

1979

2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Dezember 2021



Stadt
Hameln

Fachbereich Bildung, Familie
& Soziales

**Vielen Dank Frau Inge Meyer für
dieses tolle weihnachtliche Bild!**
Haben Sie auch ein tolles Titelbild für uns?
Dann lassen Sie es uns gerne zukommen!

In eigener Sache	Seite 3 -4
Gedicht – Der erste Schnee	Seite 5
Wunschzettel	Seite 6-7
Yoga Schnupperkurs	Seite 8-9
Erwin, der dicke Schneemann	Seite 10-12
Was ist eigentlich...	Seite 13
Und was ist Ihr Hobby? Heute: Fotografie	Seite 14-15
Wissenswertes: Polargebiete	Seite 16
Humoriges	Seite 17
Gedächtnistraining	Seite 18-20
Der neue Seniorenrat	Seite 21-23
RiA – Reisen im Alter	Seite 24-25
Neu ab Januar: Bewegungsgruppe A.R.A.	Seite 26-27
Mandala zum ausmalen	Seite 28
Rezept: Creme Fraiche Wölkchen	Seite 29
A.R.A. Aktiv	Seite 30- 40
Veranstaltungstipp: Leseauszeit	Seite 41
Gruppenplan Dezember 2021	Seite 42-43

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

Liebe A.R.A.- TeilnehmerInnen und LeserInnen,

Schon wieder ist ein ganzes Jahr um... und wir fragen uns: geht es nur uns so oder geht jedes Jahr etwas schneller um...?

Klares Fazit: Toll war´s! Bis auf das mit Corona. Aber dieses, an einem klebende, Thema lassen wir jetzt mal für ein paar Minuten außen vor und konzentrieren uns auf die schönen Momente in diesem Jahr ... ☺

Was war Ihr schönster Moment im Jahr 2021?

Gar nicht so leicht die Frage - schließlich gab es soooo viele.

Dank des Selbstschutztrainings wissen wir nun nicht nur, wie man sich aus dem Griff eines Angreifers befreit, sondern auch, wie Körpersprache und gute Tipps helfen können, kritische Situationen vorzubeugen! Beim Golfen auf dem schier endlos wirkenden Golfplatz in Bad Münde wurden alle Sinne angeregt: die Genauigkeit beim Abschlag, der Spaß, wenn man den Ball mal nicht getroffen hat und die unwahrscheinlich schöne Natur haben den Tag zu einem Tag gemacht, der Wiederholung bedarf! Im Tierheim Bückeberg konnten wir einen tollen Einblick in die Abläufe der Mitarbeitenden bekommen und uns mit den Katzen und Hunden des Tierheims und deren Geschichten intensiver beschäftigen. Zudem waren die Augen ganz groß und der Raum erfüllt von Dankbarkeit, als wir die von Ihnen gesammelten Spenden zu dem Tierheim Bückeberg, sowie dem Tierheim Hameln brachten. Eine tolle Aktion von Ihnen allen!

Weiter ging es mit weiteren, tollen Veranstaltungen, die den Geist besonders forderten, wie dem Denkpfad, Neurobics. Nicht zu vergessen dem „Tag der Bücherwürmer“, an dem die Stadtbücherei die neusten Werke präsentierte und Bettina Szrama ihr Werk „Das Wolfskind und der König“ in beeindruckender Kostümierung vorstellte. Es folgten einige Yoga-Schnupperkurse, die völlig zu Recht sehr beliebt waren. Schließlich vereint es all das, was wir brauchen: Körper und Geist. Ein paar Minuten ganz bei sich sein dürfen ist manches Mal das größte Geschenk.

Den Abschluss bildete ein Einblick in die Kunst des Schachspielens!

Wie soll man sich bei all den schönen Dingen nur für den EINEN Moment entscheiden? „Gar nicht.“ sagen wir uns. Denn all das, war ganz wunderbar. Und darüber hinaus noch so viel mehr: Die netten Telefonate zum Wochenende, die vielen netten Emails, das herzliche Lächeln derer, die die Einrichtung zu ihren Gruppenangeboten betraten und jedes neue, wie auch bekannte Gesicht.

Wir sagen Danke, für das schöne Jahr mit Ihnen!

Und wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und besinnliche Feiertage.



Bild: Pixabay

Ihr A.R.A.- Team

Sabrina Koyro, Fiona Wienke & Hilke Meyer

Gedicht – Der erste Schnee

Friedrich Wilhelm G ll

Ei, du liebe, liebe Zeit,
ei, wie hat´s geschneit, geschneit!
Rings herum, wie ich mich dreh´,
nichts als Schnee und lauter Schnee.
Wald und Wiesen, Hof und Hecken,
alles steckt in weißen Decken.

Und im Garten jeder Baum,
jedes Bäumchen voller Flaum!
Auf dem Sims, dem Blumenbrett
liegt er wie ein Federbett.
Auf den Dächern um und um
nichts als Baumwoll´ rings herum.

Und der Schlot vom Nachbarhaus,
wie possierlich sieht er aus:
Hat ein weißes M llerk ppchen,
hat ein weißes M llerr ppchen!
Meint man nicht, wenn er so raucht,
dass er just sein Pfeifchen schmaucht?

Und im Hof der Pumpenstock
hat gar einen Zottelrock
und die ellenlange Nase
geht schier vor bis an die Straße.
Und gar draußen vor dem Haus!
W r´ nur erst die Schule aus!

Aber dann, wenn´ s noch so stürmt,
wird ein Schneemann aufgetürmt,
dick und rund und rund und dick,
steht er da im Augenblick.
Auf dem Kopf als Hut ´nen Tiegel
und im Arm den langen Prügel
und die Füße tief im Schnee
und wir rings herum, juhe!

Ei, ihr lieben, lieben Leut´,
was ist heut´ das eine Freud´!





Wunschzettel

„A.R.A.“ möchte sich stets verbessern. Drum haben wir hier einen Wunschzettel für Sie!

Was wünschen Sie sich von uns für das kommende Jahr?

Teilen Sie uns gerne Ihre Wünsche und Anregungen für das Jahr 2022 mit. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!



(Rückseite Wunschzettel)



Der Yoga Schnupperkurs Ende Oktober kam sehr gut bei allen Teilnehmenden an, was uns sehr freut 😊.

Die zertifizierte Yoga Lehrerin Sarah Koyro leitete die Gruppen an und brachte uns einige neue Entspannungstechniken näher.



Die Nachfrage war so hoch, dass aus einem Schnupperkurs zwei wurden und am Ende wurde es sogar noch ein Dritter!

Die Übungen waren so gewählt, dass sie für Anfänger, wie auch etwas erfahrenere Teilnehmende geeignet waren.

Alle drei Kurse waren voll ausgebucht und begleitet von einer Menge Spaß, Entspannung, körperliche Aktivität und ein paar Minuten ganz für sich allein. Viele konnten ganz neue Seiten sich erkennen und sind wahrlich über sich hinaus gewachsen - Toll!

Wir freuen uns auch sehr über die hohe Nachfrage und sind sehr bemüht ab dem kommenden Jahr ein regelmäßiges Gruppenangebot aufzustellen.

Weitere Informationen dazu folgen

Yoga - Schnupperkurs

Und hier ein paar kleine
 Einblicke... Schön war 's 😊
 Toller Anblick und eine sehr
 schöne angenehme und ent-
 spannte Stimmung.



