



Mai 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU UTE GIBAS



Fachbereich: Bildung, Familie & Soziales
Abteilung: Familie und Soziales

Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht und Gefunden	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Gaumenschmaus des Monats	Seite 8
Zum Schmökern	Seite 9
Sudoku / Gedächtnistraining	Seite 12
Wissenswertes	Seite 14
„A.R.A.“-Aktiv	Seite 15
Liedtext	Seite 18
Programm Mai 2024	Seite 20
Und zum Schluss	Seite 30
Wochenplan vom 29.04. bis 31.05.	Seite 32

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

...Alles neu macht der Mai...

Endlich blüht die Natur wieder auf und es kann viel Zeit draußen genossen werden. Haben Sie auch schon die ersten Maiglöckchen oder Maikäfer entdeckt?

Das bekannte Volkslied vom Mai wurde übrigens im Jahre 1818 von Hermann Adam von Kamp geschrieben. Vielleicht kennen Sie auch das schöne Lied vom Mai? Falls Ihnen das Lied nicht bekannt ist, finden Sie es aber auch hier in unserer Zeitschrift.

Der Mai bringt auch ein neues Gesicht im „A.R.A.“ Treffpunkt mit sich. Eine neue Anerkennungspraktikantin ist gestartet und freut sich auf ihre Zeit im Treffpunkt.

Es werden im Mai auch wieder viele schöne Veranstaltungen angeboten. Schauen Sie gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Gedichte



Glück ist gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert,
viele kann als Glück uns gelten,
was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,
Glück ist auch ein lieber Gruß.



Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eines Freundes Hand.

Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist auch ein gutes Buch,
Glück ist Spaß in froher Runde,
Glück ist freundlicher Besuch.

Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden,
der sich seines Lebens freut.

- Clemens Brentano -

Gesucht & Gefunden



Gesuche:

Was fehlt Ihnen? Was benötigen Sie? Worüber würden Sie sich freuen?

- ⇒ Ableger von Kakteen
- ⇒ Blumentopf ca. 20 cm Durchmesser
- ⇒ Marmeladen- oder Nutellaglasdeckel mit größerem Durchmesser und etwas höherem Rand

Gefunden:

Was benötigen Sie nicht mehr? Womit können Sie anderen eine Freude machen?

- ⇒ Angeboten wird das stundenweise Gassi gehen oder die Betreuung von Hunden, zum Beispiel bei einem Krankenhausaufenthalt oder auch regelmäßig
- ⇒ Abzugeben sind Farbtoner für Laserdrucker

Möchten Sie etwas Abgeben? Oder gibt es etwas das Sie suchen? Dann kontaktieren Sie uns!

Kennen Sie schon unser Tauschregal in der Küche des Treffpunktes? Hier stehen immer wieder kleine Schätze bereit, die auf ein neues Zuhause warten.

Kontakt:

**Treffpunkt für die zweite
Lebenshälfte „A.R.A.“**

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151/202 1344

Email: treffpunkt-ara@hameln.de



Veranstaltungen

*Letzten Monat gab es wieder viele schöne und auch informative
Veranstaltungen im Treffpunkt A.R.A.*

Wir hatten Besuch vom Polizeioberkommissar Ilja Walter des Präventionsteams der Polizeiinspektion Hameln– Pyrmont / Holzmin-den zum Thema Cyberkriminalität— Sicherheit im digitalen Netz. Hierzu gab es viele informative Tipps, um sich im Internet oder auch bei Telefonanrufen zu schützen.



Ebenfalls war diesen Monat Frau Petra Lohmeyer zu Besuch und hat mit ihrem Entspannungskurs verschiedene Wege zur Entspannung aufgezeigt. Es wurden unterschiedliche Übungen sowie Atemübungen dazu vorgestellt. Auch eine Phantasie-reise hatte ihren Platz auf dem Weg zur Entspannung.



Zudem wurde ein medizinischer Vortrag zum Thema Depression angeboten. Wir haben viele wichtige Informationen von Dr. med. Alexander Pain erfahren. Es wurden u.a. die Entstehung, die Symptomatik, die Diagnose und auch die Therapiemöglichkeiten bei Depressionen vorgestellt.



Neues Gesicht

Hallo liebe Lesende und Besuchende des „A.R.A.“ Treffpunktes,
Ein neues Gesicht ist im A.R.A. Treffpunkt zu sehen...

