





In eigener Sache	Seite 3
Titelbild gesucht!	Seite 4
Lassen Sie uns etwas Großes für die Kleinen schaffen!	Seite 5 und 6
Zum Schmökern Sonnencreme und Melonen	Seite 7
A.R.A. Aktiv	Seite 8 bis 27
Gedächtnistraining Lösung Mai	Seite 28 und 29
Humoriges Hildegard kommt vorbei	Seite 30
Wochenplan vom 31.05.2021 bis 04.07.2021	Seite 31
Programm Juni 2021	Seite 32 und 33

Impressum:

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

Sabrina Koyro
Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln
☎ 05151/202 1344

⊠treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
31785 Hameln
☎ 05151/202 1271

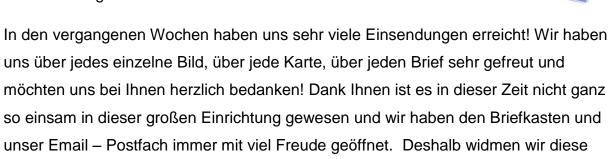
☑meyer@hameln.de



In eigener Sache



Überraschung!!! Diesen Monat sind Sie dran!!!



VIELEN DANK!♥

Lassen Sie sich überraschen und inspirieren. Es folgen wirklich wunderschöne und sehr kreative Bilder. Wahnsinn!! Wir können eine ganze Ausgabe der A.R.A. – Zeitung mit Einsendungen füllen.

Zeitung IHNEN und präsentieren hiermit einige Ihrer Zusendungen.

Wir freuen uns auch weiterhin über so viel Beteiligung an unseren Mitmachaktionen und sind schon sehr gespannt auf die nächsten Bilder, Briefe und Karten.

Nochmal ein RIESENGROßES DANKESCHÖN!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim durchstöbern dieser Ausgabe und hoffen, dass die Sonne im Juni besonders viel für Sie scheint!

Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf!

Ihr A.R.A. – Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer und Funda Irtegün







Titelbild gesucht!



Wir suchen auch weiterhin nach neuen Titelbildern!

Im Dezember letzten Jahres haben wir eine kleine große Aktion ins Leben gerufen. Unsere Zeitung braucht ein neues Titelbild!

Uns haben bereits einige Einsendungen erreicht und wir freuen uns über diese wahnsinnig kreativen und tollen Ideen! **Noch haben wir Platz und Raum für weitere Titelseiten!**

Daher möchten wir Sie an der Gestaltung der monatlichen Zeitung, bzw. des Titelbildes der Zeitung teilhaben lassen.

Seien Sie kreativ und helfen Sie uns. Ihren Ideen, Ihrer Kreativität und Ihrer Fantasie sollen keine Grenzen gesetzt werden. Egal ob Fotografie, eine Collage, Graffiti, eine Zeichnung oder ein Gemälde oder oder oder...

Lassen Sie uns Ihre Werke weiterhin gerne per E-Mail, Persönlich oder per Post zukommen. Wir freuen uns weiterhin über Ihre Einsendungen. Die schönsten Einsendungen werden in unserer Zeitung veröffentlicht!







A.R.A.- Futterspendenaktion

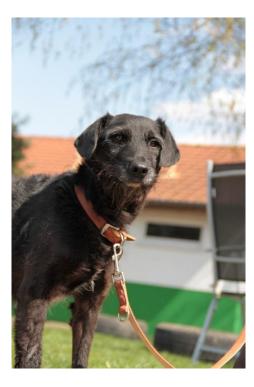
Lassen Sie uns gemeinsam etwas Großes für die Kleinen schaffen!



Bevor es mit den tollen Einsendungen losgeht, möchten wir auf etwas, was uns sehr am Herzen liegt, aufmerksam machen!

Wir sind bereits fest in der Planung des nächsten Halbjahresprogramms und können Ihnen eines schon vorab verraten: Wir besuchen die vierbeinigen Bewohner des Tierheims Bückeburg!

Auch Tiere brauchen – wie wir - Zuneigung und besonders viel Liebe. Gemeinsam möchten wir mit den Tieren im Tierheim eine schöne Zeit verbringen, um ihnen etwas mehr Lebensfreude zu schenken. Tierheime bieten vielen Tieren ein vorrübergehendes Zuhause. Besonders die Mitarbeitenden sind dankbar, wenn die Tiere schon bald wieder eine liebevolle Familie finden.



