

September 2026

Herzlichen Dank an Frau Gibas
für das Titelbild!





Bild: Ute Gibas

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 3
Gedicht	Seite 4
Gesucht & Geboten	Seite 6
Aus dem Treffpunkt	Seite 8
Bastelidee	Seite 12
Zum Schmökern	Seite 13
Gedächtnistraining	Seite 18
Gaumenschmaus	Seite 20
"A.R.A." Aktiv	Seite 22
"A.R.A." Programm	Seite 24
Weitere Veranstaltungen	Seite 35
Senioren- und Pflegestützpunkt	Seite 38
"A.R.A." Wochenplan	Seite 41
Und zum Schluss	Seite 46

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem September hält der goldene Herbst Einzug bei uns. Die ersten bunten Blätter zeigen sich an den Bäumen, die Luft wird herrlich klar und frisch, und in der Natur breitet sich die friedliche Stimmung dieser besonderen Jahreszeit aus. Es ist einfach wunderbar, nach den warmen Sommermonaten frische Energie zu tanken und die sanften Sonnenstrahlen des beginnenden Herbstes zu genießen.



Inmitten dieser gemütlichen Atmosphäre bietet unser September-Programm wieder einige schöne Gelegenheiten für Begegnungen und interessante Einblicke. So geht es in einem spannenden Vortrag mit der Gesundheitslotsin Stefanie Huter um die Frage, was hinter dem Hype um Proteine und Low-Carb steckt. Außerdem dürfen wir uns auf eine humorvolle und satirische Lesung mit Peter Neff freuen, bei der mit viel Witz das Älterwerden beleuchtet wird. Zudem findet im Rahmen der Fairen Woche ein gemeinsames Frühstück statt.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare, goldene Herbstzeit voller schöner Momente und Sonnenschein.

Herzliche Grüße

Ihr „A.R.A.“-Team



Bilder: Pixabay, Canva

Septembermorgen *Eduard Mörike (1804-1875)*

*Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmem Golde fließen.*



Bild: Pixabay

Gedicht

Erntezeit

(Autor unbekannt)

***Der Garten trägt den letzten Schmuck,
Die Äpfel hängen schwer am Ast,
Der Sommer macht noch einen Ruck,
Bevor er geht, ein letzter Gast.***

***Die Sonne scheint noch mild und warm,
Der Herbst zieht leise nun ins Land,
Füllt reichlich uns den Erntearm,
Aus goldener, beschenkter Hand.***



Bild: Pixabay

Gesucht & Geboten

Geboten

- Gästebett zum Zusammenklappen mit Matratze und Topper, fahrbar, mit Schutzhülle
- Unterarmstützrollator und Outdoorrollator (beide mit Tasche)

Geboten

- Ein Toilettenstuhl mit Rollen (neuwertig)
- Unterstützung beim Erlernen von Handarbeit (Nähen, Häkeln, Stricken)

Geboten

- Angeboten wird Hilfe beim Zahlungsverkehr/ Girokonten (Überweisungen, Einzüge, etc.)
- Grünlilien Ableger
- Ein Rollator in sehr gutem Zustand (Band oben auf der Sitzfläche fehlt)

Geboten

- Wer hat Interesse an Wollresten?
- Ein Encaustic Komplettsset (zur Erstellung kreativer Bilder mit geschmolzenen Wachsfarben)



Gesucht & Geboten

Gesucht

- Ein Linkshänder, der einer Person beibringt, mit links zu schreiben
- Eine Person, die auf 2 kleine Hunde (Rasse: Windspiele) aufpasst für eine Urlaubsreise (ca. 2 Wochen)

Haben Sie Interesse an einem Gebot oder Gesuch? Dann melden Sie sich bei uns:

Sie haben auch etwas abzugeben oder suchen etwas? Dann melden Sie sich gerne!

Treffpunkt für die zweite

Lebenshälfte "A.R.A."

Tel.: 05151 202 1344

Email:

treffpunkt-ara@hameln.de



Kinobesuch im Filmpalast Hameln



Mitte Juli trafen sich zahlreiche gut gelaunte Kinobesucher am Filmpalast Maxx in Hameln, um gemeinsam einen schönen Kinotag zu erleben. Nach der Ankunft kamen die Teilnehmenden im Foyer bei Kaffee, Tee und frisch zubereiteten Pfannkuchen vom Pfannkuchenhaus Hameln ins Gespräch.



Anschließend ging es in den großen, exklusiv für die Gruppe reservierten Kinosaal. Auf dem Programm stand die bewegende Tragikomödie „Ein Mann namens Otto“ mit Tom Hanks in der Hauptrolle - eine Verfilmung des Bestsellers „Ein Mann namens Ove“. Erzählt wird die Geschichte des mürrischen Witwers Otto, der nach dem Verlust seiner Frau keinen Sinn mehr im Leben sieht und an seiner strengen Alltagsroutine festhält. Erst als eine quirlige junge Familie in das Haus gegenüber einzieht und die lebensfrohe Marisol seinen Weg kreuzt, taut Otto langsam auf. Es entsteht eine herzerwärmende Freundschaft, die zeigt, wie wichtig Gemeinschaft ist und dass es für einen Neuanfang nie zu spät ist.

Der wunderschöne und berührende Film hat allen Anwesenden gut gefallen und diesen gemeinsamen Nachmittag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

Aus dem Treffpunkt

Wenn die Köpfe rauchen und alle lachen

Bei der Veranstaltung „Life Kinetik für Jung und Alt“ begrüßte Sven Hölscher von Happy Brain zehn Seniorinnen und Senioren sowie ein Kind aus der Ferienpassaktion. Unterstützt wurde er von seinem Sohn Finn-Luca Hölscher.

Nach einer kurzen Vorstellung erhielten die Teilnehmenden zunächst einen Einblick in das Happy Brain System und seine grundlegenden Bausteine für mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Anschließend begann der praktische Teil mit einer spielerischen Namensübung. Danach sorgten abwechslungsreiche Einzel- und Partnerübungen für Bewegung, Konzentration und jede Menge Spaß. Auch diejenigen, die Life Kinetik bereits kannten, wurden durch neue Variationen herausgefordert.

