

ERKUNDEN - ERLEBEN - ERFAHREN

PROGRAMM

JANUAR - JUNI 2021

1979 2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

IMPRESSUM

Stadt Hameln

Abt. Familie und Soziales

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

Alte Marktstr 7c

(Alte Feuerwache)

31785 Hameln

Tel: 05151 / 202 1344

mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Titelbild: Dagmar Thoms (Besucherin des Treffpunkts A.R.A., Ateliergruppe)



Liebe Leserinnen und Leser,

nun bereits im 42. Jahr ist der städtische Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ ein lebendiger Ort, der den unterschiedlichsten Menschen die Möglichkeit bietet, ihre freigewordene Lebenszeit nach eigenen Interessen und mit Gleichgesinnten aktiv zu gestalten.

Ganz nach dem Motto „Das Bewährte beibehalten, aber auch Neues gestalten“ wird sich auch in Zukunft noch viel Spannendes entwickeln.

Aktive Teilhabe am sozialen Leben ist erwiesenermaßen ein wesentlicher Bestandteil von Zufriedenheit und Glück. Wenn der Treffpunkt „A.R.A.“ nur ein wenig dazu beiträgt, hat er sehr viel erreicht.

Wir freuen uns dabei nicht nur über Ihr großes Interesse, sondern auch über Ihr Engagement und ihre Anregungen, Wünsche und Kritik.

Weitere Veranstaltungen zu den Themen Gesundheit, Mobilität, Technik und Vorsorge finden Sie im:



Veranstaltungskalender



1. Halbjahr 2021

Januar - Juni

Senioren- und Pflegestützpunkt

Hameln-Pyrmont

Gefördert durch:





Auch dieses Jahr haben wir ein vielfältiges Programm ausgearbeitet und hoffen, dass für jeden etwas dabei ist.

Trotzdem müssen wir zur Gesundheit aller beitragen und natürlich auch weiterhin die Corona-Auflagen beachten. Durch die begrenzte Personenzahl bei den Veranstaltungen ist eine Voranmeldung auch weiterhin dringend erforderlich. Zudem ist das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes während der Veranstaltungen Pflicht.

Wir freuen uns sehr über die hohe Nachfrage bei unseren Halbjahresveranstaltungen aber möchten dennoch einen kleinen Wunsch äußern:

Da immer nur sehr wenige Personen an den Veranstaltungen teilnehmen können, bitten wir Sie aus Gründen der Fairness, sich für nicht mehr als 2 Veranstaltungen gleichzeitig anzumelden, damit jeder eine Chance hat, an einem Ausflug, einem Vortrag oder einem Kurs teilzunehmen. Wir werden auch weiterhin Wartelisten führen und Sie persönlich anrufen, wenn Sie nachrücken können.

Wir danken Ihnen, für das große Verständnis und freuen uns auf Sie!

JANUAR 2021

„WIE IM KINO! — ICH WAR NOCH NIEMALS IN NEW YORK“

Ganz nach dem Motto „Wie im Kino!“ können Sie sich bei frischem Popcorn und winterlichen Getränken einen schönen Nachmittag machen und den Klassiker „Ich war noch niemals in New York“ anschauen.

Zur Handlung:

Bei der erfolgsverwöhnte Fernsehmoderatorin, Lisa Wartberg, steht die Karriere an erster Stelle. Sie hat weder Zeit, sich um ihr Liebesleben zu kümmern, noch um ihre einsame Mutter Maria. Nachdem die Einschaltquoten von Lisas Sendung sinken, droht sie ihren Job zu verlieren. Eigentlich sollte sie sich in dieser Situation um ihre Karriere kümmern, allerdings verliert ihre Mutter nach einem Sturz das Gedächtnis. Maria kann sich an nichts mehr erinnern, außer dass sie noch nie in New York war.



