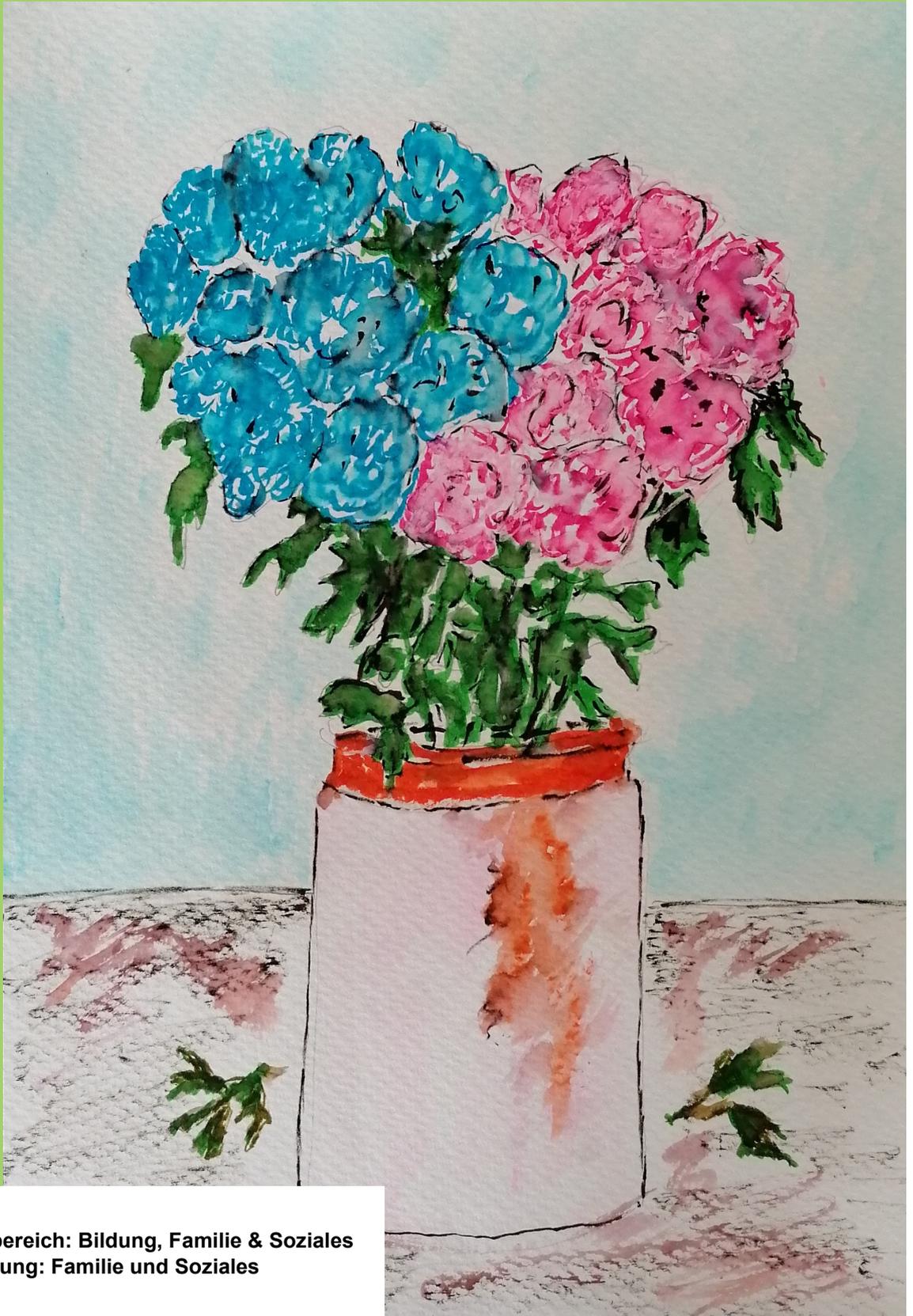




# August 2025

TITELBILD: VIELEN DANK AN  
FRAU BÄRBEL SCHAFFHAUSER



# Inhaltsverzeichnis



Bild: Bärbel Schaffhauser

In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht & Gefunden	Seite 6
„A.R.A.“ unterwegs	Seite 8
Aus dem Treffpunkt	Seite 10
Zum Schmökern	Seite 13
„Urlaub Grüße“	Seite 18
Gedächtnistraining	Seite 20
Gaumenschmaus	Seite 22
Veranstaltungen	Seite 24
Reisen im Alter	Seite 34
Wochenplan vom 28.07.25 bis 29.08.25	Seite 36
Und zum Schluss	Seite 38

# In eigener Sache

## Liebe Leserinnen und Leser,

der August ist da – der Monat, in dem der Sommer seinen Höhepunkt erreicht und sich zugleich langsam dem Herbst zuneigt. Die Tage sind oft noch heiß, die Abende jedoch bereits etwas kühler und laden zum durchatmen ein.

Für viele ist der August ein Monat der Ernte, des Genusses und der Besinnung. Obstgärten hängen voll – Äpfel, Zwetschgen und Tomaten zeigen sich in bester Form. Die Natur beginnt sich langsam zu verfärben, die Luft wird abends angenehmer.

Im August (nach den Sommerferien) beginnen wieder unser Qi Gong und Bewegungskurs. Es gibt sommerliche RiA (Reisen im Alter) Fahrten, zum Beispiel nach Hamburg.

