



**Juhuu unser erstes Titelbild!!**

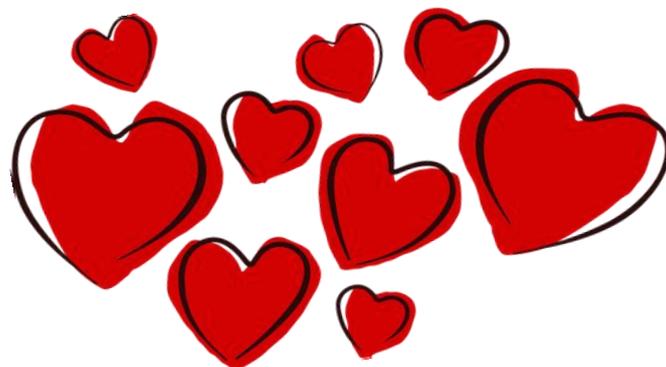
**Eine wunderschöne Zeichnung von Frau Schaffhauser**

**Herzlichen Dank für dieses tolle Bild!**

*Haben Sie auch ein Bild für uns?*

*Dann schicken Sie es uns gerne zu!*

*Weitere Informationen auf den Seiten 18 und 19.*



## Inhaltsverzeichnis

Gedichte Februar – Ernst Lissauer, Karneval – Wilhelm Busch	Seite 03
In eigener Sache	Seite 04 und Seite 05 und Seite 06
Zum Schmöckern Valentinsblümchen	Seite 07 und Seite 08
Wissenswertes Fakten über Karneval	Seite 09 und Seite 10
Humoriges Die Fastnachtswette	Seite 11 und Seite 12
Gedächtnistraining Sinnverwandtschaften, Anagramm	Seite 13 und Seite 14
Gedächtnistraining Lösungen Januar	Seite 15
Gedächtnistraining Online	Seite 16 und Seite 17
Was ist eigentlich...?	Seite 18
Genusserlebnis Kartoffel – Gemüse Waffeln	Seite 19
A.R.A. Aktiv	Seite 20 bis Sei- te 23
Wir brauchen ein neues Titelbild!	Seite 24 und Seite 25
Wochenplan vom 01.02.2021 – 26.02.2021	Seite 26
Programm Februar 2021	Seite 27

### Impressum:

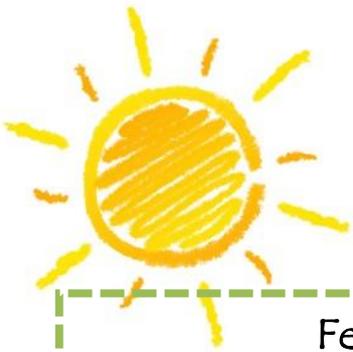
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“

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

## Gedichte



### Februar

*Ernst Lissauer (1882-1927)*

O seliger Anfang Februar!

Es steigt das Jahr.

Die Sonne kehrt zurück, und länger bleibt  
das Licht.

Ich fühle mich von stiller Kraft durchfeuert,  
Die rinnend weit mir das Geblüt durch-  
flucht,

Ich treibe wachsend Ring und Schicht,  
Ich werd' erneuert.

Quelle: [www.lyrikmond.de](http://www.lyrikmond.de)

### Karneval

*Wilhelm Busch (1832-1908)*

Auch uns, in Ehren sei's gesagt,  
Hat einst der Karneval behagt,  
Besonders und zu allermeist  
In einer Stadt, die München heißt.

Wie reizend fand man dazumal  
Ein menschenwarmes Festlokal,  
Wie fleißig wurde über Nacht  
Das Glas gefüllt und leer gemacht,

Und gingen wir im Schnee nach Haus,  
War grad die frühe Messe aus,  
Dann konnten gleich die frömmsten Frau'n  
Sich negativ an uns erbau'n.

Die Zeit verging, das Alter kam,  
Wir wurden sittsam, wurden zahm.  
Nun sehn wir zwar noch ziemlich gern  
Die Sach' uns an, doch nur von fern  
(Ein Auge zu, Mundwinkel schief)  
Durchs umgekehrte Perspektiv.

Quelle: [www.lyrikmond.de](http://www.lyrikmond.de)



In eigener Sache

**NEU!** Computergruppe im Treffpunkt „A.R.A.“ - Per Video  
am Treffen teilnehmen!

[www.dejong.de/ARA](http://www.dejong.de/ARA)