Das Besondere an Life Kinetik: Die Übungen müssen nicht perfekt gelingen. Bereits der motivierte Versuch, eine ungewohnte Aufgabe umzusetzen, fordert das Gehirn heraus. Dadurch können neue synaptische Verbindungen entstehen und bestehende Verknüpfungen gestärkt werden. Der angestoßene Lernprozess wird auch nach der Übung weiter gefestigt. Je besser unser Gehirn vernetzt ist, desto flexibler kann es Informationen verarbeiten, auf neue Situationen reagieren und mit Belastungen umgehen. Sobald eine Übung besser gelingt, folgt deshalb bereits die nächste Herausforderung.

So rauchten an diesem Vormittag die Köpfe, während gleichzeitig viel gelacht wurde. Alle waren mit großer Freude und Motivation dabei. Eine kurzweilige Veranstaltung, die gezeigt hat, wie viel Spaß es machen kann, Körper und Gehirn gemeinsam in Bewegung zu bringen.

Wer beim nächsten Mal selbst dabei sein oder Life Kinetik in einem Kurs kennenlernen möchte, findet weitere Informationen unter:

www.happy-brain-hamelnde.de

Text: Sven Hölscher
Bild: Stadt Hameln

Jutebeutel Bemalen - Kreative Unikate als bleibende Erinnerung



Ende Juli verwandelte sich der Treffpunkt "A.R.A." in eine bunte Kreativwerkstatt. Im Rahmen der Feriencard-Aktion kamen Teilnehmende verschiedener Generationen zusammen, um gemeinsam farbenfrohe und individuelle Jutebeutel zu gestalten.



Mit Pinsel und Stoffmalfarbe wurde gemalt - mal ganz frei Hand, mal mit Hilfe von Schablonen. So entstanden von Blumenmotiven und Landschaften über Schmetterlinge und Notenlinien bis hin zu Schriftzügen einzigartige Kunstwerke.



Mit großer Konzentration und viel Freude setzten alle ihre Ideen um. Am Ende der Aktion konnten die Teilnehmenden stolz auf ihre selbstgemachten, handbemalten Unikate blicken - schöne und praktische Begleiter für den Alltag, die noch lange an diesen kreativen und gelungenen Vormittag erinnern werden.

Text: Stadt Hameln
 Bilder: Stadt Hameln, Canva

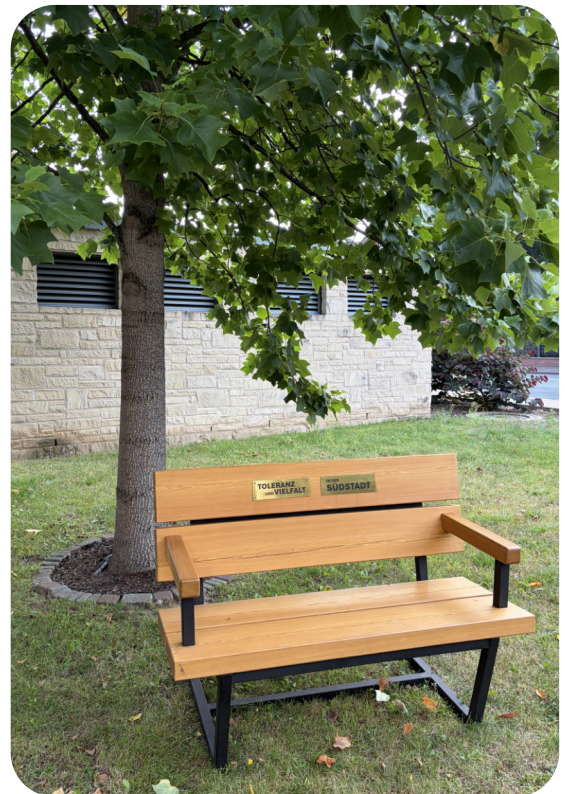
Aus dem Treffpunkt



Die Südstadtbank zieht weiter - neuer Halt beim Treffpunkt „A.R.A.“

Nachdem die neue „Südstadtbank für Toleranz und Vielfalt“ pünktlich zum Geburtstag des Grundgesetzes vor dem Büro für Integrationsfragen am Kastanienwall eingeweiht wurde, ist sie nun wie geplant an ihren nächsten Standort gezogen.

Seit Ende Juli steht die Bank beim Treffpunkt „A.R.A.“ Unter dem schattigen Blätterdach lädt die in der Holzwerkstatt von Impuls gefertigte Bank ab sofort Besucherinnen, Besucher und Passanten zum Verweilen ein. Ein wunderbarer Platz für eine kleine Auszeit.



Alle zwei Monate wechselt das gute Stück den Standort und macht bei unterschiedlichen Partnern in der Südstadt Halt. Im September wird sie zur Bahnhoßmission weiterwandern. So verbindet die Initiative nicht nur Orte, sondern bringt auch die Menschen direkt vor Ort ein Stück näher zusammen. Wer eine kurze Verschnaufpause sucht, ist herzlich eingeladen, sich niederzulassen, ins Gespräch zu kommen und die gemeinsame Zeit zu genießen.

Text: Stadt Hameln
Bilder: Stadt Hameln

Bastelidee

Herbstlicher Hortensien-Kranz

Das benötigen Sie:

- einen stabilen Bogen Pappe (z. B. von einem Versandkarton)
- eine Schablone für die Kreise (z. B. großer und kleiner Teller)
- gut getrocknete Hortensienblüten
- eine Schere
- eine Kordel

So geht`s:

1. Pappring zuschneiden
2. Einen großen Kreis auf die Pappe zeichnen und ausschneiden, danach den inneren kleineren Kreis ausschneiden, so dass ein stabiler Ring entsteht.
3. Mit einer Schere oder einem anderen spitzen Gegenstand Löcher rundum in den gesamten Pappring stechen.
4. Die Hortensienstiele auf 5 bis 8 cm kürzen und überschüssige Blätter entfernen.
5. Die Stiele von vorne durch die Löcher stecken und straff durchziehen. Bei Bedarf die Enden hinten mit Heißkleber fixieren.
6. Zum Schluss eine Kordel als Aufhängung um den Ring befestigen.



