



September 2025

VIELEN DANK AN
HERRN GÜNTHER NITSCHKE FÜR DAS
TITELBILD!





Bild: Günther Nitsche

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 3
Gedicht	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 5
A.R.A. unterwegs	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 9
„Urlaub Grüße“	Seite 10
Präventive Hausbesuche	Seite 11
Zum Schmökern	Seite 12
Ein Blick hinter die Geschichten	Seite 16
Gedächtnistraining	Seite 18
Gaumenschmaus	Seite 20
Kunst im Treppenhaus	Seite 22
Veranstaltungen	Seite 26
„A.R.A.“ aktiv	Seite 36
Reisen im Alter	Seite 37
Wochenplan vom 01.09.25 bis 03.10.25	Seite 40
Und zum Schluss	Seite 42

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst steht vor der Tür, und mit ihm beginnt eine Zeit voller bunter Farben, gemütlicher Stunden und gemeinsamer Aktivitäten. Auch in diesem Monat möchten wir Sie wieder mit interessanten Berichten aus dem Treffpunkt, Kochtipps und Geschichten zum Schmökern aus unserer Gemeinschaft erfreuen und inspirieren.

Besonders möchten wir Sie auf unsere kommenden Veranstaltungen aufmerksam machen: Das Nordstadtfest lädt Sie ein, gemeinsam mit Nachbarn und Freunden fröhliche Stunden zu verbringen. Beim 7. Hamelner Seniorenforum haben Sie die Gelegenheit, sich über aktuelle Themen rund um „Alternativen—das Leben ist jetzt“ zu informieren und mit anderen Senioren ins Gespräch zu kommen. Außerdem finden die Alzheimer Wochen mit vielen tollen Aktionen statt, um das Bewusstsein für diese wichtige Erkrankung zu stärken und Unterstützung anzubieten.

Wir freuen uns auf einen schönen September mit Ihnen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Mitmachen!

Herzliche Grüße

Ihr „A.R.A.“-Team

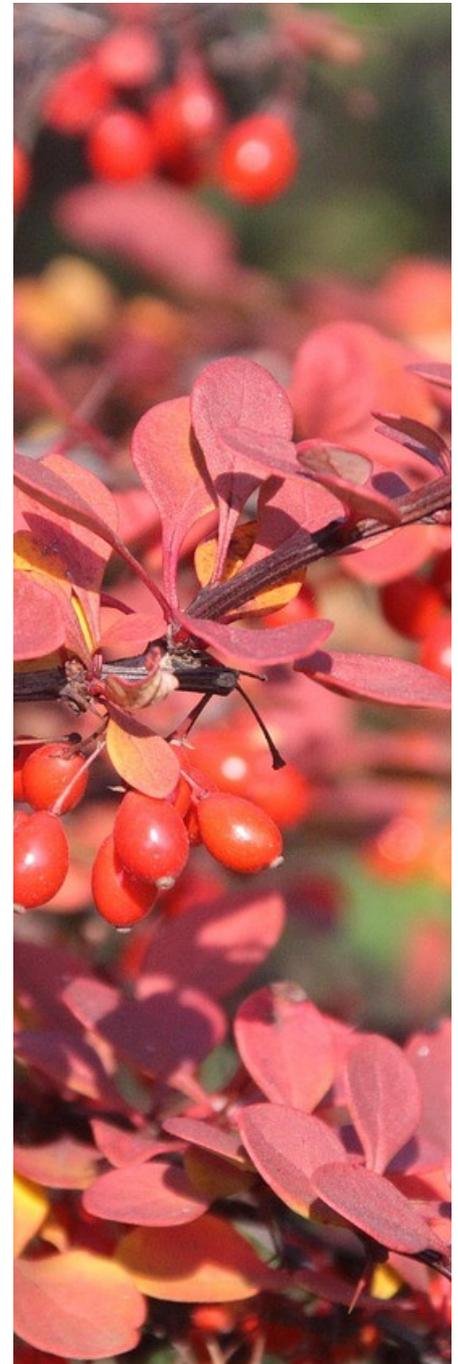


Bild: Pixabay

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

DIE AMEISEN

In Hamburg lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Australien reisen.

Bei Altona auf der Chaussee

Da taten ihnen die Beine weh.

Und da verzichteten sie weise

Denn auf den letzten Teil der Reise.



Bild: Canva

Vielen herzlichen Dank
an Birgit Wendling für
diese Einsendung!

Gesucht & Gefunden

Gesucht & Gefunden

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

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

Gesucht

- Eine Person, die die ungarische Sprache beibringen kann
- Eine Person möchte gerne die eigenen Kenntnisse zum Klarinette spielen auffrischen (derzeit ist keine eigene Klarinette vorhanden)
- Eine Person, die zu Hause am PC unterstützt
- Sammeltassengedeck, 3-teilig
- Eine Person, die Kalligrafie/ Lettering beibringen kann
- Ein Notenständer

Gefunden

- Abzugeben ist ein elektrisches Wasserfußbad (kann sprudeln und ist aufheizbar)

Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Aktiv und draußen

Im Rahmen der Sommeraktion „Aktiv und draußen“ nutzten wir die Sommertage, um gemeinsam Zeit an der frischen Luft zu verbringen, auch wenn die Sonne uns nur zeitweise erfreute.



Statt drinnen zu bleiben, wurden an mehreren Terminen unter freiem Himmel Boule und andere kleine Wurfspiele gespielt. In lockerer Atmosphäre wurde gelacht, freundschaftlich gewetteifert und neue Kontakte geknüpft. Die Bewegung an der frischen Luft und das gesellige Miteinander sorgten für viel Freude und machten die Aktion zu einem vollen Erfolg.

„A.R.A.“ unterwegs



Die Fahrradgruppe war unterwegs ...

Die Fahrradgruppe war wieder unterwegs und hat wieder tolle Gruppenfotos geschossen! Vielen Dank für die Zusendung!



