



Die Feuerwache von hinten - Herzlichen
 Dank an Frau Thoms für dieses tolle
 Werk!

*Haben Sie auch ein Bild für uns?
 Dann schicken Sie es uns gerne zu!
Weitere Informationen auf Seite 15*

Fachbereich Bildung, Familie & Soziales
 Abt. Familie und Soziales



Inhaltsverzeichnis

Gedichte Es schauen die Blumen alle; Guter Rat	Seite 3
In eigener Sache	Seite 4
ARA Futterspendenaktion	Seite 5 und 6
Zum Schmökern Das schönste Familiensommerfest	Seite 7 und 8
Die neue Gruppenleitung des Liedertreffs	Seite 9
Wissenswertes Rund um die Sonnenblume	Seite 10
Humoriges Erdbeerliebe	Seite 11
Gedächtnistraining Taschenrätsel	Seite 12
Was ist eigentlich...?	Seite 13
Genusserlebnis Erdbeere – Rhabarber Crumble	Seite 14
Titelbild gesucht!	Seite 15
In Gedenken an..	Seite 16
A.R.A. Aktiv	Seite 17 bis 25
Wochenplan vom 05.07.2021 bis 01.08.2021	Seite 24
Programm Juli 2021	Seite 25

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

Es schauen die Blumen alle

(Heinrich Heine)

Es schauen die Blumen alle
Zur leuchtenden Sonne hinauf;
Es nehmen die Ströme alle
Zum leuchtenden Meere den Lauf.

Es flattern die Lieder alle
Zu meinem leuchtenden Lieb
Nehmt mit meine Tränen und Seufzer,
Ihr Lieder, wehmütig und trüb!

Quelle: [Sommergedichte - Gedichte zum Sommer \(gedichtemeile.de\)](http://Sommergedichte - Gedichte zum Sommer (gedichtemeile.de))

Guter Rat

(Theodor Fontane)

An einem Sommermorgen
da nimm den Wanderstab,
es fallen deine Sorgen
wie Nebel von dir ab.

Des Himmels heitre Bläue
lacht dir ins Herz hinein
und schließt, wie Gottes Treue,
mit seinem Dach dich ein.

Rings Blüten nur und Triebe
und Halme von Segen schwer,
dir ist, als zöge die Liebe
des Weges nebenher.

So heimisch alles klingt
als wie im Vaterhaus,
und über die Lerchen schwingt
die Seele sich hinaus.

Quelle: [Sommergedichte - Gedichte zum Sommer \(gedichtemeile.de\)](http://Sommergedichte - Gedichte zum Sommer (gedichtemeile.de))

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

nun kommt der Sommer endlich! Mit viel Sonnenschein und heißen Temperaturen durfte der Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte im vergangenen Monat wieder öffnen. Wir haben uns sehr über diese zahlreichen Anmeldungen zu den Gruppenangeboten gefreut. Toll, dass wir uns endlich wieder sehen können!

Im letzten Halbjahr hatten wir uns auch auf viele tolle Veranstaltungen gefreut. Aufgrund der Einschränkungen im öffentlichen Leben mussten diese jedoch größtenteils ausfallen. ABER: Wir waren dennoch fleißig und haben bereits viele tolle Veranstaltungen für das nächste Halbjahr organisiert. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit uns. Sobald Veranstaltungen wieder möglich sind, starten wir durch!

In diesem Zuge möchten wir nochmal auf unsere Futterspendenaktion aufmerksam machen. Im Rahmen des Halbjahresprogramms möchten wir im Juli das Tierheim in Bückeburg besuchen und sammeln daher Spenden für die Tiere in Bückeburg und auch Hameln. Ein paar liebevolle Spenden haben uns auch schon erreicht. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken! Wir hoffen, dass wir noch einiges sammeln können und den Vierbeinern etwas Gutes tun können. Nähere Informationen folgen auf den nächsten Seiten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen weiterhin viele sonnige und fröhliche Sommertage! Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf!

Ihr A.R.A. – Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer und Funda Irtegün

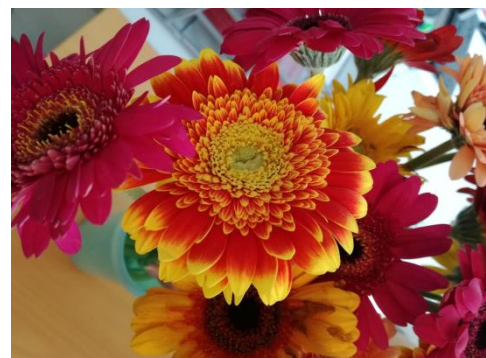


Bild: Stadt Hameln

A.R.A.- Futterspendenaktion

Lassen Sie uns gemeinsam etwas **Großes**
 für die **Kleinen** schaffen!



Toll, die ersten Spenden sind schon da!

Bild: Stadt Hameln

Wir möchten auf etwas aufmerksam machen, was uns sehr am Herzen liegt!

