



# Oktober 2020



**Stadt  
Hameln**

Fachbereich Bildung, Familie & Soziales  
Abt. Familie und Soziales



## Inhaltsverzeichnis

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Gedichte<br>Herbstgedanken & Höflichkeit  | Seite 03                 |
| In eigener Sache  | Seite 04 und<br>Seite 05 |
| Zum Schmökern<br>Oma Bettys neuer Hut von Regina Meier zu Verl  | Seite 06 und<br>Seite 07 |
| Wissenswertes<br>Die drei Siebe & Macht Schokolade uns wirklich glücklich?                                  | Seite 08 und<br>Seite 09 |
| Humoriges<br>Herbststurm  | Seite 10                 |
| Gedächtnistraining<br>Naturerscheinungen gesucht – die in Verbindung mit dem Wetter<br>stehen & Wer ist es? | Seite 11 und<br>Seite 12 |
| Gedächtnistraining<br>Lösung September  | Seite 13                 |
| Genusserlebnis<br>Gemüseauflauf mit Kaisergemüse  | Seite 14                 |
| Ihre selbstgestaltete Seite<br>Leistungsgedichte & Glosse – Demenz von Hans Wiechmann                       | Seite 15 und<br>Seite 16 |
| Wochenplan vom 28.09.2020 bis 06.11.2020  | Seite 17                 |
| Programm Oktober bis November   | Seite 18 und<br>Seite 19 |

### 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



## Herbstgedanken

(N. Schmidt)

Ach, die bunten Blätter fallen.-  
nun der Baum steht nackt und kahl.  
Doch er trotzt der Winterkälte-  
denn er hat ja keine Wahl.  
Muß auf seinem Platze bleiben,  
wenn es schneit, bei Sturm und  
Wind.

Doch er tut es tapfer leiden,  
neuer Frühling kommt bestimmt.

Quelle: [https://www.gedichtemeile.de/  
herbst/herbstgedichte.htm](https://www.gedichtemeile.de/herbst/herbstgedichte.htm)

## Höflichkeit

Wer klug ist, sagt aus gutem Grund  
Nicht alles, was er denkt,  
denn hielte man nicht oft den Mund,  
wär mancher sehr gekränkt.

Was hinter unsrer Stirn geschieht,  
bleibt größtenteils tabu,  
das schon das christliche Gemüt  
und stärkt die Seelenruh.

Mit Höflichkeit um jeden Preis,  
ist man am besten dran,  
und was man sonst noch denkt und weiß,  
geht keinen etwas an.

Quelle: Finke, Elisabeth (1985): Zwei rechts, zwei links.  
Gedichte – nach dem Leben gestrickt –Bad Arolsen: Verlag  
Gerhard Aumann. S. 115





## In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

seit der Wiedereröffnung nach dem Corona Lock down hat sich einiges getan im Treffpunkt „A.R.A.“. Neben den regelmäßigen Gruppen bieten wir auch wieder kleine Veranstaltungen an – natürlich im Rahmen der Corona Vorschriften.

Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen und der hohen Nachfrage haben wir unser Programm noch bis zum Ende des Jahres erweitert – in der Hoffnung, dass dieses genauso schnell ausgebucht sein wird, wie unsere ersten Angebote! Von einem Vortrag über das Thema „Hören“, welcher in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt organisiert wird, einer Wiederholung des „rätselhaften Spaziergangs“ bis zu einem gemütlichen Lese-Nachmittag für Bücherwürmer, ist hoffentlich für Jede\*n etwas dabei.

Auch online sind wir rund um die Uhr für Sie da. Auf unserer Internetseite gibt es ein paar kleine Veränderungen, denn die städtische Homepage des „A.R.A.“-Treffpunktes wurde aktualisiert. Nun begrüßt Sie ein Bild aus dem Jubiläumsjahr. Vielleicht finden Sie sich dort wieder? Zudem sind für Sie das Halbjahresprogramm, sowie die monatliche Zeitung online zugänglich.

Nicht nur unser Programm und die Homepage haben sich verändert, auch das „A.R.A.“-Team erfährt jedes Jahr einen personellen Wechsel, wenn uns ein\*e Anerkennungspraktikant\*in verlässt und wir ein neues Gesicht kennen lernen dürfen. Seit April bereicherte Francesca Lissel unsere Einrichtung und muss sich nun nach einem spannenden Halbjahr wieder verabschieden, da Sie ihr Praktikum für die staatliche Anerkennung im September abgeschlossen hat. Aber wir bekommen einen Neuzugang! Seit Oktober 2020 bereichert Funda Irtegün ein Jahr lang unser Team und freut sich Sie bald persönlich kennen zu lernen und den „A.R.A.“-Alltag zu begleiten.