**Computergruppe im A.R.A.**  
**am Treffen per Video teilnehmen**

Heute ◀ ▶ Freitag, 8. Januar ▾

**Dienstag, 12. Januar**

**10:00 Computergruppe im ARA**

Wann Di, 12. Januar, 10:00 – 12:00

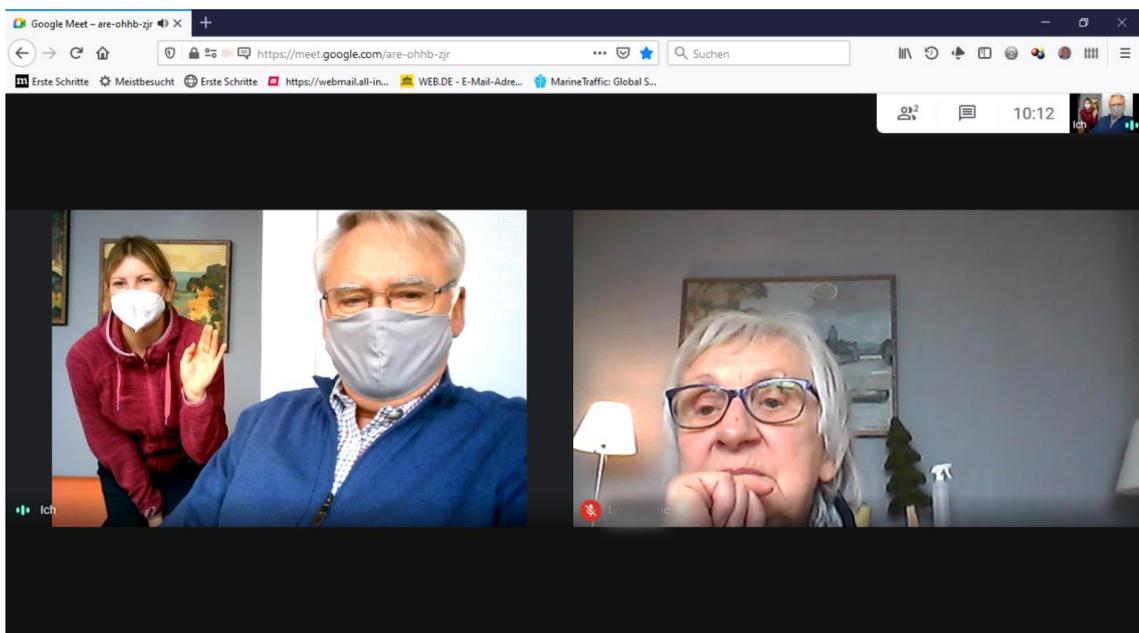
Wo Ostertorwall 37B, 31785 Hameln, Deutschland ([Karte](#))

Beschreibung  
offene Gruppe : Computertreffen für Senioren  
im A.R.A. kein Termin vor Ort / nur Videochat  
**heute nur nach Voranmeldung**  
[Mehr Details»](#) [In meinen Kalender kopieren](#)

**Dienstag, 26. Januar Gesundheit & Glück für 2021**

10:00 Computergruppe im ARA

Dienstag, 9. Februar



Die Computergruppe im A.R.A trifft sich alle 2 Wochen am Dienstag. Die Teilnahme an dem Gruppenangebot war jedoch begrenzt, da wir uns an ein Hygienekonzept halten mussten. Da der Treffpunkt „A.R.A.“ nun auch schließen musste, haben sich Teilnehmer der PC- Gruppe etwas ausgedacht, damit ein regelmäßiger Kontakt bestehen bleiben kann. „Macht' mit“, starten Sie den Browser ( Edge, Firefox, Chrome etc. ) und geben Sie im Adressfeld [www.dejong.de/ARA](http://www.dejong.de/ARA) ein. Hier finden Sie Weiteres zu den Terminen und mit einem Klick auf [am Treffen per Video teilnehmen](#) werden Sie weitergeleitet und Sie können per Video an der Sitzung teilnehmen und sich austauschen.

„Es kann anfangs etwas dauern, da im Hintergrund einiges eingerichtet werden muss. Sollte eine Anmeldung gefordert werden, so gebt hier die Daten ein, mit denen ihr euer Smartphone (Android) aktiviert habt (Email u. Passwort). Leider läuft nicht immer alles auf Anhieb rund. Dann meldet euch. Wir werden einen Weg finden, gemeinsam die Hürden zu nehmen. Es gibt ja noch Telefon und Email. Und nun viel Spaß und Glück beim Ausprobieren.“ - Heiner de Jong





Sabrina und Paule  
lassen grüßen!



„Safety first – wenn es einfach nicht hell werden will, dann gehen wir eben im Dunkeln spazieren und leuchten!“  
Dunkelheit und Kälte, der Winter fordert uns jedes Jahr wieder.

**ABER: Wir machen das Beste draus!**

## Zum Schmökern

### Valentinsblümchen



„Ich bin ein Valentinsblümchen“, sagte das Blümchen. Es wartete im Blumenladen in einem großen silbernen Kübel mit seinen Blumenkollegen darauf, gekauft zu werden und ein neues Zuhause zu finden. Weil es aber das kleinste Blümchen war, beachteten die Menschen es nicht. Auch war seine Knospe noch nicht ganz aufgeblüht und man wusste nicht, ob es ein rotes, ein gelbes, ein weißes oder ein rosafarbenes Blümchen sein würde.

„Valentinsblümchen gibt es nicht“, meinte die Tulpe mit den großen, roten Blütenblättern. „Und ein Blümchen, das seine Blütenblätter in der grünen Knospe versteckt, mag sowieso keiner kaufen.“

„Stimmt!“, näselte die Tulpe. „Wer kauft schon gerne die Katze im Sack.“

„Katze? Wo ist hier eine Katze?“ Das Valentinsblümchen sah sich im Blumenladen um. Es dachte an Murkel, das Kätzchen vom Bauernhof, das im Winter oft durch die Blumenbeete gestreift war und bei ihm Rast gemacht hatte. „Ich sehe keine und glaubt mir, ich weiß, was eine Katze ist.“

„Aber was eine Redensart ist, das weißt du nicht“, kicherte eine Narzisse. „Das mit der Katze und dem Sack nämlich ist eine.“

„Was ihr nur immer redet!“ Das Blümchen kicherte nun auch. „Und überhaupt: Woher wisst ihr, dass es uns Valentinsblümchen nicht gibt? Ich bin eines und auch das weiß ich genau. ‚Ihr werdet wunderschöne, kleine Valentinsblümchen sein‘, hat die Bäuerin immer gesagt. Ja, ja, genau so hat sie es gesagt, wenn sie im Garten arbeitete.“

„Valentinsblümchen?“

„Was bitte soll ein Valentinsblümchen sein?“

„Träumerin.“

„Hihi.“

Bunt ging es zu im kleinen bunten Blumenladen von Frau Blumenfee. Die Blumen hatten viel Spaß.

Das Glöckchen an der Ladentür bimmelte.