Vielleicht haben mich auch schon einige hier entdeckt. Daher würde ich gerne einmal die Chance nutzen, um mich ein wenig vorstellen. Mein Name ist Anna Klein und ich freue mich riesig darüber, Sie das nächste Jahr als Anerkennungspraktikantin in der Seniorenarbeit begrüßen zu dürfen. Damit löse ich die sehr geschätzte Kollegin Frau Wendt ab und bemühe mich eine gute Nachfolgerin zu werden.

Ich lebe in Hannover und habe zuvor vierzehn Jahre lang als Krankenschwester gearbeitet. In meiner Freizeit vereise ich sehr gerne und halte mich beim Sport fit. Zudem mag ich es auf Flohmärkten zu stöbern und neue Schätze zu finden. Auch lausche ich gerne den Klängen der Musik auf Konzerten zu.

Ich freue mich schon sehr auf die neue Zeit hier und die vielen neuen Eindrücke und Kontakte.

Ich hoffe wir lernen uns schnell kennen...

Viele Grüße und bis hoffentlich bald

Anna Klein



Gaumenschmaus

Datteldip



Zutaten

- ⇒ 125 g entsteinte Datteln
- ⇒ 200 g Frischkäse
- ⇒ 200 g Schmand
- ⇒ 2 Zehen Knoblauch
- ⇒ 1-2 TL scharfen Ajvar
- ⇒ 0,5 TL Currypulver
- ⇒ 0,5 TL Salz
- ⇒ 0,5 TL schwarzen Pfeffer
- ⇒ Wer es gern pikant mag, nimmt 2 TL Ajvar, andernfalls einen TL

Für den Datteldip werden zuerst die Datteln und der Knoblauch grob kleingehackt, dann gibt man beides mit etwa 2 EL Schmand in ein hohes Gefäß. Nun wird alles mit einem Pürierstab zerkleinert, bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend werden der Frischkäse und der Rest vom Schmand vermischt und es werden das Ajvar, das Currypulver, das Salz und der Pfeffer hinzugefügt und alles verrührt (nicht mit dem Pürierstab).

Zum Schluss wird die Knoblauch-Dattel-Schmand-Masse hinzugefügt und dann wird alles vermengt. Der Dip sollte mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen.

Tipp: Am nächsten Tag schmeckt der Dip noch besser und passt super zu Baguette oder Gemüsesticks und sogar als Brotaufstrich.

Guten Appetit! 😊



Zum Schmökern

Der Duft des Sommers...

Ich bin ein Sonnenkind ...



Ich liebe es, wenn die Sonnenstrahlen meine Haut berühren und mich wärmen.

Es ist ein wunderbares Gefühl, im Morgengrauen mit bloßen Füßen über eine Wiese zu laufen und die Kühle der Grashalme zu spüren. Oder einfach nur den Wolken nachzuschauen ...

Ich genieße diese Tage stets sehr intensiv, denn der Sommer erweist sich oft als sehr launisch, und viel zu schnell kündigt sich der Herbst an und die Sonne verliert ihre Kraft.

„Früher waren die Sommermonate wärmer“, sagte meine Mutter oft und erzählte von heißen Sommertagen, von schwülen Nächten und von heftigen Gewittern, die schließlich Abkühlung brachten. „Das Wetter war nicht so unbeständig und wechselhaft wie heute“, erinnerte sie sich dann.

Wenn ich an den Sommer meiner Kindheit denke, denke ich an unbeschwerte Ferientage, Schwimmen im Kanal und draußen spielen bis zum Dunkelwerden. Immer, wenn der Eisverkäufer mit seinem klapprigen Karren in unsere kleine Straße kam und sich mit seiner Schelle bemerkbar machte, wussten wir – jetzt war er da - der Sommer. Mutter erlaubte uns die Kniestrümpfe auszuziehen und barfuß durch die Pfützen zu laufen.



Zum Schmökern

Die Bauern fuhren mit ihren Pferdegespannen auf die nahe gelegenen Felder, und die Jungen aus unserer Nachbarschaft liefen ihnen nach. Und Derjenige, der es schaffte als erster auf den fahrenden Wagen aufzuspringen, war der Held des Tages. Unserer Freiheit waren keine Grenzen gesetzt.

Die Gärten, Wiesen und Wälder rings um unsere kleine Siedlung herum waren für uns Kinder ein einziger großer Spielplatz. Wir wussten genau, in welchem Garten es die saftigsten Kirschen und die süßesten Birnen gab. Für uns war kein Baum zu hoch und kein Graben zu tief.