Nächsten Termine der Fahrradgruppe

11.09. Caféstuben Aerzen

Treffen 14 Uhr Schleuse

25.09. Hämelschenburg

Treffen 14 Uhr Sumpfe

09.10. Grohnder Fährhaus,

Treffen 14 Uhr Sumpfe

Letzte Tour des Jahres:

23.10. Stiftscafé Fischbeck

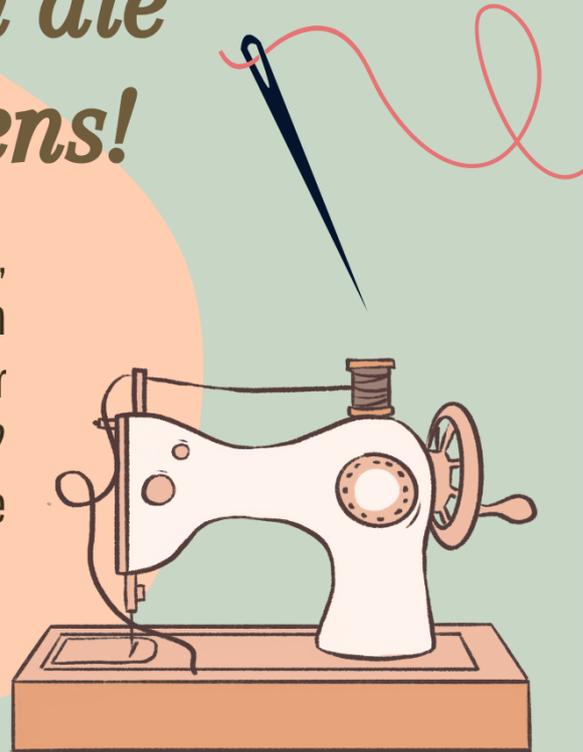
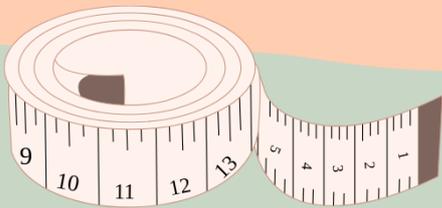
Treffen 14 Uhr Jugendherberge



Änderungen für alle Fahrten aufgrund der Wetterlage unter Vorbehalt. Bei der erstmaligen Teilnahme ist eine Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ erwünscht.

NÄHGRUPPE FÜR ALLE *Ihr Einstieg in die Welt des Nähens!*

Sie möchten selbst Kleidung, Accessoires oder Deko nähen oder verändern, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann ist die "A.R.A."-Nähgruppe genau das Richtige!



Die Nähgruppe...

- ... hat eine erfahrenen Schneiderin als Gruppenleitung
- ... bringt sich ihre eigenen Nähprojekte mit
- ... hat vier Nähmaschinen und verschiedenes Material zum Nähen zur Verfügung
- ... unterstützt sich gegenseitig bei den eigenen Nähprojekten



Die nächsten Termin ist am
02.09.2025
um 14:30 Uhr im Treffpunkt "A.R.A."

Anmeldung und Infos im
Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151 202 1344

Quel-

Aus dem Treffpunkt



findet bei
Starkregen
nicht statt

Bürgergarten Hameln



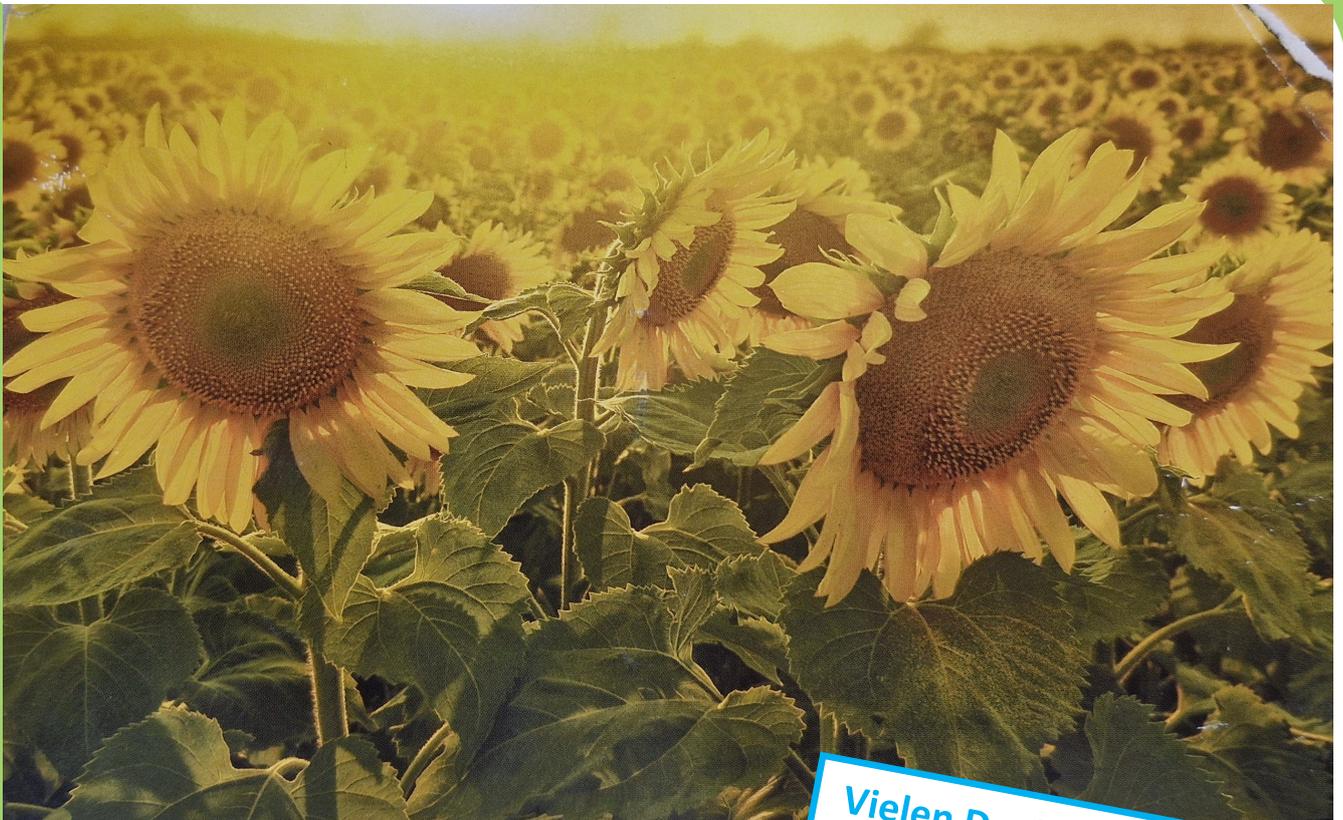
OFFENER BOULE TREFF

KEIN TURNIER, NUR SPASS AN DER
GEMEINSAMEN BEWEGUNG IM
FREIEN.