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

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



Bild: Tierheim Bückeburg

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

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

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

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

Machen Sie mit und engagieren Sie sich gemeinsam mit uns!

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



Bild: Tierheim Bückeburg

Danke!



Bild: Tierheim Bückeburg

Zum Schmökern - Das schönste Familiensommerfest



Bild: Pixabay

An einem ganz normalen Mittwoch feierten die Schefers ein Sommerfest. Eigentlich war ein Fest an diesem Tag gar nicht geplant und eigentlich hatte auch keiner Zeit zum Feiern. Es war schließlich ein ganz normaler Mittwoch und jeder hatte gerade etwas anderes zu tun. Opa hätte eigentlich an diesem frühen Abend Stadtratssitzung gehabt und Oma Yogastunde, Mama und Papa müssten eigentlich noch für ihren Job arbeiten, ebenso Onkel Patrick und Tante Mara, die bloß zufällig am Garten vorbei gekommen waren. Auch die Kinder Tobias und Antonia wollten noch etwas für die Schule tun. Tobias würde morgen ein Diktat schreiben und Antonia sollte noch das Erlkönig-Goethegedicht auswendig lernen.

Nur Uropa Nick und der kleine Nicolas hatten Zeit. Die beiden, von allen ‚der große und der kleine Nick‘ genannt, hatten fast immer Zeit und die verbrachten sie auch meist gemeinsam. So auch heute.

Gemütlich saßen sie mit Cowboyhut und Indianerperücke im Garten am Lagerfeuer und grillten wie im Wilden Westen einen Bison. Okay, es brutzelte vielleicht kein echter Bison über dem Feuer, es waren eher Brotstücke, Würstchen aus dem Glas und Gurken, die sie auf Spieße gesteckt hatten. Sie tranken Honigbier, das nach Apfelsaft roch und auch Apfelsaft war, und erzählten einander wilde Geschichten von der Jagd über die Prärie und vom Ärger mit dummen Bleichgesichtern. Das Feuer knisterte und es war sehr gemütlich an diesem Sommerabend zu zweit.

„Was macht ihr beiden denn da?“, riefen plötzlich zwei Bleichgesichter von der Straße her. Es waren Onkel Patrick und Tante Mara. In Joggingklamotten standen sie am Zaun und blickten neugierig zu den beiden Nicks herüber.

„Wir kochen und grillen das Abendessen für unseren Indianerstamm“, erklärte der große Nick und der kleine fügte ein erklärendes „Ist nur ein bisschen Bisonfleisch, Maisbrot, Erdgemüse und so’n Zeugs“ hinzu.

„Hm, das klingt spannend“, meinte Tante Mara, und Onkel Patrick schnupperte mit einem sehr hungrigen Blick.

„Und es duftet auch fein bei euch.“



Bild: Pixabay



Bild: Pixabay

Der Cowboy und sein kleiner roter Bruder sahen sich fragend an. Hungrige Reisende durfte man nicht abweisen, oder?

„Na, dann kommt her und feiert mit!“, schlug Cowboy ‚Großer-Nick‘ vor.

„Wir haben genug Vorräte übrig“, rief Indianer ‚Kleiner-Nick‘. „Das passt schon.“

„Fein.“ Schon saßen die Bleichgesichter Onkel Patrick und Tante Mara mit am Feuer.

Dass sie an diesem Abend eigentlich über die Felder joggen wollten, hatten sie auf einmal ganz vergessen.

So erging es wenig später auch Tobias und Antonia, die nun nicht mehr für den Schulunterricht morgen lernen wollten, und Opa, der – eigentlich – zur Stadtratssitzung unterwegs war. Die hatte er dann ganz schnell auch vergessen. Und Oma, die auf keinen Fall verpassen wollte, wie ein ‚Herr Stadtrat‘ eine Sitzung schwänzte und in Anzug und Krawatte am Lagerfeuer saß, setzte sich gleich mit ans Feuer. Das mit der Yogastunde ließ sich nachholen. Ein Indianerabend mit den beiden Nicks und vielen lieben Bleichgesichtern aber nicht.

Ja, und da dauerte es nicht lange, und auch Mama und Papa saßen mit am Lagerfeuer. Sie brachten noch mehr Würstchen, Fleischklößchen, eine Salami, Kartoffelsalat, Käse, Brote, Erdbeeren mit Sahne, einen Himbeerkuchen und eine Kiste Bier für die Erwachsenen und Saftschorle für die Kinder mit. Und damit wurde es dann ein richtiges tolles, fröhliches Sommerfest. Ein Indianerfest, das auch die coolsten Indianer nicht besser hätten feiern können.

Quelle: Elke Bräunling - Das schönste Familiensommerfest | Sommerzeit (wordpress.com)

Bild: Pixabay



Die neue Gruppenleitung des A.R.A. Liedertreffs stellt sich vor!