Wenn ich meine Augen schließe, höre ich noch heute die Frösche quaken, die im Morast am Kanalufer heimisch waren. Ich spüre das Kribbeln auf der Haut, wenn sich die Blutegel an meinen Beinen festsaugten, wenn ich barfuß durch den Bach am Rande der Hauptstraße lief.

Ich erinnere mich an den Gesang der Vögel, wenn ich ganz still unter dem alten knorrigen Apfelbaum saß und lauschte. Ich sammelte Marienkäfer in meiner Hand und weinte bitterlich, wenn ich dabei wieder einmal in einen Brennnesselbusch fiel.

Erinnerungen lassen uns in die Vergangenheit reisen und entführen uns in längst vergessene Träume.



Zum Schmökern

Wer kennt sie nicht – die Gerüche unserer Kindheit? Wer weiß noch wie ein Lutscher mit Kirschgeschmack riecht? Oder die kleinen runden Mottenkugeln, die immer bei meiner Oma im Kleiderschrank zwischen der Leibwäsche lagen? Wann haben wir das letzte Mal an einem Stück Kernseife geschnuppert?

Es kommt mir vor, als sei es gestern gewesen, als ich, umhüllt von betörendem Fichtennadelduft in einer riesigen Zinkwanne in der Waschküche von meiner Mutter gebadet wurde. Zur Belohnung gab es dann, weil ich so brav war, gezuckerten Holundersaft.

Den Rosengarten meiner Mutter im Sommer, das frische Heu auf der Wiese, die feuchte Erde nach einem Sommerregen, all das ruft Erinnerungen in mir wach, die ich längst vergessen glaubte. Ich will den Duft des Sommers noch einmal riechen.

Ich vermisse sie unendlich – die Gerüche meiner Kindheit ...

Helga Licher



Vielen herzlichen Dank an Frau Licher, für diese schönen sommerlichen Erinnerungen und den Duft des Sommers.

Sudoku

...Der Monat Mai bringt auch eine neue Rubrik „Sudoku“ für Rätsel begeisterte mit...

Die Sudoku Rätsel sind in leicht, mittelschwer und schwer eingeteilt. Die Lösungen dazu, gibt es in der nächsten Ausgabe im Juni. Viel Spaß beim ausfüllen und lösen der Felder.

Sudoku-Level: Leicht

				6	8	1	9	
			9				6	
8	6	9		5		7		4
2	4							6
	8	6	2				5	
7		3					8	
5	3	8	4			6	1	7
		1		3				
9			8				3	

91161

Sudoku-Level: Mittelschwer

			3	9	4			2
3		2						4
	8		1			3	7	6
	7						5	
5	2							1
1	4		8		5		3	
	6	8	9				2	
	9			3				4
			7					

Sudoku-Level: Schwer



			8			6	2	3
		1		9		5		
5		2						
8			6	5				1
	7					4		
		6		7				
	1		9		5		4	7
4		7		8	1	3		



Die Hummel

In diesem Gedicht fehlen Wörter. Diese sind rückwärts geschrieben und vorangestellt. Bitte „entschlüsseln“ Sie die Wörter und fügen sie in der richtigen Reihenfolge ein.

meseid, lemмуH, etkcürrev, ethcer,
tgälhcs, tfpmihcs, dnatsrevssim,
tuart, tumeghorf, thcits, nehcerps,
megitfeh

Maria-Berta Leisegang

geht _____ die Straße lang.

Da kommt mit _____ Gebrummel

von hinten eine dicke _____.

Maria hob die _____ Hand,

was wohl die Hummel _____,

der eine _____ dem anderen nicht,

Maria _____, die Hummel _____.

Maria ist nach _____ Stechen

auf Hummeln nicht mehr gut zu _____,

die Hummel aber _____ noch immer

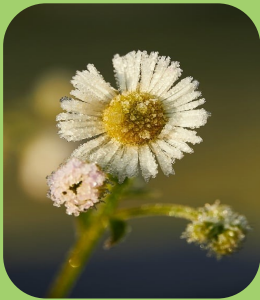
auf das _____ Frauenzimmer.



Die Lösungen des Gedächtnistraining aus April finden Sie auf S. 34!