„Achtung! Ein Mensch kommt. Vielleicht möchte er uns kaufen!“





Still verharrten die Blumen und warteten, einige von ihnen zitterten vor Ungeduld.

Pssst!

„Valentinsblümchen“, sagte die Menschenfrau. „Ich suche Valentinsblümchen.“

„Gibt es nicht, gibt es nicht“, kicherten die Tulpen und Rosen und Nelken und Narzissen und Ranunkeln und all die anderen Blumen im Laden.

„Hier!“, rief das Valentinsblümchen. „Hier bin ich.“

Frau Blumenfee aber machte eine weit ausholende Handbewegung.

„Bitteschön!“, sagte sie und deutete auf alle Blumen. „In diesen Tagen sind alle Blumen Valentinsblumen. Welche darf ich Ihnen zu einem Strauß binden?“

„Ganz einfach“, antwortete die Frau. „Die Blumen, die ihre Knospen erst zum Valentinstag öffnen. Die möchte ich haben in einem großen Blumenstrauß. Sie nämlich sind die echten Valentinsblumen. Oder?“

Frau Blumenfee nickte und lächelte. Und das kleine Valentinsblümchen lächelte auch.

Quelle: <https://wintergeschichten.com/2018/02/07/valentinsbluemchen/>



Valentine's Day



## Wissenswertes – Fakten über Karneval

### 1. Wann beginnt der Karneval?

Der Karneval beginnt am 11.11. um 11:11 Uhr in Köln. Da aber die großen Partys im Februar stattfinden, denken viele an den Karneval erst im Februar.

### 2. Warum wird der “Karneval” in Deutschland die fünfte Jahreszeit genannt?

Die Karnevalszeit dauert ungefähr 4 Monate lang, sogar länger als die normalen Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Herbst und Winter). Er beginnt am 11. November und endet am Aschermittwoch - genau 40 Tagen vor Ostern.

### 3. Karneval, Fasching, Fastnacht: Wo liegt der Unterschied?

Dies ist von Region zu Region unterschiedlich. In Westdeutschland feiert man den Karneval. Im Ost- und Süddeutschland sowie in Österreich heißt es Fasching. In Franken, in Nordbayern, und Baden-Württemberg wird es Fastnacht genannt.

### 4. Was passiert an der “Weiberfastnacht”?

Bekannt ist dieser Tag auch unter den Namen “Altweibernacht”, Wierverfastelovend (Köln), Fettdonnerstag (Aachen) oder Schwerdonnerstag (Koblenz). In dieser Nacht übernehmen die Frauen die Regierung in der Stadt. Dabei zählt es als Tradition, dass die Frauen symbolisch das Rathaus einstürmen und die Macht übernehmen.

### 5. Warum schneiden die Frauen den Männern die Krawatten ab?

Es ist eine alte Tradition, um noch mal zu zeigen, wer die Macht hat. Auf den Straßen schneiden die Frauen den Männern die Krawatten ab. Viele Männer laufen dann nur mit einem Krawattenstumpf rum. Dafür bekommen sie jedoch ein Küsschen von den Frauen.





6. Was ist der Unterschied zwischen dem Rheinischen Fasching und der Schwäbischen Fastnacht?

Der Rheinische Fasching wird in Westdeutschland (also in Düsseldorf, Köln und Mainz) gefeiert. Dort gibt es Kostümpartys, Paraden und Umzüge, viele Süßigkeiten, Konfetti und verkleidete Menschen auf den Straßen. Die Schwäbische Fastnacht wird in Süddeutschland gefeiert. Dort tragen die Menschen grimmige Verkleidung, um die bösen Geister zu vertreiben.

7. Alaaf oder Helau: Wie grüßen sich die Menschen auf den Straßen zum Karneval?

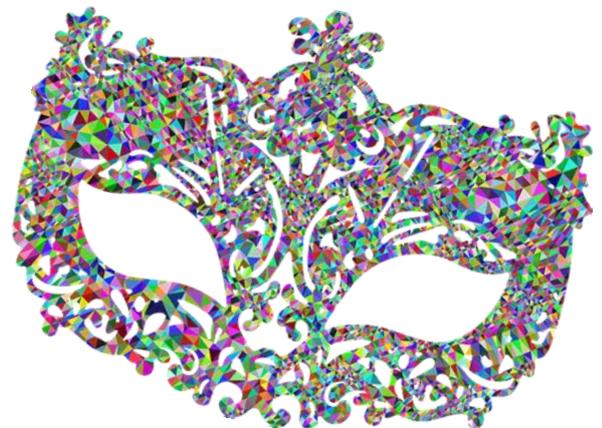
In Köln ist die typische Begrüßung: "Kölle Alaaf!" Das bedeutet "Köln über alles!" In fast allen anderen Regionen wird mit "Helau" begrüßt.

8. Was symbolisiert den „Aschermittwoch“?

Am Mittwoch, Aschermittwoch genannt, gehen dann langsam die Partys zu Ende und die Fastenzeit beginnt. Es bleiben nur noch 40 Tage bis Ostern.

9. Was macht man in der Fastenzeit?

In dieser Zeit wird laut Religion auf Fleisch verzichtet. Viele Leute wählen aber etwas Anderes, worauf sie nicht verzichten können, z. B. Käse oder Milchprodukte, Schokolade oder Alkohol.



## Humoriges – Die Fastnachtswette

Dieses Jahr hatte Papa keine Lust auf Fasching. Schon gar nicht mochte er mit zum Faschingsumzug gehen.

„Ach, komm doch mit!“, bettelten Anna und Mara. „Bitte, bitte!“

Aber immer wieder brummelte Papa: „Nein, meine Süßen. „Ich habe keine Lust und basta!“

Und so sehr Anna und Mara auch bettelten und schmeichelten, Papa tat, als hörte er es nicht.