Herbstliche Grüße wünscht ihr „A.R.A.“- Team



*Trotz der coronabedingten Umstände war es eine tolle Zeit mit ganz vielen netten Menschen, wobei ich viele Erfahrungen und Eindrücke sammeln konnte. In diesem Sinne möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen für diese aufregende Zeit bedanken, die wir wahrscheinlich alle so schnell nicht vergessen werden und wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute. Ihre Francesca Lissel*

## Bildhafte Einblicke in die letzten Ausflüge



„Rätselhafter“ Spaziergang durch Hameln

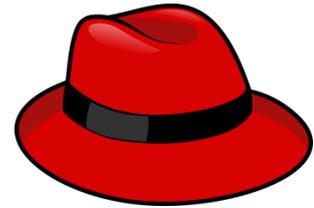


Ausflug nach Tündern mit anschließendem Besuch in Sannes Kaffee Stuvv



Führung im Stift Fischbeck mit anschließendem Kaffee und Kuchen im Café am Stift





### **Oma Bettys neuer Hut von Regina Meier zu Verl**

Lausig kalt war es heute und zu allem Überfluss war für den Nachmittag Regen angesagt. So ein Mist! Dabei hatte ich mich schon so auf den Besuch bei Oma Betty gefreut. Wir wollten einen Herbstspaziergang machen und anschließend im kleinen Café am Tierpark einen leckeren Kakao mit Marshmallows trinken. Das konnten wir nun wohl vergessen.

Ich rief Oma an, als ich aus der Schule zurückkam.

„Hallo Oma. Ich bin ganz traurig, wir wollten doch zum Tierpark!“, sagte ich.

„Ja und, was spricht dagegen?“, meinte Oma und mein Herz machte einen kleinen Hüpfen.

„Wir ziehen uns schön warm an und ich führe meinen neuen Regenhut aus!“, sagte Oma fröhlich.

„Klasse!“, rief ich ins Telefon. „Wann soll ich kommen?“

„Du weißt doch, erst mein Mittagsschläfchen, dann bin ich zu jeder Schandtat bereit!“

Mama bestand darauf, dass ich nach dem Essen meine Hausaufgaben erledigen sollte.

„Dann hast du den Kopf frei und das tut gut!“, behauptete sie und ich fügte mich. Es war dann auch gar nicht schlimm, irgendwie machte mir die Aufgabe heute sogar Spaß, was nicht immer der Fall ist. Wir sollten alles aufschreiben, was wir am Morgen über den Kürbis gelernt hatten. Da ich gut aufgepasst hatte, fiel es mir nicht schwer und als ich dann zu meinem Text noch einen leuchtend orangen Kürbis dazu gemalt hatte, war ich happy. Die Zeit hatte ich völlig vergessen und als Mama in mein Zimmer kam und mich erinnerte, dass ich doch zu Oma wollte, musste ich mich sputen.

Mit dem dicken Pulli, den Oma mir gestrickt hatte, der wetterfesten Jacke und quietschbunten Socken in Gummistiefeln machte ich mich dann auf den Weg zu Oma. Ich sang fröhlich vor mich hin und ließ keine einzige Pfütze aus unterwegs. Ach, es machte so Spaß so richtig mit Schmackes hinein zu hüpfen. Dabei wurde es immer später, aber das würde Oma mir sicherlich verzeihen.



Dreimal hatte ich bereits an der Haustür geklingelt, doch Oma machte nicht auf. Also ging ich ums Haus herum und schaute im Garten nach Oma. Ich hatte sie schon einige Male gerufen, als sich plötzlich hinter dem Komposthaufen ein dicker Fliegenpilz in Bewegung setzte. Das gab's doch gar nicht, zum einen nicht so dicke Fliegenpilze und schon gar keine, die

laufen konnten. Ich wusste das und trotzdem fuhr mir der Schreck in die Glieder. Da, jetzt kam er auf mich zu. Ich wollte weglaufen, aber meine Beine konnten sich nicht rühren. Jetzt rief der dicke Pilz meinen Namen! „Hallo Mila!“, rief er und nochmal: „Hallo Mila!“

„Oh mein Gott! Fliegenpilze sind gefährlich, aber fressen sie auch Großmütter?“, schrie ich. „Hä? Was ist denn das für eine Frage?“, sagte der Fliegenpilz und lachte laut.

Ich schwöre, dass ich erst in diesem Moment erkannte, dass da meine Oma vor mir stand, leibhaftig, mit ihrem neuen Regenhut – rot, mit weißen Tupfen. Sie trug ihre weiße Regenjacke und Gummistiefel. Den Hut hatte sie tief ins Gesicht gezogen.

Ich habe Oma nicht verraten, dass ich einen Moment lang richtig Angst gehabt hatte und dicker Fliegenpilz habe ich auch nicht zu ihr gesagt, ehrlich.