Neben Zuneigung und Liebe brauchen die Tiere aber auch täglich ihr Futter, um gesund bleiben oder werden zu können. Gerade Tierheime sind oft auf Spenden angewiesen, um die vielen Tiere gut versorgen zu können. Daher wollen auch wir uns als "A.R.A" engagieren! Und das schaffen wir nur alle gemeinsam…

Deshalb sammeln wir ab sofort haltbare und lagerungsfähige Futterspenden (z.B. in Dosen oder anderen Verpackungen und neue Spielzeuge (gekauft oder auch selbst genäht!) für z.B. Hunde, Katzen und Kleintiere!

Sie können Ihre Spenden gerne bei uns im Treffpunkt "A.R.A." abgeben. Wir werden Ihre Spenden persönlich bei einem Besuch im Tierheim Bückeburg, wie auch im Tierheim Hameln im Namen aller Beteiligten überbringen.

Wollten Sie den ehrenamtlichen Tierheimmitarbeiterinnen und Mitarbeitern schon immer mal Danke sagen? Oder haben Sie Fragen? Auch über Briefe oder andere kreative Ideen freuen sie sich sicher sehr...

Machen Sie mit und engagieren Sie sich gemeinsam mit uns!

Lassen Sie uns zusammen die Welt ein kleines bisschen besser machen...









Zum Schmökern – Sonnencreme und Melonen

"Viel trinken!" Greta sagte es ihren Kindern immer wieder. Bei der Sommerhitze war das ganz wichtig. Lukas und Lisa waren wie alle Kinder manchmal so in ihr Spiel vertieft, dass sie das Trinken ganz vergaßen. Greta hatte extra einen großen Wasserkrug auf den Tisch gestellt und zwei Becher dazu. Lisa nahm immer den sonnengelben Becher, Lukas den blauen.

Heute Nachmittag wollte Greta mit den Kindern auf einen schattigen Spielplatz gehen. Der beste Sonnenschutz ist immer noch ein Schattenplatz, sagte sich Greta, besser als Sonnencreme. Die Kinder mochten es nämlich gar nicht, sich mit Sonnencreme einschmieren zu müssen. Immer trieben sie irgendeinen Schabernack damit. Einmal hatte Lisa alle ihre Puppen eingecremt, sodass die Flasche am Ende fast leer war. Greta mochte das klebrige Zeug eigentlich auch nicht.

Sie fuhren mit den Fahrrädern zu einem Spielplatz, der sehr schön am Waldrand gelegen war. Greta setzte sich gemütlich auf eine Bank vor dem großen Sandkasten. Lisa baute sofort mit ein paar anderen Kindern an einer großen Burg mit. Es wurde geschaufelt und gesiebt und gematscht, dass es eine Freude war. Lukas hatte sich mit ein paar anderen Jungs auf die nahe Fußballwiese verabschiedet.

Greta blinzelte in die Nachmittagssonne und genoss es, einfach nur dem Treiben zuzuschauen. Den Kindern machte die Sommerhitze anscheinend überhaupt nichts aus. "Tja, wenn man jung ist, dann kann man auch bei 30 Grad im Schatten noch herumtoben!" Nanu, das war doch die Stimme von Opa. Greta sah sich um: Die Großeltern waren gekommen! Sie nahmen auch Platz auf der Bank. Auch sie freuten sich an den spielenden Kindern, bewunderten die Sandkuchen und die geschossenen Tore.

"Mama, mir ist so heiß, ich will ein Eis!" Jetzt wollte Lisa doch eine Abkühlung. Greta hatte schon auf der Zunge: "Hier gibt es kein Eis. Heute Abend kannst du einen Joghurt oder einen Pudding haben." Aber die Omi hatte vorgesorgt. Sie hatte in einer großen Tupperdose Melone mitgebracht, reife rote Wassermelonenstücke. Lisa jubelte. Auch Lukas kam angerannt. Alle bissen mit Vergnügen in das Obst, dass der Saft nur so tropfte. Lukas und der Opa versuchten, sich im Kerne-Weitspucken zu übertrumpfen.