Entspannung und
 Spaß kombiniert mit
 körperlicher Akti-
 vität...



Erwin, der dicke Schneemann

Der Winter kam langsam übers Land. Die Tage wurden kürzer, und die Kinder mussten zum Spielen ganz dicke Jacken anziehen, damit sie in der Kälte nicht froren. Eines Tages kam es dann auch, dass schwere dunkle Wolken sich vor den blauen Himmel schoben und es noch dunkler wurde. Und es dauerte nicht lange, da fielen auch schon die ersten Schneeflocken vom Himmel. Jetzt war der Winter wirklich gekommen. Alle Kinder saßen mit großen Augen vor den Fenstern und sahen dem bunten Treiben der Schneeflocken zu, wie sie umher tanzten und zu Boden fielen. Schnell wurde die ganze Stadt weiß. Selbst als es schon ganz spät war, und alle Kinder ins Bett gingen, hörte es nicht auf zu schneien.

Am nächsten Morgen wachten Tim und sein kleiner Bruder Christian auf, weil es überall in ihrem Zimmer es an den Wänden glitzerte. Sie standen auf, liefen zum Fenster und sahen hinaus. Eine dicke Schneedecke hatte sich auf die Erde gelegt, und die Sonne blitzte in jeder einzelnen Schneeflocke auf. Überall war Schnee gefallen, alles war weiß. Schnell zogen die beiden ihre Sachen an, wuschen sich im Bad und liefen zum Frühstückstisch, an dem schon ihre Eltern warteten.

„Mama, dürfen wir nach draußen? Wir wollen im Schnee spielen.“, fragte Tim.

„Aber ihr müsst vorher noch eure Brötchen aufessen, danach dürft ihr raus.“, sagte die Mutter.

So schnell waren Tim und Christian noch nie mit dem Frühstück fertig geworden, aber diesmal wollten sie ja auch ganz schnell in den Garten.

Nachdem die Brötchen verputzt waren, zogen die beiden Jungs ihre Winterjacken und dicke warme Stiefel an und gingen zusammen in den Garten. Hui, war es dort kalt, aber sie waren ja gut eingepackt. Sofort fingen sie an im Schnee herumzutoben. Da flogen die Schneebälle hin und her. Es machte riesig Spaß.

Aber im Schnee kann man noch viel mehr Sachen machen, wusste Tim, denn im letzten Jahr durfte er mit seinem Vater schon etwas anderes machen, was er nun Christian zeigen wollte. Er fing an einen sehr großen Schneeball zu bauen. Er machte ihn immer größer und größer. Schließlich war er dann so groß, dass Tim in über den anderen Schnee rollen musste, damit er noch größer und schwerer wurde.

„Wen willst du denn damit bewerfen? Der ist doch viel zu schwer für eine Schneeballschlacht.“, wunderte sich Christian. „Der ist doch nicht zum Werfen, damit macht man etwas ganz anderes. Warte einfach mal ab.“

Christian schaute ganz fasziniert zu. Denn Tim war nun mit der großen Kugel fertig und machte dann noch zwei weitere, die aber immer ein Stück kleiner waren. So etwas hatte er noch nie gesehen. So schwere Schneebälle konnte doch nur noch ein Riese werfen. Aber dann begann Tim die kleineren Kugeln zu heben, doch waren diese viel zu schwer für ihn.

„Warte, ich helfe dir.“, sagte Christian und lief zu seinem Bruder. Zusammen stapelten sie die drei Kugeln aufeinander, die große nach ganz unten und die kleinste nach ganz oben. Als die beiden fertig waren kam ihre Mutter aus dem Haus mit einer kleinen Tüte in der Hand. „Na, der sieht doch schon ganz ordentlich aus, aber etwas fehlt ihm noch.“

Christian wusste jetzt gar nicht mehr worum es ging und über wen sie sprach. Aber Tim war schon wieder an der Arbeit und packte die Tüte aus. Darin waren eine Mütze, ein Schal, eine Mohrrübe und ein paar kleine Stücke Kohle. Diese Sachen verteilte er überall an den Kugeln und schon war zu sehen, was er die ganze Zeit gebaut hatte. Es war ein großer, dicker Schneemann. Jetzt hatte er ein Gesicht, Augen, einen Mund und eine rote Nase. Und damit er nicht frieren musste, bekam er die Mütze und den Schal. Christian fand, dass er ein toller Schneemann geworden war. Jetzt fehlte ihm nur noch ein passender Name.

„Erwin heißt er.“, hörten sie eine Stimme sagen. Der Nachbar kam hinter einer Tanne hervor und betrachtete den Schneemann. „Ich finde, er sieht wie ein Erwin aus.“

Und so bekam der Schneemann seinen Namen. Aber Tim war mit seiner Arbeit an dem Schneemann noch nicht so richtig zufrieden. Jeden Tag, wenn er in den Garten ging machte er ihn immer ein Stückchen schöner. Er knetete ihm ein Paar Ohren an den Kopf, damit er etwas hören konnte und Füße bekam er auch. Immer wieder hatten die beiden Jungs neue Ideen.

Ein paar Tage später riss die dicke Wolkendecke auf. Die Sonne schien endlich mal wieder auf die Erde nieder. Und da sah Christian etwas ganz schreckliches. Er lief sofort in die Küche zu Tim und seiner Mutter. „Mama, Tim, kommt schnell mit nach



draußen, der Schneemann weint ganz doll. Er ist bestimmt traurig.“

Alle zogen sich ihre dicken Winterjacken an und liefen schnell in den Garten. Und tatsächlich. Dicke große Tränen kullerten Erwins Gesicht herab. Aber nicht nur dort. Über tropfte es an ihm. Er weinte gar nicht. Denn die warmen Strahlen der Sonne waren an den Tropfen schuld. Denn wenn die warme Sonne auf den Schnee scheint, fängt der Schnee an zu schmelzen und wird zu Wasser. Jetzt musste ganz schnell was passieren, denn der Schneemann würde sonst zu Wasser und wäre dann verschwunden und das wollten Tim und Christian nicht.

Zur gleichen Zeit kam gerade der Nachbar aus seinem Haus und hörte die Jungs weinen. Er fragte, was den los wäre. Da erzählten sie ihm traurig, dass ihr schöner Erwin bald nicht mehr da sein würde. Der Nachbar überlegte kurz und schickte die Jungs mit ihrer Mutter ins Haus. Er sagte ihnen noch, dass bestimmt etwas passieren würde, damit der Schneemann weiterleben konnte.

Und am nächsten Tag, als Tim und Christian aus dem Haus kamen, lag kein Schnee mehr im Garten. Alles war weggetaut. Und Erwin, der dicke Schneemann war auch nicht mehr da. Dafür lag ein Brief auf dem Boden, der an Tim und Christian adressiert war.

Tim öffnete ihn vorsichtig und nahm einen Zettel aus dem Umschlag. Der Brief war von Erwin. Er schrieb, dass es ihm hier im Garten zu warm geworden war in der stechenden Sonne. Also hatte er sich in der kalten Nacht aufgemacht und war zu Flughafen gelaufen, mit den beiden Füßen, die Tim ihm gebaut hatte. Von dort hatte er sich ein Flugzeug genommen und war zum Nordpol geflogen, wo es immer kalt ist. Dort wollte er die Zeit verbringen, bis im Garten wieder Schnee lag und es wieder kalt genug war.