Außerdem bieten wir Aktivitäten an der frischen Luft an. Wir besuchen das Dorffest in Klein Berkel mit dem Lastenrad und spielen Wurfspiele im Hof der Alten Feuerwache.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Spätsommer!

Herzliche Grüße,

Ihr „A.R.A.“-Team



## Kater Carlo

Ein Kater, den man Carlo nennt,  
den jeder hier im Viertel kennt,  
sitz mürrisch oft vor mancher Tür,  
und denkt, was kann denn ich dafür,  
Wenn keine Maus sich mal bewegt,  
Und nicht bei mir vorübergeht.

Ich liebe das Menü in Tüten,  
das die im Haus so sorgsam hüten.  
Dreimal hat die kleine Mieze lieber.  
Und sagt, da ist sie ja schon wieder  
Mit einer Maus, komm leg sie nieder,  
Ich lege für dich die zarten Häppchen,  
In dein kleines Katzennäpfchen.  
Nur ein paar harte trockne Brocken  
schmeißt sie auf meine Katersocken.

Die denkt, sie ist der Oberchef.  
Wenn ich die Miez heut Abend treff,  
Und wir zwei uns den Mond ansehen,  
Lässt Mieze ihre Häppchen stehen.

**Vielen Dank an  
Frau Monika Schütte für das  
Gedicht und die Bilder.**



# Gedicht

## IM PARK

Ein ganz kleines Reh stand am ganz  
kleinen Baum  
Still und verklärt wie im Traum.  
Das war des Nachts elf Uhr zwei.  
Und dann kam ich um vier  
Morgens wieder vorbei,  
Und da träumte noch immer das Tier.  
Nun schlich ich mich leise – ich atmete  
kaum -  
Gegen den Wind an den Baum,  
Und gab dem Reh einen ganz kleinen  
Stips.  
Und da war es aus Gips.  
Das Gedicht ist von Joachim Ringelnatz.



Bild: Pixabay

Vielen herzlichen Dank  
an Birgit Wendling für  
das Gedicht.



## 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 einer anderen Person 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

### 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](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

# Aus dem Treffpunkt



## „A.R.A.“-Tauschregal

Kennen Sie schon das „A.R.A.“-Tauschregal in unserer Küche? Falls nicht, lohnt es sich einmal vorbei zu schauen! Es dürfen gerne kleine Schätzchen dazugestellt werden, die auf diesem Weg vielleicht einer neuen Besitzerin oder Besitzer finden werden...

**Wichtig:** Das kleine Tauschregal eignet sich für ganz unterschiedliche Habseligkeiten, jedoch nicht zum Entrümpeln! Das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ hält sich vor, gelegentlich auszusortieren und die Dinge an anderer Stelle zu spenden. Deshalb ist das Regal auch gerade etwas leerer und freut sich, neu gefüllt zu werden.



## Friedhofscafé am Wehl

Am 24. Juni 2025 um 14:00 Uhr war es soweit, wir trafen uns am Friedhof Wehl, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kuchen zu genießen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Dieses Café auf dem Vorplatz der Kapelle haben wir gemeinsam mit unserer Kollegin Anna Bartling aus der Gemeinwesenarbeit „Hameln kann's“ geplant und durchgeführt.

Besonders schön war, dass nicht nur Senioren, sondern auch Menschen anderer Altersgruppen und Besucher\*innen des Friedhof teilnahmen. Rund 25 Personen fanden sich ein, um sich auszutauschen und über ihre persönlichen Erfahrungen sowie Geschichten rund um den Friedhofspark zu sprechen. Trotz schlechter Wettervorhersage blieb es trocken und die Stimmung war heiter und entspannt.

Gegen 16:00 Uhr endete das Friedhofscafé. Die Teilnehmenden waren sehr zufrieden und äußerten den Wunsch, dass solche Treffen künftig öfter stattfinden.



# „A.R.A.“ unterwegs

## Kaffeefahrt ins Hofcafé Bullenstall mit einem Kurztrip ans Steinhuder Meer

Am 3. Juli ging die große Fahrt mit RiA Reisen in Richtung Steinhuder Meer. Die Anreise war „kurvenreich idyllisch“ über den Nienstädter Pass, da auf der Autobahn 12 km Stau gemeldet waren und die ein oder andere Route gesperrt war...

Mit Verspätung im Hofcafé angekommen wartete das freundliche Team schon mit zauberhaften Torten und Kaffee auf die hungrigen Gäste.

Nach dem Schmaus und einem kleinen Einkauf im Hofladen, ging es gestärkt weiter ans Steinhuder Meer.

Dort angekommen hatten wir eine gute Stunde Zeit zum Seele baumeln lassen, Fischbrötchen essen oder shoppen im schönen Ortskern.

Es war ein rundum schöner Ausflug.