Wir freuen uns sehr Ihnen die neue Gruppenleitung des Liedertreffs vorstellen zu können! Bert Schäfer ist ein sehr lieber, leidenschaftlicher Sänger und hat schon bei vielen Gesangsprojekten mitgewirkt. Wir freuen uns auf eine tolle Zusammenarbeit!



*Wir saßen im Sonnenschein,
und sangen Lieder von Heimat und Wein*

*Vergessen der Alltag mit Sorgen,
im Liedertreff ist man geborgen.*

*Frau Koyro, eine Frau mit Herz,
brachte uns viel Wasser für den Kehlkopf-
schmerz.*

Im Liedertreff bin ich neu

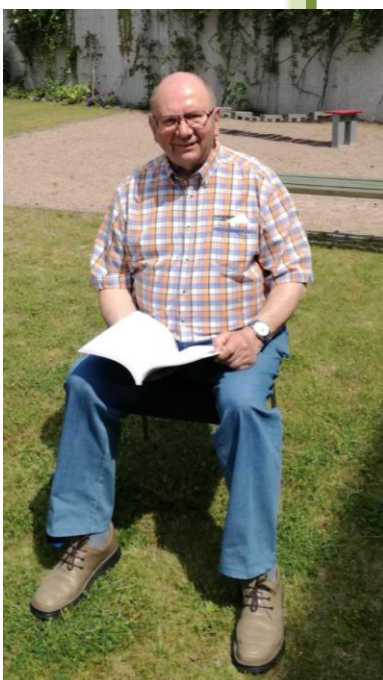
und bleibe diesem lockeren Gesang treu.

*Komm und sing mit, Du bist es Wert,
ich freu mich auf dich.*

- Euer Musikus Bert



Bilder: Stadt Hameln



Wissenswertes – Rund um die Sonnenblume



Bild: Pixabay

Eine Sonnenblume kann bis zu 5 m groß werden und blüht von Juli bis Oktober.

Die Sonnenblume kommt eigentlich aus Südamerika. Spanische Seefahrer brachten die Sonnenblume mit nach Europa. Dort fand man bald heraus, dass sie nicht nur schön anzuschauen, sondern auch eine wirklich nützliche Pflanze ist. Bereits im 19. Jahrhundert wurde die Sonnenblume in Russland und bald in ganz Osteuropa zur Ölgewinnung angebaut.

Die Sonnenblume sieht nicht nur aus wie eine Sonne, sie gehört auch zu den Pflanzen, die sich der Sonne zuwenden. Die jungen Pflanzen machen das, um schneller zu wachsen. Nachts dreht sich die Blüte wieder zurück nach Osten, um den Sonnenaufgang zu erwarten. Ausgewachsenen Sonnenblumen können dies jedoch nicht mehr - sie schauen deshalb immer nach Osten.

Für Insekten und Vögel sind Sonnenblumen das reinste Schlaraffenland. Bienen und Hummeln sind an den Blüten besonders häufig zu beobachten. Sie sammeln Pollen und Nektar, den die Sonnenblumen reichlich produzieren. Sind die Blüten verblüht, reifen die Kerne und ziehen Singvögel an. Besonders Meisen und Stieglitze fressen sich mit den fetthaltigen Sonnenblumenkernen ein dickes Winterpolster an.

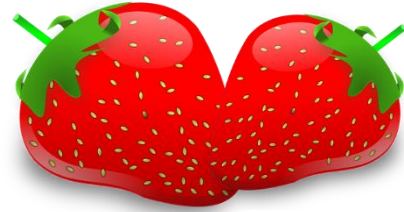
Sonnenblumenkerne bestehen zur Hälfte aus hochwertigem Öl und enthalten neben Eiweiß außerdem Lecithin und Vitamine. Sonnenblumenkernöl ist besonders gesund. Aus Sonnenblumenkernen wird zum Beispiel Speiseöl oder Margarine gemacht.

Auch als Knabberei schmecken Sonnenblumenkerne gut.

Quelle: [Naturdetektive für Kinder - www.naturdetektive.de](http://www.naturdetektive.de): Steckbrief Sonnenblume (bfn.de)



Bild: Pixabay



„Rot“, sagte Opa. „Ich sehe rot.“

O je. Es konnte nichts Gutes bedeuten, wenn Opa ‚rot‘ sah.

Opa aber lachte. Er langte zur Obstschale, griff nach einer Erdbeere und steckte sie in den Mund.

„Hm! Wie lecker sie sind, diese roten Früchtchen.“ Er schloss die Augen, schmatzte ein bisschen und murmelte: „So schmeckt der Sommer und so duftet er: würzig und süß und nach frischer Erde.“

„Die Erdbeere heißt ja auch so“, meinte Pia. „Wie Erde und Beere.“

„Und süß schmeckt sie wie Sommer und Sonne“, ergänzte Pit.

