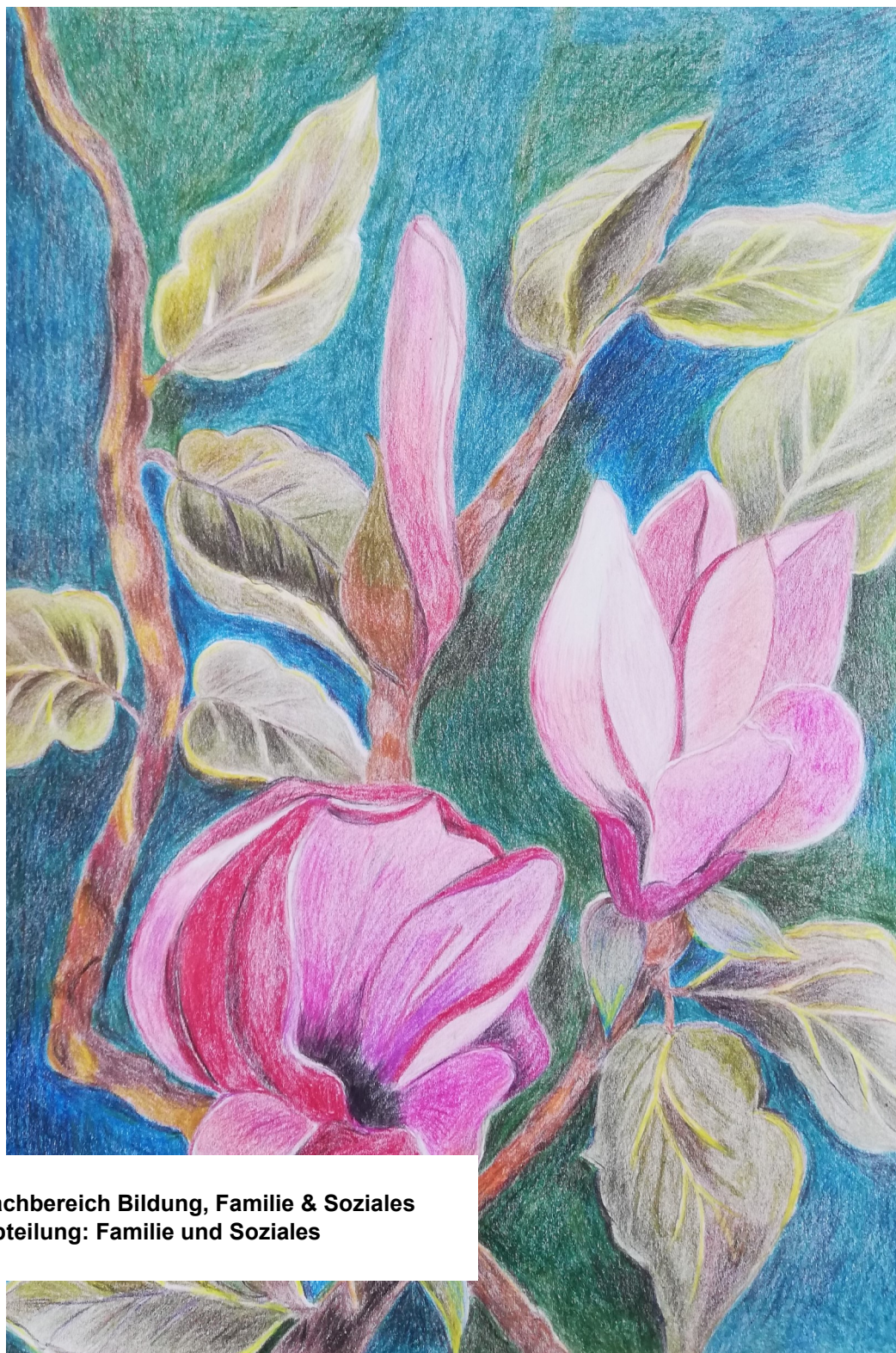


# März 2023

TITELBILD VIELEN DANK AN  
FRAU ANDREA HOFFMANN



# Inhaltsverzeichnis



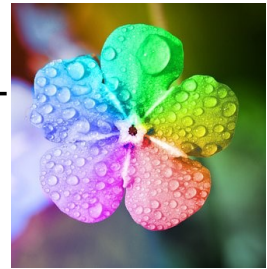
In eigener Sache	Seite 3
Facebook	Seite 4 - 7
Gedichte	Seite 8 - 9
Zum Schmökern	Seite 10 - 11
Wissenswertes - Greenwashing	Seite 12 - 13
Humoriges	Seite 14
Gaumenschmaus des Monats März	Seite 15
Gedächtnistraining	Seite 16 - 17
A.R.A. Aktiv	Seite 18 - 23
DIY: Vogelfutter Tasse	Seite 24 - 25
Gesucht und Gefunden	Seite 26 - 27
Veranstaltung in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“	Seite 28
Programm März 2023	Seite 29
Veranstaltung des Senioren- und PflegeStütz- punktes Niedersachsen	Seite 30 - 31
Wochenplan vom 27.02 bis 31.03..2023	Seite 32 - 33
Gemeinsamer Mittagstisch	Seite 34

# In eigener Sache



## Liebe Leserinnen und Leser,

Wir begrüßen gemeinsam nun schon den März. Wissen Sie was das bedeutet? Genau! Wir sagen dem Winter „ade“ und damit heißen wir am 20. März den Frühling willkommen.



Wir sind beeindruckt. Beeindruckt von Ihrer Motivation, Ihrem Engagement, der Fröhlichkeit und Hingabe mit der Sie unseren Treffpunkt bereichern und zum Leben erwecken.

Um dieses fantastische Gefühl nach außen zu tragen, sind wir nicht nur auf der Homepage der Stadt Hameln zu finden, sondern seit kurzem auch in dem Sozialen Netzwerk **Facebook** zu finden. Wie Sie uns finden? Das erfahren Sie auf den nächsten Seiten!

*Wir freuen uns Sie auch digital begrüßen und mit Ihnen in Kontakt treten zu können.*

Im März wollen wir wieder mehr mit neuen Menschen zusammenkommen, die vielleicht die gleichen Interessen haben wie wir. Wie wir das machen wollen fragen Sie sich? Beim „Slow Dating“ - dem etwas anderen Kennenlernen. Bei dieser Veranstaltung unterhalten Sie sich zu unterschiedlichen Themen und entdecken vielleicht Gemeinsamkeiten. Dies ist auch eine gute Möglichkeit unseren treffpunkt „A.R.A.“ einmal kennenzulernen. Die zweite Veranstaltung ist eine digital gestützte, interaktiven Actionboundtour, gemeinsam mit Jugendlichen der Gemeinde Emmerthal. Das Ganze erinnert an eine Rätseltour und macht großen Spaß!