Wir wünschen viel Spaß
beim bepflanzen

Die Eisheiligen



Für viele Hobby-Gärtner und Gärtnerinnen sind die Eisheiligen ein wichtiger Termin im Gartenjahr. Auch wenn die Sonne am Tage schon scheint, können die Nächte noch sehr klar sein. Dadurch sind verschiedene Pflanzen, Gemüsesorten und auch Obstblüten gefährdet. Genau aus diesem Grund sollte mit der Bepflanzung noch bis Mitte Mai gewartet werden, denn dann sind die Eisheiligen vorbei. Danach können die Jungpflanzen wieder ins Beet gesetzt werden oder auch Kübelpflanzen wieder rausgestellt werden.

Zudem ist es wichtig zu wissen, dass die Tage der Eisheiligen in jedem Jahr wieder kommen. Die auch Eismänner benannten Gestalten sind eine Reihe von frühchristlichen Heiligen beziehungsweise deren Namenstage. Doch wann genau sind die sogenannten *Eisheiligen*?

11. Mai : Mamert, 12. Mai : Pankraz, 13. Mai : Servaz, 14. Mai : Bonifaz, 15. Mai : Sophie

Zu den frostigen Tagen zählen im Norden Deutschlands, die Tage vom *11. bis zum 13. Mai*. Im Süden zählen die Tage vom *12. bis zum 15. Mai* dazu.

Es ist also nochmal wichtig zu wissen, dass die Eisheiligen bis zum 15. Mai nochmal Frost mitbringen können. Auch wenn der Frühling schon da ist, können vor allem die kühlen Nächte Bodenfrost bringen.

Zu den Sommerblumen, die besser erst nach den Eisheiligen gepflanzt werden sollten, gehören: Astern, Freesien, Fuchsien, Geranien (Pelargonien), Gladiolen, Studentenblumen (Tagetes) und Zinnien

Zu den Gemüsesorten zählen: Bohnen, Gurken, Kürbisse und Zucchini



*Der süsse Duft vom Frühlingswind
lädt Wichtel und das Elfenkind
in einer lauen Maienstund
zum Tänzchen in den Wiesengrund.*

*Vielen Dank an Frau Schütte für
diesen tollen Beitrag und dieses
schöne Bild zum Mai*

„A.R.A.“ Aktiv



Das *Lächeln*, das du aussendest,
kehrt zu dir zurück – als *Gluck*.
Aus Indien

Vielen Dank an Frau Pielot für
diese bezaubernde Postkarte.



Vielen Dank an Herrn Fedder,
für diese beiden wunderschönen
Bilder von der Pfortmühle im
Blick vom Werder in Hameln

Lied des jungen Hirten

*Frau Holda kam aus dem Berg hervor,
zu ziehen durch Flur und Auen.
Gar süßen Klang vernahm da mein Ohr,
mein Auge beehrte zu schauen.
Da träumt ich manchen holden Traum.
Und als mein Aug erschlossen kaum,
da strahlte warm die Sonnen.
Der Mai, der Mai war kommen.
Nun spiel ich lustig die Schalmei :
Der Mai ist da, der liebe Mai !*

Aus: Tannhäuser von Richard Wagner



Vielen Dank an Herrn Herrmann,
für diesen schönen Text eines
kleinen Liedes.

Alles neu macht der Mai

Um den Wonnemonat Mai auch musikalisch begrüßen zu können, haben wir dieses schöne drei Strophen Volkslied mitgebracht. Vielleicht kennen Sie das Lied schon, wenn nicht schauen Sie doch gerne einmal hinein...

Text: *H. Adam v. Kamp*

1. Alles neu, macht der Mai,

Macht die Seele frisch und frei

Lasst das Haus, kommt hinaus,

Windet einen Strauß!

Rings erglänzt Sonnenschein,

Duftend pranget Flur und Hain;

Vogelsang, Hörnerklang

Tönt den Wald entlang.

2. Wir durchzieh'n Saaten grün,

Haine, die ergötzend blüh'n,

Waldespracht neu gemacht,

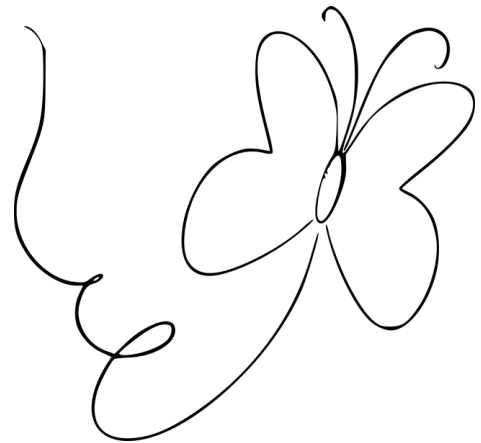
Nach des Winters Nacht.

