

Vielen Dank Frau Gibas für dieses
wirklich schöne Herbstbild!



Haben Sie auch ein Bild für uns? Dann lassen Sie es uns
gerne zukommen! Weitere Informationen finden Sie

**Fachbereich Bildung, Familie
& Soziales**

Gedicht: Novemberabend	Seite 3
In eigener Sache: Lockerungen im Treffpunkt „A.R.A.“	Seite 4
Tag der Bücherwürmer	Seite 5-8
Zum Schmökern	Seite 9
Was ist eigentlich...?	Seite 10-11
Und was ist Ihr Hobby? Heute: Modellbau	Seite 12-13
Wissenswertes	Seite 14
Humoriges	Seite 15
Gedächtnistraining	Seite 16-19
Hinter den Kulissen bei der „A.R.A.“ - Theatergruppe	Seite 20-23
Safran-Fenchelsüppchen mit Nordseekrabben	Seite 24
A.R.A. Aktiv	Seite 25-30
Programm November 2021	Seite 31
Gruppenplan November 2021	Seite 32-33

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

Novemberabend

Herbstgedicht

Es legen die Zeiten,
die Stille bereiten,
ein tröstendes Band
der schläfrigen Ruhe
hauchzart übers Land.
Pssst!

Es gleiten die Stunden,
dem Tage entbunden,
ins Dunkel der Nacht,
von friedlichem Schweigen
umfängen so sacht.
Pssst!

Es ruhen die Bäume.
Sie träumen die Träume
der wandelnden Zeit
im Atem des Winters
in Lautlosigkeit.
Pssst!

© Elke Bräunling



Liebe Teilnehmende des Treffpunkts „A.R.A.“,

heute haben wir eine ganz besondere Mitteilung zu machen, denn: Auch im Treffpunkt „A.R.A.“ kann nun etwas gelockert werden...Was genau das bedeutet, bekommen Sie in aller Ruhe in Ihren Gruppen und/oder am Telefon genau erklärt.

Soviel schon jetzt: Die Gruppenangebote können nun wieder parallel zueinander stattfinden und auch die Gruppengrößen werden angepasst! Das bedeutet, dass sich wieder **mehr** Menschen **öfter** treffen können – Fast ein bisschen wie früher, oder?

☺ Beim Erstellen des Plans haben wir auf mehrfachen Wunsch die ursprünglichen Tage der Gruppen vor der Corona-Pandemie berücksichtigt. Wenn es dazu Fragen, Wünsche oder Anmerkungen gibt, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu.

Entsprechend hat sich auch der Gruppenplan (Hinten im Heft) **schon ab dem 01.11.21** verändert! Bitte schauen Sie noch einmal nach, bevor Sie uns aufsuchen.

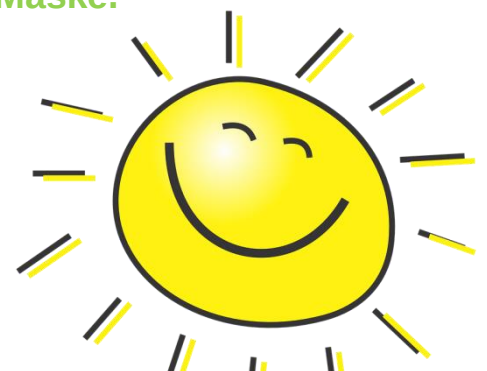
Am Anfang kann das etwas verwirrend und ungewohnt sein. Wir sind jedoch guter Dinge, dass wir uns alle ganz schnell wieder an die neu gewonnene Freiheit gewöhnen.

In der Vergangenheit aufgeteilte Gruppen, wie z.B. die Tänzer, können nun wieder gemeinsam das Gruppenangebot aufsuchen. Ob und in welchem Maße die Lockerungen in den jeweiligen Gruppen umgesetzt werden, kann von jeder Gruppe individuell entschieden werden. Die Angebote finden nun unter der Berücksichtigung von der „3G-Regelung“ statt. Das bedeutet, geimpfte, genesene und getestete Personen sind auch weiterhin herzlich willkommen! Tests könne von uns gestellt werden. Dies ist unseres Erachtens nötig, um neben den Lockerungen immer noch das höchste Maß an Sicherheit bieten zu können, während gleichzeitig auch weiterhin jede Person die Möglichkeit hat, zu kommen.

Selbstverständlich steht auch weiterhin Ihre und unsere Gesundheit im Fokus. Daher **betreten Sie bitte wie gehabt den Treffpunkt mit Maske.**

Alles Weitere erfahren Sie dann in Kürze persönlich.

Ihr A.R.A.- Team



Voller Erfolg: Tag der „Bücherwürmer“



Die Stadtbücherei war gleich vormittags zu Gast im Treffpunkt „A.R.A.“ - Toll war's! ☺

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau Henning und Frau Behrendt aus der Stadtbücherei Hameln.

In gemütlicher Runde wurden uns einige aktuelle, lezenswerte Bücher empfohlen und vorgestellt. Zudem durften wir einen Einblick in die Arbeit in der Bibliothek bekommen.



LeseAuszeit in der A.R.A.