Und als es einige Tage später in der Nacht geschneit hatte, stand Erwin wieder mitten auf der weißen Wiese, als wäre er nie weg gewesen.





Was ist eigentlich...

...der Unterschied zwischen einem Notebook und einem Laptop?

Der erste Unterschied zwischen den zwei Begriffen liegt im Namen: "Notebook" bedeutet übersetzt "Notizbuch", während "Laptop" übersetzt so viel wie "Schoßrechner" bedeutet.

Größe

Die Bildschirme von Laptops sind größer als die von Notebooks. Ein Notebook ist ziemlich leicht im Gegensatz zu einem Laptop. Durch die Größe und das Gewicht passt es - so wie auch ein Notizbuch - in jeden Rucksack.

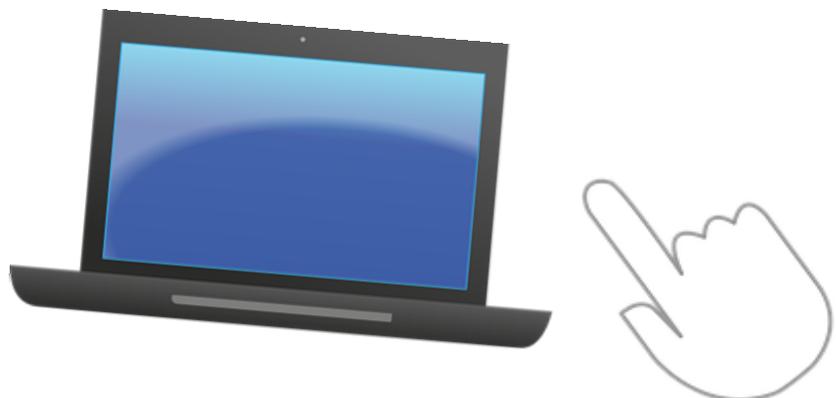
Leistung

Ein Laptop ist in der Regel zwar größer und schwerer. Der Nachteil des höheren Gewichtes wird hier durch Leistung und einer Vielzahl von Anschlüssen kompensiert und kann einen Stand-PC sogar nahezu ersetzen.

Meistens werden Notebooks genutzt, um Office-Programme zu verwenden oder im Internet zu surfen. Im Gegensatz dazu ist der Arbeitsspeicher bei Laptops häufig besser als bei Notebooks. Deshalb können Sie mit Laptops nicht nur Programme wie Office nutzen, sondern auch bequem Videospiele spielen.

Anschlüsse und Akku

Zudem verfügen Laptops im Gegensatz zu Notebooks über weitere Anschlüsse für Medien, wie beispielsweise ein CD-Laufwerk. Dieser zusätzliche Anschluss sorgt dafür, dass Laptops schwerer sind als Notebooks. Dazu kommt, dass ein Laptop-Akku häufig länger hält als ein Notebook-Akku. Aufgrund der Ausstattung sind Laptops insgesamt oft auch teurer als Notebooks.



Quelle: <https://www.heise.de/tipps-tricks/Was-ist-der-Unterschied-zwischen-Notebook-und-Laptop-4857537.html>, Was ist der Unterschied zwischen Laptop und Notebook? Einfach erklärt - CHIP

... und was ist IHR Hobby?

Heute: Fotografie



Um schöne Fotos zu machen, muss man kein Profi mit abgeschlossener Ausbildung oder Studium und riesiger Ausrüstung sein. Denn: nicht nur die Kamera macht das Foto sondern auch der Fotograf!

Wichtig ist ein Auge für gute Motive und ein grundsätzliches Verständnis für die Funktionen der Kamera zu haben. Und schöne Motive sind überall – sogar direkt vor unserer Tür.

Mann muss nicht weit weg fahren um tolle Fotos zu machen – auch, wenn es weit weg manchmal nochmal anders Spaß macht ☺.

Bei einem Spaziergang durch die Nachbarschaft oder einem Ausflug in den Park kann man bereits viele schöne Motive finden, die man so sonst gar nicht wahrnehmen würde. Gehen Sie mit einem ganz neuen Blick an schönen Sträuchern, alten Gebäuden und Bachläufen vorbei. Versuchen Sie Ihre Umwelt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen, wie z.B. durch die Augen einer Biene, einer Katze oder eines Kindes. Sie werden überrascht sein, was und wie man alles Schönes und Bekanntes ganz neu entdecken kann.

Wir haben nachgefragt! : Profi-Tipps von Funda (Hobby-Fotografin):

„In der Regel ist es wichtig darauf zu achten, dass man die Lichtquelle im Rücken hat und das Motiv gut beleuchtet ist. Aber: Mit Licht kann man ganz wunderbar spielen, manchmal macht es auch Sinn gegen das Licht zu fotografieren, wenn man dunklere oder Mystische Bilder machen möchte. Und so kommen wir ganz schnell zu einem ganz wichtigen Tipp: Brechen Sie einfach mal die Regeln!“

Fotografieren Sie gegen die Sonne oder nutzen Sie das Licht, um Schatten zu erzeugen. Das Bild am Hauptbahnhof wäre ohne Schatten nur halb so interessant.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob man seine Kamera heute mitnehmen sollte oder nicht, hat Funda einen weiteren Tipp: „Die Kamera mitzunehmen oder nicht, ist wie mit dem Regenschirm.... Wenn du dir nicht sicher bist, ob es regnet und du nimmst keinen Regenschirm mit – dann regnet es ganz bestimmt!

Nimmt man seine Kamera nicht mit, weil man denkt, heute wird man eh kein tolles Motiv finden, ärgerst du dich garantiert nachher drüber. Also, Kamera immer einpacken. Du weißt nie ob du nicht plötzlich das Motiv deines Lebens vor der Nase haben wirst. Sicher ist sicher.“ ☺

Der letzte Punkt ist eigentlich auch der wichtigste. Haben Sie Spaß! Auf Fotos kann man so viel mehr erkennen als Statuen, Orte oder Gegenstände. Man sieht die Leidenschaft, den Spaß, das feine Auge für kleine Wunder.

Dabei gilt: Der Weg ist das Ziel. Es müssen nicht immer „tip top“ Bilder bei einer Foto-Tour entstehen. Auch mit kleinen Fehlern halten sie die Erinnerungen an diesen Tag, diesen Moment wach, in dem Augenblick, an dem man sich das Foto erneut anschaut.

Fazit: Wer Lust und Zeit hat sollte es vielleicht einfach mal ausprobieren. Sie haben es versucht? Schicken Sie Ihre Ergebnisse gerne jederzeit zu uns!