Zum Schmökern

Der Große Dammbruch in Fischbeck am 19. Juli 1966

Wir sind kurz vorher nach Fischbeck gezogen, weil meine Eltern einen Bauplatz gekauft hatten. Sie wollten endlich aus den Mietverhältnissen raus. Ich war Anfang Juli 15 Jahre alt geworden. An diesem 19. Juli, einem Freitag, hatten mein Vater, mein Bruder und ich einen Anschluss der Mietwohnung an das Abwassernetz der Stadt Hameln hergestellt. Es war



Feierabend und wir saßen in der Küche zusammen. Wir amüsierten uns über den Wasserstrahl aus dem Fallrohr der Dachrinne gegenüber. Es sah aus, als würde jemand um die Ecke pinkeln. Von dem starken Regen haben wir nichts bemerkt. Wir hatten für den Anschluss hauptsächlich innerhalb des Hauses gearbeitet.

Aber es muss schon sehr viel gewesen sein. Vor allem in den „oberen Dörfern“. Höfingen, Bensen, Haddessen. Der Sohn unserer Nachbarn hatte sich das Fahrrad meiner Mutter ausgeliehen. Er wollte nach dem Damm schauen. Plötzlich kehrte er aufgeregt zurück. Während er über den Blumenau fuhr, rief er laut: „Der Damm bricht, der Damm bricht“. Kurz darauf kam die Flutwelle. Wir wohnten ein paar Häuser weiter vom Bach entfernt und dadurch etwas höher. Trotzdem floss das Wasser hüfthoch in die Wohnung. Es war zum Glück schnell wieder weg. Aber der Schlamm! Wir haben sofort angefangen, das Zeug aus der Wohnung zu schieben. Damit es nicht antrocknet. Bis etwa drei Uhr am Morgen, dann waren wir platt und machten erst einmal Feierabend. Am nächsten Tag gingen die Aufräumarbeiten weiter. Wir wurden gestört: Auf dem Blumenau war ein Betrieb wie auf dem Hamelner Weihnachtsmarkt. Alles Gaffer! Mit Kind und Kegel, sogar mit Kinderwagen.

Zum Schmökern

Es war wie in einem Horrorfilm. Dann gab es für mich ein Schlüsselerlebnis an das ich mich noch sehr gut erinnere: Die Feuerwehr hatte uns den Keller ausgepumpt. So gut wie möglich. Es blieb ein Rest an Flüssigkeit stehen. Die war hauptsächlich aus den zerbrochenen Einmachgläsern. Die zerstörte Arbeit meiner Mutter für den Wintervorrat.

Ich wollte gerade die nächste Schubkarre mit dem Wasser aus dem Keller entsorgen. In den Nährenbach. Wir konnten es nicht anders loswerden! Da habe ich das Volksfest gesehen! Die Leute in zwei Reihen! Dazwischen unsere Nachbarn auf dem Blumenau beim Aufräumen. Es kam eine Frau auf mich zu. Sie fragte mich, ob ich einen Lappen für sie hätte, damit sie den Schlamm von ihren Schuhen entfernen konnte! Ich war 15! Wäre ich älter gewesen, hätte ich ihr den Schlamm aus der Karre auf die Schuhe gekippt.

Dieser Menschauflauf hat natürlich die Aufräumarbeiten sehr behindert! Deshalb war am nächsten Tag, am Sonntag, das Dorf abgesperrt. Unsere Verwandtschaft hatte 2 Stunden Autofahrt auf sich genommen um uns zu helfen. Sie mussten beweisen, dass sie wirklich nur helfen wollten. Von der Hilfsbereitschaft der englischen Pioniere und anderen Organisationen haben wir zu diesem Zeitpunkt noch nichts bemerkt. Wir waren ja rund um die Uhr mit Aufräumen beschäftigt. Bei uns war schon die Feuerwehr mit der Pumpe eine große Hilfe.

Mein am meisten belastender Eindruck waren die Folgen für das Vieh. Die ertrunkenen Kühe mussten mit Bulldozern aus den Ställen geschoben werden. Es war ein schauriger Anblick. Sie waren aufgedunsen, doppelt so dick und komplett mit Schlamm bedeckt. Die vielen anderen toten Tiere habe ich zum Glück nicht gesehen.

Etwas Lustiges gab es auch: Es war das Wäschegeschäft in der Zentralstraße neben dem ebenfalls zerstörten Fernsehladen. Dort hatte das Wasser die „Reizwäsche“ in die Zäune der Nachbarschaft geschwemmt. Es war eine seltsame Flaggenparade in zwei Metern Höhe: Korsett an Korsett! Hautfarben und mit Schnürung! Na ja, die guten Stücke waren damals schon nicht mehr aktuell.

Für uns gab es noch andere, sehr unangenehme Folgen: Wir hatten im Nebengebäude ein Plumpsklo und ein Badezimmer. Die Badewanne war randvoll mit brauner, stinkender Flüssigkeit.

Zum Schmökern

Zum Glück hatte die Stadt zwei Tage vorher mit einem Spezialfahrzeug die Klärgrube unter dem Klo geleert.

Wie oben beschrieben: Wir hatten den Anschluss an das Abwassernetz gerade erst vorbereitet. Denn in der Mietwohnung gab es bei unserem Einzug nur die Klärgrube. Das „Wasser“ war aus der aus der Grube in die Badewanne geflossen.

Dabei wurde der Abfluss der Wanne verstopft. Gegenüber dem Inhalt aus der Klärgrube von vor drei Tagen war es aber noch verhältnismäßig sauber. Wie gesagt: Verhältnismäßig! Ich möchte das nicht weiter beschreiben! Im Wohnzimmer war der Ölofen ausgespült worden. Es stank nach Heizöl. Man konnte an den Wänden überall sehen, wie hoch das Wasser gestanden hat. Das Schlafzimmer meiner Eltern war theoretisch unbenutzbar. Das Holz der Möbel war aufgequollen. Mein Vater musste später die Schränke so gut es ging reparieren. Wir waren ja nicht versichert.

