1979 2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Oktober 2021

Ein herbstliches Kunstwerk von Herrn Retkowski. Wir sind begeistert! Vielen Dank für das Einsenden dieses tollen Werkes.

Stadt Hameln

Fachbereich Bildung, Familie & Soziales

Haben Sie auch ein Bild für uns? Dann lassen Sie es uns gerne zukommen!
Weitere Informationen finden Sie auf der Seite 23.

Inhaltsverzeichnis

Gedicht: Goldener Herbst	Seite 3
In eigener Sache: Auf Wiedersehen, Funda!	Seite 4-5
Frau Greschok zu Besuch im Liedertreff	Seite 6
ARA in der Moschee	Seite 7-8
„Zu Hause im Quartier“ – Ein Projekt vom Land Niedersachsen	Seite 9- 14
Zum Schmökern	Seite 15
Humoriges	Seite 16
Gedächtnistraining Online	Seite 18
Singen Sie mit!	Seite 19
Genusserlebnis	Seite 20
Titelbild gesucht!	Seite 21
A.R.A. Aktiv	Seite 22- 28
Veranstaltungstipp	Seite 29
Wochenplan vom 04.10.2021 bis 07.11.2021	Seite 30
Programm Oktober 2021	Seite 31

Impressum:

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

Sabrina Koyro
Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln
Tel. 05151/202 1344
Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
31785 Hameln
Tel. 05151/202 1271
Email: meyer@hameln.de

Goldener Herbst

(Sabine Volkmar)

Lang sind die Nächte
und kurz die Tage,
der Herbst ist gekommen,
mit all seinen Farben.

Der Herbst ist gekommen,
der Sommer ist gegangen,
doch ein paar Sonnenstrahlen,
hat er noch eingefangen.

Tau auf den Wiesen,
am Morgen sich zeigt,
die goldene Sonne,
am Horizont erscheint.

Sonnenschein und Farben,
können wir erkennen,
den goldenen Herbst,
wir ihn liebevoll nennen.

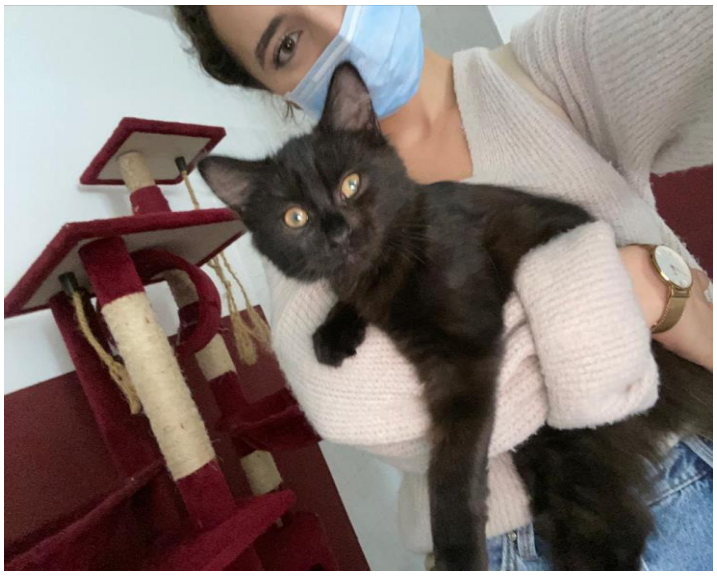
Quelle: Goldener Herbst ein Gedicht von Sabine Volkmar (gedichte-oase.de)

In eigener Sache

Es ist Zeit auf Wiedersehen zu sagen...

und so schnell vergeht ein Jahr… Das Anerkennungs-jahr neigt sich dem Ende zu. Mit einem weinenden und einem lachenden Auge muss ich mich nun bei Ihnen verabschieden. Einerseits wäre ich sehr gerne im Treffpunkt „A.R.A." geblieben, da mir die Arbeit unfassbar viel Spaß und Freude bereitete und ich immer gerne zur Arbeit kam. Andererseits bin ich nun auch froh das Studium im gesamten hinter mir lassen zu können.

Ein gesondertes Danke-schön möchte ich an Sie richten. Vielen Dank für die tollen, herzlichen und offenen Gespräche. Ich habe mich sehr darüber gefreut Sie alle trotz der schwierigen Umstände kennenlernen zu dürfen.



Quelle Bilder: Stadt Hameln

Außerdem möchte ich mich bei meinen tollen Teamkolleginnen für diese schöne Zeit bedanken. Danke, dass ich ein Jahr lang Teil des Teams sein durfte und so viel mitnehmen konnte.

Danke für all den Spaß, das Vertrauen und für das spannende und abwechslungsreiche Jahr. Danke für all die Erfahrungen und Eindrücke, die ich sammeln durfte. Besser hätte mein Anerkennungsjahr nicht sein können. Ich werde immer gerne auf diese Zeit zurück blicken. Danke!

Ich hoffe sehr, dass wir uns eventuell bei der Einen oder Anderen Veranstaltung wiedersehen und wünsche jedem von Ihnen alles Gute für die Zukunft und viel Gesundheit weiterhin. Passen Sie gut auf sich auf!

Ihre Funda Irtegün

Liebe Funda,

Wir werden dich sehr vermissen! Danke für die schöne Zeit!

Quelle Bilder: Stadt Hameln, Pixabay

Besuch beim Liedertreff

Wie schön!

Unsere ehemalige Liedertreff Leitung Frau Greschok kam uns besuchen! Wir und auch die Gruppenmitglieder haben uns sehr über diesen Besuch gefreut. Es ist so schön, dass der Treffpunkt „A.R.A." noch in Erinnerungen bleibt!

Liebe Frau Greschok, wir hoffen, dass wir uns demnächst wieder sehen und wünschen Ihnen viel Gesundheit und alles Gute bis dahin!