Die Omi erzählte: "In Spanien gibt es den Spruch: Wie kann man für ein paar Pfennige seinen Durst löschen, den Hunger stillen und sich das Gesicht waschen?" "Ah, mit Wassermelone!" Lisa hatte es gleich erraten.

Quelle: <u>Sommergeschichte für Senioren. Sonnencreme und Melonen | Kostenlose Alltags-Geschichten für Senioren | SingLiesel Verlag</u>



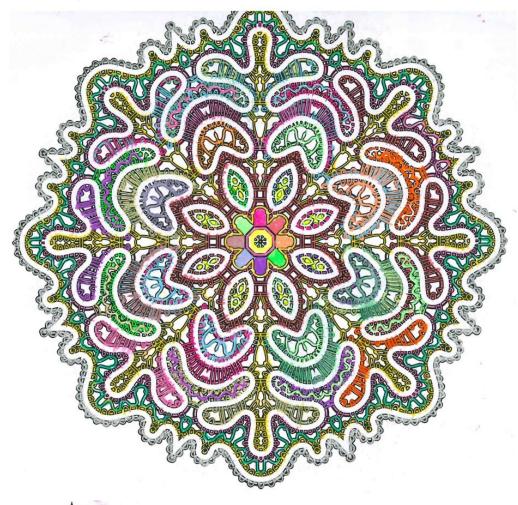




Frau Leunig ließ uns dieses Foto von einem Paar goldener Schuhe zukommen und hat an uns gedacht. Wir fühlen uns sehr geehrt. Herzlichen Dank!

Aus alt mach neu! Haben Sie ein paar alte Schuhe daheim? Dann bemalen oder besprühen Sie diese doch.

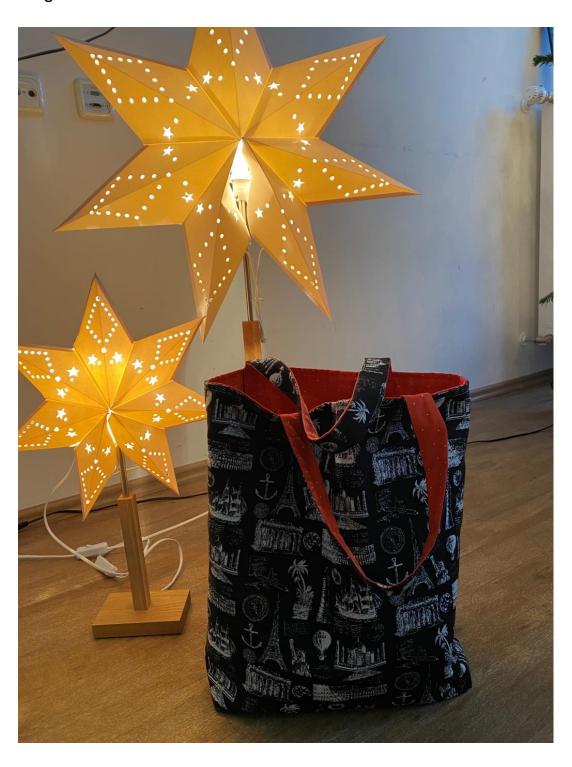








Diese Tasche wurde von einer talentierten Näherin aus der Nähgruppe des Treffpunktes genäht! Wir finden sie sehr gelungen und wunderschön! Herzlichen Dank Frau Sack.





A.R.A. Aktiv - Aus alt mach neu!

Eine Nähanleitung für einen Topflappen

Sie benötigen:

- 2 Stücke einer alten Jeans, davon eines mit Tascheneingriff, je 20 cm x 20 cm
- Gürtelschlaufe einer alten Jeans
- hitzebeständiges, dichtes Volumenvlies, 20 cm x 35 cm
- Schrägband in Rot-Weiß kariert, 6 mm breit, 20 cm lang
- Satinrose in hellblau
- farblich passendes Nähgarn



Zuschneiden und annähen:

Alle Angaben inklusive Nahtzugabe.