Text und Fotos: Tanja Adams

## Tagesausflug mit der Gruppe „Meisterklassen“ nach Bodenwerder

Am 20. Juni 2025 unternahm die Gruppe der Meisterklassen einen schönen Ausflug nach Bodenwerder – um gemeinsam neue Eindrücke zu sammeln. Die Kursleiterin Olesya Konstantinova erzählt: „Schon lange hatte ich die Idee, mit den ukrainischen Seniorinnen einen gemeinsamen Ausflug zu machen. Dank der Unterstützung des Integrationsbüros, das bei der Organisation des Transports geholfen hat, wurde dieser Wunsch nun Wirklichkeit.“

Viele ukrainische Senioren haben keine Familien in der Nähe, die sie zu interessanten Orten begleiten könnten. Außerdem ist es für sie oft schwierig, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu reisen. Unser Ziel war es, ihnen neue Eindrücke zu ermöglichen, Informationen zu vermitteln und die Gelegenheit zu geben, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Als Ziel wählten wir die schöne Stadt Bodenwerder, die perfekt für einen gemütlichen Ausflug geeignet ist. Da ein zu schnelles Tempo für Senioren nicht ideal ist, machten wir einen entspannten Spaziergang entlang der Hauptstraße. Wir saßen an einem kleinen Teich, genossen die frische Luft und besuchten das Baron-Münchhausen-Museum. In Bodenwerder gibt es viele Bänke, sodass immer ein Platz zum Ausruhen vorhanden war.

Während unseres Spaziergangs erzählte Olesya Konstantinova interessante Geschichten über die Stadt, die alten Gebäude und über den berühmten Baron Münchhausen. Anschließend gingen wir zum Weserufer hinunter und gönnten uns gemeinsam ein Eis. Alle waren sehr zufrieden mit diesem Ausflug und hoffen, dass es nicht der letzte gewesen ist.“



Text: Olesya Konstantiova

Bild: Canva

# Aus dem Treffpunkt

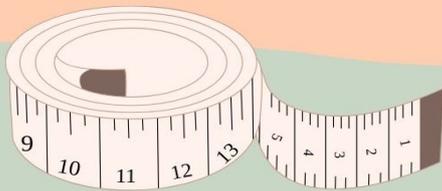


**Herzlichen Dank an Frau  
Olesya Konstantinova  
für den Bericht und die  
wunderschönen Fotos.**

Fotos: Olesya Konstantiova

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 Termine sind am  
05.08.2025 und am 02.09.2025  
im Treffpunkt "A.R.A."

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

# Zum Schmökern



## Mein Wunschtraum

Wie jedes Kind, hatte auch ich als kleines Mädchen einen Traum und wie bei vielen kleinen Mädchen, war es der, ein eigenes Pferd zu haben. Die Wände meines Kinderzimmers waren voll mit Pferdebildern und großen Pferdepostern. Ich sammelte Pferdepostkarten und jedes Pferdebild aus Zeitschriften wurde von mir ausgeschnitten und in ein extra "Pferde-Heft" geklebt. Wir hatten hinterm Haus eine kleine Rasenfläche, gerade so groß, das meine drei Brüder und ich dort Federball spielen konnten. In meiner kindlichen Naivität aber nervte ich meine Mutter immer wieder damit, warum ich auf dieser Rasenfläche denn kein Pferd halten könnte. Ich träumte davon, dass meine Eltern an meinem Geburtstag zu mir kommen und sagen, das mein Geburtstagsgeschenk dieses Jahr zu groß wäre, um es ins Haus zu bringen und das ich mit nach draußen kommen sollte - wo natürlich mein langersehntes Pferd stehen würde-. Leider jedes Jahr auf's neue Fehlanzeige. Meine Pferdewelt ging so weit, dass ich mir, als ich lesen und schreiben konnte, in der Stadtbücherei Pferdebücher ausgeliehen habe und diese dann Wort für Wort abgeschrieben habe, oft mehrere hundert Seiten. Ein Arbeitskollege meines Vaters hatte zwei Pferde und eines Tages besuchten wir ihn. Er setzte mich auf eine große Schimmelstute. Ich war selig und das ganze verstärkte meinen Wunsch nur noch mehr.

Text: Maria Pielot

# Zum Schmökern

So meldeten meine Eltern mich zum Unterricht im Hamelner Reitverein an, wo ich nun einmal in der Woche das reiten lernen durfte. Mir taten aber die Schulpferde leid, die jede Stunde andere Kinder auf ihrem Rücken tragen mussten und das immer nur in der eintönigen Reithalle. Das war nicht das, was ich mir vorgestellt hatte. Während meiner Berufsausbildung legte ich dann jeden Monat 100,-DM beiseite und nach 2 1/2 Jahren hatte ich das Geld für mein Pferd beisammen. Ich war nun volljährig und nichts konnte mich mehr aufhalten meinen Wunsch endlich zu verwirklichen. Es sollte ein Fjordpferd sein. Über eine Pferdezeitschrift fand ich die Adresse eines Züchters im Harz. Mein Bruder fuhr mich dorthin. Es stand nur ein Pferd zum Verkauf, eine 4jährige Stute namens "Mirakel".

**E n d l i c h** war ich am Ziel meiner Träume. Der Kauf wurde getätigt und ein paar Tage später brachte mir der Züchter mein Pferd. Ich hatte vorab eine Unterbringung auf einem Bauernhof in der Nähe gefunden, wo "Mira" nun zusammen mit zwei anderen Pferden lebte.