Quelle Bilder: Stadt Hameln

1979 2019
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Moscheebesuch

Da die Veranstaltung aus gesundheitlichen Gründen im Juli ausfallen musste, ging es für uns nun im September in die Moschee!

Leider war auch hier die Teilnehmeranzahl begrenzt. ABER: Wir haben einige Fotos gemacht und die Eindrücke festgehalten, um diese mit Ihnen zu teilen – es war beeindruckend und hat richtig Spaß gemacht!

Besonders erstaunlich waren die prunkvollen bunten Wand- und Deckenbemalungen. Diese wurden von einem ehrenamtlichen Künstler über 6 Jahre einzeln und per Hand gemalt.

Quelle Bilder: Stadt Hameln

Die Moschee bietet auch den Kindern und Jugendlichen Zeit und Raum zum Lernen. Im Obergeschoss der Moschee befinden sich ein Bildungszentrum mit fünf Klassenräumen sowie ein Kindergarten.

Quelle Bilder: Stadt Hameln

1979 2019
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

„Zuhause im Quartier“

Ein Projekt vom Land Niedersachsen

Im Jahr 2020 wurde die Stadt Hameln als Modellkommune für das Projekt „Präventive Hausbesuche“ vom Land Niedersachsen auserwählt. Ziel des Projektes ist es, den Seniorinnen und Senioren der Stadt Hameln ein möglichst langes Verbleiben zu Hause zu ermöglichen. Wir haben uns über diese Auswahl sehr gefreut, denn durch das Projekt haben wir die Möglichkeit, unsere Seniorenarbeit weiter auszubauen und die Menschen direkt in ihrem Zuhause zu besuchen.

Im Rahmen des Projektes möchten unsere Kolleginnen Francesca Lissel und Miriam Schnee mit den über 80-jährigen Bewohnerinnen und Bewohnern der Quartiere *Nordstadt, Altstadt, Südstadt und Kuckuck* über ihre Lebenssituation ins Gespräch kommen und sie zu allen Fragen rund ums Alter beraten, sowie über Angebote im eigenen Lebensumfeld informieren. Die kostenlose Beratung erfolgt orientiert an den individuellen Bedarfen der Seniorinnen und Senioren und wird von den Sozialarbeiterinnen direkt bei Ihnen zuhause durchgeführt. Es geht dabei sowohl darum, die ganz persönliche Lebenssituation zu besprechen, aber auch über Verbesserungspotenziale für die Situation älterer Menschen in der Stadt Hameln ins Gespräch zu kommen.

Wenn Sie Interesse haben beim Projekt dabei zu sein, Fragen stellen oder weitere Informationen erhalten möchten, steht Ihnen das Büro für Präventive Hausbesuche der Stadt Hameln gerne zur Verfügung.

Abteilung Familie und Soziales

Sprechzeiten:
Di 10-12 Uhr und Do 14-16 Uhr
und nach Vereinbarung

Ansprechpartnerinnen:

Francesca Lissel
☎ 05151 - 202 1406
Miriam Schnee
☎ 05151 - 202 1853
✉ zuhause-im-quartier@hameln.de

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Hinsehen und Handeln
Förderverein Kriminalprävention Hameln

Stadt Hameln

Gerne möchten wir unsere neuen Kolleginnen vorstellen, so-dass auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Gesichter schon mal bekannt sind. Und wer weiß, vielleicht haben Sie ja auch Interesse an einem Hausbesuch?

Francesca Lissel & Miriam Schnee

Quelle Bild: Stadt Hameln

Francesca Lissel, der Name kommt ihnen vielleicht schon bekannt vor. Frau Lissel war bereits im vergangenen Jahr in der A.R.A. als Anerkennungspraktikantin tätig. Als gebürtige Hamelnerin besuchte Sie zuvor die Universität Hildesheim und absolvierte hier ihr Studium in Sozial- und Organisationspädagogik. Schnell wurde ihr besonderes Interesse für die Seniorenarbeit geweckt. Bereits während des Anerkennungspraktikums bewegten Sie die Gespräche mit den Seniorinnen und Senioren, sodass das neue Projekt für ihr Interesse genau richtig ist. Umso mehr freut Sie sich, weiterhin den Kontakt zu der A.R.A. und somit ggf. auch zu Ihnen zu haben.

In ihrer Freizeit fährt Frau Lissel gerne in den Urlaub. Erst in diesem Jahr hat sie gemeinsam mit ihren Schwestern und ihrem Freund etwas Neues gewagt. Der liebevoll gepflegte Wohnwagen ihrer Großeltern, welcher bereits einige Jahre hinter sich hat, wurde zu einem neuen Ausflug an die Nordsee ausgeführt. Erst bei den umfangreichen Vorbereitungen wurde den Schwestern bewusst, welch viel Aufwand ihnen da bevor steht. Aber die Mühe hat sich gelohnt. Zwei Wochen Camping bei durchwachsenem Wetter, Fahrradtouren und einigen neugierigen Blicken später, (es waren doch einige Nachbarn auf dem Campingplatz verwundert, dass drei junge Frauen und ein Mann gemeinsam in einem Oldtimer-Wohnwagen Urlaub machen) sind alle vier wohlbehalten zurück. Nun laufen schon die Planungen für das nächste Jahr – beim zweiten Versuch geht es ein Stück weiter. Wer weiß, vielleicht lernt das Gespann noch die holländische Küste oder das italienische Mittelmeer kennen? Wir lassen uns überraschen – Frau Lissel wird uns bestimmt berichten ☺

Foto Quellen: Stadt Hameln, Pixabay

Miriam Schnee, ist ebenfalls in Hameln aufgewachsen und lebte die vergangenen Jahre in der tollen Hansestadt Hamburg. Nach ihrem Studium der Sozialen Arbeit an der katholischen Hochschule in Paderborn, erwachte in ihr das Interesse eine neue Stadt kennenzulernen. Während ihres Anerkennungspraktikums bei einem Begleit- und Besuchsdienst für Seniorinnen und Senioren in Hamburg lernte sie die Vorteile einer Großstadt kennen und blieb somit noch weitere Jahre. Nebenbei absolvierte sie ein Masterstudium an der Fachhochschule Kiel. Aber wie soll es auch anders sein – sie hat unsere schöne Kleinstadt Hameln natürlich vermisst. Daher entschied sie sich kurzfristig ihr Leben von Hamburg wieder zurück in die Heimat zu verlegen. Mit viel Freude an der neuen Tätigkeit bereichert sie nun seit Juli 2021 die städtische Seniorenarbeit.