Quelle: <https://klatschmohnrot.wordpress.com/category/geschichten-fur-erwachsene/page/3/>

### *Herbst von Theodor Storm*

*Schon ins Land der Pyramiden  
flohn die Störche übers Meer;  
Schwalbenflug ist längst geschieden,  
auch die Lerche singt nicht mehr.*

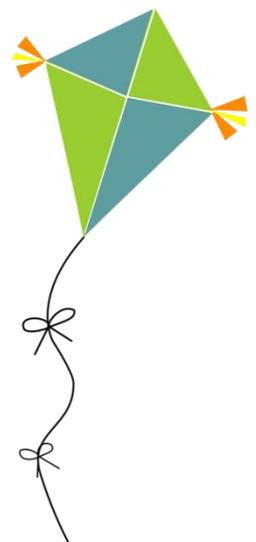
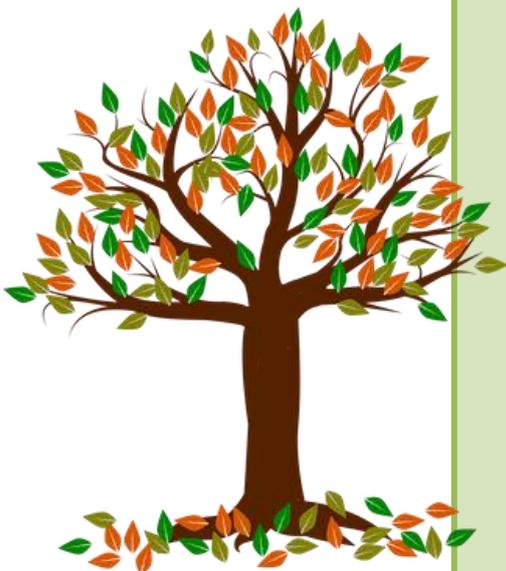
*Seufzend in geheimer Klage  
streift der Wind das letzte Grün;  
und die süßen Sommertage,  
ach, sie sind dahin, dahin!*

*Nebel hat den Wald verschlungen,  
der dein stillstes Glück gesehn;  
ganz in Duft und Dämmerungen  
will die schöne Welt vergehn.*

*Nur noch einmal bricht die Sonne  
unaufhaltsam durch den Duft,  
und ein Strahl der alten Wonne  
rieselt über Tal und Kluft.*

*Und es leuchten Wald und Heide,  
dass man sicher glauben mag,  
hinter allem Winterleide  
lieg' ein ferner Frühlingstag.*

<https://joachim-groesser.jimdofree.com/gedichte-zu-den-vier-jahreszeiten/herbstgedichte/>





## Wissenswertes

Gerüchte und Fake News verbreiten sich manchmal schneller als es einem lieb ist. Um sich vor unangenehmen, falschen oder uninteressanten Nachrichten zu schützen, hatte Sokrates seine ganz eigene Strategie, die in der folgenden Kurzgeschichte vorgestellt wird.

### Die drei Siebe

Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

- “Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund....”
- “Halt ein” unterbrach ihn der Philosoph. “Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?”
- “Drei Siebe? Welche?” fragte der andere verwundert.
- “Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der Wahrheit. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch wahr ist?”
- “Nein, ich hörte es erzählen, und...”
- “Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der Güte, geprüft. Ist das, was du mir erzählen willst – wenn es schon nicht wahr ist – wenigstens gut?”
- Der andere zögerte. “Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil....”
- “Nun”, unterbrach ihn Sokrates. “so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint.”
- “Notwendig gerade nicht....”
- “Also”, lächelte der Weise, “wenn das, was du mir eben sagen wolltest, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit.”

Autor: unbekannt / nach Sokrates

Quelle: <https://nur-positive-nachrichten.de/inspirierende-geschichten/die-drei-siebe-warum-es->



## Wissenswertes – Macht Schokolade uns wirklich glücklich?

*Oft steht die Aussage im Raum, dass ein Stückchen Schokolade glücklich macht. Aber stimmt das wirklich? Und woran liegt das?*

### **Glücklichmacher Schokolade?**

[...] Es wird angenommen, dass Schokolade den Serotoninspiegel im Gehirn anheben kann - und so ein ebenso angenehmes wie mildes "Antidepressivum" darstellen könnte. Das liegt vermutlich an ihrem hohen Zuckergehalt. Zucker ist der Treibstoff unseres Gehirns. Er stimuliert die Umwandlung von Tryptophan, einem Bestandteil der Schokolade, in das Glückshormon Serotonin. Schokolade könnte also aufgrund ihrer Inhaltsstoffe tatsächlich "glücklich" machen. Das Problem: Die Mengen, die in der Schokolade enthalten sind, reichen dafür kaum aus - außer man verschlingt Unmengen.

### **Sonne täte es auch**

Eigentlich hängt der Serotoninspiegel im Gehirn von der Intensität des Lichtes und von der Dauer der hellen Tagesstunden ab. Deswegen ist ein Spaziergang an der frischen Luft fürs Gemüt die bessere Alternative - und spart sogar Kalorien. [...]