Literaturliste (Herbst 2021)

Dicker, Joel: Das Geheimnis von Zimmer 622

Koch, Marianne: Alt werde ich später

Maron, Monika: Bonnie Propeller

Matthiessen, Susanne: Ozelot und Friesennerz

Modick, Klaus: Fahrtwind

Roper, Richard: Das Beste kommt noch

Svensson, Patrik: Das Evangelium der Aale

Tevis, Walter: Das Damengambit

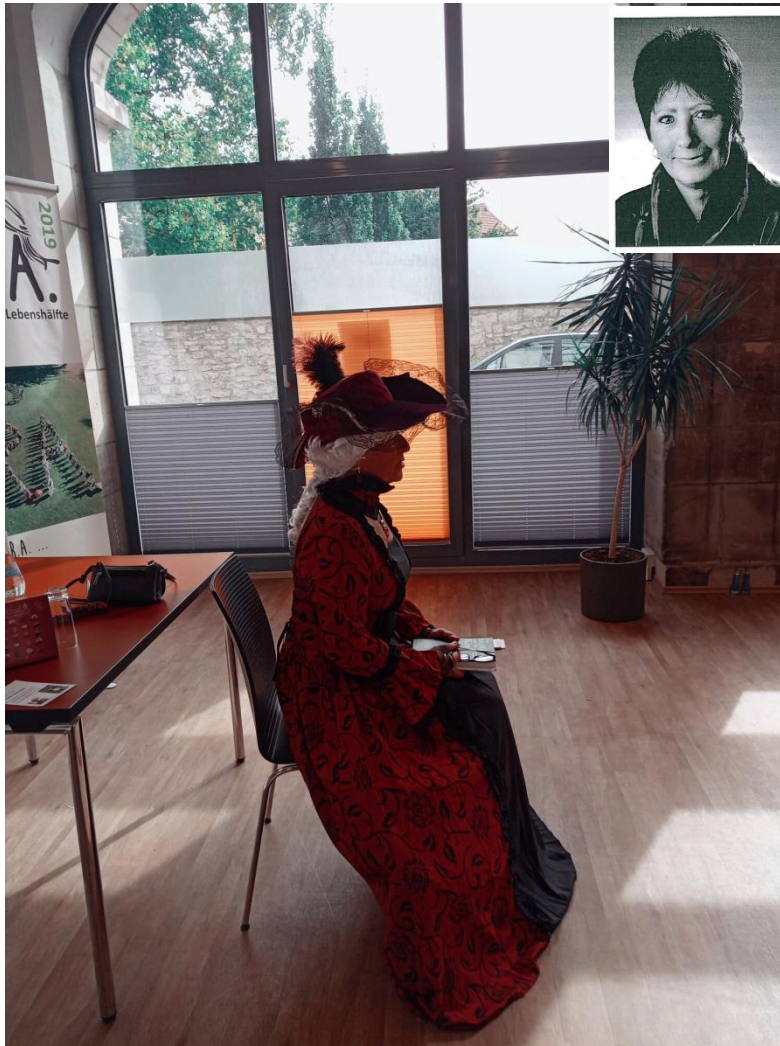
T'Hart, Maarten: Der Nachtstimmer

Tilon, Lia: Der Archivar der Welt

Whitacker, Chris: Von hier bis zum Anfang

...und damit auch diejenigen, die nicht bei der Veranstaltung teilnehmen konnten, die neusten Lesehighlights nicht verpassen: Hier die aktuellen Empfehlungen der Stadtbücherei.

Tag der „Bücherwürmer“



„Was für ein Auftritt!“

Dachte wohl jeder, der sah, wie Bettina Szrama den Raum in großem Kleid und zeitlich zu ihrem Buch passendem Haar und Hut betrat.

Bettina Szrama ist Autorin und stellte beim Tag der Bücherwürmer im Treffpunkt „A.R.A.“ eines ihrer Werke vor.

„Das Wolfskind und der König“ ist der Titel dieses Buches und dreht sich um eine Hamelner Geschichte basierend auf wahren Gegebenheiten, Sagen und Erzählungen. Wer sich dieses Buch einmal ausleihen möchte: Es steht zur freien Verfügung in unserer Bücherausleihe.

Besonderer Besuch:

Hund „Henry“ war auch mit dabei und hat gespannt den Erzählungen von Frauen gelauscht



Wir sagen
DANKE!

Für alle, die gerne mehr von Bettina Szrama lesen möchten, hier ein paar ihrer Werke:

Historische Belletristik:

Februar 2009 „Die Giftmischerin“, Gmeiner Verlag (Erfolgsroman 2014, 5. Auflage)

Februar 2010 „Die Konkubine des Mörders“, Gmeiner Verlag

August 2011 „Die Hure und der Meisterdieb“, Gmeiner Verlag

Oktober 2011 „Der Henker von Lemgo“, Emons Verlag

Oktober 2012 „Das Mirakel von Köln“, Emons Verlag

Juni 2015 „Die Magnatin“, acabus Verlag

Sachbücher Zeitgeschichte:

„Profile aus dem Landkreis Herford – Stadt Vlotho“ (Sachbuch, Zittau: Edition Profile, 2004)

„Profile aus dem Landkreis Schaumburg –Stadt Rinteln“ (Sachbuch, Zittau: Edition Profile 2012)

Auszeichnungen:

Internationaler Schriftstellerwettbewerb WRITEMOVIS in Hollywood, Top-Ten-Platzierungen 2002 (*Die Geistheilerin*) und 2003 (*Im Zweifel für den Hund*), 2. Platz 2005 für das Manuskript mit dem Arbeitstitel (*Die Hexe und der Henker*) zum Roman (*Der Henker von Lemgo*)