Frau Schnee ist seit dem Frühjahr begeisterte Doppelkopf Spielerin. Auf Anregungen ihres Bruders sollte sie dieses Spiel erlernen und nun ist es nicht mehr aus ihrem Alltag wegzudenken. Kaum sind vier Personen beisammen, zückt Frau Schnee das Kartenspiel und es wird eine Runde gespielt. Uns hat sie von ihren Künsten, einen Stich nach dem anderen abzusahnen, noch nicht überzeugt, aber wir sind gespannt, wann es hierzu kommen wird.

Ganz nebenbei ist Frau Schnee auch noch sportlich unterwegs. Täglich radelt sie mit dem Fahrrad zur Arbeit und gibt als ausgebildete Yoga-Lehrerin sogar regelmäßige Yoga-Kurse. Hierfür hat Frau Schnee den langen Weg nach Indien auf sich genommen, um im Ursprungsland dieser Meditationsform ihre Kenntnisse zu erlernen. Alles in allem ist Frau Schnee also vielseitig interessiert. Sei es Sport, Spiele oder meditieren – Frau Schnee ist bei allem dabei ☺

Foto Quellen: Stadt Hameln, Pixabay

Gutschein

Stadt Hameln

Für eine Beratung zu allen Themen rund ums „Älterwerden“

Das Projekt **„Zuhause im Quartier - Präventive Hausbesuche“** ist ein Modellprojekt des Landes Niedersachsen. Neben der Stadt Hameln wurden die Stadt Braunschweig und die Gemeinde Zetel im Landkreis Friesland als Modellkommunen für das Projekt ausgewählt.

Gutschein zum Auschneiden!

Gut informiert zu Hause leben

Die Beratung wird vom Büro für Präventive Hausbesuche (Stadt Hameln, Abt. Familie & Soziales) durchgeführt. Die Beratung erfolgt direkt bei Ihnen zuhause und ist selbstverständlich vertraulich. Sie können telefonisch einen Termin vereinbaren unter ☎ 05151 202 1853 oder ☎ 05151 202 1406. Oder schreiben Sie eine E-Mail an ✉ zuhause-im-

Ihre Beraterinnen

Francesca Lissel & Miriam Schnee

Stadt Hameln

Hinsehen und Handeln
Förderverein Kriminalprävention Hameln

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Zum Schmökern – „Adieu“ sagt der Sommer

-von Elke Bräuning

„Adieu“, sagt der Sommer.

Er reicht dem Herbst die Hand

und schickt die letzte Sommersonne

zum Abschied übers Land.

„Adieu“, sagt der Sommer,

und Trauer schwingt in seinem Wort

leise mit ihm durch die Lüfte.

Nur schweren Herzens geht er fort.

„Adieu“, sagt der Sommer,

er macht sich langsam rar.

Seine Zeit ist nun zu Ende.

Der Herbst, der ist bald da.

Bild: Pixabay

Quelle: https://www.elkeskindergeschichten.de/2021/08/25/adieu-sagt-der-sommer-2/

Humoriges - Das „Mädchenauto“

-von Elke Bräuning

Eigentlich fanden wir die Sache mit dem rosafarbenen Fiat voll witzig, aber manchmal kann jeder Witz auch voll in die Hose gehen.

Begonnen hatte es mit Mamas alter Nuckelpinne Emma, die einmal ein tolles Auto gewesen war. Vor fünfzehn Jahren oder so. Jetzt war sie es halt nicht mehr, Emma, nicht Mama, und Papa und ich brachten sie wieder einmal in die Werkstatt. Dort grinsten sie schon, wenn wir Emma vorbeibrachten. Heute aber guckten sie bald ziemlich ernst und meinten, das mit Emma könnte nun doch ein paar Tage und vielleicht auch ein oder zwei Wochen dauern. Wegen dem Ersatzteil, das sie in England erst bestellen mussten.

„Ach ja“, schimpfte Papa. „Ich sage es immer: Kaufe nie ein englisches Auto!“

Und weil er es mit englischen Autos nicht so hatte und Mama ohne Auto nicht leben, na ja, nicht arbeiten konnte, suchte er dann gleich einen Leihwagen für sie aus. Keinen englischen, nein, einen italienischen. Einen Winzfiat in rosa. Ja, in mädchenrosa. Einen anderen Wagen hatten die nämlich gerade nicht für eine oder zwei Wochen frei.

Papa schien das witzig zu finden, denn auf der Heimfahrt grinste er so richtig fies vor sich hin. Ich aber duckte mich. Nicht auszudenken, wenn mich einer meiner Freunde mit Papa in diesem peinlichen Auto sehen würde! Oh, daran wollte ich gar nicht denken.