Dort im Schatten an dem Quell

Rieselnd munter, silberhell,

Klein und Groß ruht im Moos,

Wie im weichen Schoß.



Alles neu macht der Mai

3. Hier und dort, fort und fort,
Wo wir ziehen Ort für Ort
Alles freut sich der Zeit,
Die verjüngt, erneut,
Widerschein der Schöpfung blüht
Uns erneuernd im Gemüt.
Alles neu, frisch und frei
Macht der holde Mai.



Melodie:

Al-les neu macht der Mai, macht die See-le frisch und frei. Lasst das Haus,
kommt he-raus! Win-det ei-nen Strauß! Rings er glän-zet Son-nenschein,
duftend prangen Flur und Hain: Vogelsang, Hörnerklang, tönt den Wald entlang.

The image shows three staves of musical notation in G major (one sharp) and 2/4 time. The melody is written in treble clef. The lyrics are printed below the notes. The first staff contains the first line of the melody and lyrics. The second staff contains the second line. The third staff contains the third line and ends with a double bar line.

Programm Mai

Spaziergang durch die Natur

Den Kuckuck einmal anders erleben

**Nur noch Warte-
listenplätze verfügbar!**

Gemeinsam nehmen wir uns die Zeit für einen Spaziergang durch die Natur. Wir lenken dabei unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf alles, was uns erfreuen könnte. Das Ziel ist es, viele schöne Dinge wahrzunehmen. Das kann das Wetter sein, Vogelgezwitscher, schöne Blumen oder ... Wir nutzen dabei unsere Sinne und schauen, welche erfreulichen Dinge wir auf diesem Spaziergang entdecken. Und damit es uns nicht zu langweilig wird, lösen - fast nebenbei - interessante Denksportaufgaben. Neugierig geworden? Na dann bis hoffentlich bald! Freuen Sie sich danach auf das gemeinsame Kaffeetrinken im Kuckuck Treff.

Am Mittwoch, den 08.05.2024

14:45 Uhr - 16:45 Uhr

Referentin: Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Treffpunkt: Kuckuck Treff, Kuckuck 23a, 31789 Hameln

Anreise mit dem Bus: Abfahrt um 14:15 Uhr am Bahnhof Hameln, Linie 1 Richtung Robert - Henseling - Straße, Ausstieg um 14:20 Uhr an der Haltestelle Kuckuck (ggf. Fahrplanänderungen, bitte beachten)

5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Anmeldung erforderlich.



Programm Mai

Yoga Kursreihe Mai-Juni 2024

Yoga ist eine aus Indien stammende Tradition von körperlichen und geistigen Übungen, die für Ausgeglichenheit und die Gesunderhaltung des Körpers sorgt.

Der Kurs ist eine Einführung bieten in die ganzheitliche Yoga-Praxis, die aus Körperübungen im Stehen und Sitzen, aus Atemtechniken und Entspannungspraktiken besteht. Auch wenn Sie noch nie zuvor Yoga geübt haben ist dieser Kurs für Sie geeignet, denn Kräftigung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Entspannung helfen uns in jedem Alter.

Wer mag darf gerne ein Kissen und eine Decke mitbringen und tragen Sie bequeme Kleidung.

Bitte fragen Sie im Vorfeld Ihren Hausarzt/ Hausärztin, ob Sie Yoga ausüben dürfen.

**6x Mittwochs, 15.05.2024, 22.05.2024,
29.05.2024, 05.06.2024,
12.06.2024, 19.06.2024
10:30 Uhr - 11:30 Uhr**

Im Bewegungsraum des Kinderspielhaus
(Kurie Jerusalem), Alte Marktstraße 20
(im 1. UG, nur über eine Treppe erreichbar)

**30 Euro pro Person für die gesamte Kursreihe,
bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.**



Digitaler Engel am Pferdemarkt in Hameln - Dabei sein! Online im Alter.

Am **Donnerstag, den 23. Mai 2024** findet ein attraktives Angebot für Seniorinnen und Senioren statt:

Das Infomobil der Digitalen Engel macht von 10:00 bis 12:00 Uhr Station am Brunnen auf dem Pferdemarkt in Hameln.