Es gab aber auch eine Menge Hilfsangebote. Wir konnten uns trockene Kleidung aussuchen. Das DRK hat Essen aus der Gulaschkanone verteilt. Es hat Wochen gedauert, bevor so etwas wie Normalität einkehrte. Der Sohn unseres Nachbarn und ich wurden dann vom Pastor der evangelischen Kirche in Fischbeck zur Kur nach Langeoog geschickt. Es zeigten sich damals bei mir schon die psychischen Folgen der Katastrophe.

Zum Schluss noch ein Schmankerl: Mein Vater war im Kaninchenzuchtverein. Er hatte im angrenzenden Garten einen drei Stockwerke hohen Kaninchenstall. Die aufmerksamen Nachbarn hatten alle Tiere von unten in das oberste Stockwerk gesetzt. So blieben unsere Kaninchen putzmunter und sind nicht auch noch ertrunken. Aber nach genau 28 Tagen gab es Nachwuchs. Es waren Mischlinge. So gab es für die Tiere keine Papiere. Welch ein Unglück für den Züchter! Allerdings nicht für die Küche!

Für die beiden Fotos habe ich die freundliche Genehmigung des Heimatvereins Fischbeck. Farbe und die Verbesserung durch KI.



Ein herzliches Dankeschön
an Hans Tadge für diesen
spannenden Rückblick!

„Die Sache mit der Brille“



Der Tag, an dem ich einem Kleiderständer die Hand gab, war der Anfang vom Ende.

Bis dahin hatte ich erfolgreich verdrängt, dass meine Augen nicht mehr ganz das leisteten, was sie früher einmal konnten. Zunächst kniff ich lediglich die Augen zusammen, wenn ich Straßenschilder lesen wollte. Später ging ich im Restaurant versehentlich in die Küche statt auf die Damentoilette. Und zu Hause begrüßte ich den Kleiderständer.

„Du brauchst eine Brille“, sagte er.

„Unsinn“, antwortete ich.

Schließlich hatte ich den Kleiderständer nur deshalb für einen Bekannten gehalten, weil er einen ausgesprochen freundlichen Eindruck machte. Doch irgendwann ließ sich die Wahrheit nicht länger ignorieren. Ich vereinbarte einen Termin beim Augenarzt meines Vertrauens und verließ die Praxis mit der Diagnose Altersweitsichtigkeit und einem Rezept für eine Lesebrille. Wenn schon Brille, dann richtig, dachte ich.

Also entschied ich mich für entspiegelte Gläser, leichte Titanbügel und allerlei technischen Raffinessen, von denen ich zwar nichts verstand, die aber wichtig klangen. Lediglich bei der schmutzabweisenden Beschichtung der Gläser zögerte ich.

„Glauben Sie mir“, sagte der Optiker. „Sie haben vermutlich die Hälfte Ihres Lebens mit Fensterputzen verbracht. Die andere Hälfte möchten Sie sicher nicht mit Brillengläsern verbringen.“

Der Mann verstand sein Geschäft.

Wenig später verließ ich das Geschäft um einige hundert Euro ärmer, aber um eine Luxusbrille reicher. Dass wir für denselben Betrag vermutlich einen netten Urlaub hätten machen können, erwähnte ich meinem Mann gegenüber lieber nicht. Der Optiker hätte für solche Überlegungen ohnehin kein Verständnis gehabt. Für ihn handelte es sich nicht um eine Brille, sondern um ein optisches Meisterwerk.



Zum Schmökern



Als ich das gute Stück zum ersten Mal aufsetzte, verschlug es mir die Sprache. Unser Wohnzimmer sah plötzlich erschreckend renovierungsbedürftig aus. Die Tapete war keineswegs dezent gemustert, sondern einfach nur alt. Auf dem Parkplatz vor dem Einkaufszentrum fand ich unser Auto zunächst nicht wieder, weil es erheblich größer aussah als in meiner Erinnerung.



Und beim Einkaufen begegnete ich überraschend vielen alten Bekannten.

Früher dachte ich, ich hätte sie jahrelang nicht gesehen.

Heute weiß ich: Ich habe sie gesehen. Ich habe sie nur nicht erkannt. Den Gang zum Augenarzt habe ich nie bereut. Allerdings dauerte es eine Weile, bis ich mich daran gewöhnt hatte, mit Brille in den Spiegel zu schauen. Es gibt Menschen, die mit einer Brille intelligent, gebildet und interessant aussehen.

Ich gehöre nicht dazu.

Mit Brille sehe ich aus wie ein Hamster mit Migräne.

Daran änderte auch mein neuer Kurzhaarschnitt nichts. Ebenso wenig diverse modische Experimente. Besonders große Hoffnungen setzte ich in einen roten Schal, den ich mir kunstvoll um den Hals drapierte. Leider lenkte er niemanden von meinem Gesicht ab.

Inzwischen habe ich Frieden mit meinem Spiegelbild geschlossen.

Ja, ich mag meine Brille mittlerweile sogar.

Wenn sie nur nicht ständig verschwinden würde.

Kaum befinde ich mich in der Küche und möchte ein Rezept lesen, liegt die Brille im Schlafzimmer. Möchte ich auf dem Sofa die Zeitung lesen, finde ich sie garantiert im Badezimmer.

Tag für Tag durchsuche ich das ganze Haus.

Neulich suchte ich fast zwei Stunden lang.

Unter Sofakissen, in Schubladen, zwischen Kochbüchern und sogar im Kühlschrank.

Schließlich fand ich sie.

Sie saß auf meiner Nase.

Ein herzliches Dankeschön an
Helga Licher für diese humorvolle
Geschichte!



Bilder: Canva

Blumen vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens

In guten wie in schlechten Zeiten, spenden sie Trost und Erinnerung.

Finden Sie passende Wörter zu den verschiedenen Blumenvarianten, die Sie mit den Blumen verbinden. Verwenden Sie den jeweiligen Anfangsbuchstaben der Blumensorte.



Seien Sie kreativ! Viel Spaß!