„Ich wette“, sagte Anna auf einmal, „dass du doch mitkommst.“

„Schon verloren“, grinste Papa. „Mich legt ihr nicht ´rein.“

„Und wenn wir es doch schaffen?“, fragte Mara.

„Hoho! Keine zehn Pferde bringen mich heute aus dem Haus. Ihr könnt es ruhig probieren“, antwortete Papa.

„Mit allen Tricks?“, fragte Anna.

„Ja doch!“ sagte Papa ungeduldig. „Mit allen Tricks der Welt.“

Alle Tricks der Welt? Das hatte er ja nur gesagt, damit er seine Ruhe hatte. Gemein.

Die Schwestern dachten nach. Wie könnten sie Papa übertölpeln? Wenn es nicht mal zehn Pferde schafften, ihn zum Fasching zu überreden...?



„Zehn Pferde nicht!“ rief Anna plötzlich und grinste. „Aber Tante Ida...!“

„Tante Ida?“, wunderte sich Mara. „Wieso gerade Tante Ida?“ Die nämlich mochte Papa auf den Tod nicht leiden, weil sie immer alles besser wusste und ´Haare auf den Zähnen´ hatte.

„Ganz einfach“, grinste Anna, und sie tuschelte Mara ihren Plan ins Ohr. Dann ging sie ins Wohnzimmer und baute sich vor Papa auf. „Ich geh schon mal vor“, sagte sie laut. „Ich muss noch bei Pit etwas für mein Kostüm abholen!“



„Na, dann tschüs, meine Süße“, rief ihr Papa hinterher. „Und amüsiere dich gut!“ Dann legte er sich faul mit seiner Zeitung aufs Sofa.

Wenig später, als Mara mit Mama dann auch gehen wollte, läutete das Telefon. Mara nahm den Hörer ab. Es war Anna.

„Oh, Tante Ida!“, flötete Mara ins Telefon. „Guten Tag... Ja, mir geht’s gut. Ich gehe mit Mama und Anna zum Faschingsumzug! ... Oh, du willst uns besuchen? Schade...! Papa? Ja, der ist da... Ich sage ihm Bescheid, dass du kommst. Tschüs, Tante Ida.“

Puh! Mara wischte sich den Schweiß von der Stirn? Nur schwer konnte sie sich das Lachen verkneifen, doch Papa merkte es zum Glück nicht. Blitzschnell sprang er vom Sofa und heulte los:

„Waaas? Tante Ida kommt? Heute? Oje! Ausgerechnet diese Olle...“

Er brummte noch etwas, was keiner verstehen konnte und lief aufgeregt hin und her. „Was soll ich denn jetzt machen?“, fragte er, und seine Stimme klang verzweifelt.

Mara und Mama mussten lachen.

„Kaufe beim Bäcker etwas Kuchen“, schlug Mama vor, „und koche Kaffee. Aber pass auf, Tante Ida mag ihren Kaffee nicht so stark.“

„Und am liebsten“, feixte Mara, „isst sie Kirschtorte.“

„Wir gehen jetzt“, sagte Mama. „Grüße Tante Ida von uns.“

„Ja, tschüs und viele Grüße“, rief auch Mara.

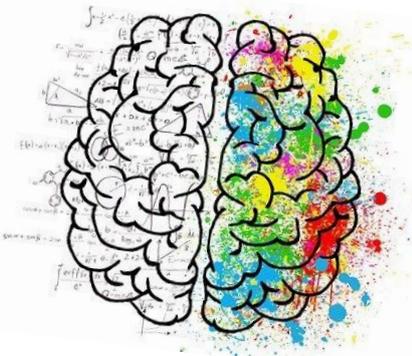
„Ha-ha-haaaalt!!!“ schrie Papa. „Wartet! Ich komme mit! Nur fünf Minuten, dann bin ich fertig.“

Na, die fünf Minuten warteten Mara und Mama gerne. Es wurde dann ein toller Faschingstag, der auch Papa Spaß machte. Er hatte nämlich oft gelacht, selbst als Anna und Mara ihm später die Sache mit dem ‘Tante-Ida-Trick’ beichteten.



# Gedächtnistraining

## Sinnverwandtschaften



Kreuzen Sie das Wort an, welches sinngemäß zum rechts stehenden Wort passt.

Beispiel:

Fliege

Turnschuh

Krawatte

- |   |  |                  |
|---|--|------------------|
| 1) <input type="checkbox"/> Schokolade      | <input type="checkbox"/> Weingummi     | Überraschungs-Ei |
| 2) <input type="checkbox"/> Adventskalender | <input type="checkbox"/> Fußball       | Tor              |
| 3) <input type="checkbox"/> radieren        | <input type="checkbox"/> malen         | Pinself          |
| 4) <input type="checkbox"/> Gitter          | <input type="checkbox"/> Rollschuhe    | Zoo              |
| 5) <input type="checkbox"/> Strand          | <input type="checkbox"/> Sprungturm    | Schwimmbad       |
| 6) <input type="checkbox"/> schnauben       | <input type="checkbox"/> niesen        | Pferd            |
| 7) <input type="checkbox"/> Korn            | <input type="checkbox"/> Kern          | Mehl             |
| 8) <input type="checkbox"/> Takt            | <input type="checkbox"/> Zeit          | Armbanduhr       |
| 9) <input type="checkbox"/> Pudding         | <input type="checkbox"/> Haselnuss     | süß              |
| 10) <input type="checkbox"/> tauchen        | <input type="checkbox"/> klettern      | Leiter           |
| 11) <input type="checkbox"/> Astronaut      | <input type="checkbox"/> Artist        | Zirkus           |
| 12) <input type="checkbox"/> Hammer         | <input type="checkbox"/> Hummer        | Baumarkt         |
| 13) <input type="checkbox"/> Hein Blöd      | <input type="checkbox"/> Nemo          | Käpt'n Blaubär   |
| 14) <input type="checkbox"/> Einrad         | <input type="checkbox"/> Fahrrad       | Rücklicht        |
| 15) <input type="checkbox"/> Popcorn        | <input type="checkbox"/> Fischbrötchen | Kino             |
| 16) <input type="checkbox"/> Hüpfburg       | <input type="checkbox"/> Zuckerwatte   | Gummi            |
| 17) <input type="checkbox"/> Haut           | <input type="checkbox"/> Ohr           | Musik            |
| 18) <input type="checkbox"/> Kuh            | <input type="checkbox"/> Pferd         | Schach           |
| 19) <input type="checkbox"/> Hamster        | <input type="checkbox"/> Fliege        | Haustier         |
| 20) <input type="checkbox"/> Waldmeister    | <input type="checkbox"/> Bademeister   | Wackelpudding    |