©pixabay

Mittwoch, 13.01.2021

14.00 Uhr

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

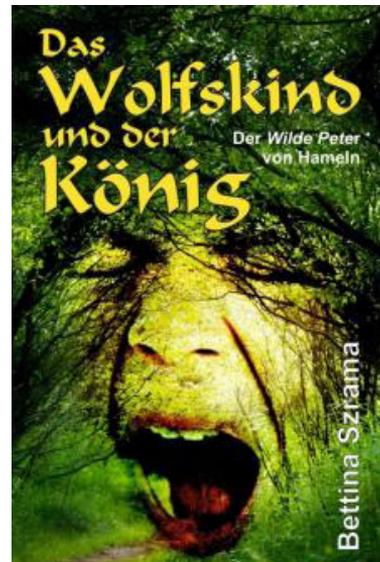
5€

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

JANUAR 2021

„DAS WOLFSKIND UND DER KÖNIG“ — EINE GESCHICHTE AUS HAMELN

Die Autorin, Bettina Szrama, von „Das Wolfskind und der König“ stellt Ihr Werk höchst persönlich in einem historischen Kostüm vor. Sie können sich entspannt zurücklehnen und mit der begabten Autorin in eine Hamelner Geschichte eintauchen. Sie lesen gerne Bücher und wollen sich inspirieren lassen? Dann sind Sie hier genau richtig!



Mittwoch, 27.01.2021

14.00 Uhr

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

Kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

FEBRUAR 2021

TAG DER PRÄVENTION

MOBILITÄT UND SICHERHEIT IM STRAßENVERKEHR

Mobil zu sein bedeutet gerade für Seniorinnen und Senioren sehr viel. Mit zunehmendem Alter nehmen jedoch Mobilitätseinschränkungen, Krankheiten sowie die Einnahme von Medikamenten zu. Damit verbunden ist eine veränderte Wahrnehmung, Reaktion und Beweglichkeit der VerkehrsteilnehmerInnen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie allgemeine Informationen und Hinweise bezüglich der erforderlichen Voraussetzungen zur Teilnahme am Straßenverkehr. Außerdem bekommen Sie die neueren Verkehrsregelungen, wie z.B. veränderte Vorfahrtsregelungen, das Blinken im Kreisverkehr, Grüner Pfeil etc., durch Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberater der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden näher gebracht.



Mittwoch, 10.02.2021

10.00 Uhr

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

Kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

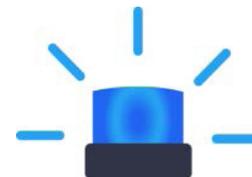
FEBRUAR 2021

TAG DER PRÄVENTION

GEDÄCHTNISTRAINING ZUR KRIMINALPRÄVENTION THEMA

„TASCHENDIEBSTAHL“

Werden polizeiliche Verhaltensweisen befolgt, sinkt das Risiko Opfer einer Straftat zu werden. Aber haben wir diese Empfehlungen in unserem Gedächtnis verankert und setzen wir sie praktisch um? Eher nicht. Aus diesem Grund wurde das Projekt „Merkwürdig!!! Gedächtnistraining zur Kriminalprävention“ ins Leben gerufen. Das DRK, der Bundesverband Gedächtnistraining und die Polizei Nordrhein Westfalen Kreis Gütersloh entwickelten ein Gedächtnistraining zum Thema „Taschendiebstahl“. Je länger wir uns mit einem Thema beschäftigen, desto besser und länger sind wir in der Lage dieses Thema zu verstehen und alles besser zu behalten. Gemeinsam unter der Anleitung von Marion Sterner werden verschiedene Übungen und ein Rollenspiel zur Verinnerlichung der empfohlenen Verhaltensweisen und zur Vorbeugung von Taschendiebstählen durchgeführt.



©pixabay

Mittwoch, 10.02.2021

14.00 Uhr

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

Kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

FEBRUAR 2021

WOHLFÜHLNACHMITTAG DER SINNE



Gönnen Sie sich eine Auszeit und hören Sie auf Ihren Körper. Wir möchten diesen Nachmittag nutzen, um in den unterschiedlichen Räumlichkeiten des Treffpunktes „A.R.A.“ ihre Sinne anzuregen. Ob sehen, hören, fühlen, schmecken oder riechen. Schenken Sie ihrem Körper besondere Aufmerksamkeit und lernen Sie diesen neu kennen!