„Wir haben dir ein Mädchenauto mitgebracht“, erzählte Papa Mama später. „Du wirst deine Freude damit haben.“

„Eine Freude? Wie spannend!“

Quelle Bild: Pixabay

Mama warf einen Blick durchs Fenster und sah das Mädchenauto unten auf dem Parkplatz. Inmitten der vielen schwarzen und grauen und weißen Autos leuchtete der rosafarbene Fiat wie ein Himbeerbonbon. Irgendwie fröhlich, aber irgendwie doch auch megahochnotpeinlich. Und insgeheim beschloss ich, in der nächsten Zeit lieber mit dem Bus in die Schule zu fahren. Dieses Bonbonauto würde bestimmt auch doof aussehen, wenn Mama es fuhr.

„Was für ein niedliches, kleines Auto!" Mama lächelte. „Es hat Charme, findet ihr nicht auch?"

Wir nickten und taten, als gefiele uns der Fiat genauso gut wie Mama.

„Dumm ist nur", fuhr Mama fort, „dass ich ihn in den nächsten Tagen nicht fahren kann. Wegen der vielen Materialkisten und Musterbücher, die ich in meine Workshops mitnehmen muss, brauche ich ein Auto mit einer Ladefläche. Hm. Ja, es ist wirklich dumm, aber wir werden tauschen müssen. "

Sie sah Papa an und in ihren Augen lag nun auch ein Grinsen.

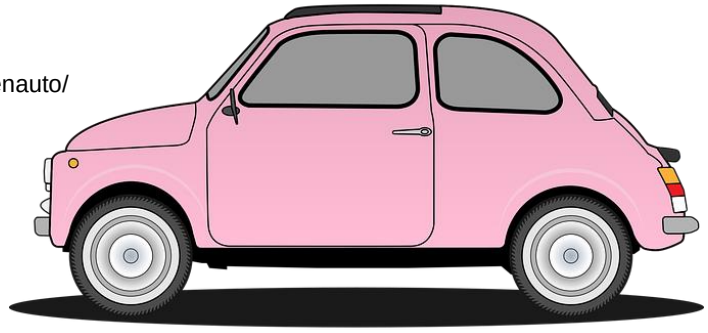
„Ich nehme deinen Wagen und ihr dürft euch mit diesem Schätzchen dort unten vergnügen. Oh, ich beneide euch! Es ist ja nicht nur ein Auto für Mädchen, oder?"

Jetzt war ihr Grinsen fies, richtig gemein fies.

Und wir? Wir hatten verloren. Aber so richtig fett. Und so fühlte es sich für Papa und mich dann auch an in den folgenden Tagen, an denen wir mit Mamas rosafarbenen Mädchenauto unterwegs waren. Mehr sage ich dazu jetzt besser nicht.

Bilder: Pixabay

Quelle: https://geschichtenseiten.de/2021/07/26/das-maedchenauto/



Gedächtnistraining online und das für alle!

Da wir aufgrund von Corona unsere Gruppengrößen nicht erweitern können, aber dennoch die Nachfrage zum Gedächtnistraining sehr hoch ist, haben wir zum Anfang des Jahres ein neues Angebot für Sie gestaltet.

Dabei stellen wir Ihnen monatlich wechselnde Aufgaben mit Lösungen auf unserer städtischen Homepage zur Verfügung. Die Aufgaben mit den Lösungen werden von Marion Sterner (zertifizierte Gedächtnistrainerin) höchst persönlich zusammengestellt. Sie können die Aufgaben und die entsprechenden Lösungen kostenfrei auf unserer Homepage herunterladen und bearbeiten.

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Googeln Sie im Internet Explorer nach „Stadt Hameln ARA“
2. Klicken Sie auf den ersten Vorschlag, welcher Ihnen angezeigt wird
3. Nun sind Sie auf unserer Homepage und finden auf der rechten Seite einen roten Link zum Herunterladen der Aufgaben

Wir wünschen viel Spaß

beim Denken und Knobeln!

Singen Sie mit!

Bunt sind schon die Wälder

(Ist denn schon Herbst ?)

Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder,

und der Herbst beginnt.Rote Blätter fallen, graue Nebel wallen,

kühler weht der Wind.

Wie die volle Traube, aus dem Rebenlaube,purpurfarbig strahlt.

Am Geländer reifen,Pfirsiche mit Streifen,

rot und weiß bemalt.

Flinke Träger springen, und die Mädchen singen, alles jubelt froh.

Bunte Bänder schweben, zwischen hohen Reben,

auf dem Hut von Stroh.

Geige tönt und Flöte, bei der Abendröte,und im Mondesglanz.

Junge Winzerinnen, winken und beginnen,

frohen Erntetanz.

SING MIT ……

wünscht der MUSIKUS

Genusserlebnis – Spekulatius Tassenkuchen

Zutaten für eine große Tasse

- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Öl
- 2 EL Milch
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 1 zerkrümelter Spekulatius-Keks
- 1 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Tasse mit einem Löffel verrühren
2. In der Mikrowelle bei 600-700 Watt unter Aufsicht ca. 3 min backen
3. Warm mit Eis oder Sahne genießen

Bild und Rezept Quelle: Spekulatius-Tassenkuchen - Kinder, kommt essen! (kinderkommtessen.de)

Achtung: Titelbild für den Winter gesucht!

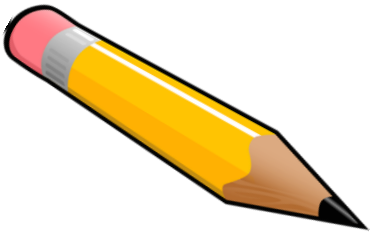
Wir suchen auch weiterhin nach neuen Titelbildern!

Im Dezember letzten Jahres haben wir eine kleine große Aktion ins Leben gerufen und diese soll noch bis Dezember diesen Jahres weiterlaufen.

Haben Sie eine Idee für ein Titelbild der monatlichen Zeitung des Treffpunktes ARA für die **winterliche** Zeit? Vielleicht etwas, was Sie mit dem Treffpunkt verbinden oder ein Bild, was den Namen des Treffpunktes selbst beinhaltet?