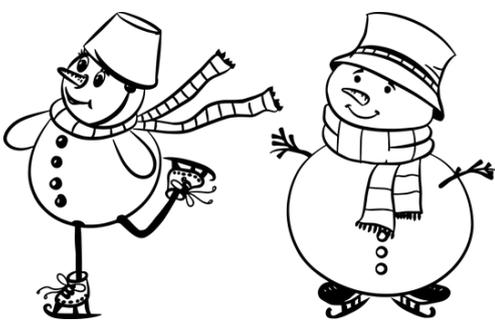
Quelle: Unsere 10 Tipps für den perfekten Einstieg in die Hobby-Fotografie (22places.de)
Bild: Pixabay



10 wissenswerte Fakten über den Nord- und Südpol:

- Der Nordpol (auch Arktis genannt) ist ein gefrorenes Meer. Im Gegensatz zum Südpol (auch Antarktis genannt) hat er keine Landmasse. Er besteht ausnahmslos aus bis zu 10 m dickem Eis, das sich auf dem Nordpolarmeer befindet.
- Die Antarktis ist ein 14 Millionen m² großer Kontinent. Obwohl er fast vollständig von Eis bedeckt ist, hat er festen Boden. Die Eisfläche des Südpols ist die größte der Erde.
- Der Südpol ist der kälteste Ort der Welt. Die Temperaturen dort liegen im Schnitt bei -70°. Am 21. Juli 1983 wurde mit -89,2° die jemals tiefste gemessene Temperatur der Erde auf diesem Kontinent erreicht.
- Die Temperaturen des Nordpols liegen bei -35° im Winter und im Durchschnitt bei 0° im Sommer.
- Der Südpol hat im Gegensatz zum Nordpol keine Ureinwohner. In der Antarktis sind hauptsächlich Forschungsstationen ansässig. Im Durchschnitt leben ungefähr 1000 Personen dort - die meisten davon sind Forscher.
- Die arktische Region ist stärker von Menschen besiedelt als die Antarktis. Dort leben etwa 4 Millionen Menschen. Davon 80 Prozent in Grönland, 15 Prozent im arktischen Teil Norwegens und 4 Prozent im arktischen Teil Russlands. Die größte Stadt der Arktis ist das russische Murmansk mit ungefähr 370.000 Einwohnern.
- Auch bei den Tieren gibt es Unterschiede. Am Nordpol finden Sie Eisbären, während es Pinguine nur in der Antarktis gibt. Der Narwal kommt nur in der Arktis vor.
- Am Nordpol können Sie Polarlichter beobachten.
- In der Arktis gibt es die ältesten Lebewesen der Welt, wie zum Beispiel den Grönlandhai. Dieser hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von 272 Jahren.
- 70 Prozent des gesamten Süßwassers der Erde befinden sich in den Eismassen des Südpols.





Humoriges

Herr Griesgram tanzt auf dem Eis

“Weiß, alles weiß. Äh! Ringsum sieht es sauber aus. Wie grässlich!”

Schimpfend stapfte Herr Griesgram, der griesgrämigste Kerl und Kinderhasser, durch die frisch verschneite Stadt und brabbelte missmutig in einem fort vor sich hin.

“Ich hasse Schnee. Oh, und wie ich ihn hasse! Und ich verabscheue die Farbe ‘Weiß’. Höha! Ich mag auch nicht diese entsetzlich fröhlichen Kinder leiden, die in ihren bunten Schneeanzügen hier herumtoben. Ich hasse Kinder. Ich verabscheue bunte Farben. Hach, wie ist das alles grässlich hässlich!”

Die Leute lachten nur. “Seht euch den alten Griesgram an! Hahaha!”

Wütend fuchtelte Herr Griesgram mit seinem Spazierstock durch die Luft.

“Das Lachen wird euch noch vergehen! Bald überzieht herrlich feines, zartes Nebelgrau euren grell weißen Schnee – und die Welt ist wieder in Ordnung. Jawohl ja.”

“Eine schöne Ordnung”, brummte ein Mann und ein kleines Mädchen fragte:

„Ist Ordnung immer grau?“

“Das Leben ist grau. Und basta!”, keifte Herr Griesgram.

Er kam zum See. Schlittschuhläufer in bunten Pullovern drehten auf dem Eis ihre Kreise und tanzten fröhlich lachend über den See.

“Auch das noch!”, polterte Herr Griesgram von neuem los. “Wie kann man an einem so entsetzlichen Tag lachen und tanzen, he? Ich ...”

Er verstummte, denn in gleichen Augenblick schob ihn eine unsichtbare Hand aufs Eis und ließ ihn wilde Pirouetten drehen. Eine, zwei, drei, vier und noch mehr und mehr und mehr.

“Hey, halt! Was soll das? Zurück! Ich will sofort zurück! Hilft mir denn keiner?“, schrie Herr Griesgram und ruderte mit den Armen.

Aber die Leute lachten nur, während sich Herr Griesgram drehte und drehte und drehte, und wenn er nicht gestorben ist, so dreht er sich noch heute.

Na ja, wenigstens schweigt er nun und lässt den Menschen ihre Freude am Schneewinter.

Quelle: <https://wintergeschichten.com/2018/01/23/herr-griesgram-tanzt-auf-dem-eis/>
Bilder: Pixabay





Weihnachtsgeschenke

In der Familie herrscht am Weihnachtsabend große Vorfreude: Was gibt es denn Schönes geschenkt? Um herauszufinden, was die einzelnen Familienmitglieder und ihr Besuch letztendlich auspacken, müssen Sie die in Großbuchstaben geschriebenen Namen einfach ein bisschen schütteln ...

1. **IRENE** liebt Wassersport, uns so bekommt sie einen _____.
2. **HORST** ist ein Pferdenarr und bekommt einen Gutschein über ganz viel _____.
3. **KARINA** bekommt eine gute Handcreme mit _____.
4. **EMIL** als Bastelnarr erhält eine Dose _____.
5. **ERNST** erhält keinen richtigen Gegenstand, sondern eine Parzelle auf einem _____.
6. Omas **ENKEL** kriegt das Service mit der _____.
7. **GRETE** ist auch da, sie bekommt eine _____.
8. **MIRCO** singt gerne Karaoke: darum packt er ein _____ aus.
9. **STEFAN** bekommt nichts Süßes, denn er muss _____.
10. **HANNE** wünscht sich ein Fotoalbum mit ihren _____.

11. Die kleine **ELSE** reißt sofort ihr Päckchen auf und findet einen _____.
12. Ob **ANNE** die CD von _____ bekommt?
13. **MARIO** liest gerne, in seinem Päckchen findet er ein Buch über den Volksstamm der _____.
14. **CHRISTEL** überreicht man einen Gutschein für ein großes Stück für ihre Wohnung, hergestellt vom _____.
15. **HILDE** freut sich über einen Flug nach _____.
16. **MARK** bekommt eine große Kiste für seinen ganzen _____.
17. **ROBERTO** interessiert sich für Technik und wünscht sich nichts sehnlicher als einen _____.
18. Herr **MEIER** von neben an freut sich über einen _____!
19. Was ist mit **BERT**? Der bekommt nichts, weil er _____!
20. Und **ERICH**? Der braucht auch nichts, denn er ist _____!



Wortgitter

Markieren Sie in dem Wortgitter alle 16 Wörter rund um das Thema Weihnachten!

Die Wörter können auch rückwärts und schräg geschrieben sein.

Z	M	V	T	R	S	X	A	R	U	P	R	E	C	H	T	V	U
L	E	B	K	U	C	H	E	N	K	F	G	Q	S	W	O	B	Z
W	X	G	R	A	G	O	R	E	N	I	K	O	L	A	U	S	T
M	L	A	R	O	H	Y	R	E	K	C	A	N	K	S	S	U	N
R	O	L	P	C	R	Z	D	N	I	K	T	S	I	R	H	C	T
H	V	M	D	R	E	H	P	Y	R	A	M	I	D	E	L	P	R
N	D	A	I	N	W	M	E	T	A	N	N	E	N	B	A	U	M
X	A	P	F	E	L	G	E	S	C	H	E	N	K	W	F	E	O
G	V	C	X	L	E	G	U	K	P	H	F	M	I	K	H	A	G
O	C	R	E	T	S	E	V	L	I	S	T	E	R	N	E	P	H
N	U	S	S	E	L	V	A	N	E	L	L	O	T	S	P	K	X
X	R	P	Q	U	E	U	O	Y	Y	L	E	G	N	E	R	M	Y

Weihnachtsrätsel

1. Im Gegensatz zu seinem Namensvetter steuert er nicht dem Ende, sondern einem Höhepunkt zu.
2. Er möchte gerne sein Inneres zeigen.
3. Vielfältiges kommt dabei zum Vorschein.
4. Er ist bei Jung und Alt beliebt.
5. Er ist sehr terminbewusst.
6. Er versüßt die Zeit des Wartens auf den ersehnten Besuch.