Der lachende Kürbis

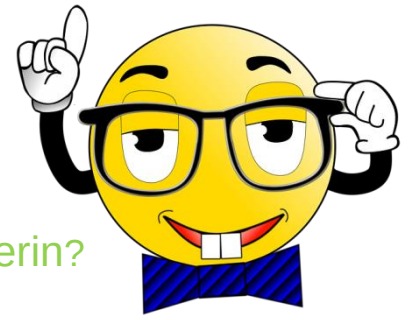
Traurig und vergessen lag ein runder, orangefarbener Kürbis am Rande des Feldes. Vom Erntewagen war er gefallen und er fühlte sich nun hier sehr einsam und alleine. „Ach!“, seufzte er. „Wenn nur ein Wunder geschähe!“ „Wunder kommen manchmal“, raunten ihm die Sterne in der Nacht zu. „Man muss nur darauf warten können. Und so wartete der Kürbis und wartete. Eines Tages endlich kamen Kinder und tobten mit ihren Drachen über das Feld. „Hallo!“ rief der Kürbis. „Hier bin ich. Hiier!“ Er rief und rief, und endlich kamen die Kinder herbeigelaufen. „Ein Kürbis!“ jubelten sie. „Den nehmen wir mit. Für unseren Laternenzug.“ Laternenzug? Der Kürbis freute sich. Zu Hause verzauberten ihn die Kinder in ein Gesicht mit Augen, Nase und einem lieb lachenden Mund, und als es dunkel wurde, klebten sie eine brennende Kerze in seinen Bauch. O, wie hatte er sich verwandelt! „Ich möchte die schönste Laterne im ganzen Laternenzug sein!“, dachte der Kürbis. Und das war er auch. Vorsichtig trugen die Kinder das liebe, lachende Kürbisgesicht durch die Straßen und sangen viele Laternenlieder. Später gaben sie ihrem Kürbis einen Platz auf dem Fensterbrett und stellten jeden Abend eine neue Kerze in seinen Bauch. Der Kürbis war glücklich. „Schöööön“, dachte er und lachte. Er lachte und lachte und lacht noch immer jeden an, der am Fenster vorbeikommt.

© Elke Bräunling



Was ist eigentlich...

....gutes und schlechtes Cholesterin?



Cholesterin gilt im Allgemeinen als ungesund und soll sogar das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. So pauschal lässt sich das aber gar nicht sagen. **Vielmehr kommt es darauf an, wie viel „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin in unserem Körper vorhanden ist.**

Wenn über Cholesterin gesprochen wird, verbinden viele Menschen damit zunächst etwas Gesundheitsschädliches. Dabei ist Cholesterin für den Körper lebenswichtig: Es dient als Baustein für Gallensäure, viele Hormone und für die umhüllenden Membranen der Körperzellen. **Das Cholesterin, das für all diese Zwecke benötigt wird, wird zu rund neunzig Prozent von der Leber gebildet.** Nur einen kleinen Teil müssen wir über die Nahrung aufnehmen.

LDL-Cholesterin

Die Aufgabe des LDL ist es, Cholesterin zu den Körperzellen zu bringen, wo es zum Beispiel für die Instandhaltung der Zellmembranen oder Hormonproduktion benötigt wird. Damit erfüllt LDL eine wichtige Zuliefererfunktion. **Problematisch wird es jedoch, wenn sich mehr LDL im Blut befindet, als die Zellen aufnehmen können. Dann lagert es sich in den Wänden der Blutgefäße ab. Dadurch können die Blutgefäße verengen oder verhärten** – Ärztinnen und Ärzte sprechen dann von einer Arteriosklerose. Durch diese kann es wiederum zu schweren Folgeerkrankungen, wie z.B. einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, kommen. Deshalb wird LDL-Cholesterin auch häufig das „schlechte“ Cholesterin genannt.

HDL-Cholesterin: Der Aufräumer

Um Schäden an den Blutgefäßen zu vermeiden, muss das LDL Cholesterin also wieder aus der Blutbahn verschwinden. HDL sammelt überschüssiges Cholesterin wieder ein, um es zu Leber zurückzubringen. HDL nimmt auch das Cholesterin auf, das bereits an den Blutgefäßwänden abgelagert wurde. Deshalb gilt HDL-Cholesterin als das „gute“ Cholesterin. HDL trägt das überschüssige Cholesterin zurück in die Leber, wo es zum Beispiel zu Gallensäure umgewandelt werden kann.

Wenn man die Cholesterinwerte beurteilt, kommt es also nicht nur auf die Gesamtmenge, sondern auch auf die Zusammensetzung an. Dabei gilt ein möglichst hoher Anteil an HDL bei einem geringen Anteil an LDL als gesund. Wie viel LDL und HDL sich im Blut befinden, kann der Arzt mithilfe einer Blutprobe ermitteln lassen

...und was kann ich dazu beitragen?

Hier ein paar Tipps!



- Tierische Produkte wie Fleisch und Wurst nur in Maßen essen
- Fettreiche Lebensmittel aus gehärteten Fetten wie Blätterteig, frittierte Speisen etc. reduzieren
- Omega 3- und 6-Fettsäuren sind wichtig: Pflanzliche Öle und Fette wählen, sowie ein- bis zweimal in der Woche Fisch
- Ballaststoffe helfen: Reichlich Getreideprodukte - am besten aus Vollkorn - und Kartoffeln, sowie
 - reichlich Obst und Gemüse pro Tag

Quellen: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin>;
<https://www.cholesterin-neu-verstehen.de/cholesterin/werte> ; <https://www.biogena.com/de-DE/wissen/cholesterin.html#:~:text=Tipps%20f%C3%BCr%20Ern%C3%A4hrung%20um%20Cholesterin%20zu%20reduzieren%20Besonders,und%20Samen%20sollten%20unbedingt%20auf%20dem%20Speisepplan%20stehen.>

Heute: Modellbau

Seit Generationen begeistert Modellbau Jung und Alt – und das in ganz verschiedenen Ausführungen! Ob Modelleisenbahnen, Sportwagen, Segelschiffe oder Hubschrauber: Es gibt für jeden, der dieses Hobby gerne ausprobieren möchte, vermutlich auch das richtige Modell. Modellbau ist ein faszinierendes Hobby, das Jung und Alt begeistert. Wer Modelle bauen möchte, kann so Ruhe in den Händen schulen und manchmal auch seine Geduld auf die Probe stellen.