Opa nickte. „Eine Erdbeere ist wie ein roter, süßer Sommerkuss, und ich sage euch, diese Küsse liebe ich über alles.“

Und weil er fand, dass man viele Sommerküsse gut vertragen konnte, aß er gleich noch eine Beere und noch eine und noch eine. Weil Pia und Pit auch vom Sommer geküsst werden wollten, aßen auch sie noch eine Beere und noch eine und noch eine. Viele süße Erdbeeren verspeisten sie. Dann war die Obstschale leer und ihre Münder waren rot. Beerenkussrot.

Auch Omas Wangen waren rot, als sie wenig später in die Küche kam. Wutrot. Nicht kussrot.

„Sagt bloß, ihr habt alle Erdbeeren aufgegessen?“, fragte sie und ihre Stimme klang leise. So leise, wie sie immer klang, wenn sie wütend war. „Haben sie wohl gemundet?“

Pia und Pit zogen die Köpfe ein. Jetzt nämlich war ihnen eingefallen, dass Oma Großtante Luise versprochen hatte, zwei große Bleche Erdbeerkuchen zum Gartenfest mitzubringen. Daran hatten sie nicht gedacht, als sie mit Opa all die vielen Beeren-Sommerküsschen naschten. Au weia.

Opa schien von Omas Ärger nichts zu merken. Er schien auch nicht an das Gartenfest und Omas Erdbeerkuchenversprechen zu denken.

„Köstlich“, antwortete er nun. „Sie haben hervorragend geschmeckt.“ Er strich sich über den Bauch. „Und nun bin ich so satt, dass ich auf ein Mittagessen verzichten könnte. Du wirst doch sicher nichts dagegen haben, wenn wir ...“

Er kam nicht weiter, denn jetzt sah auch er die wutroten Flecke, die auf Omas Backen wie kleine, rote Ampellichter aufleuchteten.

„Nein, ich habe nichts dagegen, wenn das Mittagessen für euch ausfällt“, antwortete Oma mit eisclarer Stimme. „Ihr habt nämlich keine Zeit zum Essen, weil ihr sofort und sehr schnell zum Obsthof fahren und Erdbeeren ernten werdet. Ich brauche sie für“

Sie brauchte nicht mehr zu sagen, wofür sie die Beeren benötigte. Jetzt nämlich fiel es auch Opa wieder ein und eine zarte Röte überzog sein Gesicht. Und rot war es später auch noch, als er mit Pia und Pit auf dem Erdbeerfeld neue Beeren erntete.



Quelle: Elke Bräunling [Erdbeerliebe* Elkes Kindergeschichten](#)

Gedächtnistraining – Taschenrätsel

Welche sieben zusammengesetzten Hauptwörter haben wir in den Bildausschnitten versteckt?

z.B. Tasche + Kalender = Taschenkalender



Vielen Dank an Frau Ohme und
 Frau Sterner für diese ganz be-
 sonders kreative und schöne Idee!

Bilder: Stadt Hameln

Was sind eigentlich...

... Soziale Netzwerke (Social Media)?



Unter „Soziale Netzwerke“ versteht man eine Gemeinschaft, die online miteinander vernetzt ist. Also man trifft sich mit Freunden und Bekannten - nur nicht persönlich, sondern virtuell. Ein großer Vorteil: Die Entfernung spielt keine Rolle und man ist gleich da. Lange Autofahrten oder Weg bleiben Ihnen dabei erspart. Menschen aus der ganzen Welt können online zusammenkommen und Freundschaften schließen. Dabei kann sich einfach ausgetauscht oder aber über verschiedene Themen informiert werden.



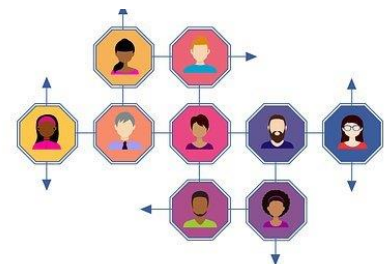
Bekannte soziale Netzwerke sind zum Beispiel Facebook, Whats app, Signal und Instagram. Die einzelnen sozialen Netzwerke können sich vom Aufbau her voneinander unterscheiden aber ähneln sich in einigen Punkten auch oftmals.



Zu Beginn können Sie ihr persönliches Profil anlegen. Beispielsweise können Sie einen Namen wählen (dieser kann auch ausgedacht oder unvollständig sein) und ein Foto hochladen. Wer mag kann noch Angaben zu seinen Interessen, wie zum Beispiel Lieblingsbücher, Filme oder Hobbys machen und so Gleichgesinnte finden. Abschließend können durch sogenannte „Posts“ (Beiträge) eigene Erlebnisse und Erfahrungen durch Bilder dargestellt werden.