Boulebahn beim Café am Ring
DONNERSTAGS
alle 14 Tage, 10-12 Uhr
11. September, 25. September,
bei gutem Wetter auch im Oktober.

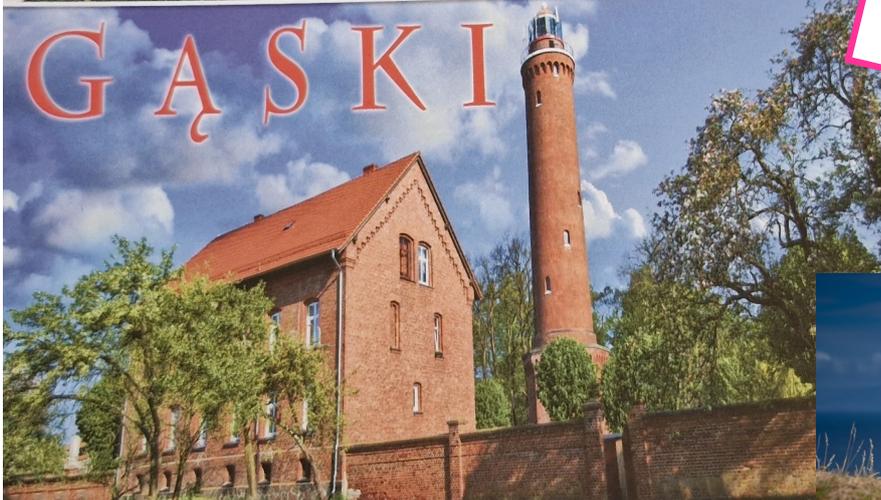
„Urlaubs Grüße“



Vielen Dank an Frau Maria
Pielot für die Karte



Grüße von der
Polnische Ostsee von
Meggi Ashoya





Stadt
Hameln



Präventive Hausbesuche für Seniorinnen und Senioren in Hameln

Schon seit 2021 besuchen die Sozialarbeiterinnen
Francesca Heppe und Miriam Schnee von der Stadt Hameln
Seniorinnen und Senioren zu Hause.

Was beinhaltet ein Hausbesuch?

Mit den Präventiven Hausbesuchen möchte die Stadt Hameln ältere Menschen dabei unterstützen, so lange wie möglich zuhause zu wohnen.

Die Beraterinnen haben hilfreiche Tipps und Informationen, wie der Alltag auch im fortgeschrittenen Alter lebenswert und selbstbestimmt gestaltet werden kann. Oftmals werden die Angebotsvielfalt für Freizeitmöglichkeiten und Unterstützung im Alltag angesprochen. Die Resonanz zeigt, dass ein selbständiges Leben auch im hohen Lebensalter durchaus möglich ist und bspw. ein Umzug in ein Pflegeheim verzögert werden kann.

Möchten auch Sie sich ausführlicher über die Angebote rund um's Alter informieren und über Ihre Lebenssituation berichten? Dann rufen Sie uns gerne an, wir möchten Sie individuell unterstützen und haben für alle Themen ein offenes Ohr.



Kontakt:

Stadt Hameln - Seniorenarbeit
Francesca Heppe und Miriam Schnee

Tel. 05151 202 1406 oder 05151 202 1853

E-Mail: zuhause-im-quartier@hameln.de

Website: www.hameln.de



Erntedank...

Ich möchte Ihnen eine kleine Herbstgeschichte aus der guten alten Zeit erzählen.

Aus der Zeit, als die Menschen die einfachen Freuden des Lebens noch zu schätzen wussten. Diese Geschichte soll uns daran erinnern, dass der Herbst eine Zeit der Ernte und des Danksagens ist.

Die Bauern hatten den Sommer über hart gearbeitet, um die Ernte einzubringen. Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst wurden zur weiteren Verarbeitung

an landwirtschaftliche Betriebe verkauft, oder in heimischen Lagerräumen auf dem Hof gelagert. So hatten die Bauern im Winter genügend Vorräte für die Familie und ausreichend Futter für das Vieh.

Es war ein kühler Herbsttag, als die Dorfbewohner sich auf das Erntedankfest vorbereiteten.

Die Ernte war eingefahren, und nun war es an der Zeit die Früchte ihrer Arbeit gebührend zu feiern.

Die Dorfbewohner schmückten ihre Häuser mit Erntekronen, die nach der Ernte aus dem letzten Schnitt geflochten wurden. Wir Kinder banden bunte Blumen und Bänder in den Kranz, bevor

die größte Krone in einer feierlichen Prozession zur Kirche getragen und vor dem Altar aufgestellt wurde.

In der Mitte des Dorfes, gleich hinter der Kirche, befand sich der kleine Laden von Onkel Mohlmann. Dort konnte man selbstgemachte Marmelade

und leckere Hefeteilchen kaufen. Für uns Kinder gab es hin und wieder für einen Groschen einen Lutscher mit Kirschgeschmack.

Am Tag vor dem Erntedankfest kochte Onkel Mohlmann in einem großen Kessel Pflaumenmus. Der verlockende Duft verbreitete sich im ganzen Dorf und lockte die Dorfbewohner stets in Scharen an.

Vielen Dank Frau
Licher für diese
schöne Geschichte!



Bild: Canva



Bild: Canva

Zum Schmökern



Meine Mutter und die Frauen aus der Nachbarschaft halfen Onkel Mohlmann, den duftenden Brei in Gläser zu füllen und auf einem Tisch anzuordnen. Alle freuten sich auf das Fest, das den Menschen eine willkommene Abwechslung vom Alltag bot.

Am Festtag zog ein kühler Wind über den Dorfplatz, und die Blätter der großen Eiche taumelten langsam im Windhauch zu Boden und bedeckten den Platz mit einer dicken Laubschicht. In leuchtendem Gold und sattem Rot schmückten die Blätter der Buche den Kirchplatz. Mir kam es so vor, als ob sie vor dem Winterschlaf noch einmal ihre ganze Pracht entfalten wollten.

Als am späten Nachmittag die Herbstsonne die Baumkrone durchdrang und ihr warmes Licht auf die Dächer der nahegelegenen Häuser warf, begannen die Glocken der Kirche zu läuten und riefen zum Gottesdienst.