Doch wie fange ich das richtig an?

Wir präsentieren ein paar Tipps zum Einstieg, damit auch ihr Modellbauversuch zu einem echten Erfolg wird!

1) Suchen Sie sich ein Modell aus, das Ihrem gefühlten „Level“ entspricht. Es gibt Modelle für Anfänger, regelmäßige Hobbybastler und für Fortgeschrittene. Berücksichtigen dies bei der Auswahl eines Modells und lassen Sie sich im Zweifelsfall von jemand Fachkundigen beraten.

2) Das erste Modell ist meist das schwerste. Nicht verzagen – weiter wagen! Das erste Mal in dieses beeindruckende Hobby „reinzuschnuppern“ braucht Geduld, Zeit und manchmal auch etwas Ausdauer. Das erste Modell ist nicht so geworden, wie gewünscht? Na dann ran an das zweite...

3) Nutzen Sie unbedingt die Bauanleitung, indem Sie sich vor Beginn des Bauens erstmal einen Überblick verschaffen. Wer die Anleitung von vorne bis hinten durchliest geht sicher, dass er bestens vorbereitet ist. Manchmal sehen einzelne Teile auch sehr ähnlich aus. In diesem Fall macht es Sinn, die Teile mit den Abbildungen in der Anleitung zu vergleichen.

4) Für den Zusammenbau vieler Modelle benötigt man spezielle Plastikkleber, Farbe und passende Pinsel...Das Werkzeug ist wichtig. Lassen Sie sich auch hier beraten.



Und dann?

Dann kann es endlich losgehen!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Warum heißt der Herbst eigentlich Herbst?

Der Name der Jahreszeit geht auf „**harbista**“ „Herbst, Erntezeit“ zurück.

Dies lässt sich auch durch andere Sprachen herleiten:

Im altgriechischen bedeutet „**hærfest**“, im englischen „**harvest**“ und im altfranzösischen „**herfst**“ „**Ernte**“.

Ähnliche Formen finden sich im lateinischen: „**carpere**“ bedeutet „**pflücken**“ und

Das griechische „**karpós**“ meint so viel wie „**Frucht**“.

die Jahreszeit wurde also als „**Erntezeit, Zeit der Früchte**“ benannt und war damit eine wichtige und schon immer sehr wertvolle Zeit.



Quelle: <https://www.wissen.de/wortherkunft/herbst>

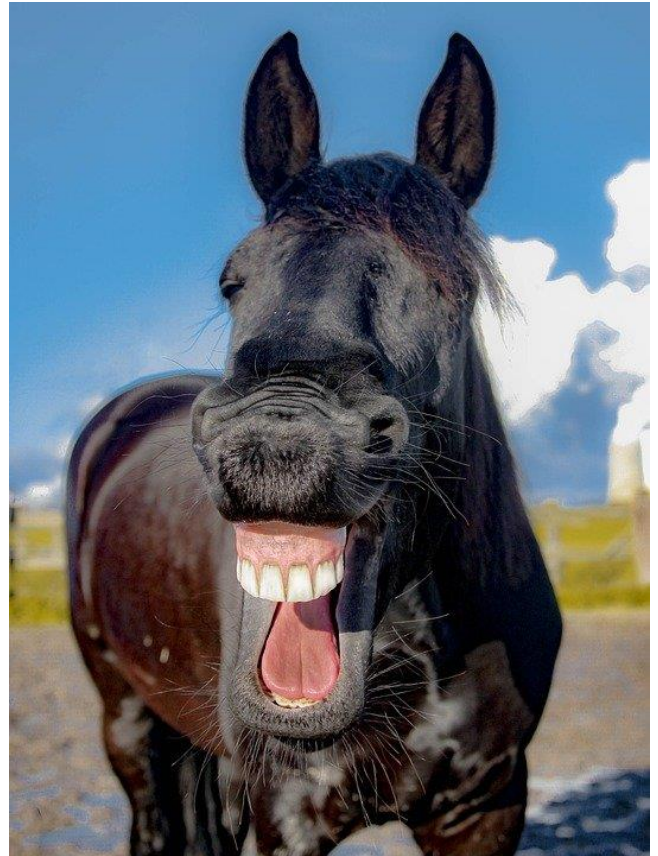
Bild: Pixabay

Achtung! Jetzt wird's flach....

Ein Beamter zum Anderen: „Was haben die Leute nur? Wir tun doch nichts.“

Im Rezept stand „Ofen auf 90 Grad stellen“. Und wie kriege ich den Ofen jetzt auf?

Meine Frau hat mich beschuldigt, ein Transvestit zu sein. Also habe ich ihre Sachen gepackt und bin gegangen.



Frau: Machen mich diese Hosen dick?

Mann: Keine Ahnung. Ich würde sie jedenfalls nicht essen.

Kürzester Witz aller Zeiten: Brennholzverleih.

Was sind die letzten Worte eines Fallschirmspringers? Immer diese sch* Motten!“**

Meine Urlaubsgeschichte (von *Andrea Heiss*)

Diese Liedtexte gehören in den Text – viel Vergnügen bei der Suche.

Die Anzahl der Unterstriche zeigen, wie viele Wörter in die Lücke gehören.