Die Nutzer können sich über einen „Chat“ (Raum, in dem man einander schreiben kann) austauschen und sich in Gruppen online zusammenfinden kann. Soziale Medien dienen auch dazu, dass aktuelle Nachrichten und Ereignisse in der Welt sehr schnell veröffentlicht und verbreitet werden können. Viele Unternehmen nutzen diese Medien daher auch als Nachrichten- und PR-Plattform.



Quelle: [Was ist ein soziales Netzwerk? Einfach erklärt - CHIP](#)

Bilder auf dieser Seite: Pixabay

Genusserlebnis – Erdbeer- Rhabarber Crumble

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Rhabarber
- 350 g Erdbeeren
- 100 g Zucker
- 100 g Dinkelmehl
- 100g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 1 Schote Vanille
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 60 g gehobelte Mandeln
- Vanilleeis



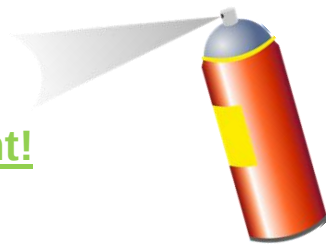
Bild Pixbay

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Rhabarber putzen, waschen und ggf. schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 30g Zucker mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen Erdbeeren putzen, waschen und vierteln.
- Für die Streusel Mehl, gemahlene Mandeln, 70g Zucker, Salz und Mark der Vanilleschote verrühren. Kalte Butter in Stückchen und Ei zugeben, alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu dicken Streuseln verkneten.
- Rhabarber-Flüssigkeit abgießen. Rhabarber und Erdbeeren in einer Auflaufform verteilen.
- Streuselmasse gleichmäßig über die Früchte bröseln, Mandelblättchen darüber streuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.
- Lauwarm mit Vanilleeis servieren.

Quelle: [Erdbeer-Rhabarber Crumble Rezept - REWE.de](https://www.rewe.de/rezept/erdbeer-rhabarber-crumble)

Titelbild gesucht!



Wir suchen auch weiterhin nach neuen Titelbildern!

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

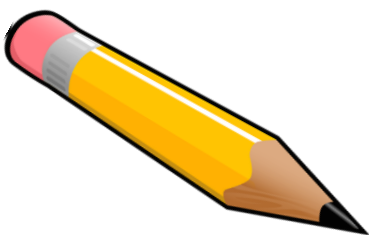
Uns haben bereits einige Einsendungen erreicht und wir freuen uns über diese wahnsinnig kreativen und tollen Ideen! **Noch haben wir Platz und Raum für weitere Titelseiten!**

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

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

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

Seien Sie schnell, wir freuen uns!





Ein trauriger Anlass hat unseren Treffpunkt leider auch erreicht. Wir trauern um Renate Leweke.

Wir denken gerne an die vielen schönen Momente zurück, mit denen sie den Treffpunkt „A.R.A.“ in den letzten Jahren bereichert hat. In den Gedanken und Erinnerungen von uns allen lebt sie ewig weiter.