Die Menschen aus den umliegenden Gemeinden kamen zusammen, um gemeinsam für die reichhaltige Ernte und die gut gefüllten Speicher zu danken.

Wir Kinder jedoch warteten ungeduldig auf das Ende des Gottesdienstes, und als von draußen die ersten Klänge unserer Schützenkapelle ertönten, hielt uns nichts mehr auf unseren Plätzen. Die letzten Worte des Pfarrers bekamen die meisten von uns schon nicht mehr mit. Während die Schützen in ihren grünen Uniformen stolz über die Hauptstraße zum Dorfplatz marschierten, schwenkten wir Kinder unsere selbstgebastelten Laternen im Takt der Musik.

Es wurde getanzt, gelacht und ausgiebig gefeiert bis spät in die Nacht. Die ausgelassene Stimmung war geprägt von Freude, Freundschaft und einem Zusammengehörigkeitsgefühl, welches die Dorfbewohner noch lange in Erinnerung behalten würden.

In ihren Herzen wurde dieser Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Helga Licher

Text: Helga Licher
Bilder: Canva

Jahresringe

In meinem Garten steht ein alter Apfelbaum. Der hat schon 75 Jahresringe auf dem Stamm. Seine ehemals glatte Rinde ist mit den Jahren knorrig und krumm geworden. Aber er trägt mit Würde. Es ist ein



Bild: Canva

Frühapfelbaum. Die Äpfel schmecken wunderbar. Im Kühlschrank halten sich die Äpfel viele Monate. Aber dieses Jahr fällt die Ernte sehr mager aus. Vermutlich hat der Apfelbaum den Frühjahrsschnitt übelgenommen. Oder er übt stillen Protest gegen die moderne Baumpflege - da kennt man sich ja nicht mehr aus; mal heißt es schneiden, mal bloß nicht anfassen. Es ist ein Baum mit Charakter und Handicap. IN der Mitte hatte er leider eine tiefe Verletzung—wahrscheinlich aus der wilden Jugend. Aber er hat um diese vernarbte Wunde drei starke Äste gebildet, die sich wie eine riesige Schwurhand im Garten erheben. Ich habe oft unter seinem Schatten gesessen, meine Geschichten geschrieben und ihm auch mal von meiner Freude und auch von meinem Kummer in meinem Leben erzählt. Wenn ich sicher war, dass keiner meiner Nachbarn aus dem Fenster schaute, hab ich ihn umarmt. Heimlich. So ein Gefühlsausbruch wäre mir vor aller Augen peinlich gewesen. Obwohl sich in den letzten Jahren die Magie des Waldbadens entwickelt hat. Da treffen sich Menschen im Wald, atmen mit den Bäumen, streicheln die Rinde und umarmen Bäume. Das würde ich mich bei meinem alten Apfelbaum gar nicht trauen. Er ist mehr so der „nicht darüber reden, einfach zusammen schweigen“-typ.

Zum Schmökern



Er ist kein Baum wie jeder andere. Er ist ein stiller Freund, ein Erinnerungsort. Ich glaube jeder Mensch hat einen solchen Kumpel verdient - einen, der bleibt, wenn vieles andere sich verändert. Ich weiß, mein Baum wird nicht ewig leben. Auch Bäume werden müde. Irgendwann wird ein Ast abbrechen, ein Pilz sich im Innern ausbreiten, der Saftfluss langsamer werden.

Auch ich fühle meine Jahresringe. Ich spüre sie in den Gedanken, die manchmal schwerer werden. In den Morgen, an denen ich länger brauche, um in Schwung zu kommen. In den Momenten, in denen die Zeit langsamer vergeht - oder schneller, als mir lieb ist. Aber ich bin noch da, genau wie er. Und wir stehen beide noch ziemlich fest. Zwei Veteranen mit Wurzeln.



Bild: Canva

Mein alter Apfelbaum hat uns so viele Jahre begleitet, stand in Sonne und Stur, hat Blüten getragen und Früchte geschenkt, treu und verlässlich. Und deshalb mein alter Freund, schwöre ich dir: So lange ich lebe, wird dich keine Säge und keine Axt treffen. Das ist mein Wort uns das gilt!

Ula Klein

Text: Ula Klein
Bilder: Canva



Schon oft haben wir ihre Geschichten gelesen und dabei das ein oder andere Mal herzlich schmunzeln müssen. Ihre humorvollen und einfühlsamen Erzählungen haben uns immer wieder aufs Neue begeistert und zum Nachdenken angeregt. Doch nun möchten wir einen Blick hinter die Kulissen werfen und mehr über die Autorin Ula Klein erfahren – ihre Inspirationen, ihre Leidenschaft fürs Schreiben und die Geschichten...

Die Hamelner Autorin

Ula Klein

Vor 20 Jahren schrieb sie bei der Kripo Hameln mit - Protokolle, keine Romane (noch nicht). Dann brachte sie anderen zwölf Jahre lang an der Volkshochschule Hameln das kreative Schreiben bei - mit Erfolg, Spaß und gelegentlichem Tintenfleck.



Ein Blick hinter die Geschichten

Seit 2019 geht sie mit der „3000-Schritte-für-die-Gesundheit“-Gruppe bei einem Stadtspaziergang jeden Mittwoch durch Hameln. Wer sie dort treffen will, sollte pünktlich am Info-Center Hameln sein. Und weil unser Körper auch geistig bewegt werden will, bringt sie jede Woche eine neue Geschichte mit - selbst geschrieben, versteht sich!



Drei Bücher sind daraus entstanden, das jüngste wurde im April 2025 im Radio Aktiv vorgestellt. Und das nächste? In Arbeit natürlich. Schließlich gilt: *Bleiben Sie neugierig - sie ist es auch!*

Seien Sie gespannt auf Teil 2, denn auch die Autorin Helga Licher hat Spannendes zu erzählen...