**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ihr „A.R.A.“-Team :)**





## Wie funktioniert das eigentlich?

Facebook, von der Plattform haben wir alle schon mal gehört. Wahrscheinlich sind auch einige von Ihnen in diesem sozialen Netzwerk - mehr oder weniger - aktiv. Für diejenigen, die bereits ein Konto bei Facebook haben, reicht es den QR-Code auf Seite 7 zu scannen und Sie sind direkt auf unserer Seite und können uns „folgen“. Alternativ können Sie auch „Seniorenarbeit Hameln“ in Ihre Suchleiste eingeben.

Einen eingeschränkten Einblick erhält man auch ohne Anmeldung. Wie Sie sich anmelden können und weitere Tipps erfahren Sie im folgenden:

### 1. Facebook Anmeldung: Die Pflichtangaben

Besuchen Sie die Seite [www.facebook.com](http://www.facebook.com). Hier sehen Sie das Formular mit den Pflichtangaben, die das Netzwerk für eine Anmeldung verlangt.

### 2. Echte oder falsche Daten bei der Facebook-Registrierung?

Geben Sie hier Vorname, Nachname, Mailadresse, ein möglichst sicheres Passwort (mindestens zwölf Zeichen und Buchstaben und Sonderzeichen), Ihr Geschlecht und Ihr Geburtsdatum ein. Können Sie hier auch falsche Angaben verwenden? Ja. Aber Vorsicht: Laut Nutzungsbedingungen müssen Sie bei der Registrierung echte Daten angeben – sonst kann Sie Facebook später sperren. Achten Sie auf jeden Fall darauf, eine gültige Mailadresse anzugeben.

Denn an diese erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einem Link, den Sie klicken müssen.

### 3. Facebook keinen Zugriff auf Ihr Mailpostfach erlauben

Wenn Sie Ihre Daten eingegeben haben bittet Facebook Sie, auf Ihre Mailadresse zugreifen zu dürfen. Wenn Sie das gestatten, gleicht Facebook die Namen und Mailadressen ihres Mail-Adressbuchs mit den bei sich gespeicherten Mitgliederdaten ab. Findet Facebook Übereinstimmungen, werden Ihnen diese Menschen als Facebook-Kontakte vorgeschlagen. Das kann sinnvoll sein, wenn Sie Facebook tatsächlich als soziales Netzwerk nutzen wollen – etwa, um alte

Bekannte oder Schulfreunde zu finden. Wenn Sie auf größtmöglichen Datenschutz Wert legen, erlauben Sie Facebook den Zugang zu Ihrem Mailpostfach nicht. Klicken Sie stattdessen auf „Diesen Schritt überspringen,,“.

#### 4. Sagen Sie gleich noch einmal nein

Facebook bleibt bei diesem Punkt hartnäckig. Im nächsten Schritt werden Sie nämlich noch einmal gefragt, ob Sie Facebook nicht doch Zugriff auf Ihr Mailpostfach gestatten wollen. Klicken Sie also beim Punkt „Finde deine Freunde“ noch einmal auf „Überspringen,,“.



#### 5. Keine Schule, keinen Arbeitsplatz bei Facebook angeben

Facebook versucht in einem nächsten Schritt noch einmal, Sie mit befreundeten oder Ihnen bekannten Facebook-Mitgliedern zusammenzubringen. Um die Daten abgleichen zu können, sollen Sie nun Ihre Schule, Hochschule und Arbeit-geber angeben. Lehnen Sie das per Klick auf den Punkt „Überspringen“ ab.



#### 6. Kein Profilbild bei Facebook – oder doch?

Ein weiterer Schritt bei der Registrierung auf Facebook ist das Profilbild. Dieses können Sie von Ihrem Computer direkt hochladen – wenn Sie wollen. Hier müssen Sie abwägen: Verwenden Sie ein Profilbild? Einen Platzhalter – oder gar kein Bild? Wenn Sie Ihre privaten Daten so gut wie möglich schützen wollen, sollten Sie darauf verzichten, ein Porträtbild bei Facebook einzustellen. Klicken Sie in diesem Fall einfach auf „Überspringen,,“.



#### 7. Die Bestätigungs-Mail

Um den Registrierungsvorgang abzuschließen, erhalten Sie jetzt an die angegebene Mailadresse einen Code. Diesen müssen Sie eingeben, um die Registrierung abzuschließen.

## 8. Ihr neues, Daten-sparsames Facebook-Profil

Sie haben nun die ersten Schritte hinter sich – und sind ein neues Facebook-Mitglied. Dabei haben Sie so wenig Daten wie überhaupt möglich von sich herausgegeben. Eines muss an dieser Stelle aber auch gesagt werden: Die eigentlichen Funktionen, für die Facebook steht, können Sie mit diesem Profil nur eingeschränkt nutzen – etwa die Vernetzung mit alten Freunden oder aktuellen Bekannten.



## 9. Die Privatsphäre-Einstellungen bei Facebook

Nun können Sie daran gehen, Ihr Facebook-Profil weiter abzudichten. Klicken Sie dazu oben rechts auf den Punkt „Privatsphäre-Einstellungen“.



## 10. Umgehende Personalisierung abschalten

Gehen Sie zurück auf den Punkt Privatsphäre-Einstellungen und klicken Sie nun auf „Umgehende Personalisierung“. Das bedeutet, dass Drittfirmen auf Ihre bei Facebook gespeicherten Daten zugreifen dürfen, um Ihnen bestimmte Dienste oder Einstellungen anzubieten. Deaktivieren Sie diesen Punkt.

## 11. Wie Nutzer Ihre Informationen an Anwendungen weitergeben

Ein weiterer wichtiger Punkt in den „Privatsphäre-Einstellungen“ ist das Thema „Wie Nutzer deine Informationen an Anwendungen weitergeben, die sie nutzen,“. Hier sind viele Punkte von Facebook bereits eingestellt. Das heißt: Ihre Facebook-Freunde können persönliche Daten von Ihnen – in der Regel unbewusst – an Drittfirmen übermitteln, wenn Sie Facebook-Anwendungen nutzen. Deaktivieren Sie das, indem Sie jede der Checkboxes anklicken, bis keine mehr ausgefüllt ist.

