



ERKUNDEN - ERLEBEN - ERFAHREN

PROGRAMM 2021

JULI - DEZEMBER

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



Liebe Interessierte,

bereits seit 42 Jahren wird der städtische Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ durch unterschiedlichste Menschen und Charaktere zum Leben erweckt. Mit vielfältigen Gruppenangeboten, Veranstaltungen und Ausflugszielen möchten wir jeder Person in der 2. Lebenshälfte die Möglichkeit geben, die durch den Ruhestand neu gewonnene Zeit mit dem zu verbringen, worauf er oder sie am meisten Lust hat - und wir sind dabei und freuen uns auf Sie.

Auch dieses Halbjahr haben wir wieder tolle Aktionen und ein buntes Programm für Sie zusammengestellt und hoffen auf richtige schöne Momente zusammen!

Haben Sie Ideen und Wünsche, welche Veranstaltungen wir in Zukunft in das Halbjahresprogramm mit aufnehmen könnten?

Würden Sie gerne mal einen bestimmten Ort besuchen oder in das ein oder andere Hobby reinschnuppern? Ideen sind bei uns immer willkommen!

Melden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer:

05151/ 202 1344

Sprechzeiten:

Di, Mi und Freitag von 10–12 Uhr

und Di 14–16 Uhr

JULI 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 Erzählungen lernen Sie die islamische Gemeinde in Hameln näher kennen. Sammeln Sie auch gerne Fragen, welche wir den Mitarbeitenden der Gemeinde stellen können.

Mittwoch, 14.07.2021

15:00 Uhr

Hunoldstraße 3, 31785 Hameln

2 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



A.R.A.

JULI 2021

„NICHT MIT MIR!“ - 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.

Mittwoch, 28.07.2021

1.Kurs: 13:30 - 15:00 Uhr / 2.Kurs 15:30 - 17:00

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

5 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



Anett & Andreas Wehrlich
(Lizenzierte Gewaltpräventionstrainer)

A.R.A.

AUGUST 2021

GOLF - SCHNUPPERKURS



Lassen Sie sich von der Faszination Golf verzaubern. Wir genießen die Ruhe, die schöne Aussicht und spüren das Kribbeln, wenn der erste Ball im Loch versinkt. Erleben Sie das tolle Gefühl, wenn der Adrenalinpegel steigt, während der erste Ball fliegt.

Auf dem großzügigen Golf-Platz in Bad Münde bekommen Sie die Basis der Grundschläge von einem professionellen Golf-Lehrer beigebracht und dürfen diese auch gleich umsetzen und ausprobieren. Im Anschluss besteht die Möglichkeit im Restaurant „Waldschlösschen“ noch etwas zu essen und zu trinken.

Mittwoch, 04.08.2021

10:00 Uhr

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

19 Euro (zzgl. persönlicher Verzehr) inkl. Fahrt

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



© AdobeStock, Kzenon

A.R.A.

AUGUST 2021

BESUCH IM TIERHEIM BÜCKEBURG



Sie sind tierlieb und verbringen Ihre Zeit gerne im Freien? Das Tierheim in Bückeberg bietet vielen verschiedenen Tieren ein vorübergehendes Zuhause, bis die Tiere eine neue, liebevolle Heimat finden. Besuchen Sie mit uns das Tierheim in Bückeberg, um mit den Tieren etwas Zeit zu verbringen und ihnen eine kleine Freude zu bereiten.

Bei einer Führung über das gesamte Gelände und vielen Kuscheleinheiten, dürfen wir die Tiere und ihr vorübergehendes Zuhause näher kennenlernen. Aufgeteilt in zwei Kleingruppen dürfen wir gemeinsam mit den Tierheim MitarbeiterInnen die Hunde bei einem Spaziergang begleiten und die Katzen in ihrer Umgebung kennenlernen.

Eine kleine Stärkung ist auch vorgesehen.

Mittwoch, 11.08.2021

10:00 Uhr

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

7,50 Euro (inkl. Fahrt und Stärkung)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



© Tierheim Bückeberg

A.R.A.

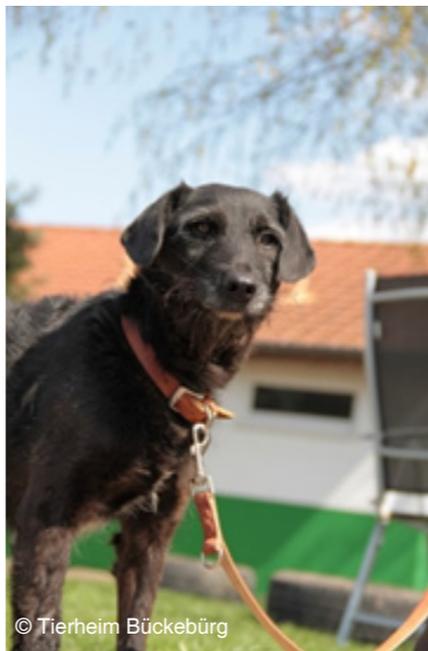
A.R.A. - Futterspendenaktion

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

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.