Gedächtnistraining

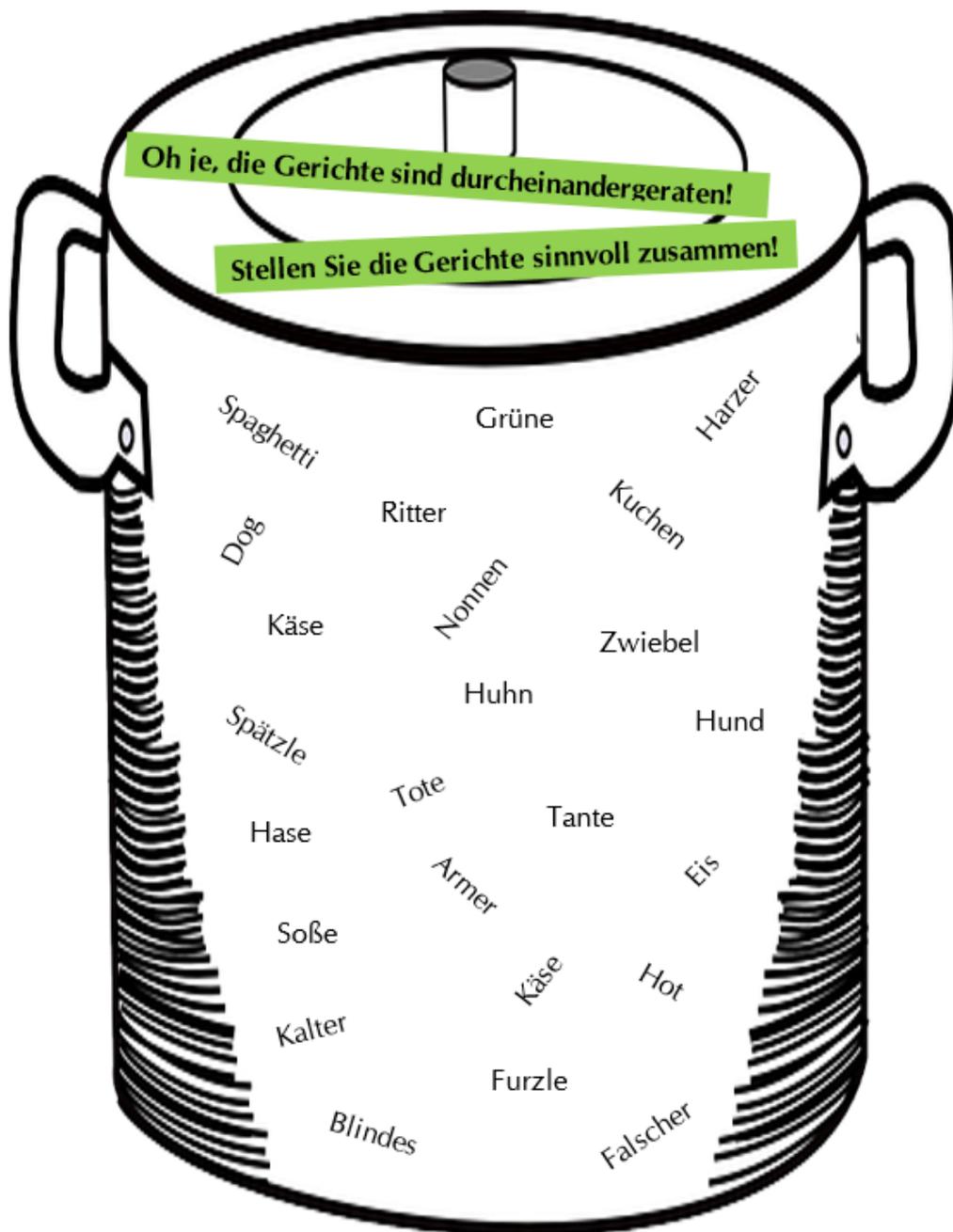
Kulinarische Reise

Deutschland ist das beliebteste Reiseland der Deutschen.

Jede Region hat seine speziellen Gerichte.

Setzen Sie diese wieder zusammen.

Beispiel: Königsberger Klopse



Autorin: M. Sterner

Gedächtnistraining

Fred Hermann hat sich folgende Fragen überlegt, finden Sie die Antworten ?

1. Was ist eine Dickstrichkette ?
2. Was ist ein Hungerstein ?
3. Was war das Opel-Logo bei Fahrzeugen bis etwa 1950 ?

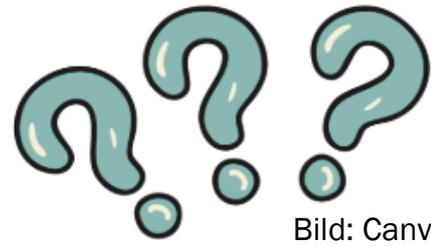


Bild: Canva

Lösungen:

1. Frühere amtliche Bezeichnung für einen Fussgänger-überweg, Zebrastrifen.
2. Felsformation in Seen und Flüssen die nur bei Niedrigwasser sichtbar wird. *Beispiel Hajener Hungerstein in der Weser.*
3. Ein Zeppelin im Kreis.

Autor: F. Hermann

Mögliche Lösung für August 2025

Autorin: M. Sterner

Euro-Münzen

1/e	2/g	3/f	4/J	5/d	6/h	7/i
8/l	9/a	10/c	11/b	12/k		



Bild: Canva

Apfelkuchen mit Streusel

Zubereitung:

4 bis 5 Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die geschnittenen Äpfel mit 2 TL Zitronensaft und dem Zimt in einer Schüssel mischen.

Eier, Zucker, Salz und flüssige Butter in einer Rührschüssel ca. 2 Minuten mit dem Rührbesen des Handrührgerätes auf höchster Stufe hell-schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und anschließend unterrühren.

Die Springform mit Butter einfetten und den Teig dazugeben. Für die Streusel Butter, Zucker, Vanillezucker, Mehl und Salz kurz zu groben Streuseln kneten und auf dem Kuchen verteilen. Kuchen im vorgeheizten Ofen auf 180 Grad ca. 55-60 Minuten backen. Kuchen abkühlen lassen und servieren.

Gutes Gelingen!



Bild: Pixabay

Zutaten für den Teig

180g Butter

150g Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

200g Mehl

2 TL Backpulver

Etwas Fett für die Form

4 bis 5 Apfel

1/2 TL Zimt

2 TL Zitronensaft

Zutat für die Streusel:

125g Butter

80g Zucker

1Pck. Vanillezucker

200g Weizenmehl

1 Prise Salz

Herzhafter Gaumenschmaus



Zutaten:

- 1 kg Rindergulasch
- 2 rote Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 2 große Tomaten
- 8 Kartoffeln
- 2 EL Tomatenmark
- 5 Knoblauchzehen

Gewürze:

- 3 TL Currypulver
- 1 EL Brühe/ 500ml lauwarme Wasser
- 2 TL Paprikapulver
- 1 kleines Stück Ingwer
- Pfeffer
- Öl zum Frittieren



Bild: Canva

Kenianisches Rindfleischgulasch

Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Paprika in kleine Würfel schneiden.