## Gedächtnistraining Anagramm



Bei einem Anagramm werden aus den vorgegebenen Buchstaben der Wörter neue Wörter gebildet.

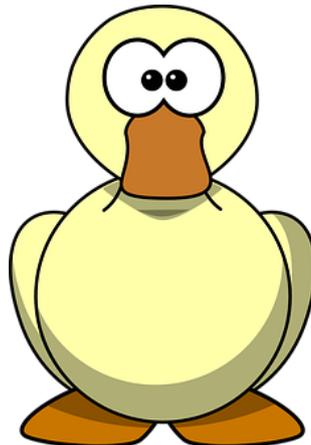
Beispiel: **ENTE**

**E** – Erde

**N** – Nachtigall

**T** – Tanzen

**E** – Ehrgeiz



Bilden Sie aus dem vorgegeben Buchstaben des Wortes „Karneval“ neue Wörter, wobei die neu gebildeten Begriffe eine Verkleidung oder ein Kostüm darstellen sollen.

**K** – Katze (ein Kostüm mit K kann eine Katze darstellen)

**A** –

**R** –

**N** –

**E** –

**V** –

**A** –

**L** –



Quelle: Denkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne, S. 17

## Gedächtnistraining

### Lösungen Januar

#### Lösung für Seite 11 aus der Januar Zeitung Konzentrationspiel

7 → 7 Mal  
2 → 11 Mal  
42 → 5 Mal  
38 → 3 Mal  
97 → 6 Mal  
102 → 5 Mal  
327 → 2 Mal  
953 → 5 Mal  
4690 → 4 Mal  
8324 → 2 Mal

Quelle: Denkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne, S.53



#### Lösung für Seite 12 aus der Januar Zeitung Füllwörter

IRR	<u>Garten</u>	BANK
AUGEN	<u>Arzt</u>	PRAXIS
OSTER	<u>Ei</u>	GELB
SCHUH	<u>Creme</u>	DOSE
ERDBEER	<u>Kuchen</u>	STÜCK
GLETSCHER	<u>Eis</u>	BECHER
BANANEN	<u>Milch</u>	SCHNITTE
TRINK	<u>Wasser</u>	EIMER
KAUGUMMI	<u>Papier</u>	TÜTE
SCHOKOLADEN	<u>Tafel</u>	KREIDE
HAUS	<u>Schlüssel</u>	BLUME
VANILLE	<u>Joghurt</u>	BECHER

Quelle: Denkzettel; Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (2015). Fitte Birne. S.40



# Gedächtnistraining Online

## Eine kleine Kostprobe, was sie online erwartet.

Gedächtnistraining nun auch online auf der städtischen A.R.A. Homepage!

Zur Erinnerung, der Link zu unserer Homepage lautet:

<https://www.hameln.de/de/leben-in-hamel/familie-und-soziales/fuer-senioren/treffpunkt-fuer-die-2-lebenshaelfte/>

### Schritt für Schritt Anleitung:

1. Gogeln Sie im Internet Explorer nach „Stadt Hameln ARA“
2. Klicken Sie auf den ersten Vorschlag, welcher Ihnen angezeigt wird
3. Nun sind Sie auf unserer Homepage und finden auf der rechten Seite einen roten Link zum Herunterladen der Aufgaben

### „Glückliche“ Sprichwörter

Die folgenden Sätze drücken sehr kompliziert aus, was im Sprichwort viel prägnanter klingt.

**Wie heißen die folgenden Sprichwörter in der überlieferten Originalform?**

Beispiel:  
Wenn das Gesuchte aus Armen Reiche und aus Reiche Arme macht.

Antwort:  
Das Glück macht aus Bettlern Könige und aus Königen Bettler.

1. Glück, plötzlich überraschend zerstört werden kann.

---

2. Jeder hat sein Wohlergehen selbst in der Hand.

---

3. Jemand vergisst auf die Zeit zu achten oder misst ihr bewusst keine Beachtung zu.

---

4. Ironisch gesagt, dass zu bisherigem Unglück noch etwas Schlimmeres hinzukommt.

---



Glückslabyrinth 

**Start** ▼

**Ziel** ▼

Finden Sie den Weg durch das Glückslabyrinth vom Start zum Ziel. Die Abfolge der Kästchen des Weges muss jeweils sein: **Käfer - Hufeisen - Kleeblatt**  
 Die Kästchen müssen auch immer eine gemeinsame Kante haben.

Diese und viele weitere Gedächtnisübungen finden Sie auf der städtischen „A.R.A.“ Homepage. Monatlich werden wechselnde Aufgaben mit Lösungen online für alle zur Verfügung gestellt. Die Aufgaben werden von der zertifizierten Gedächtnstrainerin Marion Sterner zusammengestellt.