Mittwoch, 24.02.2021

14.00 Uhr

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

5€

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

MÄRZ 2021

FIT IM KOPF MIT NEUROBICS

Bei Neurobics handelt es sich um Übungen, die zum Ziel haben, das Gedächtnis zu trainieren. Wer geistig fit sein, schnell lernen und ein gutes Gedächtnis haben möchte, sollte seinen grauen Zellen neue Impulse geben.

Es hilft, alltägliches einmal ganz anders zu machen, denn Routine ist Gift für das Gehirn.

Lassen Sie sich gemeinsam mit Marion Sterner (zertifizierte Gedächtnistrainerin) von Übungen, die Spaß machen und den Geist anregen, überraschen.



Mittwoch, 24.03.2021

14.00 Uhr

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

3€

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

APRIL 2021

BOWLING IM STRIKE

Freuen Sie sich auf ein Bowlerlebnis der Extraklasse. Im größten Bowlingcenter der Region „Strike Hameln“ können Sie gegeneinander antreten und viel Spaß haben!

Waren Sie eigentlich schon einmal bowlen? Möchten Sie es ausprobieren? Lassen Sie uns bei Kaffee und Kuchen gemütlich bowlen. Kommen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.



Mittwoch, 04. April 2021

14.00 Uhr

„Strike Hameln“, Hastenbecker
Weg 86, 31785 Hameln

€ 9,50,- (inkl. Schuhe)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

APRIL 2021

MIT PFLANZEN DRUCKEN — KREATIVER STOFFDRUCK MIT GRÄSERN UND PFLANZEN

Frauke Schmidt Windeler (Dipl. Designerin) lädt ein...

Der Frühling ist da und damit auch die Lust und Freude erwacht, wieder kreativ tätig zu werden! Die frischen Blätter und Blüten sorgen dafür, dass die Natur wieder grün wird und wir Pflanzen zum Sammeln und Drucken finden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem selbst gestalteten Geschirrhandtuch, auf dem sich gedruckte florale Motive der Saison wiederfinden? Für sich selbst oder als Geschenkidee – je nach eigenem Geschmack lassen sich die Blätter beliebig anordnen und arrangieren, so dass am Ende ein individuelles Modell mit nach Hause genommen werden kann.



Mittwoch, 21.04.2021

14.30 - 17.00 Uhr

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

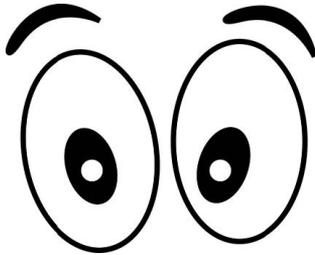
14,50€ (inkl. Material)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

MAI 2021

FUNDAS ÜBERRASCHUNGSNACHMITTAG

Sie mögen Überraschungen? Ob ein Kinobesuch, ein Kreativnachmittag, eine Wanderung, einen Orienttag oder einen Tag der gesunden Ernährung. Einige Ideen sind bereits in Planung, jedoch möchten wir uns aufgrund der aktuellen Situation noch nicht festlegen. Daher steht das Programm für diesen Nachmittag noch offen. Wenn Sie offen für eine Überraschung sind, würden wir uns sehr über Ihre Anmeldungen freuen.



©pixabay

PS: Für alle, die es noch nicht wissen: Funda Irtegin ist Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin im Anerkennungsjahr und seit dem 01.10.20 im Team „A.R.A.“

Mittwoch, 05.05.2021

14.00 Uhr

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

2€

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

MAI 2021

BESUCH BEIM IMKER THOMAS HÜLSEN

Wie erzeugen die Bienen eigentlich den Honig und wie landet der Honig im Handel? Was muss ein Imker besonders beachten und wie können wir die vom Aussterben bedrohte Honigbiene schützen? Bei einem Besuch bei dem basberger Hobbyimker möchten wir die kleinen Lebewesen und den Prozess der Herstellung von Honig näher kennenlernen.



Buslinie 2 Hameln Vogelbeerweg ab Hameln Bürgergarten bis Hameln Habichtshöhe (ca. 13 Min., 8 Haltestellen Busfahrt) und von dort ca. 230m Fußweg zum Fasanenweg.