Das Fett zum Frittieren in einem Topf erhitzen und darin zuerst die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer unter Umrühren (ca. 10 Minuten) dunkel-goldbraun, dann die Kartoffeln leicht goldbraun frittieren. Rindfleischgulasch unterheben und anschließend mit den Gewürzen wie Curry, Pfeffer, Paprikapulver würzen. 10 Minuten kochen lassen.

Die grüne Paprika dazu geben, weiterhin kochen lassen, nach 5 min die Tomaten dazugeben weiter kochen und anschließend das Tomatenmark hinzugeben. 500ml lauwarmes Wasser mit 1 EL Brühe in einer Tasse verrühren und zum Fleisch dazugeben.

Das Fleisch unter niedriger Hitze 30 Minuten kochen und dann mit dem Kochlöffel unterheben.

Guten Appetit!



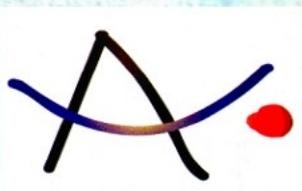
KUNST IM TREPPENHAUS

Kunstaussstellung

mit Werken von Tagesgästen
aus Hameln und Bad Pyrmont

„Das Leben bleibt bunt“
*Erfahrungen-Gedanken-
Stimmungen-Gefühle...*

01.09. - 21.09.2025
im FiZ, Osterstraße 46



 **Senioren- und
PflegeStützpunkt**
Niedersachsen

Wegweiser durch die Ausstellung

„Das Leben bleibt bunt“

Unter diesem Motto haben Tagesgäste in unterschiedlichen Tagespflügen kreativ und ideenreich kleine Kunstwerke geschaffen. Acht Tagespflügen haben teilgenommen. Jede Tagespflüge hat 12 Malvorlagen bekommen, die sie mit Tusche, Bunt-, Filz- oder Wachsmalstiften kreativ gestalten konnten. Freies Malen oder das verwenden eigener Malvorlagen war natürlich auch möglich.

So entstanden innerhalb kürzester Zeit 16 Plakate, die eindrucksvoll die Vielfalt und Kreativität der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren zeigen.

„Das Leben bleibt bunt, weil“

In einer anschließenden Aktivierungseinheit wurde dann mit den Tagesgästen gesprochen, was aus ihrer Sicht das Leben bunt macht. Diese Zitate, Gedanken, Meinungen wurden gesammelt und später auf den Plakaten notiert. In vielen Aussagen wird die Bedeutung und der hohe Stellenwert von Familie, Leben in der Gemeinschaft, das Wohnen, das Wohnumfeld, Garten und Natur deutlich.

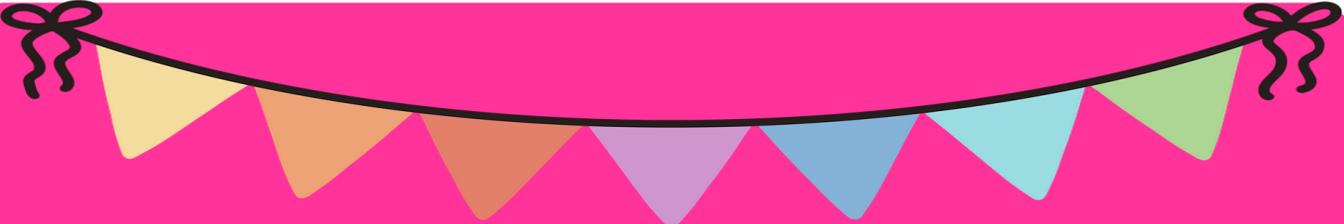
Die gestalteten Kunstwerke und die Aussagen zeigen ganz deutlich die positive Grundhaltung und Lebensfreude der beteiligten Akteure.

Ausstellungszeitraum

01.09. – 21.09.2025

im FiZ (Familie im Zentrum), Osterstraße 46, Hameln

„Das Leben bleibt bunt, weil....“

- 
- ... ich Freude am Leben habe.
 - ... ich Urenkel habe.
 - ... ich ein Clown bin.
 - ... ich noch in meinem Haus mit Garten lebe.
 - ... das Leben sich verändert.
 - ... wir hier schöne Stunden verbringen.
 - ... die Welt traurig genug ist.
 - ... ich viel im Farbfernsehen schaue.
 - ... viele Farben Abwechslung bringen und damit auch Freude.
 - ... ich die meisten meiner Pläne umsetzen konnte, darauf bin ich auch stolz.
 - ... ich unter Leute gehe.
 - ... ich gern in die Tagespflege komme und so schön unterhalten werde.
 - ... ich noch so viel lachen kann.
 - ... ich noch regelmäßig Konzerte besuche.
 - ... ich so gern tanze.
 - ... ich zufrieden bin.
 - ... ich in der Tagespflege gelandet bin.
 - ... ich in der Tagespflege gut aufgehoben bin.
 - ... ich mich wohlfühle.
 - ... ich zufrieden bin.
 - ... ich mit über 80 noch so fit bin.
 - ... ich nicht alles so ernst nehme.
 - ... ich lustig bin - wie ein Hund.





Das Leben
bleibt
bunt



Das Leben

bleibt

bunt



Das Leben bleibt
bunt, ... weil ich Freude
am Leben habe.

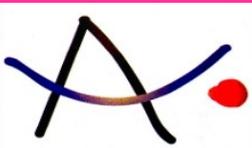
...weil ich ein Clown bin.

...weil ich Mrenkel  habe!

...weil ich noch in
meinem Haus mit Garten  lebe.

"Ich habe Enkel und
Mrenkel, einen fast schönen
Garten, wohne nicht direkt an
einer viel befahrenen Straße im
Grünen, mit aufmerksamen
Nachbarn und darum ist
mein Leben bunt."