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 über die letzten Einsendungen diesen Jahres!



Bilder auf dieser Seite: Pixbay

A.R.A. Aktiv

Das Meer reicht bis zum Strande
und dann verläuft`s im Sande
ganz plötzlich und abrupt.

Im Meer gibt`s viele Fische,
die essen wir bei Tische
gekocht und abgeschuppt.

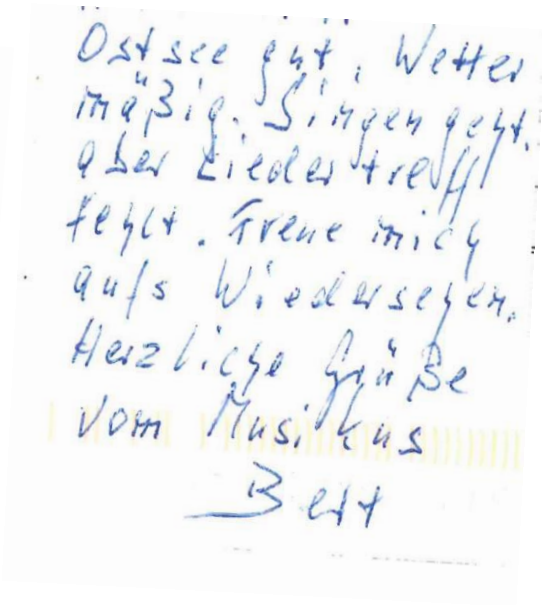
Doch wozu sind die Gräten?
Sie wären nicht vonnöten,
sie schmälern den Genuss.

Denn bleibt mal eine stecken,
so kann man leicht verrecken,
viel eher als man muss.

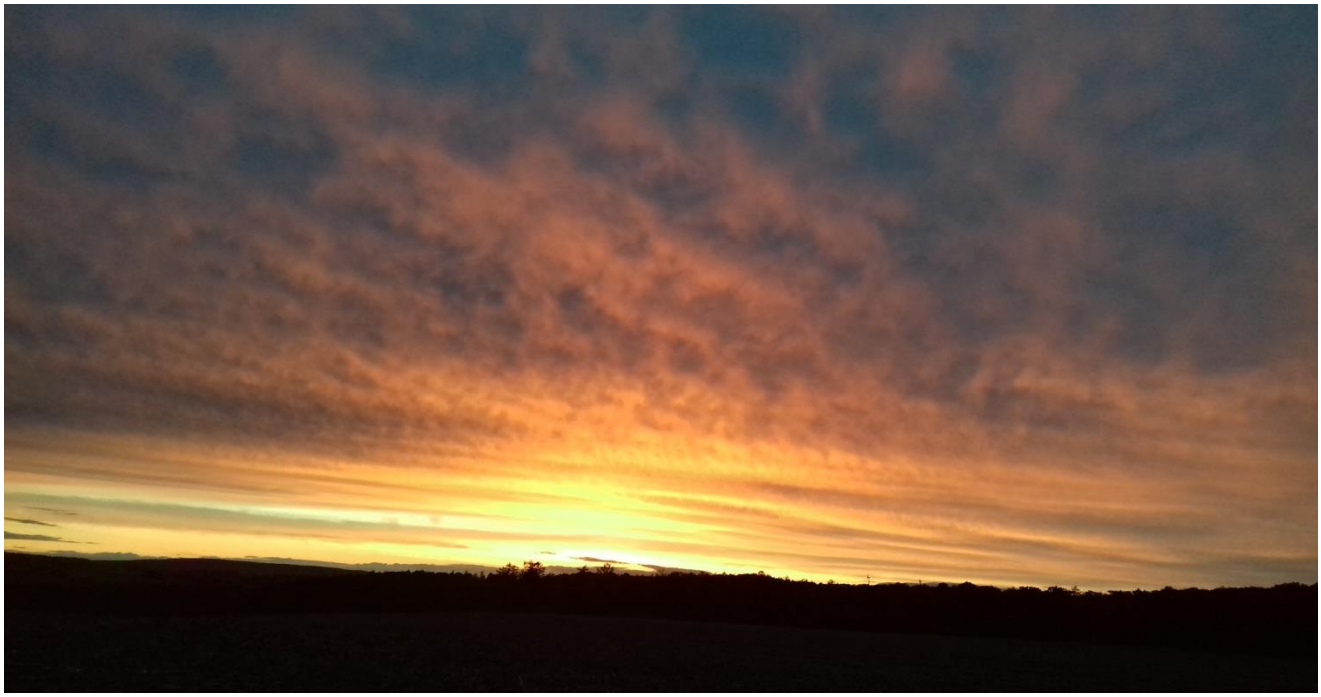
Freundliche Urlaubsgrüsse aus Cuxhaven-Döhnen an ARA und die Klöngruppe dienstags 14⁰⁰h sendet Ingrid Knopp.

Uns erreichte eine tolle Karte von Frau Knopp mit sehr lieben Urlaubsgrüßen aus Cuxhaven. Herzlichen Dank! Wir haben uns sehr gefreut.

Auch Frau Rösemeier schickte uns eine tolle Karte mit lieben Grüßen aus Bad Oeyenhausen. Vielen lieben Dank Frau Rösemeier für diese schöne Karte.


Ostsee gut. Wetter mäßig. Singen geht. Aber Liederstreff fehlt. Freue mich aufs Wiedersehen. Herzliche Grüße vom Musikus Bett

Und auch Herr Schäfer ließ uns eine sehr schöne Karte zukommen! Wir freuen uns sehr, dass so viele Menschen auch im Urlaub an uns denken. Herzlichen Dank für die Urlaubs-Grüße!