Arrividerci Roma

Anita

Mendocino

Kleine Kneipe
Strandbikini

Capri Fischer

Fiesta Mexicana
eins

Griechischer Wein

brennend heißer Wüstensand

Ein Schiff wird kommen

Am Tag als der Regen kam

Fischer von San Juan

tanze Samba mit mir

weißt Du wieviel Sternlein stehen

Itsi Bitsy Teenie Weenie Honolulu

aber dich gibt's nur einmal für mich

auf der Reeperbahn nachts um halb

Ein Bett im Kornfeld

die Liebe ist ein seltsames Spiel

zwei kleine Italiener

Tulpen aus Amsterdam

_____, fuhr ich mit meiner Freundin _____ in den

Süden. Wir starteten _____.

„Hast Du auch Deinen _____

Eingepackt?“ fragte ich sie noch. Aber sicher, sagte sie, wir machen doch bestimmt eine

_____ und meine Flip Flops schützen mich dann vor _____

_____. Nach unsere Ankunft gingen wir abends in die

_____ in _____, doch leider gab es kein Zimmer mehr nur

noch _____, da die _____

_____ alle Zimmer schon belegt hatten.

Es wurde trotzdem eine
 sehr romantische Nacht. Meine Freundin fragte mich plötzlich „ _____
 _____?“ Das konnte ich leider nicht beantworten, aber
 wie hörten dann aus der Ferne Musik und sie bat mich: „ _____!“
 Was ich gerne tat zu dieser wunderschönen Musik. Das Tanzen machte uns sehr durstig,
 zum Glück hatten wir noch _____ in unserem Reisegepäck. Müde
 schliefen wir schließlich ein, meine Freundin murmelte noch „ _____
 _____!“ und ich flüsterte ihr ins Ohr „Es gibt Millionen
 von Sternen _____!“ Am nächsten
 Morgen wurden wir schon früh geweckt von den _____n, die zu
 ihrer Bella Maria zurückkehrten. Das Frühstück fiel dann etwas bescheiden aus, aber zum
 Trost bekam meine Freundin _____. In einer Bar bedienten
 uns dann _____ sehr freundlich, es gab leider nur Kaffee, das
 Essen war ausgegangen. Aber sie trösteten uns und meinten „_____
 _____“ und alles bringen, was uns zu unserem Glück noch fehlt. Aber wir
 sagten: „ _____ Roma!“

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.
 Nun noch auf den Link „Gedächtnistraining“ klicken und rätseln!

Viel Spaß ☺

Blick hinter die Kulissen: Der Alltag der A.R.A. Theatergruppe!

Die Theatergruppe des Treffpunkts für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ ist eine von über 20 Gruppen und wie jede dieser Gruppen – eine ganz besondere!

Seit 2018 proben talentierte und bühnenbegeisterte Teilnehmer und Teilnehmerinnen regelmäßig zusammen. Alle 2 Wochen werden verschiedene Stücke einstudiert, Texte ganz neu erarbeitet, der jeweilige Einsatz geübt und – unter professioneller und engagierter Anleitung von Sabine Krauthäuser (Bellabina)- mit ganz viel Spaß etwas ganz Neues kreiert!

Leider konnten die letzten geplanten Bühnenauftritte aufgrund der Maßnahmen während der Corona Pandemie nicht stattfinden. Doch die Lust und der Spaß sind ungebrochen – richtig so! Wir freuen uns sehr, dass alle weiterhin mit Freude und Eifer dabei sind und können einen hoffentlich baldigen Auftritt kaum noch erwarten.

Hier ein paar Einblicke in die letzten Proben für das neue Stück der Theatergruppe...



Bild: Stadt Hameln



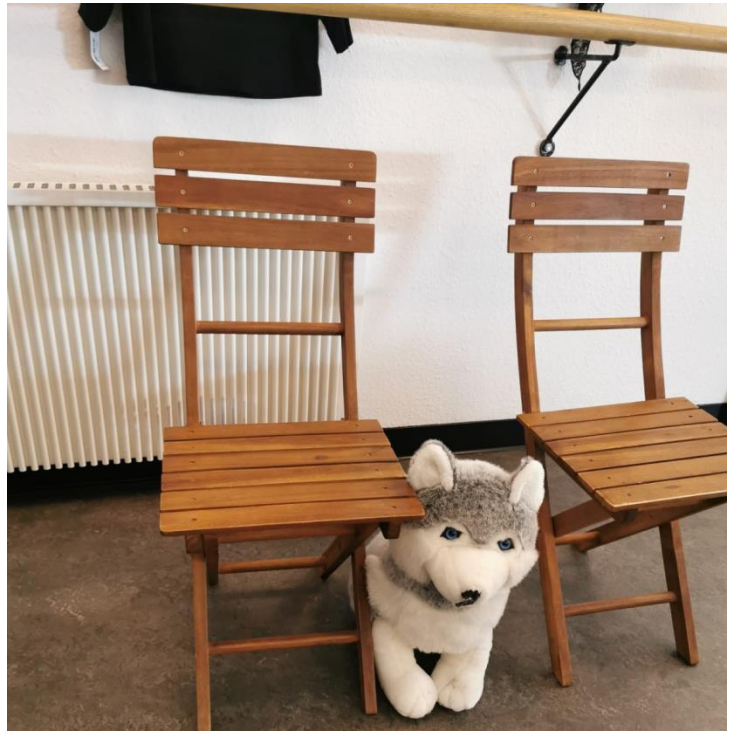
Nanu, wer versteckt
sich denn da? 😊

Voller Einsatz für
den Überraschungs-
effekt!