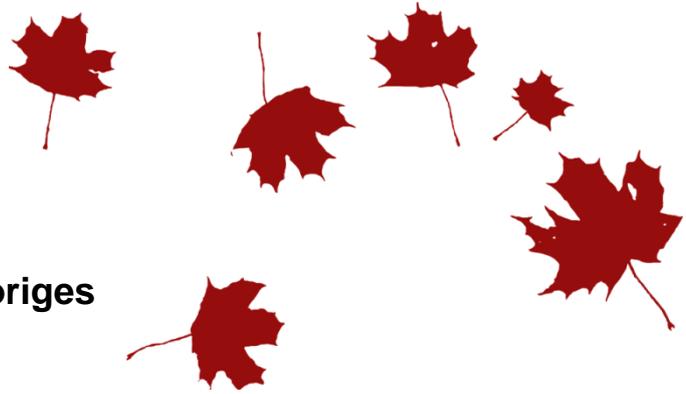
*Also sollte man anstatt Schokolade zu essen lieber in die Sonne gehen?*

*Nein – dunkle Schokolade tut's auch!*

[...] Denn je mehr Kakao sie enthält - also mindestens 70 besser noch 80 Prozent - desto mehr wirkt sie sich positiv auf den Körper aus, so Prof. Johannes Georg Wechsler, Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin in München.

**Grundsätzlich gilt:** Man sollte Schokolade genießen und sie nicht tafelfeise verspeisen. Denn, das kennen viele aus leidvoller Erfahrung, das schlechte Gewissen kommt spätestens dann, wenn wir die Hose nicht mehr zubekommen.

Quelle: Schokolade Glück zum Anbeißen (2020), verfügbar über:  
<https://www.br.de/wissen/schokolade-glueck-zum-anbeissen-100.html>



### *Herbststurm*

*Der Wind jagt durch die Straßen  
Der Regen peitscht herab  
Lautes Gewitterdonnern  
Und Blitze, nicht zu knapp.*

*Ich stehe lang am Fenster  
Von wo ich sehen kann  
Es flutet in den Straßen  
Das Wasser steigt schnell an.*

*Die Autos fahren langsam  
Jetzt stehen sie sogar  
Die Fahrer sind sehr hilflos  
Sie sehen nix, ist klar.*

*Ich denke mir gerade  
Was habe ich ein Glück  
Ein greller Blitz vorm Fenster  
Schnell weiche ich zurück.*

*Im Hause ist es trocken  
Ich fühle sicher mich  
Da ruft doch meine Gattin  
Vom nahen Küchentisch.*

*Ich brauche dringend Sahne  
Zum Kuchenbacken noch  
Zieh dir mal schnell was über  
Und lauf zum Kaufmann doch.*

*Ich sehe Sturm und Hagel  
Der Blitz schlägt ganz nah ein  
Und ich soll nach draußen  
Das kann ja gar nicht sein.*

*Ich gebe forsch zur Antwort  
Ich geh' nicht aus dem Haus  
Man jagt bei diesem Wetter  
Doch keinen Hund hinaus*

*Sie schaut und sagt gefährlich  
Ich sprach auch nur von dir  
Von ihm war keine Rede  
Der Hund bleibt hier bei mir.*





## Gedächtnistraining

### Naturscheinungen gesucht – die in Verbindung mit dem Wetter stehen

Stellen Sie die Buchstaben so um, dass sinnvolle Hauptwörter entstehen.  
Alle Buchstaben müssen genutzt werden.

*Beispiel: Da entpuppt sich das BENDORAT beispielsweise als ABENDROT*



1. UTA \_\_\_\_\_
2. BEBE \_\_\_\_\_
3. LEQUEL \_\_\_\_\_
4. WENKOL \_\_\_\_\_
5. MOLLVOND \_\_\_\_\_
6. LOCHTPILAR \_\_\_\_\_
7. SURFTLUMT \_\_\_\_\_
8. FARWASSELL \_\_\_\_\_
9. BÄLEBENKEN \_\_\_\_\_
10. GEBENROGEN \_\_\_\_\_
11. WOCHHASSER \_\_\_\_\_
12. SCHUNPPENRENST \_\_\_\_\_

Quelle: Brigitte Filter; In: Denkkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V.; Nr. 60; Mai 2015; S.47