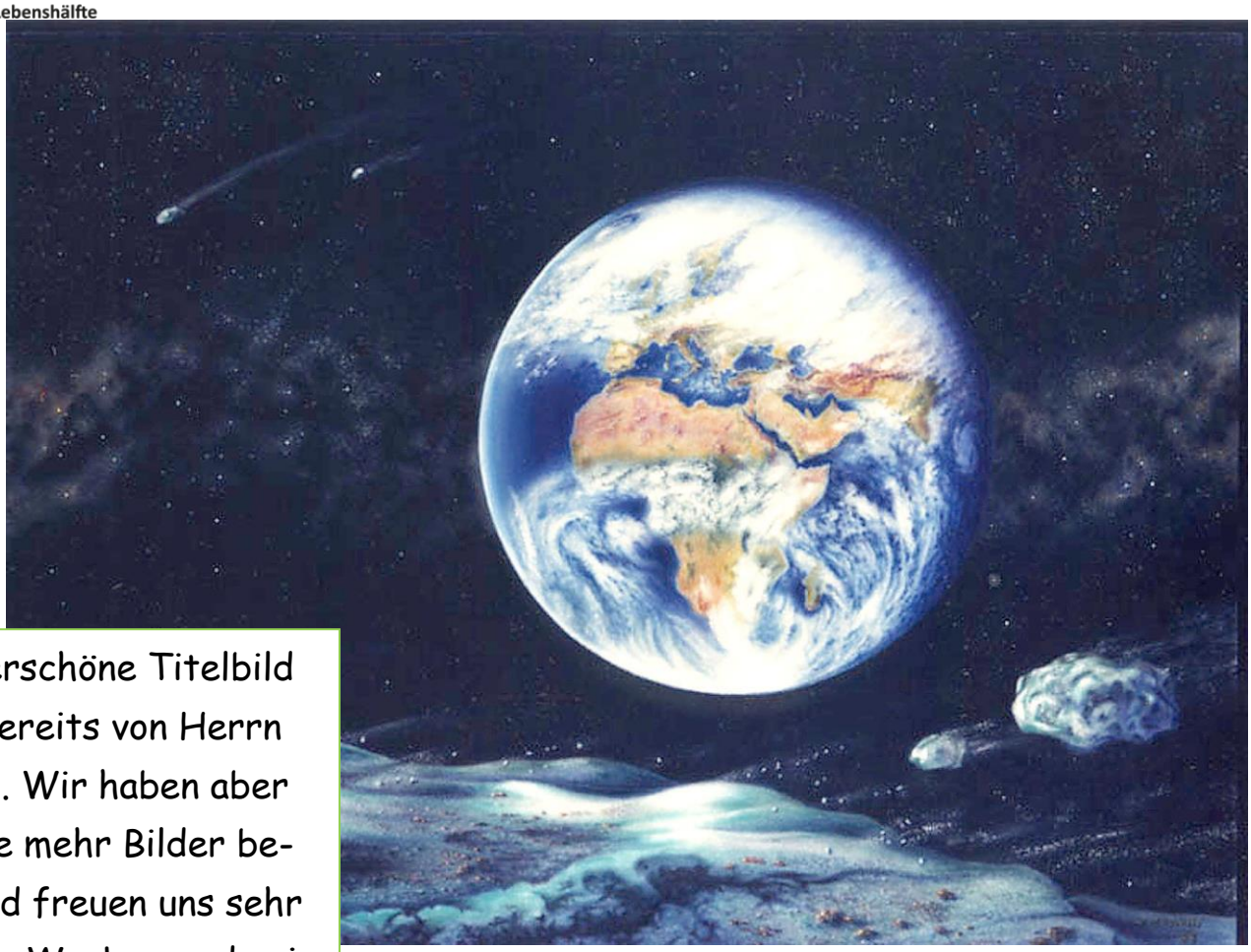


Wir sind überwältigt von diesen wunderschönen Fotos. Vielen vielen Dank Frau Seelmeyer! Tolle Bilder!! Auf der nächsten Seite geht es noch weiter. WOW!

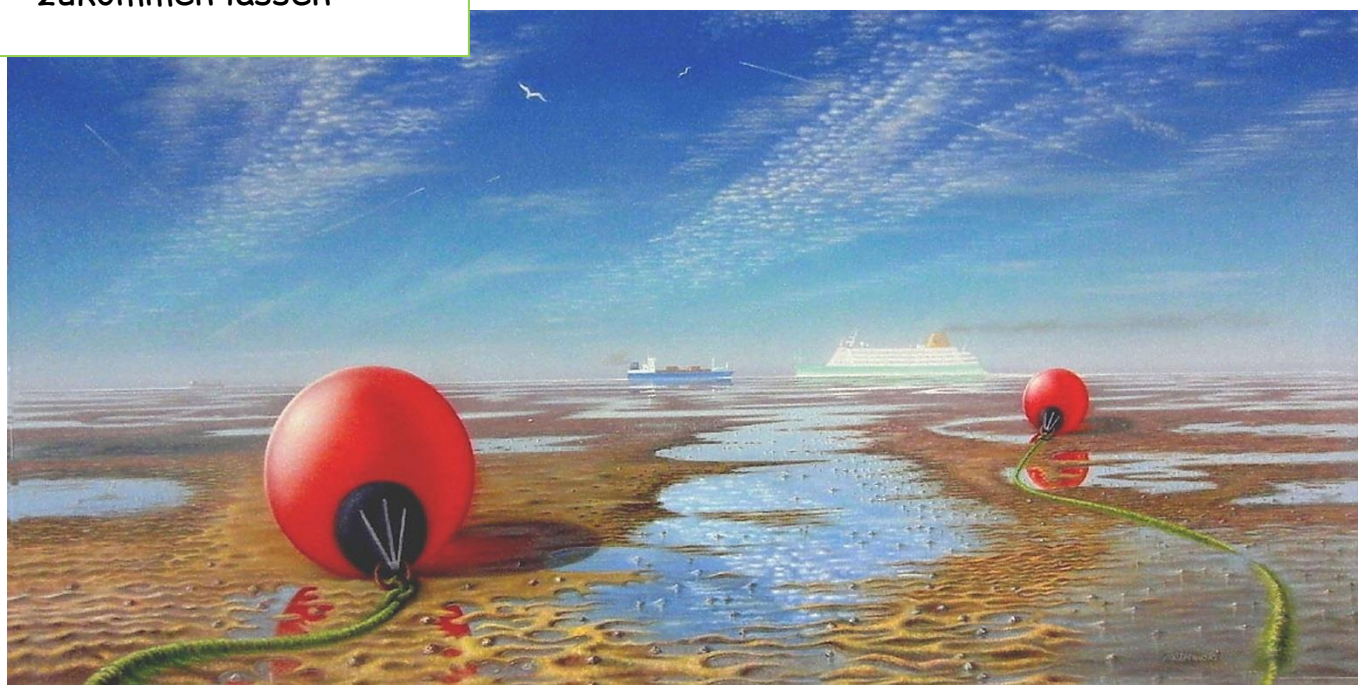
„Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt ihn zu gehen."