Bild: Pixabay  
Text: Maria Pielot

# Zum Schmökern

Tagsüber waren die Pferde auf den Weiden oder im Auslauf und nur nachts im Stall. Wir machten gemütliche Ausritte, ich ging mit ihr spazieren, putzte und pflegte sie und war der glücklichste Mensch. Warum ich das aufgeschrieben habe? Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder an seinen Wünschen und Träumen. Der Kauf wurde getätigt und ein paar Tage später brachte mir der Züchter mein Pferd. Ich hatte vorab eine Unterbringung auf einem Bauernhof in der Nähe gefunden, wo "Mira" nun zusammen mit zwei anderen Pferden lebte. Tagsüber waren die Pferde auf den Weiden oder im Auslauf und nur nachts im Stall. Wir machten gemütliche Ausritte, ich ging mit ihr spazieren, putzte und pflegte sie und war der glücklichste Mensch. Warum ich das aufgeschrieben habe? Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder an seinen Wünschen und Träumen festhalten und daran glauben sollte, denn dann gehen sie auch irgendwann in Erfüllung.



**Vielen herzlich Dank  
an Frau Maria Pielot  
für diese wunder-  
schöne Geschichte  
und das Bild!**

## A-bis-Z- Geschichte zum Thema Zeit

Alles hat seine Zeit.

**B**esonders die Kinderzeit prägt unser Leben.

Charaktere bilden sich meist in der Schul- und Jugendzeit.

Die Erinnerungen an glückliche Zeiten bleiben ein Leben lang.

Erst wenn viel Zeit vergangen ist merken wir, dass auch harte Zeiten etwas Gutes hatten.

Für mich war die Lehr- und Berufszeit sehr wichtig und hat viele Interessen geweckt.

**G**anz viele Erinnerungen habe ich an meine Urlaubszeit, egal ob Sommer –oder Winterzeit.

**H**eute kann ich mir den Zeitpunkt aussuchen, wann ich verreisen möchte.

In meiner Familienzeit richtete sich das nach der Schul- und Ferienzeit meiner Kinder.

Jahrelang prägte Zeitmangel meinen Alltag, da ich viele Jahre alleinerziehend war.

**K**aum blieb mir Zeit, um meine eigene Freizeit zu gestalten.

Lange Jahre verbrachte ich viel Zeit mit meinen Kindern, die ich aber nicht missen möchte.

**M**ein liebster Zeitvertreib in all den Jahren waren meine Lesezeiten, was keinesfalls verlorene Zeit, sondern Erholung war.

**N**un denke ich oft: Kinder wie die Zeit vergeht!

Text: Ulla Kaiser-Deffner

# Zum Schmökern



Ob es nicht höchste Zeit wird, mir meine noch vorhandenen Träume zu erfüllen?

Pflichten habe ich nur noch wenige.

Quälen will ich mich auch nicht mehr.

Reisezeiten stehen an zu jeder Jahreszeit.

Sicher kommen jetzt manchmal auch schlechte Zeiten, wenn die Gesundheit nicht immer mitspielt, und es gibt Abschiedszeiten von lieben Menschen.

Trotzdem möchte ich die guten Zeiten nutzen und das Leben genießen.

Und Begegnungszeiten möchte ich schätzen und fördern.

Vielleicht kann ich so meine Lebenszeit gut nutzen und Kontakte pflegen.

Wenn ich einen großen Wunsch habe, ist es, dass meine Kinder und Enkelkinder ihr Leben in Friedenszeiten leben können.

Zum Schluss möchte ich ein Fazit über meine Lebenszeit ziehen: Es gab gute und schlechte Zeiten, harte und glückliche Phasen, Zeit der Liebe und vor allem viel wertvolle Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden. Dafür bin ich dankbar. Ich hoffe, dass ich auch weiterhin meinem Lebensmotto treu bleiben kann: Der Tag, an dem du nicht gelacht hast, ist ein verlorener Tag, ist verlorene Zeit.

Herzlichen Dank an  
Frau Ulla Kaiser-Deffner  
für diese  
schöne Geschichte!