Machen Sie mit! Wir wünschen viel Spaß beim Denken und Knobeln!



## Was ist eigentlich... ...der „Royal Flush“?

**Der „Royal Flush“ steht ganz oben auf der Liste der Pokerhände.**

Ein „Royal Flush“ ist die höchste und stärkste Hand beim Poker und kann nicht geschlagen werden. Dieser besteht aus einer Straße in einer Farbe (schwarz oder rot) und einem Symbol (Karo, Pik, Kreuz oder Herz), also aus fünf direkt aufeinander folgenden Karten. Dabei ist es wichtig dass die Straße bei der 10 beginnt und dem Ass endet.

Außerdem gibt es noch den „Straight Flush“, welcher aus fünf Karten in numerischer Reihenfolge und in der gleichen Farbe besteht. Der bestmögliche Straight Flush ist der Royal Flush. Ein einfacher „Flush“ besteht aus fünf Karten derselben Farbe und desselben Symbols. Diese bilden jedoch keine Straße, sind also keine aufeinanderfolgenden Zahlen.



„Royal Flush“

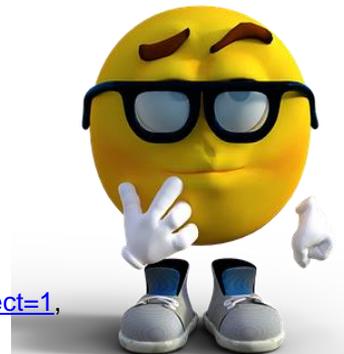


„Straight Flush“

Wussten Sie schon, dass die Spieler beim Pokern mitzählen können und Wahrscheinlichkeiten berechnen müssen, damit sie wissen, wer wie viele Punkte auf der Hand hat und so leichter gewinnen können. Dabei ist ein „Pokerface“ sehr wichtig!

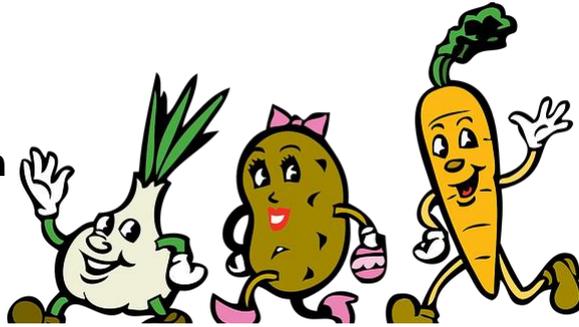


Quellen: [https://www.pokerstars.eu/de/poker/games/rules/hand-rankings/?no\\_redirect=1](https://www.pokerstars.eu/de/poker/games/rules/hand-rankings/?no_redirect=1),  
<https://www.poker.de/guides/haende/>, [https://de.wikipedia.org/wiki/Hand\\_\(Poker\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Hand_(Poker)),  
<https://de.888poker.com/how-to-play-poker/hands/royal-flush-poker-hand-ranking/>