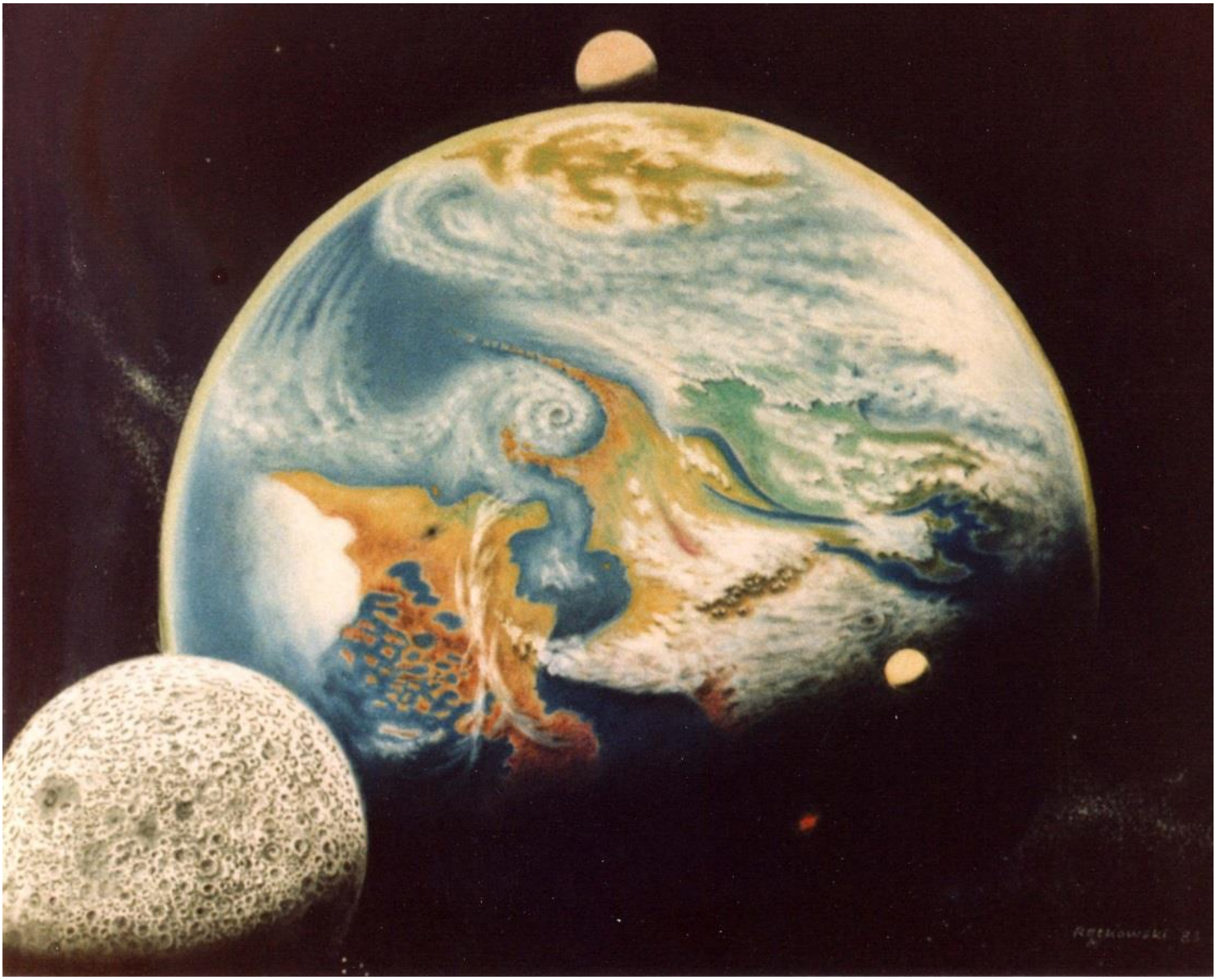
- Paulo Coehlo

Auch erreichten uns diese tollen Fotos. Wunderschöne Herbstbilder von Frau Pielot. Vielen herzlichen Dank!! Wir haben uns riesig gefreut über Ihre Einsendung.



Das wunderschöne Titelbild stammt bereits von Herrn Retkowski. Wir haben aber noch einige mehr Bilder bekommen und freuen uns sehr darüber! Die Werke wurden in Öl selbst gemalt… wir sagen wow! Herzlichen Dank für´s zukommen lassen





„Die Kunst ist die Tochter der Freiheit"

- Friedrich Schiller

Veranstaltungstipp

Die Stadt Hameln lädt zusammen mit dem Planungsbüro „endboss“ die Bürgerinnen Bürger zum **Insel-Dialog** ein. Ziel ist es, gemeinsam zu erarbeiten, wie sich die Insel in Zukunft verändern soll!