- 1. Aus Jeans: 2 Quadrate, davon eines mit Tascheneingriff, 15 cm x 15 cm
 - darauf achten, dass sich am Rand keine dicken Nähte oder Nieten befinden
- 2. Aus hitzebeständigem Volumenvlies: 2 Quadrate je 15cm x 15 cm
- 3. Ein Jeansquadrat (rechte Seite unten), die zwei Vliesquadrate und das andere Jeansquadrat (rechte Seite oben) aufeinander stecken.
- 4. Ecken mit der Schere runden und rundum knappkantig absteppen.
- Den Topflassen mit dem Schrägband einfassen, dabei an einer Ecke beginnen und enden.
- 6. Die Gürtelschlaufe an Ober- und Unterseite dieser Ecke aufnähen.
- 7. Für die Schleife mit dem Karoband eine rechts gelegte und eine links gelegte Schlaufe formen und am Kreuzungspunkt in der Mitte mit ein paar Stichen fixieren.
- 8. Die Schleife und die Satinrose aufnähen.









Ein wunderschönes, kräftiges Mandala. Lieben Dank an Frau Hoffmann für diese tolle Einsendung! Wir haben uns sehr gefreut!





Herzlichen Dank an Frau Fuhlhage für diese tollen und außergewöhnlichen Mandalas! Wirklich toll! Wir haben uns sehr gefreut!





A.R.A. Aktiv - Mandala Ausmalbild



Haben Sie Lust bekommen, auch etwas selbst zu gestalten? Los geht's! Das Mandala lädt zum Ausmalen ein!







Ein sehr außergewöhnliches Bild aus unserer "A.R.A. - Atelier" Ausstellung. Frau Schaffhauser nennt es "das Knopfbild". Und ja, es sind tatsächlich angenähte Knöpfe. Eine tolle Idee auch für Sie zum Nachmachen?? Herzlichen Dank Frau Schaffhauser!







Herzlichen Dank an Frau Heymer für diese liebevolle Karte mit schönem, frühlingshaftem Motiv! Lädt zum Nachmalen ein, finden Sie nicht auch? Wir haben uns riesig gefreut!



Herzlichen Dank an Marion Sterner für diese kreative Einsendung! Das Fadenbild von dem Ara Papageien hat Frau Sterner zu ihrem Renteneintritt von ihrem Sohn überreicht bekommen. Wirklich toll! Haben Sie auch schon einmal ein Fadenbild gemacht? Lassen Sie uns gerne teilhaben!





A.R.A. Aktiv – Basteltipp Kartenkugel

Haben Sie schon alle möglichen Kartenspiele durchgespielt oder haben Sie mehrere Kartensets, bei denen immer 2-3 Karten fehlen? Wir haben einen tollen Basteltipp für Sie – eine Kartenkugel!

Sie benötigen:

- 12 Spielkarten
- eine Schere
- eine Vorlage (siehe nächste Seite)



Herangehensweise:

- 1. Zunächst muss die Schablone ausgeschnitten werden. Dann wird die Schablone auf eine Spielkarte gelegt.
- 2. Schneiden Sie nun mit der Schere entlang der gestrichelten Linien ein. Wiederholen Sie dies mit allen Karten.
- 3. Jetzt wird zusammengesteckt! Dabei werden zunächst 2 Spielkarten zusammengesteckt und dann immer wieder jeweils 2 Karten mit einer verbunden.
- 4. Mit der letzten Karte werden 4 Karten gleichzeitig verbunden. Wenn die letzte Karte drin steckt, ist eure Kartenkugel fertig!







Quelle: Kartenkugel - die anderen Kartenspiele (tollabea.de)



1	
1 ,1	1
Kartenkugel	Kartenkugel
aus 6 Karten	aus 12 Karten
	K I

Quelle: Kartenkugel - die anderen Kartenspiele (tollabea.de)

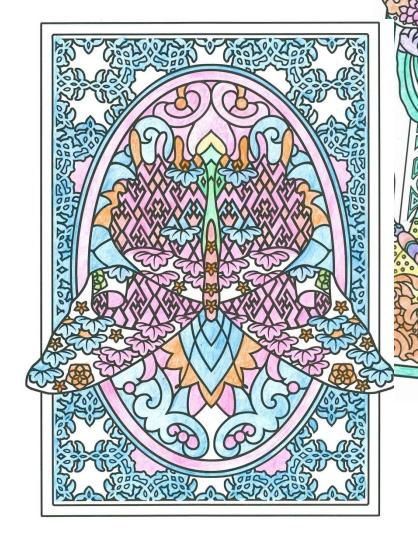








Anspruchsvoll! Auch diese tollen Mandalas sind von Frau Ilse Tietze! Frau Tietze ist eine ehemalige Hamelnerin und wohnt nun in Bremen. Schön, dass Sie uns und Hameln trotzdem nicht vergessen haben! Vielen vielen Dank. Wir haben uns sehr gefreut!