## Genusserlebnis

### Kartoffel - Gemüse Waffeln



#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffel(n), rohe, geraspelt

500 g Gemüse, nach Wahl, geraspelt oder klein geschnitten

2 Ei(er)

3 EL Käse, Emmentaler gerieben (wenn man will)

3 EL Speck, gewürfelt (wenn man will)

4 EL Kondensmilch

2 EL Kartoffelmehl

Salz

Pfeffer

Kräuter, frische

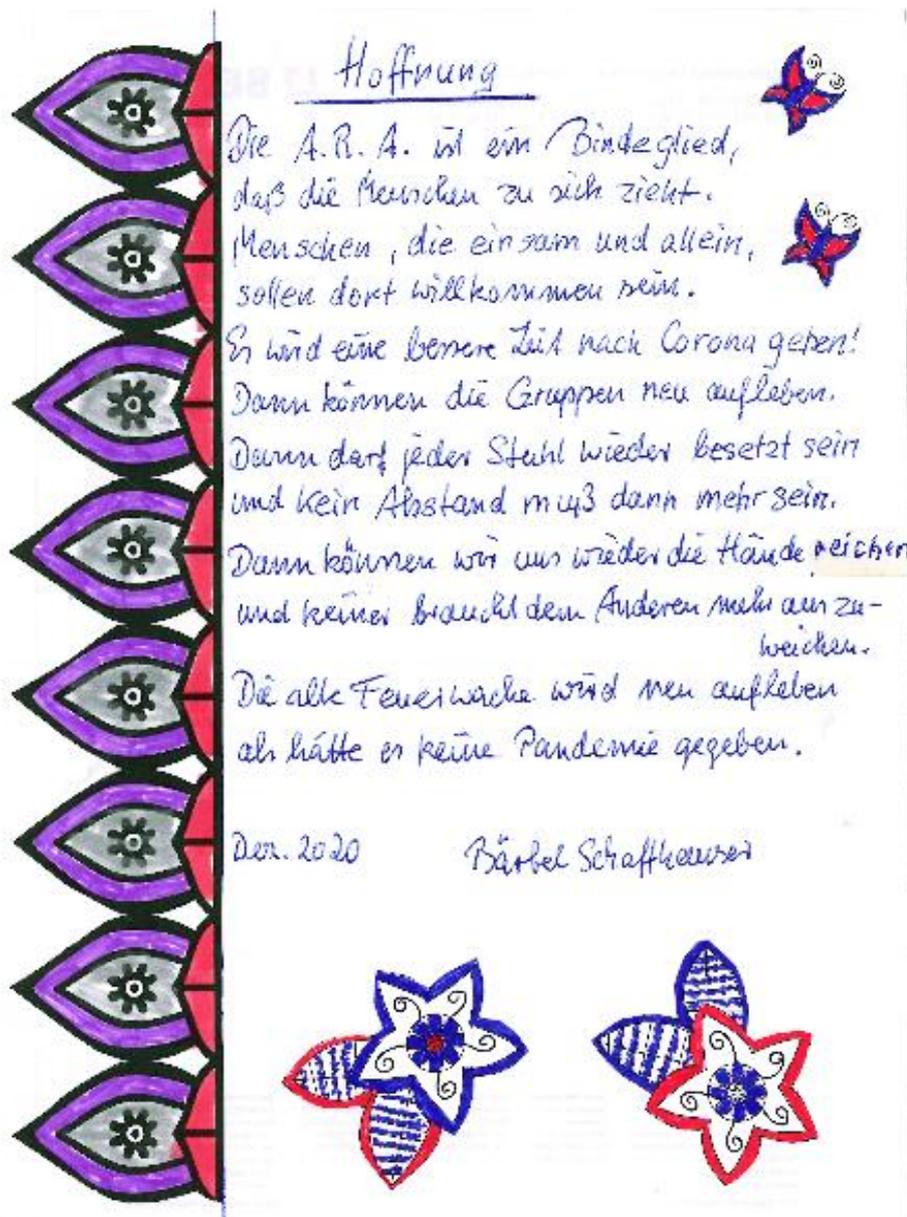


#### Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Waffeleisen erhitzen und mit etwas Butter einfetten. Anschließend aus dem Teig ca. 8 Waffeln rausbacken. Dazu passt ein Sauerrahm-Dip.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/554081153129264/Kartoffel-Gemuese-Waffeln.html>

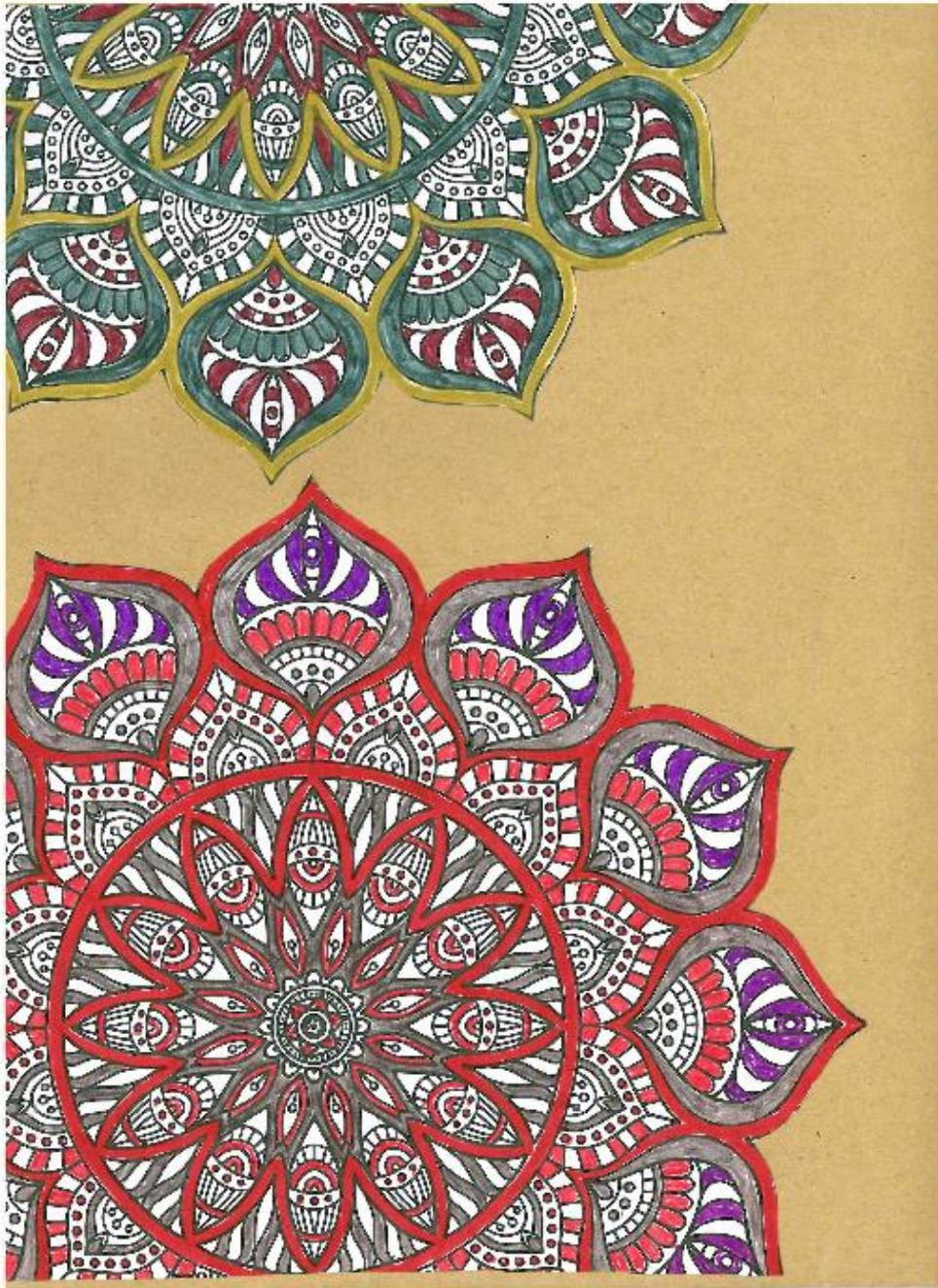
## A.R.A. Aktiv



*Herzlichen Dank an Frau Schaffhauser über diese tolle Zusendung!*

*Wir haben uns so sehr darüber gefreut! Ein sehr kreatives und schönes Gedicht!...*