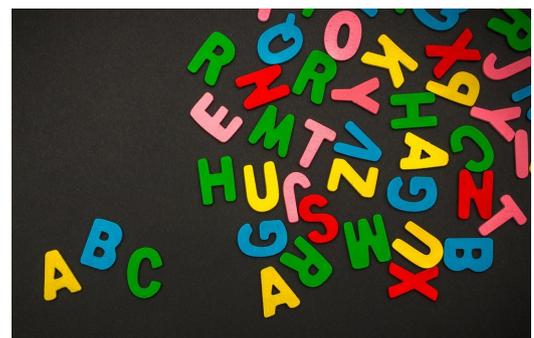
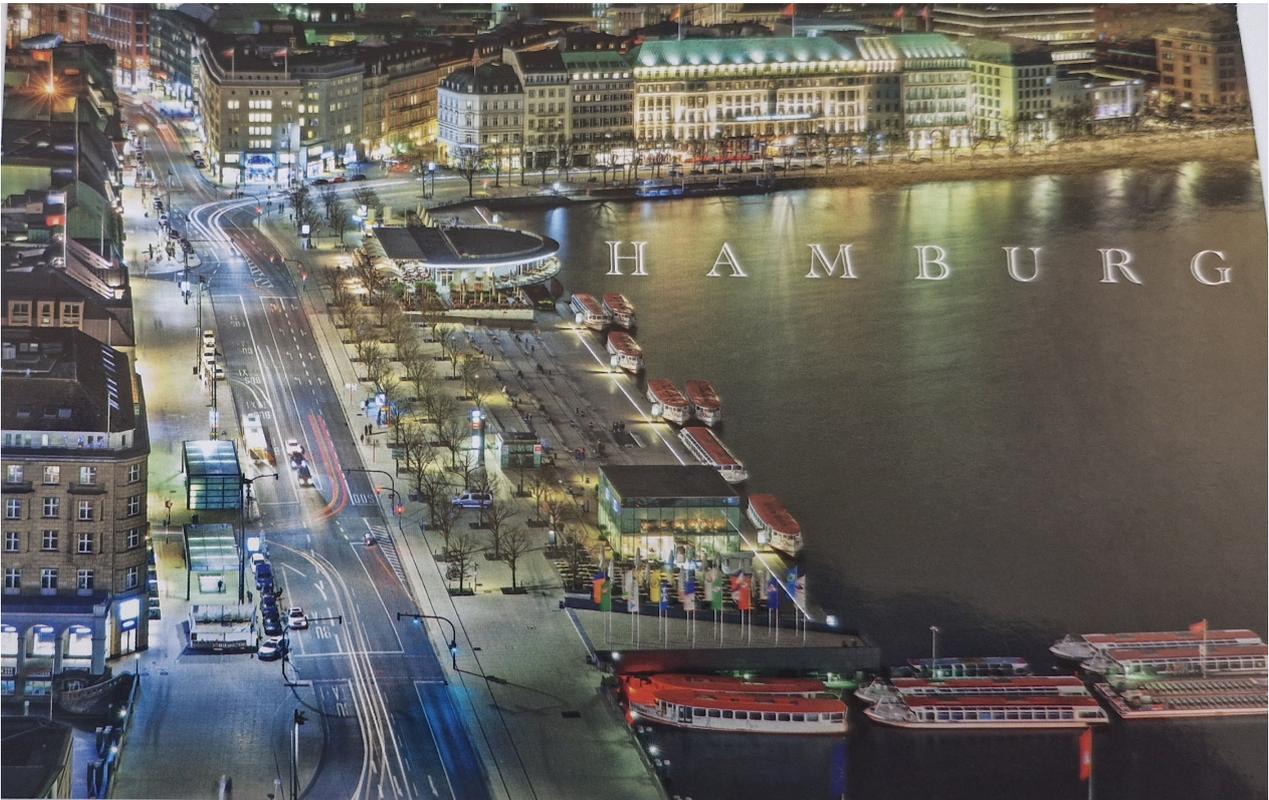


Bild: Pixabay

# „Urlaubs Grüße“



Vielen herzlichen Dank  
an Frau Paula Winter-  
Fischer für diese wun-  
derschöne Karte.

Vielen Dank  
Frau Ingrid Sack für  
das gemaltes Bild.

Bild: Pixabay



# „Urlaubs Grüße“



*Ostseeheilbad Travemünde*

Vielen Dank an  
Frau Jutta Gebbe für diese  
schöne Karte.



Vielen Herzlichen  
Dank an Frau Karola  
Clemens für die  
Grußkarte.

## Euro-Münzen

Den August verbinden wir nicht nur mit dem Hochsommer, sondern auch mit der Reisezeit. Die meisten Bundesländer haben Ferien und bereisen nicht nur Deutschland sondern auch ganz Europa. Die Euro-Münzen der verschiedenen Länder haben sich mit den Jahren vermischt. Kennen Sie die Münzmotive und die dazugehörigen Länder?



Bild: Canva

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) Belgien      | a) Königin Beatrix                                    |
| 2) Deutschland  | b) Wolfgang Amadeus Mozart                            |
| 3) Finnland     | c) Siegel von König Alfonso Eriques                   |
| 4) Frankreich   | d) Zeus, in Gestalt eines Stiers, entführt Europa     |
| 5) Griechenland | e) König Albert II.                                   |
| 6) Irland       | f) Zwei Schwäne überfliegen einen See                 |
| 7) Italien      | g) Bundesadler  |
| 8) Luxemburg    | h) Harfe  |
| 9) Niederlande  | i) Dichter Dante                                      |
| 10) Portugal    | j) Baum und Schriftzug „Liberté, Egalité, Fraternité“ |
| 11) Österreich  | k) König Juan Carlos I.                               |

Autorin: M. Sterner

# Gedächtnistraining

Beispiel:

1) Spanien      1) Großherzog Henri



Bild: Canva

1/

2/

3/

4/

5/

6/

7/

8/

9/

10/

Autorin: M. Sterner

## Mögliche Lösung für Juli 2025

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



Bild: Canva

**Übrigens:** Frau Marlies Weide hat im Juli Rätsel unglaubliche 593 Wörter gefunden. Wohl ein Rekord?!

## Kirschkuchen auf dem Blech

### Zubereitung:

Die Kirschen waschen und entkernen oder die gekauften Kirschen im Glas abtropfen lassen. Das **Backblech (38x45 cm)** einfetten. Den Backofen auf **180 Grad (Umluft: 160 Grad)** vorheizen.

Weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach unterrühren. Auf das Blech streichen. Kirschen darauf verteilen.