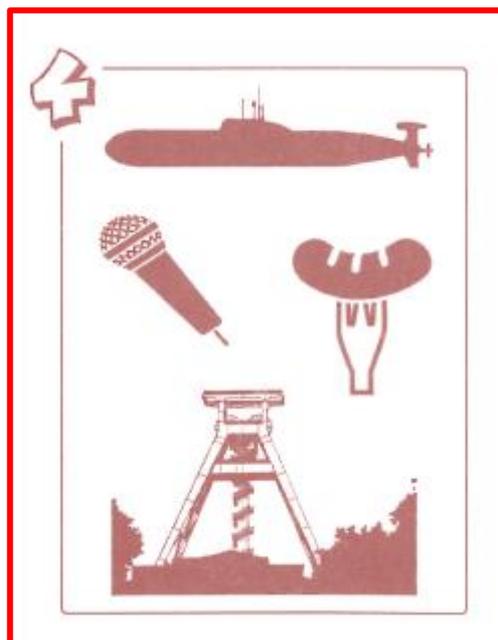
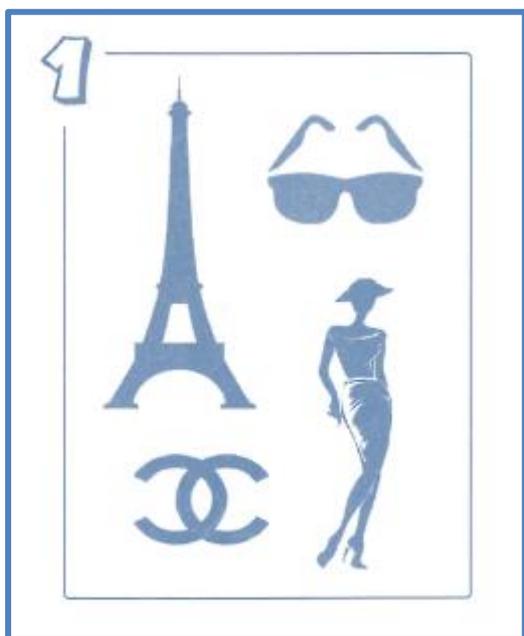




## Gedächtnistraining

### Wer ist es?

Gesucht werden berühmte deutsche Personen, die anhand der Bilder zu erraten sind. Finden Sie alle?





## Gedächtnistraining

### Lösung für Seite 9 aus der September Zeitung

#### Was gehört nicht dazu?

1. Bohrmaschine – sie ist elektrisch, 2. Champignon – er ist ein Pilz, 3. Frankfurt – ist keine Landeshauptstadt, 4. Pavian – ist kein Menschenaffe, 5. Isar – sie mündet nicht in Nordsee / Elbe – sie ist kein Seitenfluss, 6. Margarine – ist kein Milchprodukt, 7. Tornado – ist kein Zustand des Wassers, 8. Bier – ist nicht hochprozentig, 9. Andreas – ist kein Evangelist, 10. Williams Christ – ist keine Apfelsorte, 11. Tablette – ist kein Krankheitssymptom, 12. Biologe – ist kein Arzt, 13. Wadenwickel – sind keine Arznei, 14. Ellenbogen – liegt nicht am Bein, 15. Bad Bramstedt – ist keine Kreisstadt / Pinneberg – ist kein Kurort, 16. Göteborg – ist keine Hauptstadt, 17. Schweiz – ist kein EU-Staat, 18. Hooge – ist eine Hallig, keine Insel, 19. Flöte – ist kein Saiteninstrument, 20. Gabel – ist Besteck, kein Geschirr

Quelle: Denkkzettel 75., Lebenslanges Lernen, Gedächtnistraining e. V.; Februar 2019; S.58

### Lösung für Seite 10 aus der September Zeitung

#### Hochzeitsnacht

Er: Endlich, darauf habe ich so lange gewartet!  
Sie: Willst du mich jemals verlassen?  
Er: Nein. Ich wage nicht einmal daran zu denken ...  
Sie: Liebst du mich?  
Er: Natürlich. Und wie!  
Sie: Hast du mich jemals betrogen?  
Er: Nein. Warum fragst du mich das?  
Sie: Willst du mich küssen?  
Er: Immer wenn ich die Chance dafür bekomme!  
Sie: Wirst du mich irgendwann einmal schlagen?  
Er: Bist du verrückt? So jemand bin ich nicht!  
Sie: Kann ich dir vertrauen?  
Er: Ja, Herzchen ...  
Sie: Süßer Schatz!

Quelle: Denkkzettel 75., Lebenslanges Lernen; Gedächtnistraining e. V.; Februar 2019; S.59



### Lösung Seite 16 Bilderrätsel:

Bankräuber; Sattelschlepper; Wasserhahn; Stuhlgang; Tortenheber; Kreuzung

## Genusserlebnis – Gemüseauflauf mit Kaisergemüse

### Zutaten für 2 Portionen

- ½ Beutel gemischtes, tiefgekühltes Gemüse (Kaisergemüse: Brokkoli, Blumenkohl, Karottenscheiben)
- ½ Paket Kochschinken (ca. 8 Scheiben)
- 6 mittelgroße Pellkartoffel(n)
- ½ Pck. Sauce Hollandaise
- ½ Becher Sahne
- Geriebener Käse
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden und die Scheiben in eine gefettete Auflaufform geben. Das Kaisergemüse laut Packungsanleitung zubereiten. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden und über den Kartoffeln verteilen. Das Gemüse abgießen und darüber verteilen.
2. Die Sauce Hollandaise mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen. Den Käse darüber streuen und den Auflauf bei 200°C 20-30 Minuten backen.



Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1430861247981005/Gemueseauflauf.html?portionen=2>

## Ihre selbstgestaltete Seite

*Leistungedichte aus der Gedächtnistraining Gruppe*



*Z um Glück hab ich A.R.A gefunden.  
 U nd bin nun fast schon etwas eingebunden.  
 V iele ältere Menschen kommen da hin.  
 E insame suchen für die Freizeit einen Sinn.  
 R ein aus Coronagründen erschwert sich die  
 O rganisation.  
 S onst war das einfacher, das wissen wir  
 schon.  
 I ch habe hier mit Gedächtnistraining  
 begonnen.  
 C orona lässt wissen - handelt besonnen!  
 H eut ist heut, morgen wird es besser werden.  
 Tragt Sonne im Herzen, überall auf Erden.*

*Z wei Frauen sitzen am gedeckten Tisch.  
 U nd freuen sich auf das Gericht mit Fisch.  
 V erzückt genießt die eine den ersten Happen.  
 E ntsetzt hört sie plötzlich die Freundin nach Luft schnappen.  
 R ot im Gesicht, oh Schreck und Graus  
 S puckt sie endlich die Gräte aus.  
 I mmens erleichtert schauen sie sich an  
 C urrxwurst hätte es vielleicht auch getan.  
 H och erleichtert trinken sie noch eine Flasche Wein  
 T oreln dann später zusammen heim.*





## Ihre selbstgestaltete Seite

### Glosse – Demenz von Hans Wiechmann

Es war an einem schönen Nachmittag vor ein paar Tagen. Ich gehe durch die Straßen dieser Stadt. Mir entgegen kommt in einiger Entfernung ein alter Bekannter. Ich würde ihn gerne mit Namen begrüßen, doch mir fällt der Name nicht ein, wie peinlich. Ich wechsele die Straßenseite, gehe weiter und blicke dabei zu Boden, bis der Bekannte auch vorbei ist. Bemerkte hat er mich wahrscheinlich nicht.

Bin ich jetzt vielleicht dement???

So oder ähnlich ist es einigen von uns wohl manchmal schon ergangen. Und dabei denke ich an eine Begebenheit mit meiner achtjährigen Enkelin „Jule“, die mich neulich fragte: „Opa, was ist das eigentlich – Demenz? Ich habe dieses Wort in der Schulpause gehört?“

Ich erwidere: „Ja das ist ungefähr so. Du kennst das doch von mir, nach dem Abendessen, wie fast an jedem Tag, verabschiedete ich mich von Oma, um noch mal eine Runde um unseren Häuserblock zu gehen. Und als ich so zehn Minuten gegangen bin, merke ich, daß ich in einer mir unbekanntem Sackgasse gelandet bin. Gehe zurück und erreiche wieder eine mir bekannte Straße die mich jetzt wieder näher an mein Haus führt. Ich hatte mich also verlaufen. Oma wollte schon eine Vermisstenmeldung aufgeben.“ „Opa, hast Du jetzt Demenz?“ Ich entgegnete: „Nein, ich kann es mir nicht vorstellen.“

Und unser Gespräch geht erstmal weiter über andere Dinge. Inzwischen habe ich eine Möglichkeit entwickelt, die mich vorüber gehend weiterbringen soll. Wenn zum Beispiel eine mir bekannte Person beim Stadtgang meine Richtung kreuzt, mir aber der Name entwischt, stelle ich mich vor ein Schaufenster, gehe in ein Geschäft oder setze mich in ein Café und überlege, worüber ich nachdenken will. Bis jetzt habe ich das Problem in fünf bis zehn minutengelöst. Nein, ich glaube, ich bin noch nicht dement oder sind das schon die ersten Anfänge? Ich arbeite daran!



# Wochenplan vom 28.09.2020 bis 30.10.2020 im Treffpunkt „A.R.A.“

|                   | <b>Montag<br/>28.09.2020</b>       | <b>Dienstag<br/>29.09.2020</b>  | <b>Mittwoch<br/>30.09.2020</b>  | <b>Donnerstag<br/>01.10.2020</b>           | <b>Freitag<br/>02.10.2020</b> |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|
| <b>Vormittag</b>  | 10:30 Uhr<br>Neue Gruppe           |                                 |                                 | 10 Uhr<br>A.R.A.-Atelier<br>(Fr. Kostros)  |                               |
| <b>Nachmittag</b> | 14 Uhr<br>Näh-Gruppe<br>(Fr. Ohme) | 14 Uhr<br>Skat<br>(Hr. Blödorn) | 14 Uhr<br>Skat<br>(Hr. Blödorn) | 14:30 Uhr<br>Liedertreff<br>(Fr. Greschok) |                               |