Mittwoch, 19.05.2021

14.00 Uhr

Fasanenweg 16,
31787 Hameln

10€ (Führung inkl. Kostprobe)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

JUNI 2021

FAHRRADTOUR NACH GROHNDE



Sie fahren gerne Fahrrad und genießen dabei die Natur? Entlang der Weser, durch die Natur mit einer Strecke von insgesamt etwa 26 Kilometer hin und zurück möchten wir gemeinsam mit Ihnen eine Fahrradtour von dem Treffpunkt „A.R.A.“ zum Fährhaus in Grohnde veranstalten. Nach ca. 13 Kilometer erreichen wir das Fährhaus und planen eine Mittagspause, wo Sie sich etwas zu essen oder zu trinken bestellen können. Im Anschluss geht es dann wieder zurück nach Hameln.

Mittwoch, 02.06.2021

11.00 Uhr

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

Kostenlos (zzgl. Individueller Verzehr)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

JUNI 2021

HOFCAFÉ NETTELREDE

Bei einem kleinen Spaziergang möchten wir die Gegend des Hofcafés erkunden und lernen dabei kleine „zickige“ Freunde kennen. Ob Eier, Fleisch, Honig oder Wein. Das Hofcafé in Nettelrede bietet außerdem eine Vielfalt an frischen regionalen Produkten, die zum Stöbern einladen. Gemeinsam möchten wir den Nachmittag bei einem hausgemachten Kuchen und Torte des Hofcafés mit Ihnen verbringen.



Mittwoch, 16.06.2021

14.00 Uhr

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

€ 5,- (inkl. Fahrt, zzgl. Persönlicher Verzehr)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

JUNI 2021

RÄTSELSPAZIERGANG — WIE GUT KENNEN SIE HAMELN?

Sie möchten nicht nur spazieren gehen? Nach unserem Erfolg im letzten Jahr steht nun der Rätselspaziergang 2.0 an. – Neue Rätsel, neue Route, neue Herausforderungen!

Bei unserem Spaziergang mit „Highlights“ erwarten Sie spannende und knifflige Rätselaufgaben, welche die Route vorgeben. Durch verschiedenste Rätsel erkunden wir die Rattenfängerstadt Hameln. Außerdem erwartet Sie zum Schluss noch eine kleine Überraschung – seien Sie gespannt! Wir freuen uns auf Sie.



©pixabay

Mittwoch, 30.06.2021

10.00 Uhr

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

3€

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin



„Altwerden ist nichts für Feiglinge“

Aspekte zu Demenz

Mittwoch, 03. Februar 2021/ 15:00 Uhr

Referent: Dr. med. Willmut Wolf,
Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont e.V.

Wo: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“,
Alte Marktstr. 7c, Hameln

„Sicherheit im Straßenverkehr“

Mittwoch, 10. Februar 2021/ 15:00 Uhr

Referentin: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberate-
rin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/
Holzminden

Wo: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“,
Alte Marktstr. 7c, Hameln

„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen

Mittwoch, 03. März 2021/ 16:00 Uhr

Referent: Martin Bischof, Betreuungsverein Hameln-
Pyrmont e.V.

Wo: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“,
Alte Marktstr. 7c, Hameln

„Trickbetrug am Telefon“

Donnerstag, 18. März 2021/ 15:00 Uhr

Referent: Oliver Bente, Beauftragter für Kriminalprävention
der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/
Holzminden

Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80, (im Hinter-
hof) Hameln

„Einbruchschutz & Nachbarschaftshilfe“

Donnerstag, 22.04.2021/ 15:00

Referent: Oliver Bente, Beauftragter für Kriminalprävention
der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/
Holzminden

Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80, (im Hinter-
hof) Hameln

„Sicher unterwegs mit dem Pedelec“

Theoretische + praktische Tipps zum Umgang mit dem E-Bike

Donnerstag, 29.04.2021/ 09:00 – 12:00

Referentin: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberaterin,
Ilja Walter, Kontaktbeamter/ Seniorenberater der
Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Wo: Jugendverkehrsschule Hameln,
Am Rennacker 3, Hameln

„Sicherer Umgang mit dem Rollator“ Theoretische + praktische Tipps

Mittwoch, 19.05.2021/ 10:00

Referentin: Simone Kalmbach Verkehrssicherheitsberaterin
der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/
Holzminden

Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80, (im
Hinterhof) Hameln

„Rundgang über den Friedhof Wehl“ Informationen zu Grabarten u. -pflege, Gebühren u.v.m.