Die Kuchen circa 35 bis 40 Min. backen. Auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

*Gutes Gelingen!*



### Zutaten für den Teig

700 g selbstgepflückte Kirschen/ oder im Glas gekaufte Kirschen (bitte abtropfen lassen)

250 g weiche Butter

200 g Zucker

1Pck. Vanillinzucker

1 Prise Salz

5 Eier

360 g Mehl

3 TL Backpulver und Butter für die Form



## Selbstgemachte Limonade mit Ingwer und Minze

### Zutaten:

100 g Zucker

20 g Minze

100 g Bio Ingwer

2/ 3 Zitrone (gepresste  
Zitronensaft)

600 ml Mineralwasser

Eiswürfel.



### Zubereitung:

1. Bio Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Minze waschen und vom Stiel abzupfen, einige Blätter für die Dekoration beiseite legen.

2. 100 ml Wasser mit dem Zucker aufkochen Minze ins Zuckerwasser geben und Zitronensaft zugeben, erneut aufkochen und danach bei reduzierter Hitze 5 Minuten weiterköcheln lassen, danach abkühlen lassen.

3. Ingwer und Minze in die Karaffe legen, mit Mineralwasser auffüllen anschließend mit dem ausgekühlten Sirup mischen und verrühren.

4. Das Getränk im Kühlschrank stellen oder mit dem Eiswürfel servieren. Nach 30 min. kann Serviert werden. Viel Spaß beim nachmachen.



## Qi Gong für Senioren - Harmonie von Körper und Geist

Erleben Sie die sanfte Kraft des Qi Gong! In diesem Kurs lernen Sie einfache, beruhigende Übungen, die Ihre Beweglichkeit verbessern, Stress abbauen und Ihre Energie auf natürliche Weise stärken. Qi Gong fördert das Gleichgewicht von Körper und



Geist und ist perfekt für Senioren geeignet – unabhängig von Fitnesslevel oder Erfahrung. Mit der Unterstützung der Kursleiterin können Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen und sich individuell weiterentwickeln. Sie finden Ruhe und Ausgeglichenheit durch die kraftvolle Praxis des Qi Gong.

### 6 Termine

21.08/ 28.08

04.09./ 18.09./ 25.09.

02.10

### Donnerstags, 14:00 Uhr - 14:45 Uhr

**Kursleitung:** Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

**Saal des Kinderspielhauses** (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20

Je Kurs 36 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich!**

# Programm August

## Bewegungskurs für Senioren: Aktiv im Sitzen und Stehen

Bleiben Sie fit und vital – ganz nach Ihren eigenen Möglichkeiten! Der Bewegungskurs bietet eine sanfte und zugleich effektive Mischung aus Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen. Egal, ob Sie schon aktiv sind oder das erste Mal Bewegung in Ihren Alltag integrieren möchten, dieser Kurs ist individuell auf Ihre körperlichen Fähigkeiten abgestimmt. In jeder Stunde erwarten Sie gezielte Übungen, die Ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance fördern, sowie entspannende Atemübungen, die für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen. Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie und sorgt dafür, dass jede Übung an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Egal, ob Sie im Sitzen oder Stehen üben – Sie entscheiden, was für Sie am besten passt. Genießen Sie die Bewegung in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre und stärken Sie Körper und Geist.



Bild: Canva

### 6 Termine

21.08. / 28.08.

04.09. / 18.9/ 25.9.

02.10.

### Donnerstags, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

**Kursleitung:** Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

**Saal des Kinderspielhauses** (Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20

Je Kurs 30 Euro pro Person, bitte eine Woche vorher bezahlen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich.**

## Life Kinetik

Möchten Sie geistig fit bleiben und dabei Freude erleben? Dann sind Sie bei Life Kinetik für Senioren genau richtig! Können Sie sich vorstellen, Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihre Koordination spielerisch zu trainieren – mit einem Lächeln im Gesicht? Life Kinetik ist ein außergewöhnliches Bewegungsprogramm, das speziell für Senioren geeignet ist. Hier werden Übungen spielerisch mit einfachen Bewegungen kombiniert, um die kognitiven Fähig-

keiten herauszufordern und zu fördern. So bleibt die geistige Fitness erhalten, Sie bleiben körperlich aktiv – und haben dabei jede Menge Spaß! Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Am Mittwoch, den 20.08.2025**

**13:30 - 15:00 Uhr**

**Kurstrainer: Sven und Wiebke Hölscher**

Im Kinderspielhaus (Kurie Jerusalem,  
 Alte Marktstraße 20)

Kostenlose Veranstaltung.

**Anmeldung erforderlich.**



Foto: Sven und Wiebke Hölscher

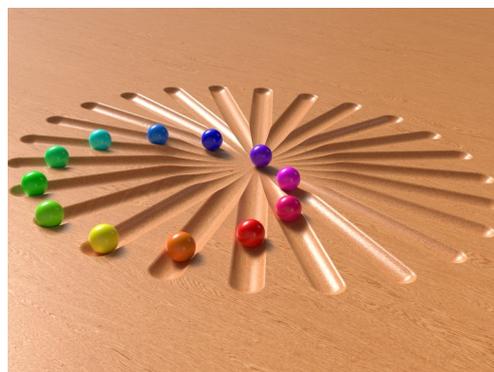


Bild: Pixabay

# Programm August

## Gemeinsamer Besuch im Seniorenkino: ein Unterhaltsamer Kino Nachmittag

Der Filmpalast Maxx bietet mit dem Seniorenkino monatlich wechselnde, speziell ausgewählte Filme die uns mit der Magie des Kinos verzaubern sollte.