Tagespflege am Remtebch
HM - Afferde



Faire Woche: Faires Frühstück - Gemeinsam genießen, fair handeln

Ein gutes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag. Aber wie wäre es, wenn wir unser Frühstück nicht nur lecker, sondern auch fair gestalten? Ein faires Frühstück bedeutet, auf Produkte zurückzugreifen, die unter gerechten Bedingungen produziert wurden – sei es bei Kaffee, Tee, Brot, Marmelade oder Obst. Diese Produkte kommen oft von Kleinbauern und Produzenten aus aller Welt, die faire Arbeitsbedingungen und gerechte Löhne erhalten. So tragen wir durch unsere Kaufentscheidungen dazu bei, die Lebensqualität von Menschen in den Entwicklungsländern zu verbessern.

Wir wollen die Faire Woche zum Anlass nehmen, bei einem gemeinsamen Frühstück faire Produkte kennen zu lernen und uns auszutauschen. Zudem erfahren wir von einem Mitglied der Steuerungsgruppe "Faire Trade Stadt Hameln", was fairer Handel bedeutet und welche Kennzeichen es hierfür gibt.

Mittwoch, den 24.09.2025

09:30 Uhr – ca. 11:00 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte "A.R.A."

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

Verbindliche Anmeldung erforderlich.



www.fairetrade.net

Programm Oktober

Selbstschutztraining für Senioren: Stark auftreten, sicher fühlen

In diesem speziellen Selbstschutztraining für Senioren lernen Sie, wie Sie sich in alltäglichen Situationen sicherer und selbstbewusster bewegen können. Im Fokus stehen dabei ein ausdrucksstarkes Auftreten und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Durch gezielte Übungen und praktische Tipps erfahren Sie, wie Sie mit ihrem Körper und ihrer Körpersprache für sich selbst eintreten und sich in potenziell gefährlichen Situationen behaupten können. Sie lernen, Risiken frühzeitig zu erkennen und mit kleinen, aber wirkungsvollen Tricks und Techniken ihre Sicherheit zu erhöhen und Angst abzuwenden.

Neben wertvollen Strategien zur Vermeidung von Gefahrensituationen bietet das Training auch Raum für den Austausch von Erfahrungen und das Erlernen von einfachen, aber effektiven Selbstschutzmethoden. So stärken Sie nicht nur Ihre körperliche Sicherheit, sondern auch Ihr Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich in herausfordernden Momenten zu behaupten. Ein praxisorientiertes und unterstützendes Training, angeleitet von Anett und Andreas Werlich, das Ihnen hilft, sich in jeder Situation sicher und selbstbewusst zu fühlen!



Foto: Anett und Andreas Werlich

Kurs 1: 10:00 Uhr – 11:30 Uhr *oder* **Kurs 2:** 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Mittwoch, den 08.10.2025

Kursleitung: Anett und Andreas Werlich, PSST Hameln

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

7,50 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

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



6 Termine:

10.9., 17.09., 24.09., 1.10., 8.10., 15.10.

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

30€ für 6 Termine oder 6€ für eine Einzelstunde
Anmeldung erforderlich!

☎ 05151/202 1344



SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

15.09. - Linseneintopf mit
Fleischeinlage

13.10. - Gyrossuppe

10.11. Gemüseintopf (vegetarisch)

MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 4 Euro

24.09. - Nudeln mit Gulasch

29.10. - Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln
und Hollandaise (vegetarisch)

19.11. - Bauerntopf

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

Kinderspielhaus





Demenz

Wochen 2025

Hamelns & Bad Pyrmont

1. - 24. September 2025

Nähere Informationen erhalten Sie im
Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont
im Eugen-Reintjes-Haus, Osterstraße 46, Hameln

Telefon: 05151-202 3496

E-Mail: spn@hameln.de

Senioren- und Pflegestützpunkt



DUO-Seniorenbegleitung

Das Angebot der DUO-Qualifizierung richtet sich an alle Interessierten, die ehrenamtlich ältere Menschen in ihrer Lebensgestaltung unterstützen möchten. In 8 Terminen werden ehrenamtlich engagierten Personen jedes Alters jene Kompetenzen vermittelt, die erforderlich sind, um Senior*innen im Alltag unterstützen und begleiten zu können. Dazu gehört z. B. Gespräche führen, gemeinsame Unternehmungen, Begleitung zu Ärztinnen bzw. Ärzten oder Behörden genauso wie zusammen zu malen, zu singen oder zu basteln.

Ziel ist es, die Hilfe zur Selbsthilfe und die Erhaltung von Kompetenz bis ins höchste Lebensalter zu stärken. Die DUO-Seniorenbegleitung unterstützt dabei, möglichst lange ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Die Qualifizierung ist ein Angebot der VHS Hameln-Pyrmont in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont und wird vom Land Niedersachsen gefördert.



Dienstagvormittags, 16.09. – 14.11.2025 (8 Termine)

Alle Interessierten können sich gerne an Stefanie Huter (huter@vhs-hamel-pyrmont.de) oder den Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln (05151/202-3496 und 05151/202-3481) wenden.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung erforderlich!

MITTWOCH
10.09.25
14 - 18 UHR

HIMMELREICH

Pflanzen-

Tausch

WAS WIRD
GETAUSCHT?

Zimmerpflanzen,
Ableger und
Gerätgut

KAFFEE TRINKEN,
PFLANZEN
TAUSCHEN & GUTE
GESPRÄCHE

hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit



Nordstadt FEST



MITMACHANGEBOTE & INFOSTÄNDE
VON VEREINEN, GRUPPEN UND
INSTITUTIONEN AUS DER
NORDSTADT



12 September | 15 - 18 Uhr

IM ADA- LESSING PARK



Das sollten Sie

30.09.25
7. Hamelner
Seniorenforum

**ALTERNATIVEN -
DAS LEBEN IST JETZT!**

10 - 18 UHR

WESERBERGLAND- ZENTRUM HAMELN

Veranstalter: Stadt Hameln - Seniorenarbeit

Tel.: 05151 202 1271 oder 202 1344

Kein Eintritt - keine Anmeldung
einfach vorbeikommen!



nicht verpassen!