Ein Digitalexperte des Ratgeberteams von "Deutschland sicher im Netz e.V." zeigt kostenlos Tipps und Tricks wie man den Alltag mit digitalen Diensten bereichern und erleichtern kann.

Es werden auch Fragen rund um die Digitalisierung und zum sicheren Einsatz digitaler Möglichkeiten beantwortet.

Von 10:00 -14:00 Uhr gibt es außerdem Infostände der Seniorenarbeit der Stadt Hameln, des Präventionsteams der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden und vom WEISSEN RING.



POLIZEIINSPEKTION
HAMELN-PYRMONT/
HOLZMINDEN



DIGITALER
ENGEL





**DABEI SEIN!
ONLINE
IM ALTER.**

**HIER
VOR ORT**



Ein Projekt von:



Gefördert von:



[DIGITALER-ENGEL.ORG](https://www.digitaler-engel.org)

Kurie Jerusalem - Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln

Gemeinsamer Mittagstisch

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen!



ab 12:45 Uhr

29.05.2024

Gemüseauflauf mit Salat und
Nachtisch

vegetarisch

geänderter Termin!

19.06.2024

Spaghetti Bolognese mit Salat

noch freie Plätze!

Anmeldung und weitere Informationen
im Treffpunkt „A.R.A.“ unter ☎ 05151-
202 1344 oder [treffpunkt-
ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

Für Kinder kostenlos
Für Erwachsene 4,00 €





SUPPENMONTAG

12:00 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

Immer am zweiten Montag im Monat
im Treffpunkt "A.R.A."



**Anmeldung bis Freitag vor dem Termin
beim Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151-202 1344**

neue Termine!

08.04.2024 - Erbseneintopf mit Rauchende
13.05.2024 - Minestrone (ital. Gemüseeintopf)
10.06.2024 - Tomatensuppe "Pomodore"
09.09.2024 - Süßkartoffel-Chilisuppe mit
Räucherlachsstreifen



Stadt
Hameln





Donnerstag,
23. Mai,
16.00 - 17.30 Uhr
Grünes Labor

Erzähl-Café im Grünen Labor



Literatur



In gemütlicher Runde - bei Kaffee und Keksen - stellt Cornelia Behrendt aktuelle Romane vor.

Im Anschluss daran haben alle Anwesenden die Gelegenheit, eigene Lesetipps zu geben und diese auch kurz vorzustellen.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Fahrrad & Pedelec—Sicherheit erfahren

Am 27.05. veranstalten der Senioren- und Pflegerstützpunkt zusammen mit dem Präventionsteam der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden eine Fahrrad/Pedelec-Veranstaltung „Sicherheit erfahren“. Hierbei handelt es sich um eine Radtour durch das Hamelner Stadtgebiet mit Verkehrs- und Kriminalpräventiven Informationen von Simone Kalmbach und Ilja Walter vom Präventionsteam.

Dabei machen das Präventionsteam auf für Radfahrende besonders schwierige Stellen aufmerksam und gibt Hilfestellung zum Verhalten im Verkehr. Bei verschiedenen Haltepunkten erhalten alle Teilnehmenden neben Informationen zu den Themen „Sicherheit im Alter“, „Betrug am Telefon“, „Das sichere Fahrrad / wie sichere ich mein Fahrrad“, „Radfahrende im Kreisverkehr“, „Was ist eine Fahrradstraße“ und vielem mehr auch schriftliches Informationsmaterial.

Einen Zwischenstopp gibt es in der Jugendverkehrsschule Hameln am Rennacker. Dort findet ein Kaffeeaustausch statt. Den Abschluss findet die Tour mit dem Thema „Zivilcourage“ im Bürgergarten.

Treffpunkt: 27.05.2024, 14:00 Uhr

bei der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden, Zentralstr. 9,
Hameln

Ende: ca. 17:30 Uhr im Bürgergarten

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

Anmeldungen :

Im Senioren- und Pflegerstützpunkt Hameln-Pyrmont unter:
05151-202 34 96 und 05151 – 202 2481

Mit diesen Statements möchte die Abteilung „Familie und Soziales“ der Stadt Hameln gemeinsam mit vielen Kooperationspartner*innen ein Zeichen setzen und gleichzeitig einen Raum für gelebten Austausch und vielfältige Begegnungen schaffen.