Im Film „*Der Buchspazierer*“ geht es um Carl Kollhoff, einen zurückgezogenen Buchhändler, der seinen Alltag damit verbringt, Bücher in Papier zu wickeln und sie seinen treuen Kunden an die Tür zu liefern, wobei die Bücher seine einzige Verbindung zur Welt darstellen. Als die neunjährige Schascha neu in die Stadt zieht und sich ihm auf seiner Runde anschließt, verändert sie nicht nur das Leben des Stammkundschaft, sondern auch Carls, indem sie ihn aus seiner Isolation herausführt. Vor der Vorstellung des Filmes können Sie sich gemeinsam im Kinofoyer bei Kaffee und Pfannkuchen austauschen und danach gemeinsam den Film genießen.



**Am Mittwoch den 27.08.2025**

**13:30 Uhr—ca. 17 Uhr**

Hamelner Filmpalast Maxx, Bahnhofplatz 9

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

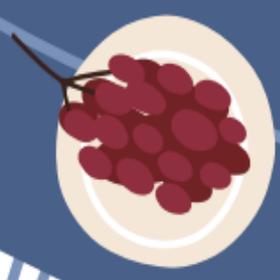
Bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich.**



DIENSTAG, 12 AUGUST

# NORDSTADTRUNDE PICKNICK



AB 15:30 UHR  
IM BAILEY PARK  
MITBRING - BÜFETT



# SUPPENMONTAG

IM TREFFPUNKT A.R.A.

12:00 Uhr

**Teilnehmerbetrag: 5 Euro**

11.08. - Kartoffelcremesuppe mit Kochschinken

15.09. - Linseneintopf mit Fleischeinlage

13.10. - Gyrossuppe

10.11. Gemüseintopf (vegetarisch)

# MITTAGSTISCH

IM KINDERSPIELHAUS

13:00 Uhr

**Teilnehmerbetrag: 4 Euro**

20.08. - Pellkartoffeln mit Quark und Salat

24.09. - Nudeln mit Gulasch

29.10. - Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und Hollandaise (vegetarisch)

19.11. - Bauerntopf

**Anmeldung erforderlich unter: 05151-202 1344**

**Kinderspielhaus**





# Aktiv und draußen

Mittwoch, 06.08.2025

## kleine Wurfspiele

von 10 Uhr bis 12 Uhr  
im Innenhof der alten  
Feuerwache



**Cornhole:**  
Mit kleinen Sand-  
säckchen soll das  
Loch im Brett  
getroffen werden.



**Mölkky:**  
Mit dem Holz wird aus  
einiger Entfernung auf  
die Klötze geworfen.  
Genau 50 Punkte müssen  
erreicht werden.



**Leitergolf:**  
Die Kugelbänder sollen  
auf den Sprossen der  
Leiter halt finden um  
Punkte zu erzielen!

Anmeldung: 05151 202 1344

Die Veranstaltungen haben keinen Turniercharakter. Es geht um die Freude an der Bewegung im Freien. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung. Bei Starkregen finden die Angebote nicht statt.

# Friedhofscafé am Deister Friedhof

bei der Friedhofskapelle,  
Deisterstraße



**14.08.2025**  
**14:30 - 16 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



# "A.R.A." ... unterwegs

MIT DEM LASTENFAHRRAD  
BESUCHEN WIR VERSCHIEDENE  
ORTE IN HAMELN UND SAMMELN  
IHRE WÜNSCHE FÜR DEN STADTTEIL



16.08. 15-18 UHR  
ORTSFEST KLEIN  
BERKEL



12.09. 15-18 UHR  
NORDSTADTFEST



Stadt  
Hameln



# 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!**



**Stadt  
Hameln**



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

# Reisen im Alter Tagesfahrt

## Riverbus und Hamburg

Erleben Sie die einzigartige amphibische Stadtkreuzfahrt durch Hamburgs historische Speicherstadt, die moderne Hafencity und den authentischen Stadtteil Rothenburgsort.

Natürlich darf auch etwas Freizeit in der schönen Stadt Hamburg nicht fehlen (bis ca. 17 Uhr).



Foto: Canva



Foto: Herter Reisen

**Samstag, den 16.08.2025**

**Preis:** 99,00 € pro Person

inkl. 70 minütigen Fahrt im Riverbus  
(im Riverbus ist keine Toilette vorhanden)

**Verblindliche Anmeldung erforderlich.**

**Abfahrtsorte:** Bad Pyrmont, Emmerthal, Hameln und Afferde.

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



# 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 Augen durch die



Foto: Herter Reisen

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.*



# Wochenplan vom 28.07. bis 29.08.2025

	Montag 28.07.2025	Dienstag 29.07.2025	Mittwoch 30.07.2025	Donnerstag 31.07.2025	Freitag 01.08.2025
<b>Vormittag</b>		<b>10 Uhr</b> Spanisch Einsteiger  <b>11 Uhr</b> Gedächtnistraining	<b>10:00 Uhr</b> Makramee*	<b>10 Uhr</b> A.R.A.-Atelier  <b>10 Uhr</b> Englisch Einsteiger	
<b>Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klönggruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Gedächtnistraining  <b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnistraining		<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Doppelkopf  <b>14 Uhr</b> Rommé  <b>14 Uhr</b> Fahrrad- gruppe*	