## 12. Facebook: Werbeanzeigen, Anwendungen und Webseiten

Facebook verdient sein Geld mit Werbung, vor allem mit personalisierter Werbung. Dabei verwendet das Unternehmen Ihre Daten, um anderen Mitgliedern Produkte schmackhaft zu machen. Wenn Sie das nicht möchten können Sie verhindern, dass Facebook Ihre Daten zu Werbezwecken einsetzt. Klicken Sie dazu in den Privatsphäre-Einstellungen beim Punkt **Werbeanzeigen, Anwendungen und Webseiten** auf „Einstellungen bearbeiten“. Nun haben Sie die Möglichkeit, Ihre Daten vor der Verwendung für Werbezwecke zu schützen. Bei der Frage, wem Werbeanzeigen mit Ihren persönlichen Daten angezeigt werden sollen, wählen Sie „Niemand“ aus. Das war es. Speichern Sie die Einstellungen ab. Nun sind Sie Facebook-Mitglied mit so wenig Daten wie nötig – und so viel Privatsphäre wie möglich.

## 13. Ergänzung: die Kontoeinstellungen

Unter diesem Punkt sichern Sie Ihr Facebook-Konto gegen unbefugte Zugriffe von außen ab und stellen zudem sicher, dass Sie nicht ausspioniert werden. Zu den Kontoeinstellungen kommen Sie rechts oben über den kleinen Pfeil: Klicken Sie nun links auf den Punkt Sicherheit und gehen Sie dann die einzelnen Punkte von oben bis unten durch, indem Sie jeweils auf „Bearbeiten“ drücken.

**Richten Sie eine Sicherheitsfrage ein.** Wählen Sie hier eine Sicherheitsfrage aus für den Fall, dass sie ein neues Passwort anfordern müssen. Damit verhindern Sie, dass ein Unbefugter in Ihrem Namen ein neues Passwort anfordern kann.

**Sicheres Durchstöbern:** Wählen Sie hier **Bearbeiten**, dann **Aktivieren**. Damit steuern Sie Facebook in Zukunft über eine gesicherte Verbindung an.

**Richten Sie außerdem eine Anmeldebenachrichtigung ein.** Lassen Sie sich per Email informieren, wenn von einem bislang unbekanntem Computer auf Ihren Facebook-Zugang zugegriffen wird. Damit werden Sie schnell informiert, sollten Datendiebe zugeschlagen haben.

ALLES RUND UM DIE SENIORENARBEIT IN HAMELN

- NEUIGKEITEN
- VERANSTALTUNGEN
- UND VIELES MEHR

FINDEN SIE AUCH AUF

facebook

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/illustrations/facebook-mainzseiger-76536/>



## Monatszitat :

„Frühling ist die schöne Jahreszeit, in der der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt.“

**Emanuel Geibel**

## **FRÜHLINGSSONNE**

*von Julius Rodenberg*

*Frühlingssonne tritt mit Funken  
Aus den Wolken; Märzluft weht.  
Tief am Berg, im Wald, dem dunkeln,  
Und am Strom der Schnee zergeht.  
Veilchendüfte, Lerchenschall,  
Glanz und Jubel überall.  
O wie wonnig,  
O wie sonnig,  
Wenn der Frühling aufersteht!*

*Möchte nun ein Vogel werden,  
In den Himmel fliegen ein,  
Und doch von dem Glanz der Erden  
Kann ich gar nicht mich befreien.  
O mein Schatz, so anmutreich,  
Erd' und Himmel mir zugleich,  
Stern und Sonne,  
Qual und Wonne,  
Könnt' ich nunmehr bei Dir sein!*





## **DER LAUE, SÜSSE DUFT DES MÄRZEN**

von *Auguste Kurs*

*Der laue, süße Duft des Märzen  
Steigt aus elastisch weichem Pfad  
Und Freude regt sich tief im Herzen,  
Daß wiederum der Frühling naht.*

*Die Knospen bräunen sich und schwellen,  
Manch grünes Hälmlchen sproßt heran,  
Der Himmel schaut mit tausend hellen,  
Lichtweißen Wölkchen hold mich an.*

*Weit öffnen will ich Herz und Augen  
Und frisch mit allen Sinnen nun  
Die Lebenswonne in mich saugen,  
Nicht zwischen engen Mauern ruhn.*

*In Wies' und Wald, in Berg und Thale  
Soll mich umwehn des Frühlings Hauch,  
Und wär' es nun zum letzten Male,  
Grüß' ich mit gleicher Lust ihn auch.*

*Ihm danken will ich aller Orten,  
Daß er so oft mich hocherfreut,  
Daß, öffnen sich des Grabes Pforten,  
Er Blumen noch darüber streut.*





## Die Geschichte vom Adler - nach James Aggrey

Ein Mann – so wird erzählt – fing sich im Wald einen jungen Adler. Er nahm ihn mit nach Hause und steckte ihn zu seinen Hühnern in den Hühnerstall.

Er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er doch ein Adler war, der König der Vögel, der König der Lüfte! Nach fünf Jahren kam einmal ein anderer Mann zu Besuch, der verstand etwas von Naturkunde. Dem fiel der Adler auf und er sagte: "Der Vogel dort ist kein Huhn, sondern ein Adler." "Ja", sagte der Mann, "das stimmt. Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn." "Nein", sagte der andere, "er ist noch immer ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers und das wird ihn hoch hinauf-fliegen lassen in die Lüfte". "Nein, nein", sagte der Mann, "er ist jetzt ein richtiges Huhn geworden und wird niemals mehr wie ein Adler fliegen".

Darauf beschlossen sie, eine Probe zu machen. Der vogelkundige Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sagte beschwörend: "Der du ein Adler bist, der du dem Himmel gehörst und nicht dieser Erde, breite deine Schwingen aus und fliege!" Der Adler auf der Hoch gestreckten Faust blickte sich um. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken und er sprang zu ihnen hinunter und pickte mit.

Der naturkundige Mann gab aber noch nicht auf. Am nächsten Tag stieg er mit dem Adler am Arm auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: "Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!" Aber als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hof erblickte, sprang er zu ihnen hinunter und scharrte mit.

Da sagte der Mann: "Ich habe es dir ja gesagt, er ist ein Huhn und er bleibt ein Huhn." "Nein", sagte der andere, "Er ist ein Adler und er hat noch immer das Herz eines Adlers. Lass es uns noch ein einziges Mal versuchen. Morgen werde ich ihn fliegen lassen."

Am nächsten Morgen ging er mit dem Adler vor die Stadt auf einen hohen Berg. Er hob den Adler empor und sagt zu ihm: "Adler, du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel, nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!" Der Adler zitterte, aber er flog nicht. Da ließ ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen und plötzlich breitete der Adler seine Schwingen aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers in die Luft und kehrte nie wieder zurück.