Wann: 07.10.2021 ab 12:00 Uhr bis 09.10.2021
Wo: Auf dem Werder (Hameln)

„Wir wollen zusammen Musik hören, Sport treiben und am Lagerfeuer bei einem Getränk über die Zukunft der Insel sprechen. Am Ende soll eine gemeinsame Vision für die Insel entstehen, die als Grundlage für die Planung genutzt wird!“

„Dabei können sich alle Interessierten beim gläsernen Planungsbüro über den aktuellen Stand der Dinge informieren und ihre Ideen für die Insel einbringen. Einen Teil dieser Ideen wollen wir mit Ihnen vor Ort in der Prototypenwerkstatt umsetzen. Zusätzlich werden spannende Planungsworkshops mit Angestellten der Verwaltung und des Planungsbüros „endboss“ angeboten, die von einem vielfältigen Programm verschiedenster Hamelner Akteurinnen und Akteuren sowie Kulturschaffenden ergänzt werden.“

Wochenplan vom 04.10.2021 bis 07.11.2021
im Treffpunkt „A.R.A.“

Montag 04.10.2021	Dienstag 05.10.2021	Mittwoch 06.10.21	Donnerstag 07.10.2021	Freitag 08.10.2021	Sa 09.10.21	So 10.10.21
	Ab 9:30 Uhr PC		**10 Uhr** Tanzen B	**10:30 Uhr** **Theater**		
14:00 Uhr Klöngruppe Montagstreff	**14 Uhr** 60 Plus		**14 Uhr** Skat	**13 Uhr** Canasta		**Wander-gruppe**

Montag 11.10.2021	Dienstag 12.10.2021	Mittwoch 13.10.2021	Donnerstag 14.10.2021	Freitag 15.10.2021	Sa 16.10.21	So 17.10.21
10 Uhr Vielfalt	**11 Uhr** Gedächtnis-training	11 Uhr Neurobics Kurs 1	**10 Uhr** Atelier			
Montagstreff	**14 Uhr** Gedächtnistrai-ning **15:30 Uhr** Gedächtnis-training	14 Uhr Neurobics Kurs 2	**14:30 Uhr** Liedertreff			

Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021	Sa 23.10.21	So 24.10.21
10:00 Uhr **Spielegruppe**	**Ab 9:30 Uhr** PC		**10 Uhr** Tanzen A	**10:30 Uhr** Theater		
14:00 Uhr Klöngruppe Montagstreff	**14 Uhr** 60 Plus	15:00 Uhr Vorstandswahl Seniorenrat	**14 Uhr** Skat	**13 Uhr** Canasta		**Wander-gruppe**

Montag 25.10.2021	Dienstag 26.10.2021	Mittwoch 27.10.2021	Donnerstag 28.10.2021	Freitag 29.10.2021	Sa 30.10.21	So 31.10.21
10 Uhr Vielfalt	**10:30 Uhr** Plattdeutsch		**10 Uhr** Atelier			
14 Uhr Nähen	**14 Uhr** Skat	**14 Uhr** Yoga Kurs 1	**14:30 Uhr** Liedertreff			
Montagstreff		**16 Uhr** Yoga Kurs 2	Fahrradgruppe (nach Absprache)			

Montag 01.11.2021	Dienstag 02.11.2021	Mittwoch 03.11.2021	Donnerstag 04.11.2021	Freitag 05.11.2021	Sa 06.11.21	So 07.11.21
	Ab 9:30 Uhr PC		**10 Uhr** Tanzen B	**10:30 Uhr** Theater		
14:00 Uhr Klöngruppe Montagstreff	**14 Uhr** 60 Plus		**14 Uhr** Skat	**13 Uhr** Canasta		

Programm Oktober 2021

Mittwoch, den 13.10.2021 „Fit im Kopf!“ - Neurobics

Bewährt und beliebt: Bei Neurobics handelt es sich um Übungen, die zum Ziel haben, das Gedächtnis zu trainieren.
Wer geistig fit sein, schnell lernen und ein gutes Gedächtnis haben möchte, sollte seinen „grauen Zellen“ neue Impulse geben.

Es hilft, alltägliches einmal ganz anders zu machen, denn Routine ist Gift für das Gehirn. Lassen Sie sich gemeinsam mit der zertifizierten Gedächtnistraininerin Marion Sterner von tollen Übungen überraschen.

Marion Sterner
Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“
Beginn: 1. Kurs: 11.00 Uhr
2. Kurs: 14.00 Uhr
Kosten: 3 Euro

Mittwoch, den 27.10.2021 „Yoga ist für alle da!“– Schnupperkurs Yoga

Haben Sie sich schon immer gefragt, was Yoga eigentlich ist und wie man es praktiziert? Auch im höheren Alter benötigt unser Körper neue Anreize, kräftigende Übungen und Entspannung. Yoga hilft uns, unser Körpergefühl und unseren Gleichgewichtssinn zu verbessern und kann unsere Muskeln, Gelenke und die Konzentration stärken. Begeben Sie sich mit mir auf eine spannende Reise und tauchen Sie in die Welt des Yoga ein.

Wir führen alle Übungen entweder im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl durch. Mitbringen müssen Sie nur sich selbst, bequeme Klamotten und warme Socken. Ich freue mich auf Sie!

Sarah Koyro
Zertifizierte Yogalehrerin

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“
Beginn: 1. Kurs: 14.00 Uhr
2. Kurs: 16.00 Uhr
Kosten: 5 Euro

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

Bilder: Stadt Hameln

1979 2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Jeder Tag an dem man ein paar Augenblicke glücklich ist, ist schon ein Glückstag.
– Marielle Schumann

Stadt Hameln

Der Oberbürgermeister