A.R.A. Aktiv



*... und in diesem super schönen und kreativ gestalteten Umschlag hat uns das Gedicht erreicht. Toll! Großes DANKESCHÖN nochmal an Frau Schaffhauser aus der A.R.A. Vielfalt und Atelier Gruppe.*



*Herzlichen Dank an Frau Sternbeck für das  
Einsenden dieser tollen Karte! Wir haben uns riesig gefreut!*



*Ebenso ein ganz großes DANKESCHÖN an Frau Ruttert für die herzlichen Wünsche und diese wunderschöne Karte! Wir haben uns sehr über Ihre Einsendung gefreut!*



## Achtung Achtung!

### Titelbild gesucht!



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

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

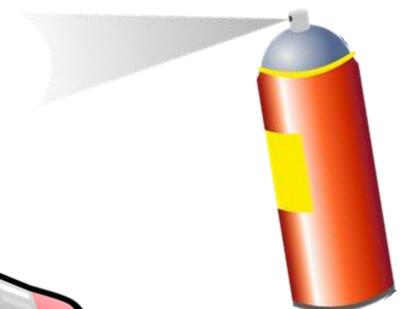
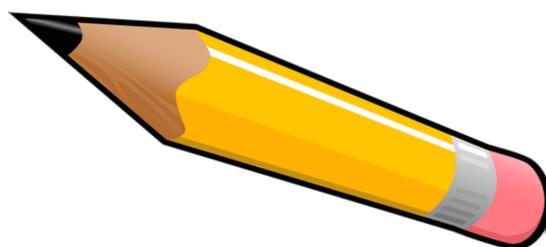
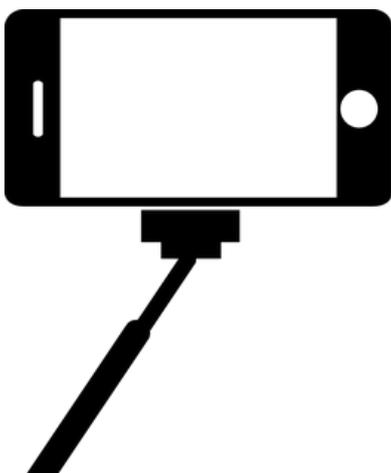
Seien Sie kreativ und helfen Sie uns. Ihren Ideen, Ihrer Kreativität und Ihrer Fantasie sollen keine Grenzen gesetzt werden. Egal ob Fotografie, eine Collage, Graffiti, eine Zeichnung oder ein Gemälde oder oder oder...

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! Das Plakat für die Mitmach – Aktion folgt auf der nächsten Seite!

Seien Sie schnell, wir freuen uns!



*Einsendeschluss ist der 28.02.2021*





**„A.R.A.“  
Winter-Mitmach-Aktion!**

Seien Sie kreativ und gestalten Sie ein  
Titelmotiv der monatlichen  
„A.R.A.“-Zeitungen

Was verbinden Sie mit dem Treffpunkt „A.R.A.“?  
Vielleicht haben Sie eine Idee zum A.R.A.-Papagei?  
oder zum schönen Gebäude der Alten  
Feuerwache?  
Zu den Aktivitäten des Treffpunktes?  
Zu den Themen Freundschaft, Spaß,  
Zusammenhalt?  
Oder zu unserer liebenswerten Stadt Hameln?

Ihrem Ideenreichtum und Ihrer Fantasie  
sind dabei keine Grenzen gesetzt:  
ob gemalt, gezeichnet oder fotografiert –  
ob als Graffiti oder Collage....oder...

....wir sind gespannt!

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen  
bis zum 28. Februar 2021.

Wochenplan vom 01.02.2021 bis 26.02.2021  
im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 01.02.2021	Dienstag 02.02.2021	Mittwoch 03.02.2021	Donnerstag 04.02.2021	Freitag 05.02.2021
Vormittag					
Nachmittag					
Nach					

Der Treffpunkt „A.R.A.“ ist aufgrund der aktuellen Situation  
bis mindestens 14. Februar 2021  
geschlossen.

	Montag 15.02.2021	Dienstag 16.02.2021	Mittwoch 17.02.2021	Donnerstag 18.02.2021	Freitag 19.02.2021
Vormittag	10 Uhr A.R.A. Vielfalt			10 Uhr A.R.A.-Atelier (Fr. Kostros)	
Nachmittag	14 Uhr Näh-Gruppe (Fr. Ohme)	14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	14:30 Uhr Liedertreff (Fr. Greschok)	

	Montag 22.02.2021	Dienstag 23.02.2021	Mittwoch 24.02.2021	Donnerstag 25.02.2021	Freitag 26.02.2021
Vormittag		10:30 Uhr PC-Gruppe (Fr. Stoffregen/ Hr. Tadge)		10 Uhr Tanzen B (Fr. Labisch)	10:30 Uhr Theater-Gruppe (Fr. Krauthäuser) (im Studio Bella- bina)
Nachmittag	14:30 Uhr Klöngruppe (Fr. Sack)	14 Uhr 60 Plus (Fr. Dörpmund)	14:00 Uhr Wohlfühlnachmit- tag der Sinne	14 Uhr Skat (Hr. Blödorn)	13 Uhr Canasta (Fr. Hinse)

Die Gruppenangebote können leider erstmal nur unter  
Vorbehalt stattfinden.

**NEU!**      **Mittwoch, den 24.02.2021 – 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!

Treffpunkt: Treffen im Treffpunkt - „A.R.A.“  
Beginn: 14 Uhr  
Kosten: 5 €  
Anmeldung bis zum 17.02.2021

Nur unter Vorbehalt!

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



**In saus und braus wird's  
nährisch jetzt in jedem  
Haus!**

**– Monika Minder**



**Der Oberbürgermeister**