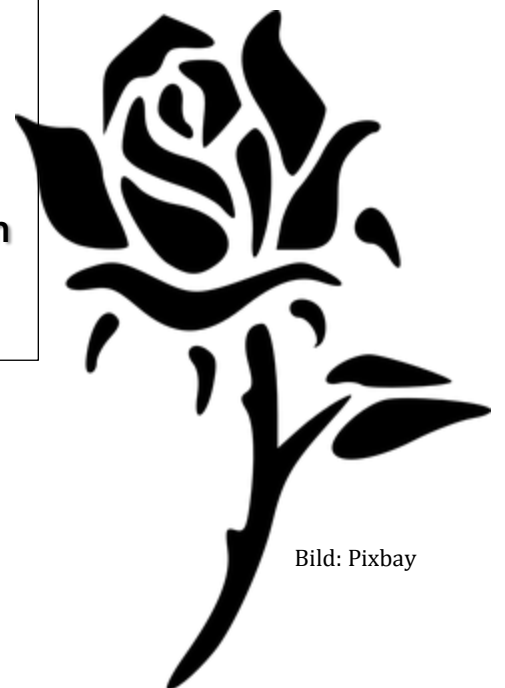


Bild: Pixbay



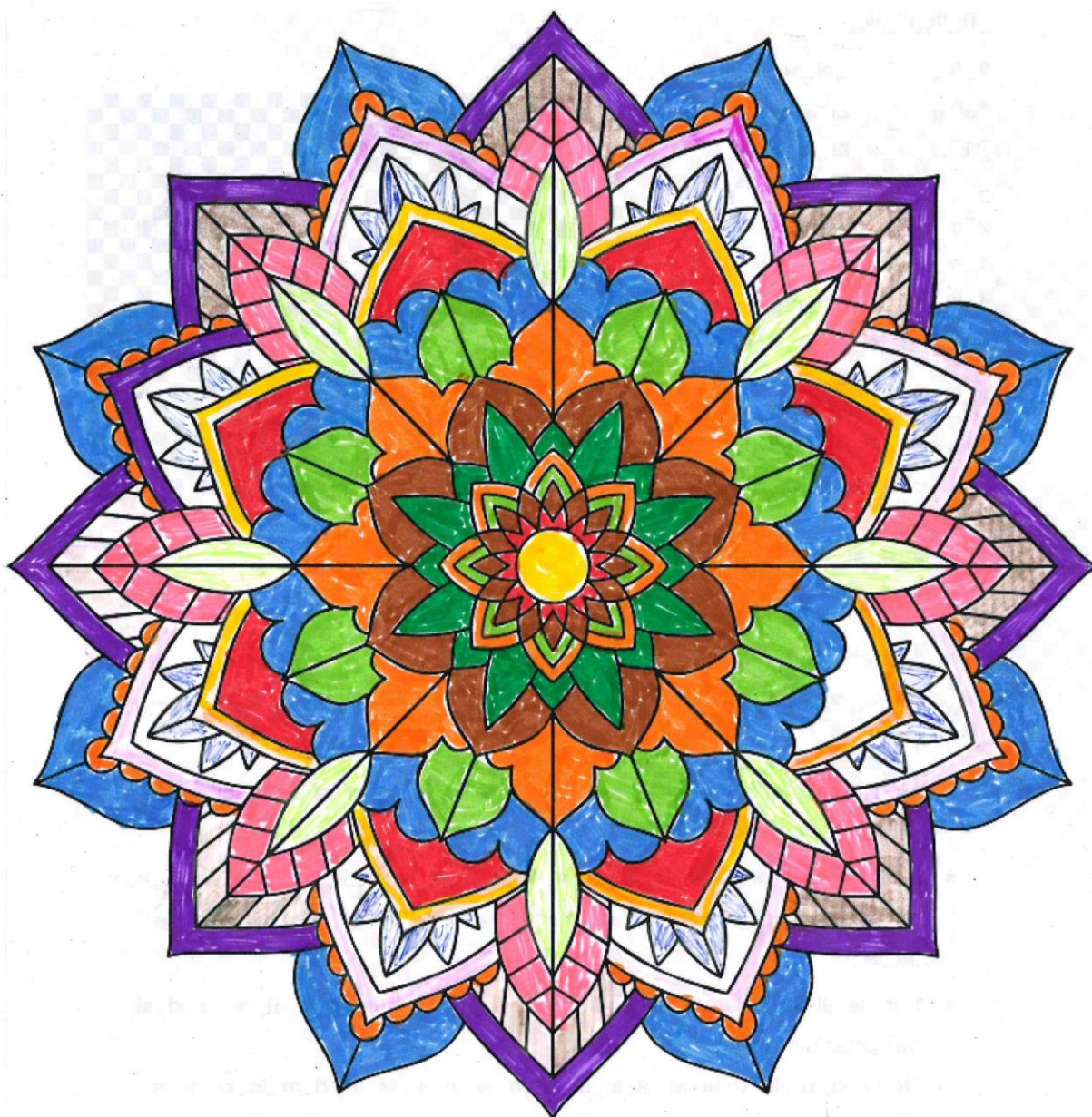
Ein wunderschönes Foto von Frau Sack aus Mallorca! Eine wirklich sehr hübsche Blume!! Wir haben uns sehr über dieses Foto gefreut und bedanken uns sehr!!

Herr Bieri ließ uns dieses Foto zukommen mit dem Titel „Meine indische Familie“.

Wir hoffen Sie hatten einen tollen Urlaub und bedanken uns für dieses Foto!



Ein wunderschönes Mandala, welches wir Ihnen nicht vorenthalten wollen. Danke Frau Schaffhauser für diese tolle Einsendung! Wir haben uns sehr gefreut!





Auch diese tollen Fotografien haben uns erreicht! Wir danken von Herzen liebe Frau Schaffhauser! Tolle Bilder!!



Erkennen Sie, wo dieses Bild entstanden ist?