Noch mehr Gedächtnistraining finden Sie online auf unserer Homepage!

In 3 Schritten:

1. Internetbrowser auf dem Handy oder Laptop öffnen
2. Bei Google.de -> „Hameln A.R.A.“ eingeben
3. Das erste Ergebnis anklicken. Nun sind Sie auf unserer Homepage.

Wir stellen mit großer Freude vor...



Der neue Seniorenrat, v.l.n.r.: Herr De Jong, Frau Seelmeyer, Herr Menkens, Herr Meth, Frau Lassel, Frau Hegemann, Frau Rudge, Herr Wollten, Herr Kalmbach(nicht auf dem Foto: Frau Hausotter, Herr Wittkopp)

Wir gratulieren allen Mitgliedern ganz herzlich zu ihrer Wahl und freuen uns auf eine spannende und bewegende Amtszeit.

Der Seniorenrat besteht aus insgesamt 11 Mitgliedern und setzt sich für die Interessen und Anliegen aller Senioren in Hameln ein - -auch gegenüber dem Rat der Stadt Hameln.

Der Vorstand des Seniorenrates besteht aus insgesamt 5 Personen.

Vorsitzende	Frau Lassel
Stellv. Vorsitzende	Frau Hegemann
Beisitzerin/ Schriftführerin	Frau Rudge
Beisitzer/ Kassenführer	Herr Menkens
Beisitzer	Herr de Jong

Insgesamt ließen sich 47 interessierte Senior*innen als Delegierte für die Wahl des Seniorenrates aufstellen. Diese fand am 05. Oktober in der Mensa des Schulzentrums Nord statt und war ein voller Erfolg.

Wir freuen uns sehr über diese große Vielzahl an Interessierten, welche sich für alle Hamelner Senioren einsetzen und etwas bewegen wollen.

Der neue Seniorenrat



Delegiertenversammlung
05. Oktober 2021



Frisch gewählt!

RiA – Busreisen

Haben Sie auch schon von den neuen Busreisen gehört? Diese werden u.a. von der Stadt mit gestaltet und haben daher keinen doppelten Boden!



Interessengemeinschaft

**REISEN
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Außerdem:

Bei einigen Fahrten ist auch **Marion Sterner** dabei! 😊

...Haben Sie schon alle Weihnachtsgeschenke?

PS: Auch Geschenkgutscheine sind möglich, vielleicht fehlt Ihnen noch ein Weihnachtsgeschenk?

Kontakt und Anmeldung unter: **05151/ 202 3496** oder **05151/ 202 3481**

HAMELN - FAHR MIT!

- Kaffeefahrten
- Tagesfahrten
- mehrtägiger Urlaub

Wenn Sie gleich „mittendrin“ im Geschehen sein möchten, ohne selbst planen und organisieren zu müssen, ...

sind Sie bei UNS richtig!

WIR sind:

eine trägerübergreifende Interessengemeinschaft von Hamelner Institutionen, die Sie einladen möchte, Ihren Alltag einmal gemeinsam mit uns hinter sich zu lassen. Die Angebote richten sich an alle Hamelner Seniorinnen und Senioren, die Wert auf eine persönliche Reisebegleitung legen.

VERANSTALTER...

...ist die Hamelner Firma Herter Reisen.



Gönnen Sie sich unbeschwerte und schöne Aktivitäten und schenken Sie sich Zeit für Abwechslung und Erholung, neue Eindrücke, nette Kontakte und Begegnungen. Genießen Sie dabei die Geselligkeit unter Gleichgesinnten und damit ihre freie Zeit in vollen Zügen – denn vieles macht gemeinsam in der Gruppe mehr Spaß.

UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- Wir bieten Ihnen eine Vielzahl von interessanten Reisezielen.
- Wir kümmern uns für Sie um Transfer, Unterkunft, Verpflegung, Ausflüge und - wenn Sie möchten - Abendgestaltung in geselliger Runde.
- Unsere ehrenamtlichen Begleiter*Innen stehen Ihnen während der Reise und am Urlaubsort zur Seite.
- Sprechen Sie uns an, wenn Sie individuelle Hilfe benötigen oder weitere Fragen haben.
- Wir möchten, dass die Reise für Sie ein schönes Erlebnis wird und freuen uns auf Sie!



Kontakt:

IG RiA - Reisen im Alter
 c/o Eugen-Reintjes-Haus
 Senioren- und Pflegestützpunkt
 Osterstraße 46
 31785 Hameln
 ☎.: 05151/202 - 3496 oder 3481
 @: spn@hameln.de

Öffnungszeiten:

Mo. + Mi. + Do.: 9:30 - 12:30 Uhr
 Mi. + Do.: 14:00 - 16:30 Uhr



Interessengemeinschaft

**REISEN
 IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Neu: Bewegungsgruppe

Bewegungsgruppe - Freuen Sie sich gemeinsam mit uns über
ein neues Angebot im „A.R.A.“.

„Leben ist Bewegung“ so lautet das Motto von Frau Osterloh.

Frau Osterloh ist Ergotherapeutin und gestaltet
seit bereits dreieinhalb Jahren
Bewegungsgruppen in der Aneos- Klinik. Und
nun auch im Treffpunkt „A.R.A.“!

Bei Schnupperkursen können Sie schauen, ob
das Angebot auch langfristig etwas für Sie ist.
Der Schnupperkurs wird kostenlos angeboten.
Ab Februar wird es eine kleine Umlage pro
Person bei diesem Angebot geben.



Wichtig: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, da die
Schnupperkurse jeweils auf 12 Personen begrenzt sind.

Wann? Am 05. Januar 2022

1. Schnupperkurs 10:00 Uhr -11:00 Uhr
2. Schnupperkurs 14:00 Uhr -15:00 Uhr

Wo? Im Treffpunkt „A.R.A.“

Neu: Bewegungsgruppe



Die Bewegungsgruppe soll dabei helfen die Beweglichkeit weiterhin zu erhalten und zu verbessern. Durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden außerdem auch die Stand- und Gangsicherheit gefördert.

Langfristig ist angedacht, dass sich die **Gruppe ab Februar alle 14 Tage mittwochs von 10-11 Uhr** für eine Stunde trifft. Wenden Sie sich bei Interesse und für weitere Infos gerne an uns.