# Zum Schmökern

## Die Geschichte vom Loch im Gehsteig

Aus »Funken der Erleuchtung« von Sogyal Rinpoche.



### Erstes Kapitel:

Ich gehe die Straße entlang  
und plötzlich gähnt vor mir im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein, ich komme mir hilflos und verloren vor – aber es ist nicht meine Schuld.  
Ich brauche ewig, um wieder aus dem Loch herauszukommen.

### Zweites Kapitel:

Ich gehe wieder dieselbe Straße entlang,  
und wieder gähnt vor mir im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht und falle wieder hinein.  
Ich kann gar nicht glauben,  
dass ich wieder im selben Loch stecke – aber ich bin nicht schuld daran.  
Wieder brauche ich lange, um herauszukommen.

### Drittes Kapitel:

Ich gehe dieselbe Straße entlang,  
und wieder gähnt vor mir im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Diesmal sehe ich es – aber ich falle trotzdem hinein.  
Inzwischen habe ich mich schon daran gewöhnt.  
Aber meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin.  
Ich übernehme die Verantwortung für mein Missgeschick  
und klettere hinaus.

### Viertes Kapitel:

Ich gehe wieder diese Straße entlang,  
und vor mir im Bürgersteig gähnt ein großes Loch.  
Ich gehe außen herum.

### Fünftes Kapitel:

Ich gehe eine andere Straße entlang.





„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“  
 (Albert Einstein)

Greenwashing, was bedeutet das eigentlich? Die Definition für Greenwashing (auf Deutsch „Grünwaschen“ oder „Grünfärben“) übersetzt:

*„Verhaltensweisen oder Aktivitäten, die den Eindruck erwecken, dass ein Unternehmen mehr für den Umweltschutz tut, als dem tatsächlich so ist“.*

Das bedeutet also, dass Unternehmen durch gezieltes Marketing versuchen ein nachhaltigen Ruf zu erlangen. Das ganze kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden. Von Werbung und Verpackung über die Verwendung von „Labels“ und sogar dem ganzen „Branding“ (engl.: Markenkennzeichnung) eines Unternehmens. Das Problem ist aber, dass keine angemessenen Maßnahmen im tatsächlichen Handeln der Unternehmen verankert und umgesetzt werden. Greenwashing bedeutet, dass Unternehmen sich und ihre Produkte nachhaltiger präsentieren, als sie es tatsächlich sind um mehr Profit durch ihr „grünes“ Image zu machen.

Fun Fact: Der Begriff wurde ursprünglich von einem bekannten Umweltschützer namens Jay Westerveld in einem Artikel 1986 verwendet. In diesem behauptete er, dass viele Hotels die Wiederverwendung von Handtüchern als Umweltstrategie bewarben, obwohl es in Wirklichkeit vor allem eine Maßnahme zur Kosteneinsparung war.

Es gibt verschiedene Strategien und Tricks, die Unternehmen für das Greenwashing anwenden. TerraChoice – ein amerikanisches Unternehmen – hat in Studien viele Produkte unter die Lupe genommen und dabei die folgenden sieben Greenwashing „Sünden“ erkannt:

1. Verschleierung
2. fehlende Nachweise
3. vage Aussagen
4. falsches Labeling
5. irrelevante Aussagen
6. einen Kompromiss
7. Falschaussagen



## 1. Greenwashing durch Verschleierung

Hier werden die umweltfreundlichen Eigenschaften betont, während Sie die nicht nachhaltigen Aspekte nicht erfahren. Das kann schon bei der Verpackung anfangen: eine z.B. grüne Verpackung suggeriert Nachhaltigkeit.

## 2. Greenwashing durch fehlende Nachweise

Produkte werden als nachhaltig vermarktet, obwohl keine glaubwürdigen Zertifizierungen nachweisbar sind.

## 3. Greenwashing durch vage Aussagen

Produkte werden mit Beschreibungen wie „natürlich“ oder „grün“ betitelt. Diese Aussagen sind unzureichend definiert oder so weit gefasst, dass dies irreführend sein kann.

## 4. Greenwashing durch falsche Labels

Es kann vorkommen, dass Unternehmen Labels für Nachhaltigkeit oder Zertifikate erfinden, um Kunden zu täuschen und ihren Ruf zu verbessern. Das Siegel „biologisch zertifiziert“, gibt es zum Beispiel gar nicht, klingt aber im ersten Moment gut. Solche Fake-Siegel unterliegen logischerweise keinen Kontrollen und Anforderungen.

## 5. Greenwashing mit irrelevanten Aussagen

Hier werden Produkteigenschaften betont, die zwar richtig sind, aber völlig irrelevant. Spraydosen, auf denen „FCKW-Frei“ steht, wären ein Beispiel. FCKW sind Treibmittel, die in Deutschland schon lange verboten sind.

## 6. Greenwashing mit einem Kompromiss

Produkte aus einer nicht-nachhaltigen Kategorie werden miteinander verglichen. Erdgas im Vergleich zu Heizöl ist zum Beispiel klimafreundlicher. Erdgas könnte man dann als nachhaltigeren Kompromiss ansehen. Da aber beide Heizmittel absolut nicht nachhaltig sind, hinkt dieser Vergleich.

## 7. Greenwashing durch Falschaussagen

Unter Falschaussagen fallen umweltbezogene Behauptungen, die schlichtweg nicht stimmen. Zum Beispiel können Unternehmen betonen wie nachhaltig sie agieren, ohne dass es den Tatsachen entspricht.

**FAKE**

# Humoriges - Scherzfragen

Wie nennt man einen Mann, der Geld aus dem Fenster wirft?  
Einen Scheinwerfer.



Wie kann man auf Wasser gehen?  
Man wartet, bis es im Winter gefriert.

Welcher Apfel schmeckt nicht?  
Ein Pferdeapfel.

Was wird beim Trocknen nass?  
Ein Handtuch.

Wie nennt man jemanden, der DIN-A4-Blätter scannt?  
Skandinavier.

Welcher Kopf hat keine Augen, keine Ohren, keine Nase, keinen Mund und ist grün?  
Der Kopfsalat.

Wer weiß am besten, was den Leuten fehlt?  
Der Dieb.