Vom **27.5.24 bis zum 8.6.24** werden im 1. Obergeschoss in einem Laden (ehemals Leo`s) der Stadtgalerie Hameln die Wanderausstellungen der Evangelischen Kirche in Deutschland **„MENSCHEN. RECHTE. LEBEN“** und der Toleranz-Tunnel e.V. „ToleranzRäume“ gastieren.

Diese Veranstaltung ist Teil einer großen zivilgesellschaftlichen Initiative der Stadt Hameln, die darauf abzielt, die Bedeutung von Menschenrechten, Toleranz und das Erleben von Vielfalt in der Gemeinschaft zu betonen. Es wird eine bunte Palette von Aktivitäten und Informationsständen geben, die von verschiedenen Organisationen und Gruppen gestaltet werden. Besucher*innen können sich auf interaktive Workshops, kulturelle Darbietungen und spannende Begegnungsmöglichkeiten freuen. Ein tieferes Verständnis für die Vielfalt des Menschseins, einen respektvollen Umgang miteinander und die Förderung eines friedlichen Zusammenlebens sind Kernaspekte dieses gemeinsamen Projekts.

Die Veranstaltung wird auch eine Plattform für Dialog und Austausch bieten, um die verschiedenen Perspektiven innerhalb der Gemeinschaft zu verstehen und zu würdigen. Die vielfältigen Angebote werden in einem Begleitheft zur Ausstellung beworben. Dieses finden sie ab Mitte Mai im FiZ (Familie im Zentrum, Osterstraße 46) sowie bei den Kooperationspartner*innen.

TOLERANZ 

RÄUME

Für Menschenrechte und Toleranz."

27.05. bis
08.06.2024

Die Ausstellung ist ein klares Bekenntnis der Stadt Hameln und ihrer Kooperationspartner*innen zu einer inklusiven und respektvollen Gesellschaft. Alle Bürger*innen sind herzlich eingeladen, an dieser inspirierenden Veranstaltung teilzunehmen und gemeinsam die Vielfalt zu erleben sowie die neu gewonnenen Erfahrungen ins städtische Leben zu tragen.



Für mehr Infos der QR-Code zum Online Begleitprogramm.

Halten Sie die Kamera Ihres Smartphones nah an den QR-Code. Dann wird Ihnen der Link angezeigt, den Sie öffnen können.

Möchten Sie Teil der Ausstellung werden?

Malen oder gestalten Sie ein Bild, wie Sie sich die Lebenswelt von Kindern- und Jugendlichen heutzutage vorstellen. Lassen Sie uns das Bild im Treffpunkt A.R.A. zukommen und wir werden es mit in die Ausstellung Toleranzräume aufnehmen. Ebenfalls werden Kinder und Jugendliche Bilder malen, wie Sie sich die Lebenswelt von älteren Menschen vorstellen. So können hoffentlich interessante Gesprächsansätze zustande kommen. Wenn einige Werke entstehen können diese im Nachgang auch bei uns im Treffpunkt, sowie im Kinderspielhaus oder im FiZ in der Innenstadt ausgestellt werden.

Kunst im Treppenhaus: ab 28.05. im FiZ, Osterstr. 46

„Toleranz, Begegnung, Wertschätzung, Respekt“ -

Bilder - gemalt und gestaltet von Senior*innen aus Alten- u. Pflegeheimen, Tagespflegen und ambulanten Pflegediensten.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont e.V.

Und zum Schluss

SAVE THE DATE

45 Jahre Treffpunkt A.R.A.

1979

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

2019

10 Jahre Standort "Alte Feuerwache"

TAG DER OFFENEN TÜR

Freitag, 7. Juni 2024

11-16 Uhr

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Bild von Dagmar Thoms

Und zum Schluss

Möchten Sie zum **Tag der offenen Tür** einen Kuchen o.Ä. zum Buffet beisteuern oder können sich vorstellen, das „A.R.A.“ Team an dem Tag zu unterstützen? Dann melden Sie sich gerne bei uns.



Für das Jubiläum am **07. Juni 2024**, wird es eine Sonderausgabe der „A.R.A.“ - Zeitung geben. Dafür sind wir auf ihre Mithilfe angewiesen! Wer kann etwas zu der Jubiläumsausgabe beisteuern?

Was macht die „A.R.A.“ zu einem besonderen Ort? Wer kennt die „A.R.A.“ bereits seit vielen Jahren und kann von früher berichten? Wer findet alte Fotos, Zeitungsartikel, Gedichte oder Ähnliches?