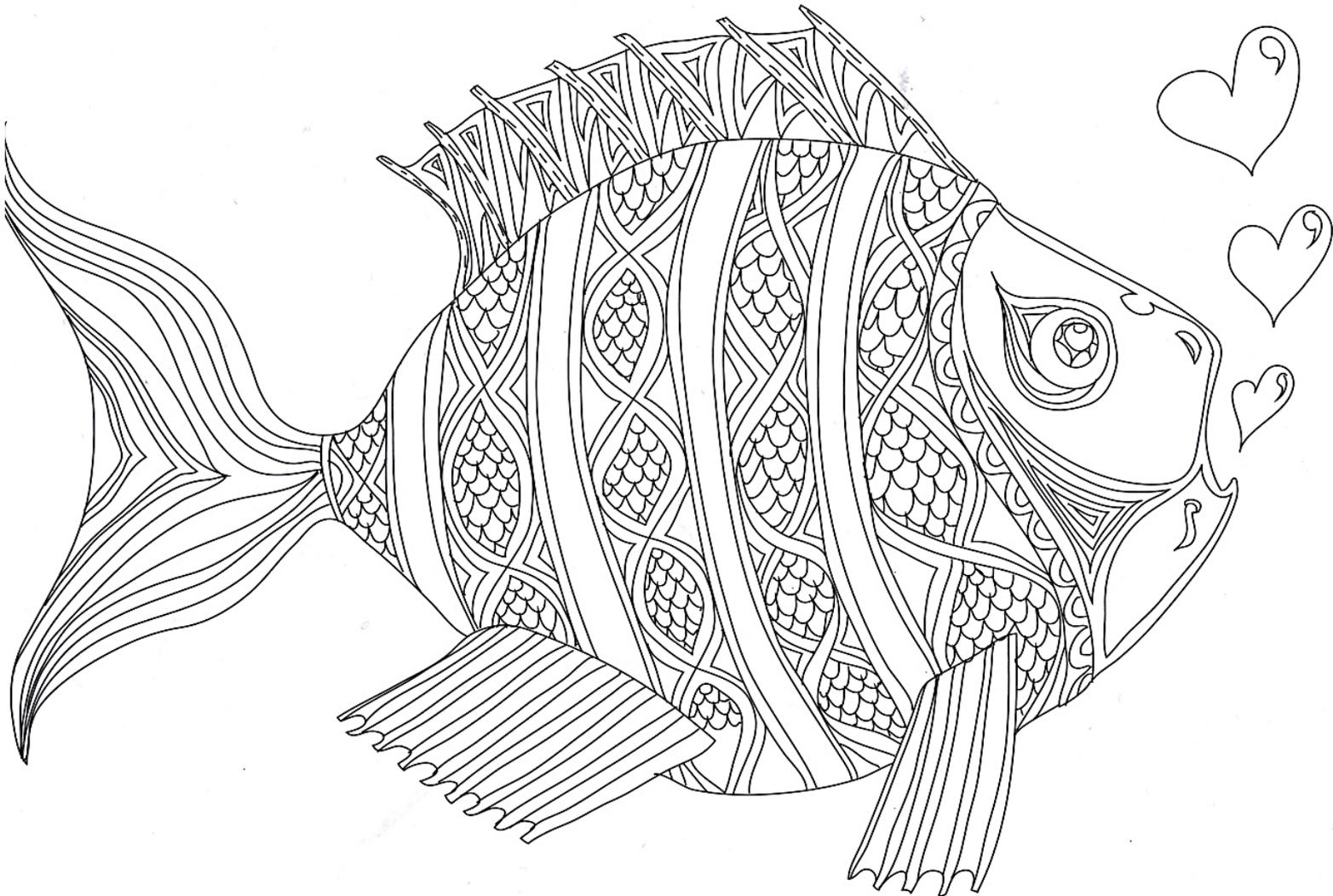


Mandala zum Ausmalen

Frau Schaffhauser hat wieder einige tolle Mandalas gemalt, welche Sie sich im „A.R.A. Aktiv“ Teil anschauen können.

Aber nun sind Sie dran!

Senden Sie uns gerne Ihr ausgemaltes Tiermandala zu! Wir freuen uns über jede Einsendung.



Genusserlebnis

Crème Fraîche Wölkchen

Zutaten für etwa 40 Plätzchen

- 250 g weiche Butter
- 200 g Crème fraîche
- 250 g Mehl
- 1 Mesp. Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz,
- 2 EL Puderzucker
- Frischhaltefolie
- Backpapier



Zubereitung

1. Butter, Crème fraîche, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Esslöffel etwas Teig abstechen und kleine Häufchen auf ein Backblech setzen.
3. Den Ofen vorheizen (Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2). Das Backblech in den Ofen schieben und die Plätzchen 20-25 Minuten backen.
3. Plätzchen dick mit Puderzucker bestäuben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Quelle: <https://www.lecker.de/creme-fraiche-woelkchen-767.html>

Einfach toll!!!!

Wir sind begeistert...
vielen Dank Frau Kaiser-
Deffner

Meine A-Z-Geschichte zur Weihnachtszeit

Liebe A.R.A-Mitstreiterinnen und Mitstreiter,
Zur Zeit und bis Anfang nächsten Jahres bin ich bei meiner Familie in GB.
Aber natürlich sind meine Gedanken hin und wieder in Hameln und bei den
lieben Leuten in der A. R. A. Da fiel mir ein, dass ich schon länger eine A-Z-
Geschichte dchreiben wollte. Und was liegt näher in dieser Zeit, als eine Ad-
ventsgeschichte zu schreiben. Da sie auf dem Postweg wohl zu spät käme,
hoffe ich, dass sie auf diesem Wege noch rechtzeitig ankommt. Hier ist sie
nun:
Advent, Advent!
Adventszeit ist die schönste Zeit im Jahr.
Bitter kalt kann es manchmal sein.
Christbäume werden überall angeboten und gekauft.
Die Kinder sind aufgeregt und hoffen, dass ihre Wübsche in Erfüllung gehen.
Es duftet in den Häusern nach Keksen und Tannen.
Für viele Geschäfte ist es eine arbeitsreiche Zeit.
Geschenke werden gekauft und gebastelt.
Hier und da schmücken Weihnachtsmärkte die Innenstadt.
In den Schulen bereiten sich die Kinder auf die Weihnachtsfeier mit ei-
nem Krippenspiel vor.
Jeder ist auf seine Weise mit Vorbereitungen auf das Fest beschäftigt.
Kaum eine Zeit im Jahr ist so geheimnisvoll und spannend wie die Advebts-
zeit.
Lieder werden gesungen und auf Instrumenten begleitet.
Manch einer aber flüchtet in die Sonne.
Nur weihnachtliche Stimmung kommt da wohl kaum auf.
Oma und Opa reisen zu den Enkelkindern.
Papa besorgt den Weihnachtsbaum.
Quirlig werden die Kinder dann, wenn der Heilige Abend anbricht und sie war-
ten auf die Bescherung.
Rudolf, das Rentier, bringt den Weihnachtsmann überall hin, um die Geschen-
ke zu verteilen.
Schneeflocken fallen vom Himmel und verzaubern die Städte.
Tausend Kinderaugen leuchten bei der weißen Pracht.
Und morgen geht es mit dem Schlitten den Hügel hinunter.
Vielleicht klappt es ja in diesem Jahr mit einer weißen Weihnacht.
Wir alle sind mit dem Herzen dabei.
X-mas heißt Weihnachten hie in England.
Y - da fällt mir leider nichts mehr ein..
Zum Schluss wünsche ich euch/Ihnen allen frohe und besinnliche Weihnach-
ten, einen guten Rutsch ins Neue - hoffentlich Coronafreie - Jahr
Und bis wir uns wiedersehen, halte Gott Sie/ euch fest in seiner Hand.
Liebe Grüße Ulla Kaiser-Deffner

Karikaturen von Herr Retkowski



- War mal andersrum -

Ein wenig Lachen darf auch mal sein... Danke!! 😊



Diese schönen Mandalas hat Frau Schubert zu uns geschickt. Es ist immer wieder schön und auch beeindruckend, wie viele Motive und Möglichkeiten, diese auszumalen, es gibt. Sehr sehr schön...vielen Dank!