## Kartoffel-Rote-Bete-Pfanne

### Zutaten: (2 Portionen)

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 200 g Rote Bete (gegart (vakuumiert))
- 100 g Feta
- 60 g Rucola/Rauke
- 1/2 TL Oregano (getrocknet)
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

- Kartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne (28 cm Ø) erhitzen. Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 15–18 Min. goldbraun anbraten.
- Zwiebel fein würfeln. Rote Bete trocken tupfen und 1 cm groß würfeln. Feta grob zerkrümeln. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerpfeifen.
- Zwiebeln, Oregano und Paprikapulver zu den Kartoffeln geben, kurz mitbraten, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Rote-Bete-Würfel und 1 EL Öl untermischen, mit Feta bestreuen und zugedeckt weitere 5 Min. braten. Mit Rauke bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 😊

# Gedächtnistraining

## Körperteil + Adjektiv = genaue Beschreibung

Beispiele: Die Butter dick auf das Brot streichen.  
Die Butter fingerdick auf das Brot streichen.  
Das Wasser ist warm.  
Das Wasser ist handwarm.

Die Tropfen sind \_\_\_\_\_ bitter.  
Er hat es \_\_\_\_\_ dick hinter den Ohren.  
Es gab einen \_\_\_\_\_ festen Streit.  
Das T-Shirt sitzt \_\_\_\_\_ eng.  
Sie fuhr \_\_\_\_\_ scharf an einem Hindernis vorbei.  
\_\_\_\_\_ lange Gespräche führen.  
Die Haare \_\_\_\_\_ lang tragen.  
Sie standen \_\_\_\_\_ tief im Watt.  
Diese Speisezutat ist \_\_\_\_\_ freundlich.  
Das Wasser stand \_\_\_\_\_ tief im Keller.  
\_\_\_\_\_ los rannte sie davon.  
Diese ständige Überforderung machte ihn \_\_\_\_\_ krank.  
Der neue Chef ist \_\_\_\_\_ hart.  
Sie ist so \_\_\_\_\_ fertig, sie redet jeden an die Wand.  
Das Essen wird \_\_\_\_\_ gerecht serviert.  
Die Tür wurde nur \_\_\_\_\_ breit geöffnet.  
Der Pullover hat einen \_\_\_\_\_ fernen Kragen.  
Der Enzian blüht eine \_\_\_\_\_ breit vom Abgrund entfernt.  
Dieses T-Shirt ist \_\_\_\_\_ frei.  
Ich möchte das Spiel \_\_\_\_\_ nah erleben.



# Gedächtnistraining

## Lösungen für Februar 2023

### Lösung Winter Wörterkette:

**Winter – Wetter – Ballon – Fahrt – Wind – Spiel – Platz – Karten – Haus – Frauen – Schuh – Mode – Magazin – Hülsen - Frucht – Eis – Vogel – Eier – Kuchen – Platten – Album.**

### Wörterkette von Helmut Bremer

31.1.23



Bilden Sie bitte mit den aufgeführten Wörtern eine Wörterkette, die mit

Winter anfängt und mit Album endet.

#### Winter –

Die Winter waren früher viel härter, an allen Fenstern im Haus war dann EIS. Es war dann auch kein Vogel mehr hier. Die Frauen hatten schon im Herbst die grüne Frucht aus den Hülsen gekrullt. Frau Schuh hatte auch schon die Eier für den Kuchen zu meinem Geburtstag ins Magazin gebracht. In das alte Notizbuch das ich auf dem Dachboden gefunden hatte schrieb mein Großvater daß das Wetter in den vergangenen Jahrzehnten immer mit heftigen Wind über unseren Platz vor dem Haus gesetzt war. das war aber auch kein Grund mit dem Spiel der Karten auf zu hören. Wir Kinder hatten schon des öfteren den Wunsch geäußert eine Fahrt mit dem Ballon machen zu dürfen, man hatte uns Karten versprochen aber wir fanden keine nach einer Weile des suchens entdeckten wir sie unter den Platten im Schallplattenschränk. Denn die neue Mode war einen Plattenspieler zu haben.

Zum Schluß der Geschichte wollen wir das geschriebene in ein ALBUM schreiben!!!!

H. Bremer - Album

Album, Ballon, Eier, Eis, Fahrt, Frauen, Frucht, Haus, Hülsen, Karten, Kuchen, Magazin, Mode, Platten, Platz, Schuh, Spiel, Vogel, Wetter, Wind, Winter,

Vielen Dank an Herrn Bremer für die kreative Lösung des Gedächtnistrainings!

# „A.R.A.“ Aktiv



*Vielen Dank an Frau Schaffhäuser  
für diese wunderschöne Zeichnung!*

10.1.23

## Sprichwörter, Redensart und Bauernregeln:

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“

„Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.“

„Stille Wasser sind tief!“

„Spare in der Zeit, so hast du in der Not!“

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!“

„Den Vogel der am Morgen singt, den holt am Abend die Katze!“

„Sich regen bringt Segen!“

„Spinne am Morgen bringt Kummer und Sorgen, Spinne am Abend erquickend und labend.“

„Langes Fädchen, faules Mädchen!“

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“

„Quäle nie ein Tier zum Scherz, denn es fühlt wie du den Schmerz.  
der liebe Gott lässt keine bäume in den Himmel wachsen.“

„Der Hehler ist schlimmer als der Stehler!“

„Wie man sich bettet, so schläft man. „

„Vater, Vater sei mir nicht gram der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.“

„Messer, Gabel, Schere, Licht sind für kleine Kindern nicht.“

„Der frühe Vogel fängt den Wurm.“



*Ein herzliches Danke an Frau Sack, dass Sie uns diese ganzen Sprichwörter wieder ins Gedächtnis gebracht haben! :)*

# „A.R.A.“ Aktiv

## Postkartengedanken:

Ich lebe und weiß nicht  
 wie lange.  
 Ich sterbe und weiß nicht  
 wann.  
 Ich gehe und weiß nicht  
 wohin  
 Ich wundere mich,  
 dass ich so fröhlich bin...