Lieben Dank an Frau Thoms für dieses tolle Bild, welches uns schon vor etwas längerer Zeit zugeschickt wurde! Längst überfällig ist es, es nun auch Ihnen zu zeigen. Wir haben uns riesig gefreut und sind sehr stolz über alle tollen Zusendungen!

Herzlichen Dank an Frau Gibas für die tollen Bilder! Irgendwann müssen Sie uns den Trick verraten wie Sie es schaffen, solche Kunstwerke zu gestalten! Toll! Wir haben uns riesig gefreut!









Und auch hier: danke Frau Gibas!





A.R.A. Aktiv – Schlüsselbrett selber machen

Hat man mehrere Schlüssel, kann man schon mal den Überblick verlieren. Hausschlüssel, Autoschlüssel, Briefkastenschlüssel, Fahrradschlüssel, Garagenschlüssel - ein Schlüsselbrett schafft etwas Ordnung und sieht auch noch toll aus. Los geht's!

Sie benötigen:

- Ein Holzbrett
- Schleifpapier
- 6 Schlüsselhaken
- evtl. Buntlack für Holz
- 2 Bild-Aufhängerösen
- Pinsel, Nägel, Hammer,
 Bleistift, Lineal



Zunächst benötigen Sie ein Holzbrett in Ihrer Wunschgröße. Das Holz muss dann mit Schleifpapier bearbeitet werden. So werden unebene Stellen und Splitter entfernt. Im nächsten Schritt können Sie Ihr Holzstück bemalen, die Farbe ist dabei ganz Ihnen überlassen!. Wichtig ist, dass die Farbe gut trocknet.

Wenn Sie es natürlich mögen, können Sie Ihr Schlüsselbrett auch holzfarben lassen, oder eine klare Lasur auf das Holz streichen, um die Maserung besonders zur Geltung zu bringen.

Auf der Rückseite des Brettchens werden dann die Aufhängungen befestigt:

Mit Hilfe eines Bleistiftes und Lineals werden die Positionen der Haken auf dem Brett markiert. Dann werden die Haken mit dem Hammer an den gekennzeichneten Stellen auf dem Holz festgenagelt.

Quelle: DIY: Schlüsselbrett aus Holz einfach selber machen (lettersandbeads.de)





Anagramm

(Lösung für Seite 14 aus der Mai Zeitung)

M - Maus, Meerschweinchen

A - Amsel, Affe

I - Igel

K - Katze, Kakadu

A - Ameise

E – Elefant, Esel

F - Fuchs

E - Eidechse

R - Reh, Rabe, Ratte

Quelle: Denkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne, S. 17



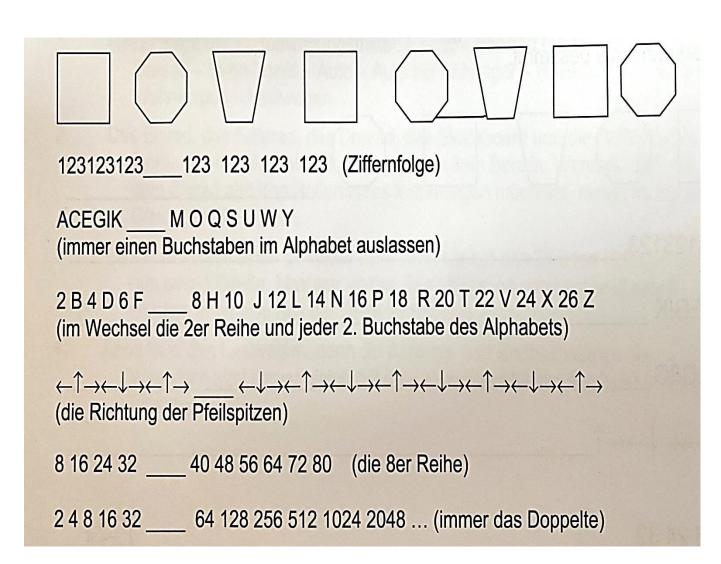


Gedächtnistraining - Lösungen Mai

Logisches Denken

(Lösung für Seite 15 aus der Mai Zeitung)