A.R.A. Aktiv

Achtung: Satire! Von Hans Georg Schroth

EIN WINTERMÄRCHEN

An der Küste von Cuxha_
Ven verlor ein Tanker sein Öl.
Während die Mannschaft ihr Werk versah,
Glotzten die Fische scheel.
Winter war´s. Schneeflocken rieselten.
Und die Fischschwanzflossen dieselten.

KINDERREIM

Morgen kommt de Weihnachtsmann,
Bringt uns keine Gaben.
Was er tut, ist wohlgetan,
Weil wir alles haben.

ZWEIERLEI GEMÜSE

Der alte Koch in der Kombüse
Hart im Wok sein Feldgemüse.
In der Freizeit zieht der Tor
Junges Gemüse vor.

IRRITATIONEN

Manchmal steht man neben sich
Losgelöst von seinem Ich.
Was ist zu tun? Darüber lachen
Oder einen Bogen um sich machen?

KURSCHATTEN-ROMANZE

Sie kam aus Barmen, er aus Kamen
Nach Bad Pyrmont zur Rheumakur.
Man kam sich näher. Schuld war der Trieb.
Die Liebe ging. Das Rheuma blieb.

Hans Georg Schroth, in Bückeburg aufgewachsen und nun in Hameln sesshaft, liebt Satire.

Seine Vorbilder sind Wilhelm Busch, Kurt Tucholski, Erich Kästner sowie die großartigen polnischen Aphoristiker Stanislaw Jercy Lec und Wieslaw Brudzinski. Er verfasste das Satirebuch „Schrothschüsse“, indem er die Unzulänglichkeiten der Gesellschaft aufs Korn nimmt, einschließlich Lesungen mit Klavierbegleitung.

Aber auch Klassische Musik, die Liebe zu Oper und Lied, Gartenarbeit und das Golfspiel nicht zu vergessen.

Sein Motto: Das Leben hat keinen Sinn außer den, dem wir ihm geben.

Diese tolle Weihnachtsgeschichte ist ein Auszug aus dem Buch „Weserlust und Rattenhöhle“ von Herr Retkowski. Vielen Dank Herr und Frau Retkowski für die Einsendung!

Stille Nacht.... (Auszug aus dem Buch "Weserlust und Rattenhöhle" von Friedrich Retkowski)



Unter "Weihnachtsrummel" und "Weihnachtsgeschäft" hätte man sich in den ersten Nachkriegsjahren nichts vorstellen können. Bestenfalls hätte der Begriff "Weihnachtsstress", wenn es ihn schon gegeben hätte, für das fast Unmögliche gestanden, zum Fest etwas Besonderes für Leib und Magen zu besorgen oder die Lieben mit einem Geschenk zu bedenken.

Die Zeit vor Weihnachten war dazu angetan, sich auf gemütliche Stunden in familiärer Geborgenheit zu freuen, auf ungewohnte "Genüsse" im festlichen Lichterglanz des heimischen Wohnzimmers, das nur an besonderen Tagen benutzt und angeheizt wurde. Das tägliche Familienleben spielte sich normalerweise in der Wohnküche ab, und bis zum Fest ließen sich hier die Tage mit Bastelarbeiten überbrücken. Es machte Spaß, noch vorhandenen Christbaumschmuck durch eigene Kreationen aus Stroh oder Papier zu ergänzen. Aus gesammeltem Vorrat silbrigen Papiers aus Zigarettenschachteln schnitten wir Lametta, und alte Kerzenstummel schmolzen wir ein, um sie mit Hilfe von Glasröhrchen zu neuen Lichtern zu formen, die dann das erbärmliche Tannenbäumchen mit etwas Glanz überstrahlen konnten. Bei mancher Familie war der "Weihnachtsbaum" nur ein Busch aus Tannengrün oder gar ein Besenstiel mit hineingebohrten Zweigen.

Die Adventswochen waren geprägt von dem Bewusstsein, endlich ohne Kriegsängste zusammensein zu dürfen. Das bedeutete auch uns Kindern mehr als unsere Geschenk wünsche, die, soweit überhaupt erfüllbar, bestenfalls aus liebevoll aufbereiteten, im Tausch erworbenen Gebrauchtartikeln bestehen konnten. Bei Wünschen an Kleidung gab es ausschließlich Selbstgeschneidertes aus vorhandenen Stoffen sowie Umgearbeitetes und Eingefärbtes aus alten Uniformen. Stricken, Nähen, Stopfen und Flicken gehörte zum Alltag der Mütter.

Während unser Vater dafür sorgte, dass es zu den Festtagen etwas Besonderes zu Essen geben konnte, war unsere Mutter damit beschäftigt, das Beste aus den bescheidenen Vorräten zuzubereiten. Sie zauberte unerschwingliche Leckereien wie Marzipan und Schweineschmalz nach Rezepten, die sich herumgesprochen hatten. Dabei war Grieß der Hauptbestandteil. Wenn es für einen Zuckerkuchen und Plätzchen reichte, waren wir uns einig, diese Köstlichkeiten nicht vor dem Fest anzurühren.

Die Adventszeit war – im Gegensatz zu heute – trotz aller Sorgen eine Zeit der Einkehr und der Erwartung. Die ruhige Pyrmonter Straße bekam etwas Heimeliges, wenn Schneefall eine alles einhüllende weiße Decke schuf und den dunklen Abendstunden die Tristesse nahm. Dann sorgte der Teppich aus frischem, seidigen Schnee für eine Stille, in der leises Wispern zu vernehmen war, wenn sich rieselnde Flocken auf dürres Strauchwerk setzten.

Eiseskälte bereitete den dunklen Abenden einen blankgeputzten Sternenhimmel, der zum Träumen einlud. Vom spärlichen Umgebungslicht unbeeinträchtigt entdeckten wir bei längerem Hinsehen sogar die Milchstraße.

Es stellt sich die Frage nach dem wahren Glück angesichts der heutigen Überforderung durch wochenlanges, auf Kommerz ausgerichtetes Weihnachtsspektakel, das kaum noch Vorfreude auf das Eigentliche zulässt.



Diese wunderschönen Winterbilder erreichten uns von Frau Pilot. Was für ein Winterwunderland... ob wir dieses Jahr auch so viel Schnee sehen werden? Dankeschön!



Liebe Frau Knopp, vielen Dank für Anregungen zu Weihnachten! Schöne Idee 😊.

Jahreswechsel

Ein Jahr ist vorüber, es eilet die Zeit,
wir halten uns für das Neue bereit.
Das neue Jahr macht auch neuen Mut,
wir hoffen und beten, es wird alles gut.

Und wenn man so sitzt bei einem Glas Wein,
stellen sich die guten Vorsätze ein:

Wir wollen mehr lesen und viel öfter lachen
und überhaupt alles besser machen,
wir werden endlich Sport betreiben
und möglichst jeden Stress vermeiden.
Wir wollen in Zukunft vernünftig essen,
nie mehr einen Geburtstag vergessen,
geduldig mit den Kindern sein
und sehen all' unsere Fehler ein.