|                   | <b>Montag<br/>05.10.2020</b>                         | <b>Dienstag<br/>06.10.2020</b>                           | <b>Mittwoch<br/>07.10.2020</b>            | <b>Donnerstag<br/>08.10.2020</b>  | <b>Freitag<br/>09.10.2020</b>  |
|-------------------|--|--|---|-----------------------------------|--|
| <b>Vormittag</b>  | 10:00 Uhr<br>Plattdeutsch-Gruppe<br>(Fr. Stoffregen) | 10:30 Uhr<br>PC-Gruppe<br>(Fr. Stoffregen/<br>Hr. Tadge) | 09:30 Uhr<br>Seniorenrat Vor-stand        | 10 Uhr<br>Tanzen<br>(Fr. Labisch) | 10:30 Uhr<br>Theater-Gruppe<br>(Fr. Krauthäuser)<br>(im Studio Bella-bina) |
| <b>Nachmittag</b> | 14:30 Uhr<br>Klöngruppe<br>(Fr. Sack)                | 14 Uhr<br>60 Plus<br>(Fr. Dörpmund)                      | 15 Uhr<br>Gut hören hält<br>den Geist fit | 14 Uhr<br>Skat<br>(Hr. Blödorn)   |  |

| <b>Uhrzeit</b>    | <b>Montag<br/>12.10.2020</b>      | <b>Dienstag<br/>13.10.2020</b>  | <b>Mittwoch<br/>14.10.2020</b> | <b>Donnerstag<br/>15.10.2020</b>           | <b>Freitag<br/>16.10.2020</b> |
|-------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|-------------------------------|
| <b>Vormittag</b>  | 10:30 Uhr<br>Neue Gruppe          | 11 Uhr<br>Gedächtnis-<br>training<br>(Fr. Sterner)                        |                                | 10 Uhr<br>A.R.A. Atelier<br>(Fr. Kostros)  |                               |
| <b>Nachmittag</b> | 14 Uhr<br>Spiele Gruppe<br>Montag | 14 Uhr<br>Gedächtnis-<br>training<br>15:30 Uhr<br>Gedächtnis-<br>training |                                | 14:30 Uhr<br>Liedertreff<br>(Fr. Greschok) |                               |

|                   | <b>Montag<br/>19.10.2020</b>                         | <b>Dienstag<br/>20.10.2020</b>                           | <b>Mittwoch<br/>21.10.2020</b>             | <b>Donnerstag<br/>22.10.2020</b>                | <b>Freitag<br/>23.10.2020</b>  |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| <b>Vormittag</b>  | 10:00 Uhr<br>Plattdeutsch-Gruppe<br>(Fr. Stoffregen) | 10:30 Uhr<br>PC-Gruppe (Fr.<br>Stoffregen/ Hr.<br>Tadge) |  | 10 Uhr<br>Tanzen<br>(Fr. Labisch)<br>(im A.R.A) | 10:30 Uhr<br>Theater-Gruppe<br>(Fr. Krauthäuser)<br>(im Studio Bella-bina) |
| <b>Nachmittag</b> | 14:30 Uhr<br>Klöngruppe<br>(Fr. Sack)                | 14 Uhr<br>60 Plus<br>(Fr. Dörpmund)                      | 14:45 Uhr<br>Denkpfad<br>„spezial“ im Wald | 14 Uhr<br>Skat<br>(Hr. Blödorn)                 |  |

|                   | <b>Montag<br/>26.10.2020</b>       | <b>Dienstag<br/>27.10.2020</b>  | <b>Mittwoch<br/>28.10.2020</b>                               | <b>Donnerstag<br/>29.10.2020</b>           | <b>Freitag<br/>30.10.2020</b> |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b>Vormittag</b>  | 10:30 Uhr<br>Neue Gruppe           |                                 | 10 Uhr<br>Wiederholung des<br>„rätselhaften“<br>Spaziergangs | 10 Uhr<br>A.R.A.-Atelier<br>(Fr. Kostros)  |                               |
| <b>Nachmittag</b> | 14 Uhr<br>Näh-Gruppe<br>(Fr. Ohme) | 14 Uhr<br>Skat<br>(Hr. Blödorn) | 14 Uhr<br>Skat<br>(Hr. Blödorn)                              | 14:30 Uhr<br>Liedertreff<br>(Fr. Greschok) |                               |

**Mittwoch, den 07.10.2020 – Gut hören hält den Geist fit (in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen)**

Informationen und Tipps rund um das Thema Hören sowie Hinweise zum Zusammenhang von Schwerhörigkeit und der möglichen Entwicklung einer Demenz.