	Montag 04.08.2025	Dienstag 05.08.2025	Mittwoch 06.08.2025	Donnerstag 07.08.2025	Freitag 08.08.2025
<b>Vormittag</b>		<b>10 Uhr</b> Laptop, Smartphone & Co.  <b>10 Uhr</b> Französisch Einsteiger	<b>10 Uhr</b> Aktiv und draußen Wurfspiele*	<b>10 Uhr</b> Tanzen	
<b>Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klönggruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>14:30 Uhr</b> Handarbeitsgruppe		<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Englisch Fortgeschritten  <b>15 Uhr</b> Liedertreff	<b>15:00</b> Meisterklassen

**\*Anmeldung erforderlich.**

# Wochenplan vom 28.07. bis 29.08.2025

	Montag 11.08.2025	Dienstag 12.08.2025	Mittwoch 13.08.2025	Donnerstag 14.08.2025	Freitag 15.08.2025
Vormittag	<b>12 Uhr</b> Suppenmontag*	<b>10 Uhr</b> Spanisch Einsteiger  <b>11 Uhr</b> Gedächtnistraining		<b>10 Uhr</b> A.R.A.-Atelier  <b>10 Uhr</b> Englisch Einsteiger  <b>10 Uhr</b> Fahrradgruppe*	
Nachmittag	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klöngruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Gedächtnistraining  <b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnistraining		<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Doppelkopf  <b>14 Uhr</b> Rommé  <b>14:30 Uhr</b> Friedhofscafé Deisterstraße*	<b>15 Uhr</b> Meisterklassen  <b>18 Uhr</b> Omas gegen Rechts

	Montag 18.08.2025	Dienstag 19.08.2025	Mittwoch 20.08.2025	Donnerstag 21.08.2025	Freitag 22.08.2025
Vormittag		<b>10 Uhr</b> Laptop, Smartphone & Co  <b>10 Uhr</b> Französisch Einsteiger		<b>10 Uhr</b> Tanzen	<b>10.15 Uhr</b> Theatergruppe
Nachmittag	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klöngruppe  Montagstreff  <b>15:00 Uhr</b> Stadtteilspazier- gang Heinrich- Heine-Treff*	<b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>14:30 Uhr</b> Handarbeitsgruppe  <b>14:30 Uhr</b> Nähgruppe*	<b>13 Uhr</b> Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspielhaus*  <b>13:30 Uhr</b> Life Kinetik Saal Kurie*	<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Englisch Fortgeschritten  <b>14 Uhr</b> Qi Gong*  <b>15 Uhr</b> Bewegung*  <b>15 Uhr</b> Liedertreff	

Mit vielen tollen Aktionen füllt sich unser Wochenplan immer mehr.  
Den Wochenplan für die Woche vom 25.08. - 29.08.2025  
finden Sie auf der nächsten Seite!



	Montag 25.08.2025	Dienstag 26.08.2025	Mittwoch 27.08.2025	Donnerstag 28.08.2025	Freitag 29.08.2025
Vormittag		<b>10 Uhr</b> Spanisch Einsteiger  <b>11 Uhr</b> Gedächtnistraining		<b>10 Uhr</b> A.R.A.-Atelier  <b>10 Uhr</b> Englisch Einsteiger	
Nachmittag	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klönggruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Gedächtnistraining  <b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnistraining	<b>13:30 Uhr</b> Seniorenkino in Hameln im Filmpalast Maxx*	<b>13 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Doppelkopf  <b>14 Uhr</b> Rommé  <b>14 Uhr</b> Fahrrad- gruppe*  <b>14 Uhr</b> Qi Gong*  <b>15 Uhr</b> Bewegung*	

## Und zum Schluss

### Termine der Fahrradgruppe

- 14.08.**     **Rinteln**  
 Treffen **10 Uhr** Jugendherberge
- 28.08.**     **Grohnder Dorfladen**  
 Treffen **14 Uhr** Sumpfe

Änderungen für alle Fahrten aufgrund der Wetterlage unter Vorbehalt.

Bei der erstmaligen Teilnahme ist eine Anmeldung im Treffpunkt „A.R.A.“ erwünscht.



# Sprechzeiten:

## Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 12 Uhr sowie Dienstag von 14 bis 16 Uhr



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

Francesca Heppe, Miriam Schnee,  
Magdaline Ashoya und Sabrina Koyro (in Elternzeit)  
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
31785 Hameln  
Telefon: 05151/ 202 1344  
oder: 05151/ 784271  
E-Mail: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

### **Seniorenbeauftragte**

Hilke Meyer  
Alte Marktstraße 20  
(Kurie Jerusalem)  
31785 Hameln  
Telefon: 05151/ 202 1271  
E-Mail: [senioren@hameln.de](mailto:senioren@hameln.de)

### **Weitere Informationen und Anmeldung zu den Veranstaltungen:**

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

**Alte Marktstraße 7c in Hameln**

**(05151/ 202 1344)**

*„Der August reift, was der  
Juli gesät hat. Der Sommer  
neigt sich, aber seine Fülle  
bleibt“.*

*Johann Wolfgang von  
Goethe*



**Der Oberbürgermeister**