- ZAHLREICHE INFO- UND MITMACHSTÄNDE
- SPANNENDE VORTRÄGE
- ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM AUF DER AKTIVBÜHNE

ZU DEN THEMEN:

BEWEGUNG

GESUNDHEIT

FREIZEIT

VORSORGE

UNTERSTÜTZUNG

IM ALLTAG

SICHERHEIT

DIGITALISIERUNG

MOBILITÄT

UND VIELES MEHR

Programmhefte jetzt erhältlich im
Treffpunkt "A.R.A." und im
Senioren- und Pflegestützpunkt



**Vielen herzlichen Dank
 an Olesya Konstantino-
 va für das Bild aus der
 Gruppe Meisterklassen!**



Bild: Canva

**Vielen Dank
 Frau Gudrun Kruppe für
 dieses schöne Blumen-
 bild!**



Reisen im Alter Tagesfahrt



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

Berlin Lichterfest

Das Berliner Lichterfest ist das Größte Lichterfest der Welt. Mit Licht und Farbe werden künstlerische Projektionen an die vielen Wahrzeichen, historischen Orte, Straßen, Plätze, Szeneviertel und interessanten Orte jüngster Berliner Geschichte inszeniert. Sie erleben die Hauptstadt mit anderen



Bild: Herter-Reisen

Augen durch die Lichter an unterschiedlichen Gebäuden, z. B. werden die Museumsinsel, der Berliner Dom, der Fernsehturm, das Stadtschloss, das Nikolaiviertel, die Berliner Staatsoper, das Brandenburger Tor und der Potsdamer Platz mit wunderschönen Lichtern beleuchtet.

Samstag, den 11.10.2025

Preis: 56,00 € pro Person

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde.

Bitte beachten Sie Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH.





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

Reisen im Alter Tagesfahrt

Grünkohlessen in der Schenkenküche in Höxter

Mitten im Weserbergland an einem Berghang, zwischen Wiesen am Waldesrand gelegen, ist die Bauernstube Schenken-Küche ein perfektes Ausflugsziel.

Hier verwöhnt Sie der Wirt mit Gerichten aus dem Kochbuch seiner Urgroßeltern.



Bild: Pixabay

Am heutigen Tag findet ein winterliches Grünkohlessen statt. Genießen Sie schmackhaften Grünkohl mit geräuchertem Bauchfleisch, Bregenwurst, Kaseler 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



Reisen im Alter Tagesfahrt



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Weihnachtsmarkt Münster

Erleben Sie einen festlichen Tag auf dem Münsteraner Weihnachtsmarkt, bei dem Sie die winterliche Stimmung, festliche Dekorationen, Glühwein, gebrannte Mandeln und vieles mehr genießen können.



Bilder: Canva

Samstag, 13.12.2025

Preis: 39,00 € pro Person

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Abfahrtsorte: Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde.

Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen von Herter Reisen GmbH



Wochenplan vom 01.09. bis 03.10.2025

	Montag 01.09.2025	Dienstag 02.09.2025	Mittwoch 03.09.2025	Donnerstag 04.09.2025	Freitag 05.09.2025
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co. 10 Uhr Französisch Einsteiger		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 Handarbeitsgruppe 14:30 Uhr Nähgruppe*		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortgeschritten 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 08.09.2025	Dienstag 09.09.2025	Mittwoch 10.09.2025	Donnerstag 11.09.2025	Freitag 12.09.2025
Vormittag		10 Uhr Spanisch Einsteiger 11 Uhr Gedächtnstraining	10:00 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Boule im Bürgergar- ten* 10 Uhr Englisch Einsteiger	10:15 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnstraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnstraining		13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrrad- gruppe*	Heute finden Sie uns von 15-18 Uhr auf dem Nord- stadtfest im Ada-Lessing Park

Wochenplan vom 01.09. bis 03.10.2025

	Montag 15.09.2025	Dienstag 16.09.2025	Mittwoch 17.09.2025	Donnerstag 18.09.2025	Freitag 19.09.2025
Vormittag	12 Uhr Suppen- montag*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co 10 Uhr Französisch Einsteiger	10:00 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff 15:00 Uhr Stadtteilspa- ziergang Hein- rich-Heine- Treff*	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14:30 Uhr Handarbeitsgruppe		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fortgeschritten 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung* 15 Uhr Liedertreff	18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 22.09.2025	Dienstag 23.09.2025	Mittwoch 24.09.2025	Donnerstag 25.09.2025	Freitag 26.09.2025
Vormittag		10 Uhr Spanisch Einsteiger 11 Uhr Gedächtnstraining	9:30 Uhr Faires Frühstück * 10:00 Uhr Yoga*	10 Uhr Atelier 10 Uhr Boule im Bür- gergarten* 10 Uhr Englisch Einsteiger	10:15 Uhr Theater
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnstraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnstraining	13 Uhr Gem. Mittags- tisch im Kin- derspielhaus*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Doppelkopf 14 Uhr Rommé 14 Uhr Fahrradgruppe* 14 Uhr Qi Gong* 15 Uhr Bewegung*	

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.
Den Wochenplan für die Woche vom 29.09. - 03.10.2025
finden Sie auf der nächsten Seite!



Wochenplan vom 29.09. bis 03.10.2025

	Montag 29.09.2025	Dienstag 30.09.2025	Mittwoch 01.10.2025	Donnerstag 02.10.2025	Freitag 03.10.2025
Vormittag		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>Der Treffpunkt A.R.A. ist heute geschlossen.</p> <p>Sie finden uns beim 7. Hamelner Senioren Forum im Weserbergland-Zentrum Hameln</p> </div>	10:00 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>Feiertag</p> <p>Der Treffpunkt A.R.A. ist heute geschlossen</p> </div>
Nachmittag	<p>14 Uhr Skip-bo</p> <p>14 Uhr Spielegruppe</p> <p>14 Uhr Klöngruppe</p> <p>Montagstreff</p>		<p>13 Uhr Canasta</p> <p>14 Uhr Englisch Fortgeschritten</p> <p>14 Uhr Qi Gong*</p> <p>15 Uhr Bewegung*</p> <p>15 Uhr Liedertreff</p>		

Und zum Schluss

Handarbeitsgruppe



Sie haben Lust, sich regelmäßig zu treffen, um gemeinsam handwerkliche Tätigkeiten, wie stricken, häkeln oder sticken auszuüben?

Die neue Gruppe trifft sich alle 2 Wochen am Dienstag um 14:30 Uhr!

Nächste Termine:

02.09.2025

16.09.2025

Fragen und Anmeldung:

05151 202 1344



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)

*„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