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!



AUGUST 2021

DENK - PFAD „SPEZIAL“ IM WALD

Regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregungen halten das Gehirn fit. Spazieren Sie sich gemeinsam mit Marion Sterner schlau und erleben Sie die Natur mit allen Sinnen. Durch das bewusste Wahrnehmen der Umwelt und dem Lösen von kleinen Gedächtnisaufgaben werden Sie animiert, sich mit Ihrer Umgebung intensiv auseinanderzusetzen. Dieser „etwas andere Spaziergang“ in Halvestorf am Waldbad dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden.

Mittwoch, 25.08.2021

15:15 Uhr

Pferdeweg 2, 31787 Hameln/ Anfahrt mit dem Bus: Abfahrt 14:33 Uhr
Hbf - Busbahnhof Hameln/ L4

3 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



**Die Vorbereitung
unserer tollen Bilderausstellung
im März/April 2021!**

Wir danken nochmal mal allen beteiligten Künstlerinnen der „A.R.A. Ateliergruppe“, die uns ihre Bilder zur Verfügung gestellt haben.

A.R.A.

A.R.A.

**„Sicher unterwegs mit den Pedelec“
Theor.+ praktische Tipps zum Umgang mit dem E-Bike**

Donnerstag, 02. September 2021/ 09:00 - 12:00 Uhr

Referent: Simone Kalmbach und Ilja Walter von der
Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden
Wo: Jugendverkehrsschule Hameln
Am Rennacker 3, Hameln

**„Sicherer Umgang mit dem Rollator“
Theoretische und praktische Tipps**

Mittwoch, 22. September 2021/ 10:00 Uhr

Referentin: Simone Kalmbach, Verkehrssicherheitsberlin der
Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden
Wo: Treffpunkt „KAISERS“ beim Paritätischen,
Kaiserstraße 80 (Hinterhof), Hameln

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

Dienstag, 05. Oktober 2021/ 14:30 Uhr

Referent: Rainer Marcek (Friedhofsmeister) u. Lena
Barsch (Verwaltung)
Wo: Friedhof „Am Wehl“, Hameln
(Treffpunkt vor der Kapelle)

**„Fit im Auto“- Theorie und Praxis, Fahrkompetenzen erhalten
und stärken/ Eintägiges Sicherheitstraining**

**Vorraussichtlichlich Anfang Oktober, Termine werden noch
bekanntgegeben, jew. 09:00 - 14:30 Uhr**

Referent: Expertenteam (Verkehrswacht, Polizei,
Fahrschule, Fahrsicherheitstrainer)
Wo: THW - Ortsverein Hameln, Schwarzer Weg 41,
Hameln
Kosten: 40,-€ p.P.

**„Sicherheit im Straßenverkehr“
Vortrag**

Montag, 11. Oktober 2021/ 10:00 Uhr

Referent: Simone Kalmbach (Verkehrssicherheitsberaterin)
Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden
Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80,
beim Paritätischen(im Hinterhof), Hameln

**„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“
Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen,**

Mittwoch, 13. Oktober 2021/ 16:00 Uhr

Referentin: Martin Bischof,
Geschäftsführer Betreuungsverein Hameln-Pyrmont
Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80,
beim Paritätischen(im Hinterhof), Hameln

**„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ -
Aspekte zur Demenz**

Mittwoch, 19. Oktober 2021/ 15:00

Referentin: Dr. med. Willmut Wolff, Alzheimergesellschaft
Hameln-Pyrmont e.V.
Wo: Eugen-Reintjes-Haus/ „FiZ“, Osterstraße 46,
Hameln

**„Sicher Wohnen“
„Einbruchschutz und Nachbarschaftshilfe“**

Donnerstag, 28. Oktober 2021/ 15:00 Uhr

Referent: Oliver Bente, Beauftragter für Kriminalprävention,
Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden
Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80,
beim Paritätischen(im Hinterhof), Hameln

„Trickbetrug am Telefon“

Donnerstag: 11. November 2021/ 15:00 Uhr

Referentin: Oliver Bente, Beauftragter für Kriminalprävention,
Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden
Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80,
beim Paritätischen(im Hinterhof), Hameln

**„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“
Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen**

Mittwoch, 29. November 2021/ 16:00 Uhr

Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer
Betreuungsverein Hameln-Pyrmont e.V.
Wo: Treffpunkt „KAISERS“, Kaiserstr. 80,
beim Paritätischen(im Hinterhof), Hameln

Vorankündigung:
Qualifikation DUO-Seniorenbegleitung ab 21. September 2021
(nähere Infos folgen)

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

**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

Pflegeberatung:
Dienstag: 15:30 – 18:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 12:30 Uhr
(mit Voranmeldung)

Öffnungszeiten:
Montag-Mittwoch-Donnerstag
9.30 bis 12:30 Uhr und
Mittwoch + Donnerstag
14:00 bis 16:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Wohnberatung:
1. Dienstag/ Monat:
10:00–12:00 Uhr
(mit Voranmeldung)

SEPTEMBER 2021

TAG DER „BÜCHERWÜRMER“

Neues aus der Bücherei!

