst und Wintermonaten an folgenden Terminen im Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29 - Hameln Nordstadt:

6.11.2025
20.11.2025
4.12.2025
18.12.2025



Treffen ist um 14:00 Uhr.

Die Fahrradgruppe ist derzeit voll. Bei Interesse an der Teilnahme ist eine Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ erwünscht.

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 Heppe, Miriam Schnee, Magdaline Ashoya
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 Anmeldung zu den Veranstaltungen:

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

Alte Marktstraße 7c in Hameln

(05151/ 202 1344)

*„Der Herbst ist immer
unsere beste Zeit“
Johann Wolfgang von
Goethe*



Der Oberbürgermeister