Quelle: Denkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne, S. 68





Humoriges – Hildegard kommt vorbei

Eigentlich hatte Heribert keine Lust auf Besuch. So überhaupt nicht. Und doch hatte sich seine Tante Hildegard angemeldet. Zum Abendessen wollte sie kommen und dann auch noch über Nacht bleiben. Und Tante Hildegard quasselte so viel. Am liebsten über ihre Katze. Wie konnte man nur stundenlang über eine Katze quatschen? Na ja, es half ja alles nichts. Er schnappte sich ein Rezeptbuch und fing an darin zu blättern, schließlich musste er Hildegard auch etwas zu essen anbieten. Sein Blick blieb einem Rezept für Rotweingulasch hängen. Das hörte sich doch gut an. Zum Nachtisch würde er einfach Vanilleeis mit Rumtopf servieren, den Rumtopf hatte er einst von Tante Hildegard geschenkt bekommen, das traf sich also ganz gut.

Als Hildegard kam, schenkte er ihr gleich ein Glas Sekt ein und mit roten Wangen fing die Tante an von Miezchen zu erzählen. Heribert hörte sich die Katzen-Geschichten so geduldig und aufmerksam wie möglich an. Servierte das Rotweingulasch, zu dem er selbstverständlich auch Rotwein ausschenkte und gönnte Hildegard zum Nachtisch einen extra großen Löffel Rumtopf zum Vanilleeis. Es dauerte noch ungefähr 5 Geschichten über Miezchen und eine halbe Flasche Eierlikör, da schlief Hildegard auf dem Sofa ein. Es war noch keine 22.00 Uhr. Heribert hatte also tatsächlich noch ein bisschen was vom Abend, ganz ohne Katzen-Geschichten. Bestimmt gab es die nächsten Katzengeschichten zum Frühstück...

Am nächsten Morgen, als Tante Hildegard aufwachte, hatte sie Kopfschmerzen und ihr war schlecht. Tante Hildegard war übrigens nicht der Typ Mensch, der im Stillen litt. Sie jammerte und jammerte und erzählte ausschweifend und sehr detailliert davon, wie es ihr ging. Sie nahm ihren Zustand auch zum Anlass, um über andere Male in ihrem Leben zu berichten, bei denen sie das ein oder andere Glas zu viel getrunken hatte. Anscheinend hatte sie schon oft ihn ihrem Leben Kopfschmerzen. Von Ihrer Katze erzählte sie an diesem Morgen nicht. Heribert lächelte bei sich, jetzt musste er sich an Stelle der Katzen-Geschichten, Kater-Geschichten anhören. Das nannte man dann wohl Gleichberechtigung.



Wochenplan vom 31.05.2021 bis 04.07.2021 im Treffpunkt "A.R.A."

Montag 31.05.2021	Dienstag 01.06.2021	Mittwoch 02.06.2021	Donnerstag 03.06.2021	Freitag 04.06.2021	Samstag 05.06.2021	Sonntag 06.06.2021
	10:30 Uhr PC		10 Uhr Tanzen A	10:30 Uhr Theater		
14:00 Uhr Klöngruppe	14 Uhr 60 Plus	14 Uhr Fahrradtour nach Grohn- de	14 Uhr Skat	13 Uhr Canasta		

Montag 07.06.2021	Dienstag 08.06.2021	Mittwoch 09.06.2021	Donnerstag 10.06.2021	Freitag 11.06.2021	Samstag 12.06.2021	Sonntag 13.06.2021
10 Uhr Vielfalt			10 Uhr Atelier			Wandern
14 Uhr Nähen	14 Uhr Skat	14 Uhr Skat	14:30 Uhr Liedertreff			Wandern

Montag 14.06.2021	Dienstag 15.06.2021	Mittwoch 16.06.2021	Donnerstag 17.06.2021	Freitag 18.06.2021	Samstag 19.06.2021	Sonntag 20.06.2021
	10:30 Uhr PC		10 Uhr Tanzen B	10:30 Uhr Theater		
14:00 Uhr Klöngruppe	14 Uhr 60 Plus	14:00 Uhr Hofcafé Nettel- rede	14 Uhr Skat	13 Uhr Canasta		