Beispiel:

Alpen

Blumen

Ausstellung, Automat, Ampel, Aussaat

Balkon / Begräbnis

Blumen

Duft

Blumen

Deo

Eis

Blumen

Korn

Blumen

Garten / Grab / Glocken

Blumen

Lotus

Blumen

Mittags

Blumen

Hochzeits, Herbst

Blumen

Gedächtnistraining

Valentins	Blumen	_____
Sommer / Salat	Blumen	_____
Friedhofs	Blumen	_____
Trocken	Blumen	_____
Zwiebel	Blumen	_____
Pfingst	Blumen	_____
Ringel	Blumen	_____



Lösung für August 2026

Sommerferien!

mein, meins, niesen, mies, Meer, fern, Ferne, fromm, fies, frei, firm, Form, formen, Friese, im, Irre, Ire, immer, Info, Rom, Rose, Rosen, Reise, reisen, Reis, Reim, reimen, reif, reifen, rein, Reiner, Riese, Riemen, Eimer, Eisen, einer, ein, Ei, eisern, Eifer, eifern, eins, Norm, niese, Nero, nie, nimmer, Senf, sei, sein, seiner, Seife, sie, Sir, Serie, so, Sofie, Ofen, oje, Omen

Bilder: Canva
Autorin: H. Gatzlaff

Süßer Gaumenschmaus

Gebackene Honig-Feigen mit Ziegenkäse

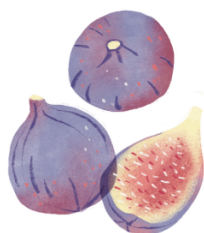


1. Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Eine feuerfeste Auflaufform mit etwas Backpapier auslegen oder leicht einfetten.
3. Die Feigen waschen, den Stielansatz entfernen und jede Feige kreuzweise tief einschneiden, ohne sie ganz durchzuteilen. Die Frucht leicht auseinanderdrücken.
4. Einen Klecks Ziegenfrischkäse in die Mitte jeder Feige geben.
5. Die Feigen für ca. 10 Minuten im Ofen backen, bis sie weich sind.
6. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln und mit dem frischen Thymian sowie den gehackten Walnüssen bestreuen.



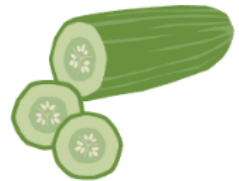
Zutaten:

- 8 frische Feigen
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 TL frischer Thymian
- Optional eine Handvoll gehackte Walnüsse



Bilder: Canva

Herzhafter Gaumenschmaus



Tzatziki

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 500 g Joghurt
- 200 g Sahne
- 200 g Crème fraîche oder Schmand
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Salatgurke
- Salz, Pfeffer und evtl. Knoblauchpulver

1. Die Gurke hobeln und die Zwiebeln sehr klein schneiden.
2. Beides zusammen mit etwas Salz vermengen, ziehen lassen und anschließend die Flüssigkeit sehr gut ausdrücken.
3. Quark, Joghurt, Sahne und Crème fraîche bzw. Schmand miteinander verrühren.
4. Die Gurken, Zwiebeln und den gepressten Knoblauch dazugeben und unterrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer (ggf. Knoblauchpulver) würzen.

Vielen Dank an unsere Kollegin
Andrea aus dem Kinderspielhaus
für dieses leckere Rezept!



"A.R.A." Aktiv



Herzlichen Dank an Frau
 Kruse für das wunderschöne
 Katzenbild!



Vielen Dank an Herrn
 Wiechmann für das
 farbenfrohe Kunstwerk!

- Träumchen -
 Am dritten September war er bei
 Melanie,
 zwei Tage später liebte er
 Rosmarie.
 Da ruft seine Gattin : Du kannst
 das Mittagessen zubereiten
 die Zutaten sind in der Küche, du
 musst nach nichts suchen.
 Was soll der Mensch tun dem
 Fantasieträume quälen ?
 -Kartoffel schälen -

**Vielen Dank an Fred Herrmann
 für das Gedicht!**

"A.R.A." Aktiv



Ein großes
Dankeschön an Frau
Fisser für die
Postkarte aus
Rosenheim!

Frau Schaffhauser hat
uns dieses
eindrucksvolle
Wolfsmotiv gemalt.
Danke dafür!



Der Hype um Proteine und Co – Was ist dran am Nährstoffboom?



Stefanie Huter,
Gesundheitslotsin der VHS



High-Proteine und Low-Carb sind die Begrifflichkeiten unserer Zeit, wenn es um Ernährung geht.

Dabei steht „High-Protein“ für eine eiweißreiche Ernährung, während „Low-Carb“ eine reduzierte Aufnahme von Kohlenhydraten zugunsten anderer Nährstoffe beschreibt.

Aber: ist das auch gesund? Bringt das was? Und wofür? Wo Nährstoffe helfen und wo Trends vielleicht über das Ziel hinausgehen, da soll in diesem Vortrag näher hingeschaut werden.

Mittwoch, den 02.09.2026

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Remte-Treff Afferde, Am Remtebach 3A, 31789 Hameln - Afferde

Referentin: Stefanie Huter, Gesundheitslotsin der VHS Hameln-Pyrmont

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm



Lesung mit Augenzwinkern Satirische Kurzgeschichten über das Älterwerden

In dieser unterhaltsamen Lesung präsentiert der Künstler und Autor Peter Neff sein neues Werk mit satirischen Kurzgeschichten, in denen er sein eigenes Älterwerden selbstironisch und mit viel Humor unter die Lupe nimmt. Mit einem augenzwinkernden Blick wagt er dabei sogar einen Ausblick bis ins Jahr 2045 – dann wäre er stolze 100 Jahre alt.

Was passiert, wenn die „Zipperlein“ kreative Eigendynamiken entwickeln? Wenn Zukunftsvisionen plötzlich erstaunlich persönlich werden? Und wenn man feststellt, dass Humor vielleicht das wirksamste Rezept gegen die kleinen und größeren Herausforderungen des Lebens ist? Genau darum geht es an diesem Nachmittag.



Zwischen den Texten bleibt Raum für spontane Gedanken, freie Dialoge und gemeinsame Gedankensprünge. So entsteht eine lockere, lebendige Veranstaltung, die nicht einfach nur „abgelesen“ wird, sondern vom Austausch mit den Anwesenden lebt.