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Zusendungen!



Wochenplan vom 29.04. bis 31.05.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 29.04.2024	Dienstag 30.04.2024	Mittwoch 01.05.2024	Donnerstag 02.05.2024	Freitag 03.05.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	Tag der Arbeit Der Treffpunkt ist geschlossen!	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung*	14 Uhr Meisterklasse (Kreativangebot)

	Montag 06.05.2024	Dienstag 07.05.2024	Mittwoch 08.05.2024	Donnerstag 09.05.2024	Freitag 10.05.2024
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	11 Uhr Gedächtnistraining			10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englische Klöngrupe	14.45-16.45 Uhr Den Kuckuck einmal anders erleben*	Christi Himmelfahrt Der Treffpunkt ist geschlossen!	

*Anmeldung erforderlich.

	Montag 13.05.2024	Dienstag 14.05.2024	Mittwoch 15.05.2024	Donnerstag 16.05.2024	Freitag 17.05.2024
Vormittag	12.00-13.30 Uhr Suppenmontag*	10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30-11:30 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	Die telefoni- sche Sprech- zeit fällt heute aus!
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13.30 Uhr Nähen 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung*	

	Montag 20.05.2024	Dienstag 21.05.2024	Mittwoch 22.05.2024	Donnerstag 23.05.2024	Freitag 24.05.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining	10:30-11:30 Uhr Yoga*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	Pfingstmontag Der Treffpunkt ist geschlossen!	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining 16 Uhr Englische Klöngruppe		10-14 Uhr Infostände Digitale Engel 13 Uhr Canasta 14Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Bewegung*	

	Montag 27.05.2024	Dienstag 28.05.2024	Mittwoch 29.05.2024	Donnerstag 30.05.2024	Freitag 31.05.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10:30-11:30 Uhr Yoga*	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspiel- haus)*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung*	14 Uhr Meisterklasse (Kreativangebot)

Und zum Schluss

Lösungen Gedächtnistraining für April 2024

Zahlenwörter im Text

TEXT 1 Einzelfall; **Zweit**wohnung; Stadt**viertel**; **Einsiedler**; **Gemeinschaft**; behelfsmäßigen; **Klein**stadt; Das**eins**berechtigung; **Einstellung**; ansatz**zwei**-se; bez**wei**feln; **einschränken**; betrachten; gravierenden; **motivierte**; Quereinsteiger; Sprachtalente **Summe=63**

TEXT 2 **Vogel**flug; **Revier**; wald**reiche**; Gesteinsbrocken; **vielfachen**; Körpereinsatz; Zeite**ins**parung; **Rund**reise; **dreidimensionalen**; gemacht; **ein**-schätzen; Stoppelfeld; angebracht ist. **Summe=66**

TEXT 3 **Lach**taube; **Dach**terrasse; **zwei**händig; **Klavier**stück; **Feinsinnig**; kultiviert; **Drei**vierteltakt; beobachtete; **Edel**frau; **Drei**beinhocker; **pracht**-volles; lavendelfarbenes; **Vogel**futter; machte **Summe=94**

TEXT 4 **Spiel**film; **Acht**zigerjahre; **Orden**stracht; **Spiel**feld; Fußballver**eins**; **Wach**turm; **Wein**stöcken; bibelfest; **Andacht**; **Nahe**instellung; **Zwei**gen; **Einstieg**; Lüftungss**chacht**; schwarz**wei**ßer; **Nacht**falte; Sonnen**ein**strahlung
Summe=162

Neue Gruppe: English Conversation/ Englisch Klöngruppe

This conversation group is for those who want to practise their spoken English regularly. We meet every other week to use our vocabulary and to improve our fluency in a relaxed atmosphere, discussing current topics of interest and much more. In order to take part, members should have a good basic command of English.

New participants welcome!

Sprechzeiten:
Dienstag, Mittwoch und Freitag
von 10 bis 12 Uhr sowie
Dienstag von 14 bis 16 Uhr



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

Francesca Lissel, Miriam Schnee,
Anna Klein und Sabrina Koyro (in Elternzeit)
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1344
oder: 05151/ 784271
E-Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
Alte Marktstraße 20
(Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271
E-Mail: senioren@hameln.de

**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)**

„Mit jedem neuen Tag kommen neue
Stärke und neue Gedanken.“

- Eleanor Roosevelt -