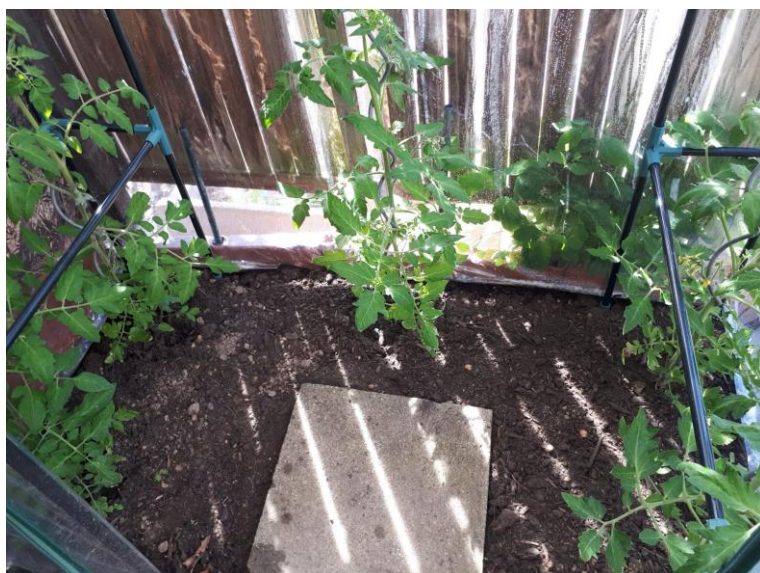
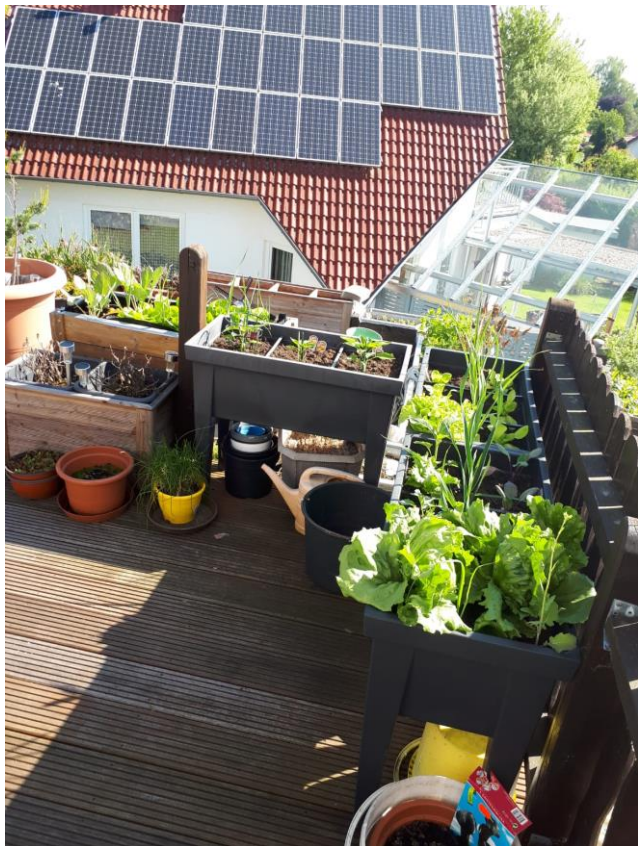
Frau Gibas war sehr kreativ und hat diese tollen Kunstwerke gemalt! Wir haben uns sehr über Ihre Einsendung gefreut und sind immer wieder begeistert von Ihren Künsten! Danke Frau Gibas.

A.R.A. Aktiv

Frau Leunig war im Wald spazieren und hat etwas Interessantes entdeckt! Kunst im Wald! Wir sind begeistert!

Eine kreativ gestaltete Badewanne hing an einer Baumkrone. Eine sehr verrückte aber interessante Idee. Haben Sie auch ausgefallene Ideen oder mal etwas verrücktes gesehen, was Ihnen in Erinnerung geblieben ist?? Senden Sie uns diese gerne zu oder erzählen Sie uns davon!





Frau Sanne hat uns diese tollen Fotos zukommen lassen. In Ihrer Freizeit beschäftigt sie sich gerne mit ihrem Garten und ihren Gemüsepflanzen.

Wir haben uns riesig über die Fotos gefreut! Großen Respekt für's teilhaben lassen an dieser tollen, aber bestimmt auch arbeitsreichen Leidenschaft. Darauf darf man stolz sein. Wir hoffen auf eine super Ernte!

Haben Sie auch einen kleinen Gemüsegarten zuhause? Was pflanzen Sie am liebsten? Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen gerne mit!

Der Zug des Lebens

Das Leben ist wie eine Zugfahrt mit all den Haltestellen,
Umwegen und Unglücken

Wir steigen ein treffen unsere Eltern und denken, dass
sie immer mit uns reisen

aber an irgend einer Haltestelle werden sie aussteigen
wir müssen unsere Reise ohne sie fortsetzen

Doch es werden wieder viele Passagiere in den Zug steigen

unsere Geschwister, Freunde und sogar die Liebe unseres Lebens

Viele werden aussteigen und eine große Lücke hinterlassen

Bei anderen werden wir gar nicht merken, daß sie ausgestiegen sind

Es ist eine Reise voller Freude und Leid Begrüßungen und Abschied

Der Erfolg besteht darin, zu Gehen eine gute Beziehung zu haben

Da größte Rätsel ist: Wir wissen nie an welcher Haltestelle wir aussteigen müssen

Deshalb müssen wir leben, lieben, verzeihen und immer das beste geben

Denn wenn der Moment gekommen ist, wo wir aussteigen es soll nur die schönen

Gedanken an uns bleiben und für immer im Zug des Lebens weiterreisen

Ich wünsche dass die Reise jeden Tag schöner wird und immer Liebe, Glück

Geld und Erfolg im Leben hat.

Gute Reise.