Wir werden endlich den Keller aufräumen
und nicht mehr soviel von Vergangenen träumen,
uns über jeden Sonnenstrahl freuen
und mildtätig alte Leute betreuen.

Wir werden großzügig sein mit Geschenken
Und an die Ärmsten der Armen denken,
nicht mehr soviel vor dem Fernseher sitzen
und in der Sauna gesund uns schwitzen,
im Urlaub nicht mehr soviel Geld ausgeben
und uns auch nur kurz in die Sonne legen.

Wir werden selbst an schlechten Tagen
Verständnis für Alles und Jedes haben,
wir werden im Regen spazierengeh'n
und trotzdem sagen: Die Welt ist schön!

An ARA
Sabrina Koyro
Anbei ein Paar
Anregungen für
Dez.-ARA

mit freundlichen
Grüssen Ingrid

Weihnachten kommt
immer so plötzlich!



*Verflogen sind die Jahre
im schnellen Lauf der Zeit,
sie brachten neben Freude
ihr volles Maß an Leid.
Doch unvergessen bleibt mir
die schöne Weihenacht,
sie strahlt in meine Tage
noch ihre Wundermacht.*

*Ich möchte wohl noch einmal
so feiern wie ein Kind
mit all den trauten Dingen,
die mir Erinnerung sind.
Ich weiß, dass dieses Wünschen
sich nie erfüllen kann
als höchstens noch im Traume,
ich wär' auch glücklich dann.*

1979

2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

A.R.A. Aktiv



...und hier sind die angekündigten Mandala-Kunstwerke von Frau Schaffhauser. So bunt kann Kunst sein, wunderschön UND für manche auch meditativ! Im Januar gibt es noch mehr Tier-Mandala Kunst 😊 Wir sagen Danke!



1979

2019



A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

A.R.A. Aktiv



Das gestohlene Jesuskind

Die schönste Krippe dieser Welt
ist in der Kirche aufgestellt
Maria Josef, Ochs und Rind
inmitten drin das Jesuskind.

Kurz nach dem zweiten Weihnachtstag
trifft den Herrn Pfarrer fast der Schlag
wird käsebleich vor großem Schreck
das süße Jesulein ist weg
fort, gestohlen und geraubt
von Kirchenräubern unerlaubt.

Der Messner ist auch sehr entsetzt
weil stark die Heiligkeit verletzt.

Die beiden sorgen sich mit Bange
jetzt dauert es bestimmt nicht lange
bis auch der Josef wird gestohlen
und Gauner die Maria holen.

Und sie beschließen aufzupassen
den Übeltäter frisch zu fassen,
der Pfarrer will im Beichtstuhl sitzen
das Brillenglas an schmalen Schlitzern
der Messner beim Altar verkroch
spickt durch ein kleines Astguckloch.

Sie warten ganz mucksmäuschenstill
und wie es Gottes Weisheit will
öffnet sich sacht die Kirchenpfort'
ein kleiner Bub erscheint dort,
schiebt seinen Roller vor sich her
das Jesuskind liegt hinten quer
über dem Schutzblech hängend nur
halb festgemacht mit einer Schnur.

Der Pfarrer eilet flugs geschwind
zum Buben mit dem Jesuskind
was fällt dir ein, hört man ihn fragen
willst du mir gleich die Wahrheit sagen,
der Knirps mit seinen blonden Locken
erwidert freiweg unerschrocken.

Was man verspricht man halten soll
und er erklärt fast andachtsvoll
ich habe schon vor ein paar Wochen
dem Jesuskindlein fest versprochen:
Wenn es am Christtag an mich denkt
mir einen schönen Roller schenkt
darf es zusammen mit mir flitzen
und hinten auf dem Schutzblech sitzen,
ich werde nicht vom Roller steigen
dem Jesuskindlein alles zeigen
dann kann es Abwechslung bekommen
vom Heugeruch und Überfrommen,
und "frische Luft" und Spaß juchu
und rote Bäckchen noch dazu.

Vielen Dank auch Herr
Schäfer, für diese Ge-
schichte!

Veranstaltungstipp

LeseAuszeit

in der *Pfortmühle*

Am Dienstag, dem **07.12.2021** um **16.00 Uhr**
stellen Cornelia Behrendt und Ruth Henning
bei **Kaffee und Keksen**
aktuelle **Romane** und **Sachbücher** vor.



Stadtbücherei
Hameln



Die Veranstaltung ist kostenlos. Es gilt die 2G-Regelung.

Achtung: die Gruppenangebote können nur unter Vorbehalt stattfinden (Je nach aktuellem Stand der Pandemie)

	Montag 29.11.2021	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 01.12.2021	Donnerstag 02.12.2021	Freitag 03.12.2021
Vormittag		PC-Gruppe ab 9:30 Uhr		Tanzen 10 Uhr	
Nachmit- tag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr		Canasta 13:30 Uhr Liedertreff 15 Uhr	

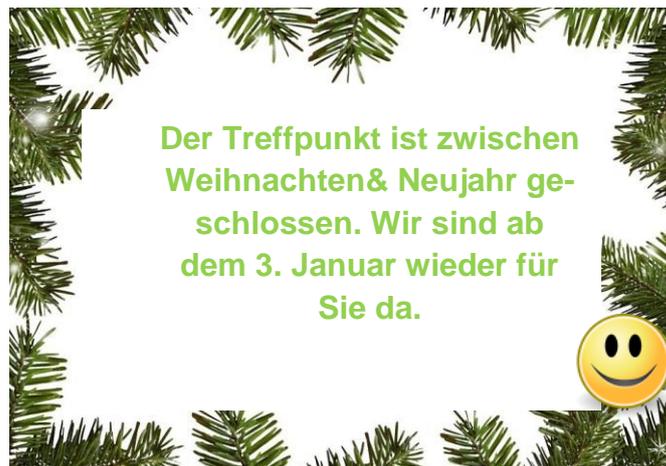
	Montag 06.12.2021	Dienstag 07.12.2021	Mittwoch 08.12.2021	Donnerstag 09.12.2021	Freitag 10.12.2021
Vormit- tag		Plattdeutsch 10:30Uhr 10:00 Uhr Seniorenrat Gedächtnistraining 11 Uhr		Atelier 10 Uhr	Theater 10:30 Uhr
Nachmit- tag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30		Canasta 13:30 Uhr	Sonntag, 12.12: Wandern

	Montag 13.12.2021	Dienstag 14.12.2021	Mittwoch 15.12.2021	Donnerstag 16.12.2021	Freitag 17.12.2021
Vormittag		PC-Gruppe Ab 9:30 Uhr		Tanzen 10 Uhr	
Nachmittag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Nähgruppe 13:30 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr		Canasta 13:30 Uhr Liedertreff 15 Uhr	

Gruppenplan Dezember 2021

im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 20.12.2021	Dienstag 21.12.2021	Mittwoch 22.12.2021	Donnerstag 23.12.2021	Freitag 24.12.2021
Vormittag		Gedächtnistraining 11 Uhr			 <p>Weihnachten</p>
Nachmit- tag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30			



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



„Wenn's alte Jahr erfolgreich
war, dann freue dich aufs Neue.
Und war es schlecht, ja dann
erst recht!“

- Albert Einstein



**Stadt
Hameln**

Der Oberbürgermeister