In jeder Minute  
 die man mit Ärger verbringt,  
 versäumt man 60 glückliche  
 Sekunden

*Danke an Herrn Siepenkort für diese  
 schönen Postkartengedanken!*

## Sprechstunden

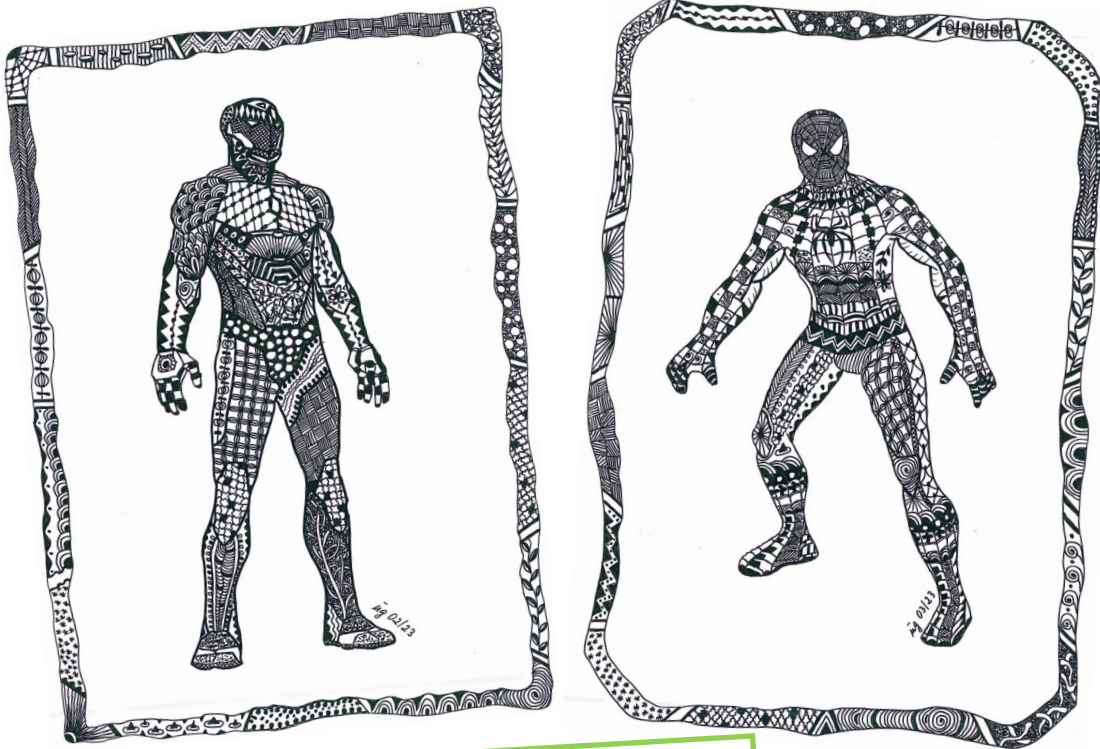
An der Kirchtür in Westrauderfehn  
 hing ein Anschlag: „Tritt ein, du wirst sehn,  
 dein Gott hat stets Zeit,  
 und immer bereit -  
 ist das Pfarramt von 9 bis um 10!“



## Gewusst wie

Zu glatt war´s im Kirchlein in Brie.  
 Es rutschte ´ne Jungfrau - und wie!  
 Ein Herr sie belehrte:  
 „Man fällt nicht, Verehrte,  
 Auf den Hintern, man fällt auf die Knie!“

*Danke Frau Knopp für  
 diese netten Sprüche!*



*Ein herzliches Danke an Frau Gibas für diese tollen Superhelden in der Zentangle-Technik!*

*Vielen Dank Herr Fedder für diesen Witz! :)*

## Humoriges:



Chef zum Bewerber: „Wie ist Ihr Name?“ Der junge Mann macht eine leichte Verbeugung: „Alfred Feierabend...“

Der Chef schüttelt bedauernd den Kopf: „Tut mir leid, aber ich kann Sie hier nicht gebrauchen. Wenn ich Sie einstelle und nach Ihnen rufe, dann geht der ganze Betrieb nach Hause...“

Quelle: Pixabay

# „A.R.A.“ Aktiv



Tanzen ist heute angesagt,  
denn es ist ja Donnerstag.  
Alle zwei Wochen um zehn,  
sieht man einige ältere Personen  
zu Ara gehen.

Ute hat das Sagen in der Runde,  
und wir Tänzer viel Spass in  
der Stunde.

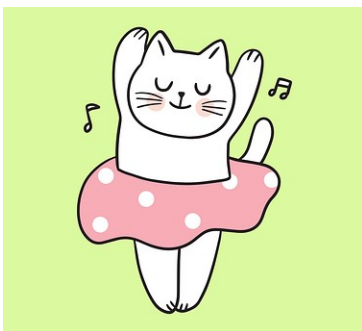
Denn es macht Freude sich zu  
bewegen,  
mal langsam - mal schnell  
durch den Raum zu fegen.

Auf dem Stuhl sitzend werden  
alle Gelenke in Schwung gebracht,  
ob es schwer fällt, knirscht  
oder knackt.





Wenn wir manchmal sehr viel  
reden,  
dann muß Ute öfters mal ein  
Machtwort geben.  
Durch Corona hatten wir lange  
Pause,  
Und wir blieben dadurch zu Hause.  
Aber so langsam kommen die  
Tänzer wieder zurück,  
und wir hoffen auf Neue, dies  
wäre ein großes Glück.  
Ist der Abschlusstanz vorbei,  
dann sitzen wir zusammen, bei  
Kaffee-Tee und Nascherei.  
Es ist dann eine gemütliche  
Stunde,  
Und jeder freut sich in zwei  
Wochen auf die nächste Runde!



Vielen Dank Frau Meyer,  
für diesen Einblick in unsere  
Tanzgruppe!

# DIY: Vogelfutter Tasse



## Material:

- ◇ Kochtopf
- ◇ Kochlöffel
- ◇ Heißklebepistole
- ◇ Jutekordel
- ◇ 1 alte Teetassen
- ◇ 1 Unterteller
- ◇ 150 g Kokosfett
- ◇ Speiseöl
- ◇ ca. 150 g Körner-Mix (z. B. gehackte Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, gemischte Saaten, Haferflocken)



## Schritt 1: Futtermischung herstellen

Zuerst lassen Sie das Kokosfett im Topf auf dem Herd schmelzen. Dann nehmen Sie den Topf herunter und geben Sie die Körnermischung zu. Mit einem Schuss Speiseöl verhindern Sie dass das Fett bröckelt.

**Wichtig:** Die Masse muss mit dem Kochlöffel ordentlich verrührt werden.



# DIY: Vogelfutter Tasse



## Schritt 2: Tasse mit Futtermischung füllen

Die Tasse füllen Sie etwa zur Hälfte mit der Körnermasse. Vorsichtshalber legen Sie alte Zeitungen oder ein Holzbrett unter. Den Inhalt lassen Sie anschließend aushärten.



## Schritt 3: Tasse auf Teller fixieren

Mit der Heißklebepistole geben Sie einen großen Klebepunkt auf die Tassenwand gegenüber des Henkels. Dann drücken Sie sie zügig auf den sauberen Unterteller und lassen diese trocknen.



## Schritt 4: Aufhängung befestigen

Zum Schluss fädeln Sie die farbige Jutekordel durch den Tassenhenkel, damit Sie die Tasse später an einem Baum oder einer anderen erhöhten Stelle aufhängen können.