Dieses Gedicht hat Frau Metz aus Ginsheim-Gustavsburg selber geschrieben!
Danke, dass Sie Ihre Gedanken mit uns geteilt und zum Nachdenken angeregt
haben. Wir sind froh und auch ein bisschen stolz, dass unsere A.R.A. Zeitung
auch außerhalb von Hameln gut ankommt. Danke Frau Metz!!



Und noch ein wunderschönes Kunstwerk von Frau Gibas! Wir möchten uns ganz herzlich über diese zahlreichen Einsendungen und tollen Bilder bedanken!

Wochenplan vom 05.07.2021 bis 01.08.2021

im Treffpunkt „A.R.A.“

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

Montag 05.07.2021	Dienstag 06.07.2021	Mittwoch 07.07.2021	Donnerstag 08.07.2021	Freitag 09.07.2021	Samstag 10.07.2021	Sonntag 11.07.2021
10 Uhr Vielfalt			10 Uhr Atelier			
14 Uhr Nähen	14 Uhr Skat	14 Uhr Skat	14:30 Uhr Liedertreff			14:00 Uhr Wandern

Montag 12.07.2021	Dienstag 13.07.2021	Mittwoch 14.07.2021	Donnerstag 15.07.2021	Freitag 16.07.2021	Samstag 17.07.2021	Sonntag 18.07.2021
	10:30 Uhr PC		10 Uhr Tanzen B	10:30 Uhr Theater		
14:00 Uhr Klöngruppe	14 Uhr 60 Plus	15 Uhr Nachmittag mit Funda in der Moschee	14 Uhr Skat	13 Uhr Canasta		

Montag 19.07.2021	Dienstag 20.07.2021	Mittwoch 21.07.2021	Donnerstag 22.07.2021	Freitag 23.07.2021	Samstag 24.07.2021	Sonntag 25.07.2021
10 Uhr Vielfalt	11 Uhr Gedächtnis-training		10 Uhr Atelier			
14 Uhr Spiele Gruppe	14 Uhr Gedächtnis- training 15:30 Uhr Ge- dächtnistraining		14:30 Uhr Liedertreff Fahrrad- Gruppe			14:00 Uhr Wandern

Montag 26.07.21	Dienstag 27.07.21	Mittwoch 28.07.21	Donnerstag 29.07.21	Freitag 30.07.21	Samstag 31.07.21	Sonntag 01.08.21
	10:30 Uhr PC		10 Uhr Tanzen A	10:30 Uhr Theater		
14:00 Uhr Klöngruppe	14 Uhr 60 Plus	Selbstverteidi- gungskurs 13:30 -15:00 15:30 -17:00	14 Uhr Skat	13 Uhr Canasta		

Programm Juli 2021

Mittwoch, den 14.07.2021 – Fundas Überraschungsnachmittag 2.0 – Es geht in die Moschee

Lassen Sie sich gerne überraschen? Die Überraschung hat jetzt einen Namen. Es geht in die Moschee. Wir haben an diesem Tag etwas sehr Schönes geplant und freuen uns sehr auf diesen Nachmittag und hoffen, dass Sie ebenfalls gefallen dran haben werden. Wir möchten mit Ihnen die Moschee in Hameln besuchen und anschauen. Gemeinsam entdecken wir die prunkvollen Gebetsräume und tauchen in die Welt von „Aladdin“ ein. Lassen Sie sich von der besonderen Architektur und Dekoration gemeinsam mit uns beeindrucken und inspirieren.

Seien Sie gespannt: Bei einer tollen Führung mit tollen Erzählungen lernen Sie die islamische Gemeinde in Hameln näher kennen. Sammeln Sie auch gerne Fragen, welche wir den Mitarbeitenden der Gemeinde stellen können.

Treffpunkt: Hunoldstraße 3, 31785 Hameln

Beginn: 15 Uhr

Kosten: 2 € ,-

Unter Vorbehalt

Anmeldung bis zum 07.07.2021

Mittwoch, den 28.07.2021 – Selbstschutztraining im „A.R.A.“

Fühlen Sie sich auch in manchen Situationen unwohl? Würden Sie gerne gefährliche Situationen vorbeugen oder sie sogar entschärfen? Möchten Sie sich ganz ohne körperlichen Kontakt verteidigen können?

Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Seminar lernen wir von den TrainerInnen Anett und Andreas Wehrlich gemeinsam Souveränes Auftreten, Gestik und Mimik und stärken unser Selbstbewusstsein. Auch erfahren Sie, wie Sie Angreifer auf Abstand halten und potentiell gefährliche Situationen entschärfen können.

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

1. Kurs: 13.30 – 15.00 Uhr

2. Kurs: 15.30 – 17.00 Uhr

Kosten: 5 € ,-

Unter Vorbehalt

Anmeldung bis zum 21.07.2021

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



**Die Freude und das
Lächeln sind der
Sommer des Lebens.**

-

Jean Paul



Der Oberbürgermeister