Bilder: Stadt Hameln

Dieser plüschige Vertreter
 eines Haustieres...ist noch
 wer neugierig?? ☺



Durch die Pandemie musste
 eine Zeit lang auf die Proben
 verzichtet werden. Seitdem
 wieder geprobt werden darf,
 konnten die Teilnehmenden
 sich dank Sabine Krauthäu-
 ser im Bellabina treffen und
 ihrer Kreativität freien Lauf
 lassen!

Bilder: Stadt Hameln



Bild: Stadt Hameln

Neben den eigenen Texten und den Proben spielen natürlich auch Requisiten und die passende Bekleidung eine wichtige Rolle! Dieses tolle Kostüm wird sogar von einem selbst geschriebenen Rap begleitet! Weiter so, liebe Theatergruppe!

Safran-Fenchelsüppchen mit Nordseekrabben



Zutaten für 2 Personen:

Fenchel	1
klare Fleischsuppe instant	2 TL
Wasser	400 ml
Orange	1
Sahne	200 ml
Weichkäse Doppelrahmstufe mit Blauschimmel	50 g
Safranfäden	10
Pfeffer aus der Mühle (wer hat: weiß)	1 Prise
Wer möchte: Riesling trocken	4 cl
Muskatnuss	1 Prise
Nordseekrabben	4 EL
Salz	

Zubereitung:

- 1) Den Fenchel in Würfel schneiden. Mit Wasser und 2 TL Fleischsuppe aufkochen und ca. 15min weich kochen.
- 2) Saft der Orange auspressen. Diesen mit einem Schuss Riesling (wer mag) zur Suppe geben. Mit Safran, Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken.
- 3) Den Käse in der Suppe schmelzen und zum Schluss mit der Sahne cremig aufmixen.
- 4) Als Einlage je 2 EL Nordseekrabben auf die Suppenteller verteilen

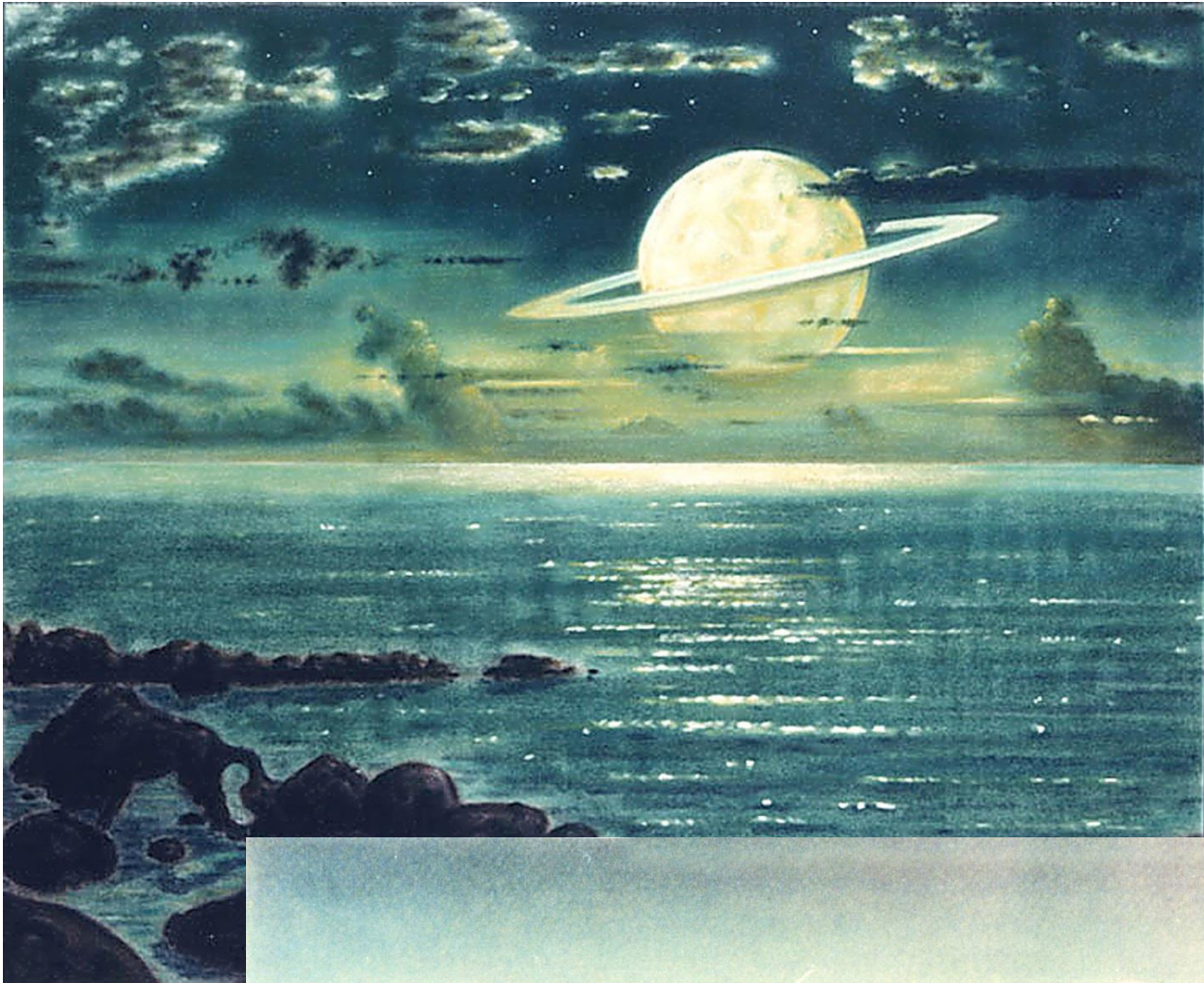
Zubereitungszeit: ca 20-25 min



- War mal andersrum -

Diese selbst gemalte (!) humorige Karikatur von Herr Retkowski zeigt mit einem leichten Lächeln und dennoch ernsthaften Hintergrund ein besonderes Phänomen auf...