Montag 21.06.21	Dienstag 22.06.21		Mitt- woch 23.06.21		nerstag .06.21	Freitag 25.06.21	Samstag 26.06.21	Sonntag 27.06.21
10 Uhr Vielfalt	11 Uhr Gedächtnis-training			10 Uhr Atelier				Wandern
14 Uhr Spiele Gruppe	14 Uhr Gedächt dächt- nis- training	15:30 Uhr Gedächt- nis- training		14:30 Uhr Lie- der- treff	Fahrrad- Gruppe			Wandern

Montag 28.06.2021	Dienstag 29.06.2021	Mittwoch 30.06.2021	Donnerstag 01.07.2021	Freitag 02.07.2021	Samstag 03.07.2021	Sonntag 04.07.2021
	10:30 Uhr PC	10 Uhr Rätselspa- ziergang 2.0	10 Uhr Tanzen A	10:30 Uhr Theater		
14:00 Uhr Klöngruppe	14 Uhr 60 Plus		14 Uhr Skat	13 Uhr Canasta		



Achtung: Nur unter Vorbehalt!

Ab wann die Gruppenangebote wieder stattfinden dürfen, können wir leider zu diesem Zeitpunkt noch nicht absehen. Wir melden uns aber bei Ihnen, sobald wir mehr wissen.

Programm Juni 2021

Mittwoch, den 02.06.2021 – Fahrradtour nach Grohnde

Sie fahren gerne Fahrrad und genießen dabei die Natur? Entlang der Weser, durch die Natur mit einer Strecke von insgesamt etwa 26 Kilometer hin und zurück möchten wir gemeinsam mit Ihnen eine Fahrradtour von dem Treffpunkt "A.R.A." zum Fährhaus in Grohnde veranstalten. Nach ca. 13 Kilometer erreichen wir das Fährhaus und planen eine Mittagspause, wo Sie sich etwas zu essen oder zu trinken bestellen können. Im Anschluss geht es dann wieder zurück nach Hameln.

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - "A.R.A."

Beginn: 11:00 Uhr Kosten: Kostenlos



Anmeldung bis zum 26.05.2021

Mittwoch, den 16.06.2021 - Hofcafé Nettelrede

Bei einem kleinen Spaziergang möchten wir die Gegend des Hofcafés erkunden und lernen dabei kleine "zickige" Freunde kennen. Ob Eier, Fleisch, Honig oder Wein. Das Hofcafé in Nettelrede bietet außerdem eine Vielfalt an frischen regionalen Produkten, die zum Stöbern einladen. Gemeinsam möchten wir den Nachmittag bei einem hausgemachten Kuchen und Torte des Hofcafés mit Ihnen verbringen.

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

Beginn: 14:00 Uhr

Kosten: € 5,- (inkl. Fahrt, zzgl. Persönlicher Verzehr)

Nur unter Vorbehalt!

Anmeldung bis zum 09.06.2021



Programm Juni 2021

Mittwoch, den 30.06.2021 - Rätselspaziergang – Wie gut kennen Sie Hameln?

Sie möchten nicht nur spazieren gehen? Nach unserem Erfolg im letzten Jahr steht nun der Rätselspaziergang 2.0 an. – Neue Rätsel, neue Route, neue Herausforderungen!

Bei unserem Spaziergang mit "Highlights" erwarten Sie spannende und knifflige Rätselaufgaben, welche die Route vorgeben. Durch verschiedenste Rätsel erkunden wir die Rattenfängerstadt Hameln. Außerdem erwartet Sie zum Schluss noch eine kleine Überraschung – seien Sie gespannt! Wir freuen uns auf Sie.

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

Beginn: 10:00 Uhr

Kosten: € 3,- (inkl. Fahrt, zzgl. Persönlicher Verzehr)

Nur unter Vorbehalt!

Anmeldung bis zum 23.06.2021

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen: Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte "A.R.A.", Alte Marktstraße 7c in Hameln, ☎ 05151/202-1344



Das *Glück* ist das einzige was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Albert Schweitzer