Begleitet wird der Nachmittag von Kaffee und Kuchen – beste Voraussetzungen also für genussvolle Unterhaltung, anregende Gespräche und gemeinsames Schmunzeln. Denn eines ist sicher: Humor kennt kein Verfallsdatum.

Mittwoch, den 09.09.2026

15:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c,
Hameln - Altstadt

Referent: Peter Neff, Autodidakt und Künstler

3 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

**Nur noch
Wartelistenplätze!**

Programm

Rikscha Fahrten - Wind in den Haaren

Sie können nicht mehr selbst Fahrrad fahren oder möchten mal wieder das Erlebnis von Wind in den Haaren spüren?

Andreas Bartsch und Stephanie Kühl haben eine Rikscha gekauft und fahren Sie damit gerne eine Runde durch Hameln - zum Beispiel an der Weser entlang!

Sichern Sie sich eine Zeit und genießen Sie die Ausfahrt. Es können immer zwei Personen zeitgleich mit der Rikscha gefahren werden. Eine Fahrt wird etwa 45 Minuten dauern. Sie können sich auch Fahrziele innerhalb Hamelns wünschen.

Die Abfahrtsorte werden individuell festgelegt.

Der Termin findet im Rahmen der Alzheimer-wochen statt. Die Fahrten sind daher zunächst Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen vorbehalten.



Mittwoch, 16.09.2026

wahlweise: 11:00 Uhr – 11:45 Uhr, 12:00 – 12:45 Uhr

sowie 15:00 – 15:45 Uhr und 16:00 – 16:45 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c, Hameln - Altstadt

Die Ausfahrt ist kostenlos.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm



Gemeinsam fair frühstücken: Austausch, Vielfalt und globaler Handel

Ein gelungenes Frühstück ist ein wunderbarer Start in den Tag – noch schöner wird es, wenn es nicht nur gut schmeckt, sondern auch fair ist. Bei unserem fairen Frühstück legen wir Wert auf Lebensmittel, die unter gerechten Bedingungen hergestellt wurden. Ob Kaffee, Tee, Brot, Marmelade oder Obst: Die Produkte stammen häufig von Kleinbäuerinnen und -bauern sowie Produzentinnen und Produzenten weltweit, die für ihre Arbeit fair entlohnt werden und unter menschenwürdigen Bedingungen arbeiten.

Im Rahmen der Fairen Woche lädt das Büro für Integrationsfragen dazu ein, gemeinsam zu frühstücken, neue faire Produkte kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen: Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen bringen ihre Perspektiven ein und setzen sich gemeinsam mit dem Thema fairer Handel auseinander. So entstehen vielfältige Einblicke und ein lebendiger Dialog über globale Zusammenhänge und Verantwortung.

Ein besonderes Highlight ist der Beitrag von Barbara Schulte, die zu Beginn faire Produkte vorstellen und spannende Einblicke in deren Hintergründe geben wird.



Mittwoch, den 30.09.2026

09:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c, Hameln - Altstadt

5 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Selbstschutz kompakt – Die Intensivwoche für Senioren

In dieser Selbstschutz-Intensivwoche trainieren Sie an fünf aufeinander-folgenden Tagen, wie Sie sich im Alltag sicherer und selbstbewusster bewegen. Im Mittelpunkt stehen ein souveränes Auftreten, die Stärkung des Selbstvertrauens sowie der bewusste Einsatz von Körperhaltung und Körpersprache.

Durch praxisnahe Übungen lernen Sie, Risiken frühzeitig zu erkennen, Gefahrensituationen zu vermeiden und mit einfachen, wirkungsvollen Techniken Ihre Sicherheit zu erhöhen. Der begleitete Austausch in der Gruppe stärkt zusätzlich das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.

Ein praxisorientiertes, unterstützendes Training unter der Leitung von Anett und Andreas Werlich – für mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein im Alltag.

Diese Veranstaltung wird vom Präventionsrat Hameln gefördert.



Nur noch
Wartelistenplätze!

Montag, 05.10.2026 - Freitag, 09.10.2026

10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Kursleitung: Anett und Andreas Werlich, PSST Hameln

Saal des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20,
Hameln-Altstadt

37,50 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Programm



Informativer Vortrag Gefahren erkennen, Sicherheit gewinnen - Schutz vor Betrug und Risiken

Machen Sie sich Sorgen um Betrugsversuche oder Sicherheitsrisiken im Alter? Lernen Sie in dieser Informationsveranstaltung, wie Sie sich und Ihr Zuhause wirksam schützen können.

Polizeihauptkommissar Ilja Walter, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden, informiert über die gängigsten Betrugsmaschen, darunter auch den bekannten Enkeltrick, bei dem sich Betrüger als Verwandte ausgeben. Sie erfahren, wie diese Maschen funktionieren, wie Sie sich davor schützen können und erhalten praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag – beim Telefonieren, im Internet oder beim Einkaufen. Es gibt zudem ausreichend Gelegenheit für Fragen und den Austausch eigener Erfahrungen.



Ilja Walter,
Polizeihauptkommissar



Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden statt.

Mittwoch, den 07.10.2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Sporthalle/Bürgerzentrum Halvestorf, Piepenbusch, 31787 Hameln
(nicht barrierefrei)

Referent: Ilja Walter, Polizeihauptkommissar der Polizeiinspektion
Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Kostenlose Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

...weil Ihre Meinung zählt!

Wir sind "A.R.A."

Der Treffpunkt "A.R.A." lebt von den Menschen, die ihn besuchen. Deshalb möchten wir ihn gemeinsam mit Ihnen weiterentwickeln.

**Was gefällt Ihnen besonders?
Wo sehen Sie Verbesserungsmöglichkeiten?
Welche Ideen möchten Sie einbringen?**

Montag

19. Oktober
2026

10:00
Uhr

Ihre Meinung ist wichtig – und kann dazu beitragen, den Treffpunkt noch lebendiger, vielfältiger und attraktiver zu gestalten.

Wir möchten uns ein- bis zweimal im Jahr in entspannter Atmosphäre austauschen, zuhören, Ideen sammeln und gemeinsam neue Wege entwickeln.

Machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartnerin: Sabrina Koyro

☎ 05151 202 1344

Bürgergarten Hameln

**findet bei
Regen nicht
statt**

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

10.09., 24.09., 08.10., 22.10.

Nur bei gutem Wetter.



EINMAL IM MONAT

SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT "A.R.A."

12:00 Uhr
Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Montag, 14.09.2026
Paprika Tomaten Suppe mit Bulgur

Montag, 12.10.2026
Cremige Kartoffel-Kokos-Suppe

Montag, 09.11.2026
Linseneintopf mit Fleischeinlage

Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344

Friedhofscafé am Deister Friedhof

bei der Friedhofskapelle,
Deisterstraße

29.09.2026
14:30 - 16:00 Uhr

Der Friedhof als Ort der Begegnung
und des Miteinanders

Sie besuchen regelmäßig den Friedhof
und haben Lust auf nette Gespräche bei
Kaffee und Kuchen?

Dann sind Sie bei unserem
Friedhofscafé genau richtig!

Bei starkem Regen findet das Café nicht statt!



hameln kann's



GEMEINSAM *Alt & Jung*

ALLE 2 WOCHEN UM 14 UHR
IM KINDERSPIELHAUS

Anmeldung erforderlich im Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151 202 1344 - Teilnehmerzahl begrenzt



KAFFEE, KUCHEN, SPIELEN

3 €

Kaffeeduft und Kuchenhunger -
der perfekte Start in den Nachmittag!

03.09./ 01.10./ 12.11.



Wurfspiele:
Cornhole, Mölky
und Leitergolf

Skipbo, Uno, Rummikub
und vieles mehr

Kreative Fenster-
dekoration basteln

MITTAGESSEN

4 €

Gemeinsam schmeckt's am besten!

20.08./ 17.09./ 29.10./ 26.11.

Bitte erfragen Sie die
Gerichte bei der Anmeldung!

FILMVORSTELLUNG



Nicht mehr nicht mehr leben wollen

von Andrea Rothenburg

**Donnerstag,
10. September 2026**

Filmpalast Maxx Hameln
Bahnhofsplatz 9,
31785 Hameln

Einlass 16:30 Uhr
Filmstart 17:30 Uhr
Diskussionsrunde 18:50 Uhr
Eintritt frei

Im Anschluss an den Film können
Sie sich mit Expert:innen aus
Psychologie und Psychotherapie
austauschen.



©Canva





hameln kann's

KUCKUCK | ALTSTADT | NORDSTADT | SÜDSTADT
Quartiersmanagement und Gemeinwesenarbeit

FAIRTRADE FRÜHSTÜCK

Freitag, 18.09.2026

ab 9:30 Uhr

Heinrich- Heine- Treff

Heinestraße 29

31785 Hameln

Anmeldung:

anna.bartling@hameln.de

015783059377



Teilnehmer*innen sind
eingeladen, eine
Kleinigkeit für das
Frühstücksbüfett
mitzubringen.



hameln kann's

EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE



MOBIL UND MITEINANDER



18.09.2026 VON 15:00-18:00

**AM WILHELMSPLATZ IN
DER SÜDSTADT**



PROGRAMM:

FAHRRAD CODIERUNG

MITMACHAKTIONEN FÜR JUNG UND ALT

INFOSTÄNDE

RIKSCHA RUNDFAHRTEN

KAFFEE UND SNACKS



Donnerstag, den 24.09.2026

14:00 Uhr

„Rundgang über den Friedhof Wehl“

Begehung des Friedhofes mit Informationen zu den verschiedenen Grabarten, deren Unterschiede, Pflege, Nutzungszeiten und Gebühren, u.v.m.

Referent*innen: Claudia Oldendorf/Friedhofsmeisterin und Stefan Krüger/Friedhofsverwaltung, Stadt Hameln

Treffpunkt: Friedhof Wehl/Vor der Kapelle, Hameln

Dienstag, den 06.10.2026

15.30 Uhr

„Krematorium Hameln - Feuerbestattungen Weserbergland GmbH“ Rundgang und Informationen zum Thema Feuerbestattungen

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

Referentin: Simone Jürgens, kaufmännische Mitarbeiterin, Krematoriumstechnikerin

Treffpunkt: Am Wehlbach 8, Hameln

**Anmeldungen und nähere Informationen:
Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont
im Eugen-Reintjes-Haus
Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln
Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481**

Senioren- und Pflegestützpunkt



Dienstag, 13.10.2026
09:00 - 12.30 Uhr

Rollator-Training: Sicherheit im Umgang & Sicher mit dem Bus unterwegs

Im Anschluss an einen Vortrag besteht die Möglichkeit, den eigenen Rollator auf seine Sicherheit überprüfen zu lassen und die Tipps mit fachkundiger Hilfe auch im Bus umzusetzen. Nach dem Training ist es möglich, sich bei einer Gulaschsuppe auszutauschen und die Veranstaltung ausklingen zu lassen.

Referent*innen: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin, Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden und Jens Svoboda, Öffis Hameln-Pyrmont

Treffpunkt: Tönebön an der Weser, Fischbecker Str. 31, Hameln (Treffpunkt Haupteingang)

Mittwoch, 21.10.2026
15:30 Uhr

„Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügung. Jeder kann durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, die nicht mehr eigenständig geregelt werden können. Mit schriftlichen Verfügungen kann eine rechtzeitige Vorsorge getroffen werden.