Vielen Dank Herr und Frau Retkowski für das Schmunzeln!



Diese beeindruckenden Werke sind ebenfalls von Herr Retkowski. vielen Dank, dass auch Sie uns alle mit Ihren tollen Werken in eine wundervolle Traumwelt entführen



Wir haben eine wundervolle Karte von Frau Pielot bekommen, mit einem schönen Spruch versehen. Danke für's an uns denken, Frau Pielot!

In der **NATUR** ist alles mit allem verbunden, alles durchkreuzt sich, alles wechselt mit allem, alles verändert sich eines in das andere.

Wunderschöne Werke haben wir auch von Frau Gibas bekommen – Wir sind immer wieder sprachlos, was für tolle, mit Liebe gestaltete Werke uns erreichen.

Vielen Dank!





Kennen Sie die 2 auch? Rubble & Zuma !

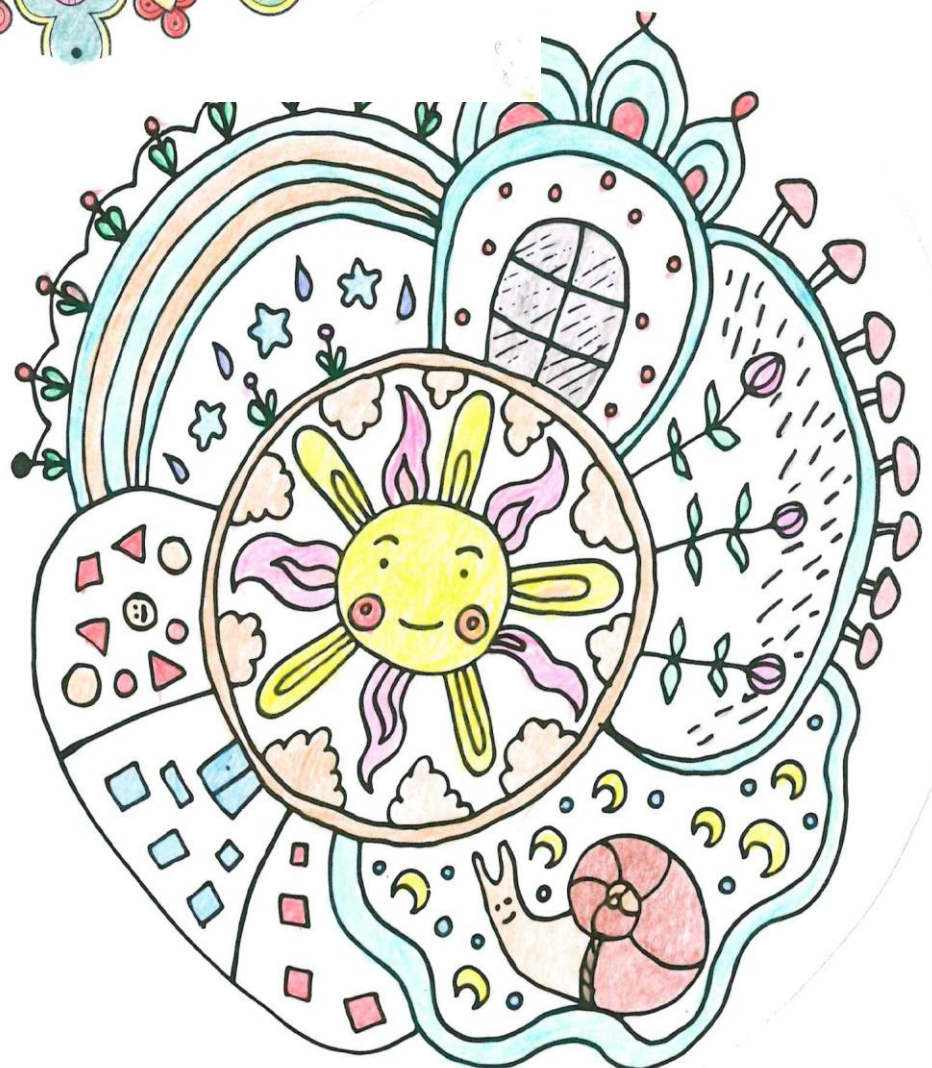
Wow!

„Rubble“ ist eine liebenswürdige, kleine und kräftige Englische Bulldogge. Sie ist als Bauarbeiter-Fellfreund dabei bei der so genannten „PAW Patrol“! „Zuma“ ist ein waserliebender, sportbegeisterter Labrador und seine Stärken sind Rettungsaktionen in seinem Element Wasser.

Für die Enkel sind diese Bilder ganz sicher etwas ganz besonderes! Und für uns auch - Wir finden: Besser als das Original! Danke Frau Gibas



Mandalas sind und bleiben beliebt – besonders so schöne und kreative Exemplare, wie diese! Man kann den Spaß und die Freude, die es gemacht hat, die Mandalas auszumalen, förmlich sehen. Toll! Vielen Dank Frau Schubert für die Einsendungen



„Später“...wann ist das?

Kaum hat der Tag begonnen,
ist es schon sechs Uhr abends.

Kaum am Montag angekommen,
ist es schon wieder Freitag.
...und der Monat ist vorbei.
...und das Jahr ist fast vorbei.
...und schon sind 30,40,50,
60 Jahre unseres Lebens vergangen.