Dieser Tag wird ganz Besonders! Wer Bücher mag ist hier und heute genau richtig! Der Tag startet schon mit richtig tollem Besuch:

Frau Behrendt und Frau Henning aus der Stadtbücherei Hameln geben eine kleine Einführung in den Bibliotheksablauf und präsentieren neue lesenswerte Schätze! Lassen Sie sich von Leseideen fesseln...

Mittwoch, 29.09.2021

10:00 Uhr

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

Kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



© Stadt Hameln

A.R.A.

SEPTEMBER 2021

TAG DER „BÜCHERWÜRMER“

„Das Wolfskind und der König“ – Eine Geschichte aus Hameln

Am Nachmittag geht der Tag der Bücherwürmer in die nächste Runde: 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 sich von Frau Szrama mit auf den spannenden Weg einer Hamelner Geschichte nehmen lassen...

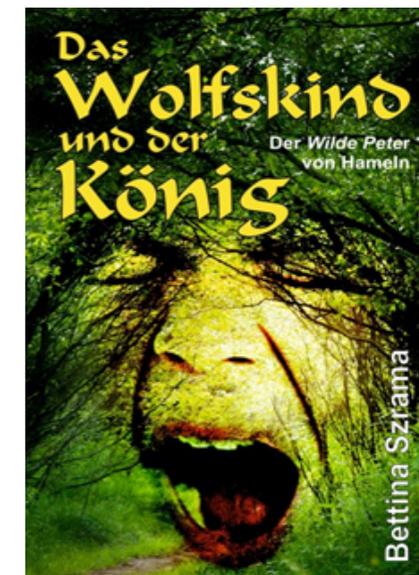
Mittwoch, 29.09.2021

14:30 Uhr

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

Kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



A.R.A.

OKTOBER 2021

„FIT IM KOPF“ - NEUROBICS

Bewährt und beliebt: 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 der zertifizierten Gedächtnistrainerin Marion Sterner von tollen Übungen überraschen.

Mittwoch 13.10.2021

1. Kurs: 11:00 Uhr / 2. Kurs 14:00 Uhr

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

3 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



Marion Sterner
(zertifizierte Gedächtnistrainerin)

OKTOBER 2021

YOGA IST FÜR ALLE DA! - SCHNUPPERKURS YOGA

Haben Sie sich schon immer gefragt, was Yoga eigentlich ist und wie man es praktiziert? Auch im höheren Alter benötigt unser Körper neue Anreize, kräftigende Übungen und Entspannung. Yoga hilft uns, unser Körpergefühl und unseren Gleichgewichtssinn zu verbessern und kann unsere Muskeln, Gelenke und die Konzentration stärken. Begeben Sie sich mit mir auf eine spannende Reise und tauchen Sie in die Welt des Yoga ein.

Wir führen alle Übungen entweder im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl durch. Mitbringen müssen Sie nur sich selbst, bequeme Klamotten und warme Socken. Ich freue mich auf Sie!

Mittwoch, 27.10.2021

14:00 Uhr, ca. 60 - 90 Min.

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

5 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



Sarah Koyro
(Zertifizierte Yogalehrerin)

A.R.A.

A.R.A.

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 24 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 2. Lebenshälfte „A.R.A.“

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

Anmeldung bis 10 Tage vor dem jew. Termin

A.R.A.

NOVEMBER 2021

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, 17.11.2021

16:30 Uhr, ca. 60-90 Min.

Treffpunkt 2. Lebenshälfte „A.R.A.“

kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jew. Termin



A.R.A.

DEZEMBER 2021

VORFREUDE!

Der Dezember bringt wie jedes Jahr eine ganz besondere Stimmung mit ins Haus. Der erste Schnee fällt, die Temperaturen sinken und drinnen wird es so richtig gemütlich...

Letztes Jahr war es uns nicht möglich, eine große Weihnachtsfeier auf die Beine zu stellen. Dennoch haben wir die Zeit für uns alle genutzt und sind innerhalb der kleinen bestehenden Gruppen des Treffpunkts „A.R.A.“ zusammen gekommen. Das hat uns so gut gefallen und stieß auf so viel Zustimmung, dass wir das dieses Jahr gerne wiederholen würden!

Es erwarten Sie schöne winterliche Dekoration, eine gemütliche Atmosphäre und Zeit, um in bester Laune zusammen das Jahr Revue-passieren zu lassen.



© Stadt Hameln

... 2021 verabschiedet sich...

Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachtstage und freuen uns sehr, Sie im neuen Jahr wieder zu sehen!

Ihr A.R.A.-Team

A.R.A.

A.R.A.

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



1979
A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

VERBINDLICHE ANMELDUNG

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