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

Treffpunkt: Efva, ev.-luth. Familienzentrum Coppenbrügge, Niederstr. 11, Coppenbrügge

Anmeldungen und nähere Informationen:
Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont
im Eugen-Reintjes-Haus
Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln
Telefon: 05151 202-3496 oder 05151 202-3481

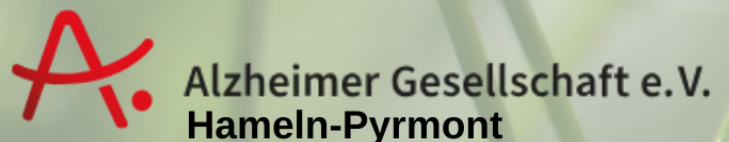
Welt-Alzheimer

Wochen 2026

Veranstaltungen in Hameln & Bad Pyrmont

1. - 27. September 2026

Nähere Informationen erhalten Sie im
Senioren- und Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes-Haus
oder unter Tel.: 05151 202 3496



Wochenplan



Wochenplan vom 31.08. - 04.09.2026

	31.08.	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 Uhr			Landesgartenschau*		
10 Uhr		Laptop, Smartphone & Co.	Yoga*	Tanzen	
		Französisch Einsteiger**			
		Social Media			
		Qi Gong*			
11 Uhr		Bewegung*			
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Englisch Fortgeschritten	
	Spielegruppe	60 Plus		Gemeinsam Alt & Jung*	
14:30 Uhr	Klöngruppe	Nähen**			
		Handarbeit			
15 Uhr			Vortrag Ernährung*	Liedertreff	Meisterklassen
Uhrzeiten wechselnd					

* Anmeldung erforderlich!

** Bitte fragen Sie vorher nach, ob das Angebot stattfindet.

Wochenplan

Wochenplan vom 07.09.-11.09.2026

	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr		Tea Time	Yoga*	Atelier	Theater
		Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
		Qi Gong*		Boule	
11 Uhr		Bewegung*			
		Gedächtnis- training			
12 Uhr	Montagstreff				
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
	Spielegruppe	60 Plus		Rommé	
		Gedächtnis- training			
14:30 Uhr	Klöngruppe				
15:00 Uhr			Lesung Peter Neff*		
15:30 Uhr		Gedächtnis- training			
Uhrzeiten wechselnd				Fahrradgruppe*	

* Anmeldung erforderlich!

Wochenplan



Wochenplan vom 14.09.-18.09.2026

	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr		Laptop, Smartphone & Co.		Tanzen	
		Französisch Einsteiger**			
		Social Media			
		Qi Gong*			
11 Uhr		Bewegung*			
12 Uhr	Suppen- montag*				
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Englisch Fortgeschritten	
	Spielegruppe	60 Plus		Gemeinsam Alt & Jung*	
14:30 Uhr	Klöngruppe	Nähen**			
		Handarbeit			
15 Uhr				Liedertreff	Meister- klassen*
					Mobil und Miteinander
18 Uhr					Omas gegen Rechts
Uhrzeiten wechselnd			Rikscha*		

* Anmeldung erforderlich!

** Bitte fragen Sie vorher nach, ob das Angebot stattfindet.

Wochenplan

Wochenplan vom 21.09.-25.09.2026

	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Uhr		Tea Time		Atelier	Theater
		Spanisch Einsteiger		Englisch Einsteiger	
		Qi Gong*		Boule	
11 Uhr		Bewegung*			
		Gedächtnis- training			
12 Uhr					
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Doppelkopf	
	Spielegruppe	60 Plus		Rommé	
		Gedächtnis- training			
14:30 Uhr	Klöngruppe				
15:00 Uhr			Vortrag Hitzeschutz*		
15:30 Uhr		Gedächtnis- training			
Uhrzeiten wechselnd				Fahrradgruppe*	

* Anmeldung erforderlich!

Wochenplan



Wochenplan vom 28.09.-02.10.2026

	28.09	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 Uhr			Faires Frühstück*		
10 Uhr		Laptop, Smartphone & Co.	Yoga**	Tanzen	
		Französisch Einsteiger**			
		Social Media			
		Qi Gong*			
11 Uhr		Bewegung*			
13 Uhr				Canasta	
14 Uhr	Skipbo	Skat		Englisch Fortgeschritten	
	Spielegruppe	60 Plus		Gemeinsam Alt & Jung*	
14:30 Uhr	Klöngruppe	Nähen**			
		Handarbeit			
		Friedhofscafé			
15 Uhr	Stadtteil-spaziergang*			Liedertreff	
Uhrzeiten wechselnd					

* Anmeldung erforderlich!

** Bitte fragen Sie vorher nach, ob das Angebot stattfindet.

Und zum Schluss

Die nächsten Termine der Fahrradgruppe:

10.09.2026 08.10.2026

24.09.2026 22.10.2026

Änderungen sind wetterbedingt vorbehalten.

Bei Interesse melden Sie sich gerne beim Treffpunkt "A.R.A." unter 05151 202 1344



Licht der Erinnerung

Eine digitale Menschenkette für Menschlichkeit

Liebe Leserinnen und Leser,
 jeder Mensch hat einen Namen,
 eine Geschichte, eine Familie und
 Erinnerungen.

Hinter Nachrichten über Terror,
 Gewalt und Leid stehen Menschen
 – keine Zahlen. Menschen, deren
 Leben und Wege nicht vergessen
 werden dürfen.

Mit der ehrenamtlichen Aktion „Licht der Erinnerung“ möchte ich eine digitale Menschenkette für Mitgefühl, Respekt und Menschlichkeit schaffen.

Früher standen Menschen bei Menschenketten Seite an Seite. Heute können wir diese Verbundenheit auch digital zeigen. Viele kleine Zeichen können gemeinsam ein großes Licht der Erinnerung entstehen lassen.

Wenn Sie sich von dieser Idee angesprochen fühlen und mehr über die Aktion erfahren möchten, melden Sie sich gerne bei mir. Ich stelle Ihnen den Banner der Aktion gerne zur Verfügung, damit auch Sie Teil dieser digitalen Menschenkette werden können.

Niemand wird vergessen.
 Jedes Leben zählt.



Kontakt:

Susanne Stroot

Email: Kontakt@ladyrubina.de

Telefon: 0151 41316055

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag von 10:30 bis 12:30 Uhr und von 14:30 bis 16:00 Uhr



Francesca Heppe



Sabrina Koyro



Hilke Meyer



Miriam Schnee



Natalie Albrecht

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

Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)

31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1344 oder 05151 784271

E-mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)

31785 Hameln

Telefon: 05151 202 1271

E-mail: senioren@hameln.de



"Die Welt ist voll von kleinen Freuden;
die Kunst besteht nur darin,
sie zu sehen."