...Lasst uns Farbe in unseren grauen
Alltag bringen!
Lächeln wir über die Dinge des Lebens
Die Balsam für unser Herz sind.
Wir sollten die Zeit, die uns bleibt,
mit Gelassenheit und Zuversicht genießen.

Nicht „später“ sondern jetzt“

Ein Auszug aus einer Einsendung von Frau Ortrud
zum Nachdenken...Vielen Dank dafür!

Programm November 2021

„Päckchen für Päckchen“ - Adventskalender mit Makramee-Garn

Frauke Schmidt-Windeler (Dipl. Designerin) lädt ein: Eine der schönsten vorweihnachtlichen Traditionen ist der selbstgemachte Adventskalender. Groß und Klein sind nie zu alt, um jeden Tag ein kleines Päckchen erwartungsvoll zu öffnen.

Wer jedoch die Zahlen bei diesem Kalender sucht, der wird vergeblich suchen. Dieses besondere Exemplar kommt nämlich ohne Zahlen aus. So kann sich die oder der Beschenkte 23 Tage die Päckchen selbst aussuchen und hat damit bis zum Schluss Freude. Was jedoch nicht heißt, dass es nicht möglich ist, die Päckchen zu nummerieren. Dabei muss der Inhalt nicht immer etwas Süßes sein. 24 Tage gefüllt mit Gutscheinen, Gedichten, Botschaften oder Fotos lassen die Vorweihnachtszeit noch spannender werden.



Mittwoch: 10.11.2021

14.30 – 17.00 Uhr

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

13,50 Euro (inkl. Material ohne künstliche grüne Zweige, echter Efeu kann gestellt werden)



Schach für Einsteiger

„Schach ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Kunst und eine Wissenschaft.“

(Garri Kimowitsch Kasparow – russischer Schachweltmeister)

Schach gehört zu den faszinierendsten und beeindrucktesten Sportarten der Welt. Jede Figur hat seine ganz eigene Aufgabe und jeder Spielzug passiert aufgrund einer strategischen Idee.

Würden Sie auch gerne einmal in die Welt des Schachs eintauchen oder haben Sie vielleicht schon die eine oder andere Erfahrung mit dem Sport gemacht? Hier sind alle willkommen: Anfänger und Könner! Ob Sie nur mal reinschauen oder schon ein Spiel wagen bleibt ganz Ihnen überlassen! Felix Jacobi, ein großartiger Schachspieler, begleitet Sie auf diesem Weg. Schachbretter werden gestellt.

Mittwoch: 24.11.2021

16.30 Uhr, ca. 60-90min

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

kostenlos



Gruppenplan November 2021 im Treffpunkt „A.R.A.“

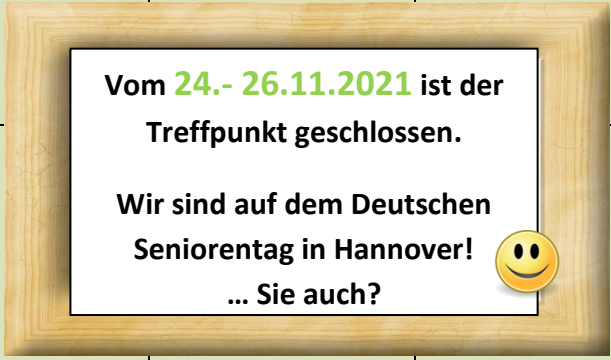
	Montag 01.11.2021	Dienstag 02.11.2021	Mittwoch 03.11.2021	Donnerstag 04.11.2021	Freitag 05.11.2021
Vormittag		PC-Gruppe ab 9:30 Uhr		Tanzen 10 Uhr	Theater- Gruppe 10:30 Uhr
Nachmit- tag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr		Canasta 13:30 Uhr Liedertreff 15 Uhr	

	Montag 08.11.2021	Dienstag 09.11.2021	Mittwoch 10.11.2021	Donnerstag 11.11.2021	Freitag 12.11.2021
Vormit- tag		Gedächtnistraining 11 Uhr		Atelier 10 Uhr Plattdeutsch 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	Adventskalender aus Mak- ramee 14:30 Uhr	Canasta 13:30 Uhr Nähen 14 Uhr Fahrradgruppe (nach Abspra- che)	Sonntag, 14.11: Wandern

	Montag 15.11.2021	Dienstag 16.11.2021	Mittwoch 17.11.2021	Donnerstag 18.11.2021	Freitag 19.11.2021
Vormittag		PC-Gruppe Ab 9:30 Uhr		Tanzen 10 Uhr	Theater 10:30 Uhr
Nachmittag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr	Schach für Einsteiger 16:30 Uhr	Canasta 13:30 Uhr Liedertreff 15 Uhr	

Gruppenplan November 2021

im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 22.11.2021	Dienstag 23.11.2021	Mittwoch 24.11.2021	Donnerstag 25.11.2021	Freitag 26.11.2021
Vormittag		Gedächtnis- training 11 Uhr	 Vom 24.- 26.11.2021 ist der Treffpunkt geschlossen. Wir sind auf dem Deutschen Seniorentag in Hannover! ... Sie auch? 😊		
Nachmit- tag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnis- training 14 Uhr Gedächtnis- training 15:30			

**Sonntag,
28.11:
Wandern**

	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	Theater 10:30 Uhr
Nachmittag	Skippo 14 Uhr Spielegruppe 14Uhr Klöngruppe 14 Uhr Montagstreff	Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr		Canasta 13:30 Uhr Liedertreff 15 Uhr	

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



„Fantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.
Fantasie aber umfasst die ganze
Welt.“

- Albert Einstein



**Stadt
Hameln**

Der Oberbürgermeister