# Gesucht und Gefunden

## Was ist „Gesucht und Gefunden?“

„Gesucht und Gefunden“ ist unsere weitere Kategorie, in der wir Menschen, die etwas suchen mit anderen Menschen, die genau das haben, zusammenbringen. Die Gesuche können wie bei einem „Schwarzen Brett“ oder einem Aushang an der Supermarktkasse geschaltet werden.



**Bitte beachten Sie das es sich um ein reines Tausch- bzw. Abgabeprinzip handelt.**

## Wie funktioniert Gesucht und Gefunden?

Sie suchen etwas? Oder Sie haben etwas, dass Sie gerne an jemand anderen abgeben möchten? Dann melden Sie sich bei uns und wir nehmen es mit in die Zeitung auf. Die Anzeigen werden Anonym aufgegeben und dann der Kontakt vermittelt.

Bei den Anzeigen ist etwas dabei, was Sie interessiert? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und wir vermitteln. Wichtig ist dabei: Wir fungieren nur als Vermittlerinnen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Haftung oder Gewähr übernehmen können.

Wir freuen uns auf diese Aktion! Viel Spaß beim Entdecken. 😊



**Kontakt:**  
**Treffpunkt für die zweite  
Lebenshälfte „A.R.A.“**  
Sabrina Koyro & Vanessa Müller  
Alte Marktstraße 7c  
31785 Hameln  
Tel.: 05151/202 1344  
Email: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

## Ihre Anfragen:

### Abzugeben:

- ⇒ Abzugeben sind verschiedene Ansichtskarten, Modeschmuck oder auch kleine Häkeldeckchen.
- ⇒ Abzugeben ist eine ca. 2 m große Yukka Palme.

### Gesuche:

- ⇒ Eine Schifffahrt die ist lustig, eine Schifffahrt die ist schön, deswegen soll es per Kreuzfahrt nach Norwegen gehen. Gesucht wird eine Person für die gemeinsame Planung und Unternehmung einer Kreuzfahrt. Ziel ist Norwegen über die Hurtigrute.
- ⇒ Gesucht wird eine Tischdecke (in weiß, creme oder beige) mit den Maßen 2,20 m x 1,30/1,40 m.



Quelle: Pixabay

## Veranstaltung in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier - Präventive Hausbesuche“

### „Slow Dating“ – das etwas andere Kennenlernen

Mit neuen Menschen in Kontakt kommen, das kann manchmal eine ganz schöne Herausforderung sein.

Deshalb möchten wir Ihnen beim Slow Dating (englisch: langsames kennenlernen) die Möglichkeit geben, mit anderen Menschen ungezwungen in ein Gespräch zu kommen. Hierbei geht es nicht (unbedingt) um das romantische Kennenlernen oder eine Partnervermittlung, sondern primär um die Knüpfung neuer, freundschaftlicher Kontakte.

In angeleiteten Gesprächsrunden kommen Sie nach und nach mit den anderen Teilnehmenden in kleinen Gruppen ins Gespräch. Am Ende können Sie entscheiden, ob und mit wem Sie auch weiter in (Telefon-) Kontakt bleiben möchten. Für Kaffee und Tee ist bei der Veranstaltung ebenfalls gesorgt.

Sie haben noch Fragen? Rufen Sie uns gerne an.

Mittwoch: 08. März 2023

14-16 Uhr

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

Kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Termin



Quelle: Stadt Hameln

# Programm März 2023

## Interaktive Actionboundtour – digital unterwegs!

Actionbound – was ist das eigentlich? Actionbound ist eine App bei welcher wir eine eigene „Schnitzeljagd“ erstellt haben. Im Rahmen dieser Tour gilt es interaktive Aufgaben und Rätsel zu lösen. Während der Tour müssen QR-Codes gefunden und mit dem Tablet gescannt werden, um Zugriff auf die Aufgaben und Rätsel zu erhalten. Beim Scannen erhalten Sie dann auch einen Hinweis auf den Ort an dem sich der nächste QR-Code befindet. Dabei sind Sie natürlich nicht auf sich alleine gestellt. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Jugendarbeit Emmerthal statt. In gemischten Teams mit Jugendlichen und SeniorInnen werden wir in die Welt der Märchen eintauchen und unser Wissen auf die Probe stellen. Zuvor lernen wir uns alle ein bisschen besser kennen.

Wir starten und beenden die Tour bei uns im Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“. Ein privates Smartphone oder Tablet benötigen Sie nicht. Ebenso benötigen Sie keine Vorkenntnisse im Umgang mit einem Smartphone oder Tablet. Die Tour dauert ca. 1,5 h. Bitte ziehen Sie feste Schuhe und Wetterfeste Kleidung an.

Sie haben noch Fragen? Rufen Sie uns gerne an.

Mittwoch: 29.März 2023

10-12 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte

„A.R.A.“

Kosten: 2 €

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Termin



Quelle: Pixabay, Actionbound & Gemeinde Emmerthal

## **„Rückwärts und alles vergessen“ – Vom Umgang mit Menschen mit Demenz**

**Mittwoch, 22.03.2023 17:00 Uhr**

Die Betreuung, Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz stellt alle Beteiligten immer wieder vor besondere Herausforderungen.

Inhalte: Wissenswertes zum Krankheitsbild, Kommunikation und Gesprächsführung, Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten sowie Austausch und praktische Bezüge zum Alltagsleben.

**Referentin:** Dorothee Rottmann-Heuer, Dipl.Päd./ Krankenschwester. Betreuungsverein Hameln-Pyrmont e.V. u. Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont e.V.

**Ort:** Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte A.R.A., Alte Marktstr. 7c, Hameln

## **„Sicher unterwegs mit dem Pedelec (E-Bike)“ in Theorie & Praxis**

**Dienstag, 11.04.2023 09:30- ca. 12:00 Uhr? Referenten:** Simone

Kalmbach, Verkehrs- sicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden, Ilja Walter, Seniorenberater der Polizei Bad Pyrmont,

**Ort:** Jugendverkehrsschule Hameln,  
Am Rennacker 3, Hameln

(Pedelecs werden von „Easy Bike Rent“ zur Verfügung gestellt –eigene können gern mitgebracht werden)

## **Orientierung im „Pflegedschungel“**

**Mittwoch, 12.04.2023 15:00 Uhr**

Wer findet sich schon zurecht, wenn es darum geht, eine geeignete und bedarfsgerechte Pflege zu organisieren. Was sind Pflegegrade, welche Leistungen der Pflegeversicherung gibt es usw.

Der Senioren- u. Pflegestützpunkt bietet dafür neutrale und kostenfreie Beratung und Informationen an.