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - „A.R.A.“  
 Beginn: 15 Uhr  
 Referent: Hagen Mämecke, Amplifon Hörgeräte Hameln  
 Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

**Mittwoch, den 21.10.2020 – Denkpfad „spezial“ im Wald**

Marion Sterner lädt zum bewussten Miteinander ein. Körperliche und geistige Bewegung halten fit und gesund. Spazieren Sie sich schlau und erleben Sie die Natur mit all Ihren Sinnen beim Lösen kleiner Gedächtnisaufgaben.

Treffpunkt: Treffen am Forsthaus Wehl  
 Beginn: 14:45 Uhr (Bus Linie 2/ 14:16 Abfahrt vom Bahnhof Hameln)  
 Kosten: kostenlos

Schon ausgebucht!

Anmeldung bis zum 16.10.2020

**Mittwoch, den 28.10.2020 – Wiederholung des rätselhaften Spaziergang**

Aufgrund der zahlreichen Nachfragen nach dem „Rätselhaften Spaziergang“ haben wir uns entschlossen, diesen mit Ihnen gemeinsam zu wiederholen. Aber Achtung, es handelt sich nochmals um die gleichen Rätsel. Demnach heißen wir neue Interessierte herzlich willkommen! Es erwarten Sie spannende Räselaufgaben, welche die Route vorgeben und zum Schluss eine kleine Überraschung.

Treffpunkt: 10 Uhr am Treffpunkt - „A.R.A.“  
 Rückkehr: ca. 12:30 Uhr  
 Strecke: ca. 2,8 km  
 Kosten: kostenlos

Anmeldung bis zum 28.10.2020

**NEU! Mittwoch, den 04.11.2020 – Digitale Engel: Ein Vortrag über digitale Angebote**

Der Digitale Engel stellt im Treffpunkt - „A.R.A.“ verschiedene digitale Angebote für Einsteiger vor. Thematisiert werden das Internet allgemein, die Grundlagen von Smartphone und Tablet sowie Kommunikationsformen im Internet. Ein Stellvertreter\*in der PC-Gruppe wird anwesend sein, um später bei Rückfragen zur Verfügung zu stehen. Vorkenntnisse sowie eigene Geräte sind nicht notwendig.

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - „A.R.A.“  
 Beginn: 10 Uhr  
 Kosten: kostenlos

Anmeldung bis zum 28.10.2020

**Mittwoch, den 04.11.2020 – Nachmittag für Leseratten und Bücherwürmer**

„Nicht wer Zeit hat, liest Bücher, sondern wer Lust hat, Bücher zu lesen, der liest, ob er viel Zeit hat oder wenig.“ - Ernst Reinhold Hauschka

Gehören Sie auch zu Hamelns begeisterten Bücherwürmern? An diesem Nachmittag besteht die Gelegenheit, dass Sie sich über ihre Lieblingsbücher, Autoren etc. austauschen. Zum thematischen Einstieg gibt Frau Behrendt aus der Stadtbücherei in Hameln einen Überblick über aktuelle interessante Bücher.

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - „A.R.A.“  
 Beginn: 14 Uhr  
 Referentin: Frau Behrendt  
 Kosten: 2 € inkl. Kaffee

Anmeldung bis zum 30.10.2020

**NEU!** **Mittwoch, den 11.11.2020 - „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ – Aspekte zur Demenz**

Nichts ist so sicher wie: *“wir werden alt – älter“*. Die Erfahrung lehrt, dass manche Lebensläufe nicht ohne Brüche verlaufen, z. B. mit einer demenziellen Erkrankung. Betrachtungen über ein Leben, über Verluste, aber auch zu den verbliebenen Ressourcen und deren Belebung.

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - „A.R.A.“  
 Beginn: 15 Uhr  
 Referent: Dr. med. Willmut Wolf, Alzheimer Gesellschaft Hameln-P. e.V.  
 Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

**NEU!** **Mittwoch, den 18.11.2020 – Winterkino: Last Christmas**

Wir veranstalten ein Winterkino im Treffpunkt „A.R.A.“. Bei Glühwein und winterlichem Gebäck können Sie den Film „Last Christmas“ anschauen. Thematisch handelt es von Kate, die als Elf in einem rund ums Jahr geöffneten Weihnachtsladen arbeitet und dort immer noch die Glöckchenschuhe, die zu ihrer Arbeitskleidung gehören, trägt. All ihr Hab und Gut zieht sie in einem kleinen Reisekoffer hinter sich her. Auch sonst läuft es in ihrem Leben gerade alles andere als Rund. Ein schlechtes Date folgt nach dem anderen und mit ihrem Job ist sie auch nicht glücklich. Doch ihr Leben soll sich auf einen Schlag ändern...

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - „A.R.A.“  
 Beginn: 14 Uhr  
 Kosten: 3 €

Anmeldung bis zum 13.11.2020

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



**Der Herbst ist die Jahreszeit,  
in der die Natur die Seite  
umblättert.**

**Pavel Kosorin**



**Der Oberbürgermeister**