Dienstag, 1. Juni 2021/ 14:30 Uhr

Referent: Rainer Marcek, Friedhofsmeister/ Stadt
Hameln

Wo: Friedhof Wehl, Hameln.
Treffpunkt: vor der Kapelle

Eintägiges Sicherheitstraining „Fit im Auto“ – in Theorie & Praxis Fahrkompetenz erhalten + stärken

15.+16.06.2020/ jeweils 09:00 – 14:30 Uhr

Gemeinsam mit einem Team aus Experten (Verkehrswacht,
Polizei, Fahrschule, Fahrsicherheitstrainer) können die Teilneh-
mer*innen ihr Verkehrswissen und Ihre Fähigkeiten am Steuer
testen und verbessern.

Wo: THW/ OV Hameln, Schwarzer Weg 41, Hameln

Kosten: € 40,- p.P.

„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“ Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen

Mittwoch, 23. Juni 2021/ 16:00 Uhr

Referent: Martin Bischof, Betreuungsverein Hameln-
Pyrmont e.V.

Wo: Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“,
Alte Marktstr. 7c, Hameln

Folgender Termin wird noch bekanntgegeben:

„Diabetes im Alter“ – Vortrag

Referent: N.N./ Praxis am Posthof (angefragt)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen (exklusive „Fit im Auto“) ist **kostenlos**.
Eine **Anmeldung** im Senioren- und Pflegestützpunkt ist erforderlich.

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont im Eugen-Reintjes-Haus

Osterstraße 46

(Eingang Kleine Straße)

31785 Hameln

Telefon (05151) 202-3496

Telefon (05151) 202-3481

Email: spn@hameln.de

Öffnungszeiten:

Montag-Mittwoch-Donnerstag

9.30 bis 12:30 Uhr und

Mittwoch + Donnerstag

14:00 bis 16:30 Uhr

und nach Vereinbarung

Pflegeberatung:

Dienstag: 15:30 – 18:00 Uhr

Freitag: 10:00 – 12:30 Uhr

Wohnberatung:

1. Dienstag/ Monat:

10:00–12:00 Uhr (mit Voranmeldung)

BITTE BEACHTEN

HINWEISE ZUM ANMELDEVERFAHREN:

- Aus organisatorischen Gründen ist einer **verbindliche** und **schriftliche** Anmeldung erforderlich.
- Bitte verwenden Sie dafür den beigefügten Vordruck.
- Mit einem Vordruck können **bis zu 2 Personen** angemeldet werden. Falls es sich bei der 2. Person nicht um den Ehepartner handelt, sind bitte die **vollständigen Angaben** auszufüllen. Bei mehr als 2 Personen verwenden Sie bitte einen weiteren Vordruck.
- Die jeweiligen Teilnehmerentgelte sind - soweit nicht anders angegeben - **unbedingt bis zum Datum der Anmeldefrist** zu entrichten.
- Bis dahin ist auch ein kostenloser Rücktritt möglich.
- Für eventuelle Rückfragen stehen wir gern zur Verfügung:

Hilke Meyer

Seniorenbeauftragte
Alte Marktstraße 20
(Kurie Jerusalem)
31785 Hameln
Tel: 05151 - 202 1271
Mail: meyer@hameln.de

Sabrina Koyro

Treffpunkt „A.R.A.“
Alte Marktstraße 7c
(Alte Feuerwache)
31785 Hameln
Tel: 05151 - 202 1344
Mail: koyro@hameln.de





	Veranstaltung	Termin
1		
2		
3		

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

Telefon:

Email:

2. Person (falls nicht der Ehepartner, bitte alle Daten angeben)

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

Telefon:

Email:

Die Hinweise zum Anmeldeverfahren und zur Bezahlung habe ich zur Kenntnis genommen.

..... Datum
..... Unterschrift