**Referenten:** Doreen Bittermann, Jan Hildebrandt; Pflegeberatung des Landkreises Hameln-Pyrmont

**Ort:** Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte A.R.A., Alte Marktstr. 7c, Hameln

**1. „Sicherer Umgang mit dem Rollator“ und**

**2. „Sicher mit dem Bus unterwegs“ -**

**Theoretische & praktische Tipps rund um den Rollator**

**1. Dienstag, 18.04. 2023      2. Mittwoch, 19.04.2023.,**

**jeweils von 15:00 – 17:00 Uhr,**

**Referenten:** Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden, Simone Kalmbach, Jens Swoboda, Öffis Hameln-Pyrmont in Kooperation mit dem Seniorenrat Emmerthal

**Ort:** Rathaus Emmerthal, Berliner Straße 15, 31860 Emmerthal

**Vorankündigung:**

**2x Eintägiges Sicherheitstraining:**

**„Fit im Auto“ – in Theorie & Praxis**

Fahrkompetenz erhalten & stärken ab 65 Jahren

Gemeinsam mit einem Team aus Experten können die Teilnehmer\*innen ihr Verkehrswissen und ihre Fähigkeiten am Steuer testen und verbessern

**Dienstag, 13. + Mittwoch, 14.06. 2023,**

**jeweils von 09:00 – 14:30 Uhr**

**Referenten:** Verkehrssicherheitsberaterin der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden, Simone Kalmbach, Fahrsicherheitstrainer Matthias Albrecht, Verkehrswacht Hameln-Pyrmont, Fahrschule Behrens, Bodo Diekmann,

**Kosten: 40,00 Euro p.P.**

**Anmeldungen:**

**Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln Pyrmont**

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine Str.

31785 Hameln

☎ 05151-2023496 oder

☎ 05151-2023481

@: spn@hameln.de

# Wochenplan vom 27.02. bis 31.03.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 27.02.2023	Dienstag 28.02.2023	Mittwoch 01.03.2023	Donnerstag 02.03.2023	Freitag 03.03.2023
<b>Vormittag</b>		<b>11 Uhr</b> Gedächtnstraining		<b>10 Uhr</b> A.R.A. Atelier	
<b>Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klöngruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>14 Uhr</b> Gedächtnstraining  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnstraining	<b>15.30-16.30 Uhr</b> Life Kinetik	<b>13.30 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Fahrradgruppe  <b>14 Uhr</b> Rommé	<b>12.45 Uhr</b> Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspielhaus)  <b>15-16 Uhr</b> Yoga  <b>16.30-17.30 Uhr</b> Yoga

	Montag 06.03.2023	Dienstag 07.03.2023	Mittwoch 08.03.2023	Donnerstag 09.03.2023	Freitag 10.03.2023
<b>Vormittag</b>	<b>10 Uhr</b> Seniorenrat	<b>Ab 9:30 Uhr</b> PC-Gruppe		<b>10 Uhr</b> Tanzen	<b>10.15 Uhr</b> Theatergruppe
<b>Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>14 Uhr</b> Klöngruppe  Montagstreff	<b>13:30 Uhr</b> Nähgruppe  <b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus	<b>14-16 Uhr</b> Slow Dating	<b>13.30 Uhr</b> Canasta  <b>15 Uhr</b> Liedertreff	



# Wochenplan vom 27.02. bis 31.03.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 13.03.2023	Dienstag 14.03.2023	Mittwoch 15.03.2023	Donnerstag 16.03.2023	Freitag 17.03.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegroupe  14 Uhr Klöngrupe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14 Uhr Gedächtnistraining  15:30 Uhr Gedächtnistraining	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta  14 Uhr Fahrrad- gruppe  14 Uhr Rommé	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinder- spielhaus)

	Montag 20.03.2023	Dienstag 21.03.2023	Mittwoch 22.03.2023	Donnerstag 23.03.2023	Freitag 24.03.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theater- gruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegroupe  14 Uhr Klöngrupe  Montagstreff	14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus	17 Uhr „Rückwärts und alles vergessen“ – Vom Umgang mit Menschen mit Demenz	13.30 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff	

	Montag 27.03.2023	Dienstag 28.03.2023	Mittwoch 29.03.2023	Donnerstag 30.03.2023	Freitag 31.03.2023
Vormittag	<b>Montag 27. März Treffpunkt ge- schlossen!</b>	11 Uhr Gedächtnistraining	10-12 Uhr Actionboundtour	10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag		14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus  14 Uhr Gedächtnistraining  15:30 Uhr Gedächtnistraining	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs	13.30 Uhr Canasta  14 Uhr Fahrrad- gruppe  14 Uhr Rommé	



## Generationenübergreifender Mittagstisch und Austausch um 12:45 Uhr

Alle interessierten Hamelner:innen, ob jung oder alt, sind dazu eingeladen, bei einer frisch zubereiteten Mahlzeit ins Gespräch kommen und gemeinsam Mittag zu essen.

**Am Freitag, den 03.03., 17.03., 14.04., 28.04.,  
12.05. und 26.05.2023 im Kinderspielhaus**  
(Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

(Für alle die möchten: Um 12:40 Uhr gemeinsames Treffen vor dem Treffpunkt „A.R.A.“)



**Für Kinder: kostenlos**  
**Für Erwachsene: 4€**

### Gerichte

- 03.03. - Falscher Hase, Kartoffeln und Rahmwirsing
- 17.03. - Rosenkohl-Kartoffelauflauf + Nachtisch
- 14.04. - Hühnerfrikassee mit Reis und Salat
- 28.04. - Gemüselasagne mit Tomatensalat
- 12.05. Bauerntopf [Rinderhack] + Nachtisch
- 26.05. Gemüseintopf mit Brot + Nachtisch

Anmeldung und weitere Informationen bei Francesca Lissel,  
☎ 05151-202-1406, ✉ francesca.lissel@hameln.de

Ein Gemeinschaftsangebot von:

hameln kann's

Kinderspielhaus

1979  
**A.R.A.**  
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte  
2019



AmPULS

**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.“**

Sabrina Koyro und Vanessa Müller  
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1344  
E-Mail: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

**Seniorenbeauftragte**

Hilke Meyer  
Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)  
31785 Hameln

Telefon: 05151/ 202 1271  
E-Mail: [senioren@hameln.de](mailto: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)**

*„Ich bin mir selbst ein Freund.  
Ich nehme ernst, was ich  
denke und empfinde. Die Zeit,  
die ich dafür brauche, ist nie  
vertan. Dasselbe gestehe ich  
auch anderen zu.“*

*(John Franklin)*

